

ESTILOS DE HUMOR, AUTOESTIMA Y BIENESTAR EN FUNCIÓN DE LA EDAD

Trabajo Fin de Grado de Psicología
María Alejandra Galindo Jorge

Tutorizado por Mónica Carballeira Abella

Curso Académico 2021-2022

Resumen

El presente estudio analiza el vínculo de los estilos de humor y la autoestima con el apoyo social y el bienestar subjetivo, así como su manifestación en función de la edad. La muestra está constituida por 1184 personas con edades que oscilan entre los 18 y los 78 años, procediéndose a dividir la muestra en tres grupos de edad: -entre 18 y 29 años, entre 30 y 49 años, y entre 50 y 78 años-. Los estilos de humor adaptativos: el afiliativo y el auto-afirmativo, correlacionan positivamente con la autoestima, el bienestar subjetivo y el apoyo social; mientras que los estilos de humor desadaptativos: el agresivo y el auto-descalificativo, se asocian negativamente con dichas variables. Asimismo, estos estilos de humor desadaptativos, utilizados en mayor medida por los más jóvenes, mantienen vínculos negativos con la autoestima, mientras que están positivamente relacionados con el afecto negativo. Los hallazgos confirman que el uso de estilos de humor adaptativos y el afecto positivo promueven la autoestima, mientras que los estilos de humor desadaptativos impiden su desarrollo.

Palabras Clave: estilos de humor, autoestima, bienestar, apoyo social, edad.

Abstract

This study analyses the link between humour styles and self-esteem with social support and subjective well-being, as well as their presence as a function of age. The sample consisted of 1184 people aged between 18 and 78 years, which was divided into three age groups: -between 18 and 29 years, between 30 and 49 years, and between 50 and 78 years. Adaptive humour styles: affiliative and self-enhancing, were correlated positively with self-esteem, subjective well-being and social support; whereas maladaptive humour styles: aggressive and self-defeating, were negatively associated with these variables. In addition, these maladaptive humour styles of humour, which were used to a greater extent by younger people, were negatively related to self-esteem, while they were positively related to negative affect. The findings confirm that the use of adaptive humour styles and positive affect promote self-esteem, while maladaptive humour styles prevent their development.

Keywords: humor styles, self-esteem, wellbeing, social support, age.

1. INTRODUCCIÓN

Definición del humor y conceptos afines

El humor es una parte esencial de nuestra vida cotidiana y un importante medio para hacer frente a los acontecimientos vitales estresantes (Lefcourt, 2001). Martin (2007) entiende el humor como un constructo multidimensional que agrupa hábitos conductuales, habilidades para comprender el contenido humorístico y estrategias auto-afirmativas ante situaciones estresantes. El sentido del humor es un concepto multifacético y amplio, que puede aludir a características del estímulo (relatos, películas, ...), a procesos mentales presentes en la creación, percepción y comprensión de situaciones humorísticas, o a respuestas que da una persona ante diversas situaciones. Supone tanto elementos cognitivos como afectivos y, aunque se manifiesta en situaciones de relación interpersonal, puede ser un fenómeno exclusivamente intrapsíquico (Martín, 2002).

El humor aparece como un componente universal de la cultura, sin embargo, puede variar el modo en cómo se demuestra en cada una. Se hace presente en situaciones sociales y permite a las personas interactuar debido a la necesidad de crear humor para entretener a otros y favorecer la interacción social, afectando a los aspectos sociales, emocionales y cognitivos (Bateson, 2005). En la interacción social el humor es un juego agradable, que permite a su vez ser utilizado como una herramienta para dar mensajes de manera que sea posible retractarse. Sin embargo, el humor no siempre actúa de manera prosocial (Mendiburo y Páez, 2011).

Las teorías centradas más explícitamente en las diferencias individuales han concluido que el humor es un constructo polifacético que incluye dos estilos adaptativos: el afiliativo y el auto-afirmativo; y dos desadaptativos: el humor agresivo y el auto-descalificativo (Martin, 2007).

- El humor afiliativo se refiere a la tendencia a decir cosas divertidas, hacer chistes y bromas, a llamar la atención a través de burlas espontáneas e ingeniosas en busca de divertir a los demás, facilitar las relaciones y reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Esencialmente, se trata de un estilo carente de hostilidad.
- El humor auto-afirmativo implica una mirada humorística de la vida para lograr la alegría personal, permitiendo tomar distancia de los estímulos estresantes o problemáticos. En general, permite disminuir emociones negativas y mantener una visión positiva y realista en situaciones adversas, focalizando los problemas y la búsqueda de apoyo emocional.
- El humor agresivo tiene el propósito de criticar o manipular a otros recurriendo al sarcasmo, molestando con bromas, o con la intención de ridiculizar. Es una forma

potencialmente ofensiva de humor, en el que existe un control bajo del posible impacto en otros. Se ha relacionado positivamente con agresión, hostilidad y neuroticismo.

- El humor auto-descalificativo tiene la intención de divertir y ganar el aprecio de los demás mientras la propia persona se ridiculiza a sí misma. Para Martin (2007) este tipo de humor se relaciona con la negación defensiva, ocultando sentimientos negativos y evitando afrontar aspectos personales que son rechazados. Este estilo se asocia positivamente con ansiedad, depresión y negativamente con autoestima.

Los estilos de humor hacen referencia a las formas en que las personas lo utilizan en su vida. Martin (2003) afirma que lo más importante es la forma en que usamos el humor. En función de ello, los dos primeros estilos son potencialmente beneficiosos para el bienestar, mientras que los dos últimos se presentan como estilos de humor menos ventajosos e incluso perjudiciales para el bienestar, tanto de quienes los utilizan como de quienes les rodean.

El humor y la Psicología Positiva

La investigación en Psicología Positiva surgió a finales de 1990, focalizándose en las cualidades humanas, sus motivaciones y capacidades (Bakker et al., 2012); con el objetivo principal de generar bienestar al individuo, actuando de forma preventiva ante la aparición de trastornos y patologías. Promueve dar poder a las fortalezas adaptativas de las personas, como es la satisfacción, la valentía, la esperanza y, entre muchos otros, el humor (Lillo, 2007).

El humor es considerado uno de los pilares fundamentales de la Psicología Positiva (Seligman, 1999). El sentido del humor y la risa merecen un importante protagonismo ya que pueden ser utilizados para soportar eventos difíciles en la vida. Esto puede verse reflejado en frases como la de que la risa es la mejor medicina (Nezlek y Derks, 2001) o en estudios como el llevado a cabo por las autoras Erikson y Feldstein (2007) en el que se constata que los estilos de humor están relacionados con las estrategias auto-afirmativas, así como también con el estrés y el bienestar en población adolescente.

Relación de los estilos de humor con el bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo se entiende como la obtención de placer y disfrute inmediatos, pero desde un punto de vista más amplio, se podría definir como la sensación que tiene el individuo de alcanzar sus metas de acuerdo a sus creencias, valores y deseos, concediéndole una sensación de paz interior (Diener, 1984).

Este autor distingue dos componentes claramente diferenciados del bienestar subjetivo: el aspecto afectivo, referido a los estados de ánimo -afecto positivo y afecto negativo- de la

persona; y el aspecto cognitivo, referido a la evaluación de satisfacción global de la vida. El bienestar mantiene congruencia entre las circunstancias vitales y el estándar que se considera apropiado, un buen estado de ánimo y un nivel afectivo óptimo. Asimismo, comprende la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia, los amigos, el trabajo y el ocio. La felicidad es el concepto afectivo del bienestar, cuya presencia es informada de forma generalizada por los seres humanos (Myers, 2000).

Se ha planteado que el humor juega un papel fundamental en las relaciones interpersonales, influyendo en la satisfacción vital, convirtiéndose el humor en un factor saludable, que fomenta el bienestar personal (Salavera y Usán, 2018).

Estilos de humor, autoestima y apoyo social

Para tener una vida plena y digna, se necesita experimentar una sensación de control. Esto exige responsabilizarse de los actos y del logro de las metas, lo que conlleva asumir el compromiso de la vida y el bienestar. Todo ello es indispensable para el logro de la autoestima, pero también un reflejo de ella.

La autoestima es el juicio que hacemos de nosotros mismos a través de percepciones, pensamientos y tendencias de comportamiento dirigidos hacia nuestro ser, tiene una carga afectiva e influye en la toma de decisiones. El valor de la autoestima es uno de los predictores más fuertes del ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez (Parra, et al., 2010). Cuando los adolescentes van ganando autonomía, libertad, responsabilidad y aceptan los cambios que se producen, los niveles de autoestima mejoran (Hart et al., 1993). Estudios revisados por Cummins y Nistico (2002) exponen las relaciones significativas entre satisfacción y autoestima en distintas poblaciones. Igualmente, se ha encontrado que el humor afiliativo y, especialmente, el auto-afirmativo, se relacionan positivamente con la autoestima (Stieger et al., 2011).

El apoyo social se relaciona con el bienestar subjetivo ya que promueve emociones positivas, un sentido de valor personal y actúa como un estilo de afrontamiento ante el estrés reforzando la autoestima y las conductas relacionadas con la resolución de problemas y, por ende, con los estilos de humor más adaptativos (Barra, 2004; San Martín y Barra, 2013).

Humor y edad

Martin (2003) identificó que la manifestación de los estilos de humor puede depender de la edad. Hay dos estilos de humor más presentes entre los más jóvenes, el estilo de humor afiliativo y el agresivo. Asimismo, otros estudios han hallado un mayor empleo del humor

agresivo y del auto-descalificativo en el grupo etario de 21 a 30 años, caracterizados por tendencias temperamentales más agresivas, ansiosas y depresivas (Papalia et al., 2005). Mientras, las personas de mayor edad tienden más frecuentemente a utilizar al humor de afrontamiento (Stanley et al., 2014). Esto puede ser debido a condiciones socioeconómicas, sentimentales, laborales o personales que se suelen atravesar a ciertas edades.

Objetivos

Objetivo general:

- Estudiar el papel de los estilos de humor y la autoestima en el bienestar subjetivo.

Objetivos específicos:

- Examinar las relaciones entre las variables de estudio.
- Analizar las diferencias en autoestima, estilos de humor, apoyo social, felicidad, afecto, satisfacción vital y satisfacción en dominios específicos según el grupo etario.
- Identificar la influencia de los estilos de humor, el apoyo social y el bienestar subjetivo sobre la autoestima.

Hipótesis

1. Los estilos de humor afiliativo y auto-afirmativo mantendrán correlaciones positivas con autoestima, apoyo social y bienestar subjetivo; mientras que los estilos de humor agresivo y auto-descalificativo correlacionarán negativamente con dichas variables.
2. El humor agresivo y el auto-descalificativo serán empleados en mayor medida por el grupo de participantes más jóvenes.
3. El afecto negativo, el humor agresivo y el auto-descalificativo tendrán poder predictivo sobre la autoestima, impidiendo su manifestación.

2. MÉTODO

Muestra

La muestra de estudio está conformada por 1.184 personas (649 mujeres y 535 hombres) con edades comprendidas entre 18 y 78 años ($M= 36.18$ y $DT= 13.64$). Un 85,4% reside en zona urbana (centro ciudad: 42.2%, zona residencial: 11.5% y periferia: 31.7%), el 14.6% reside en zona rural. La mayoría están solteros (53.6%), seguidos de los casados o convivientes de hecho (38.4%). Un 6.5% está separado o divorciado, y un 1.5% está viudo. Un 77.2% tiene pareja estable. Un 54.6% no tiene hijos, mientras que un 45.5% sí (un 9.7% tiene un único hijo, un 22.6% dos hijos y un 13.1% tres o más) (Figura 1).

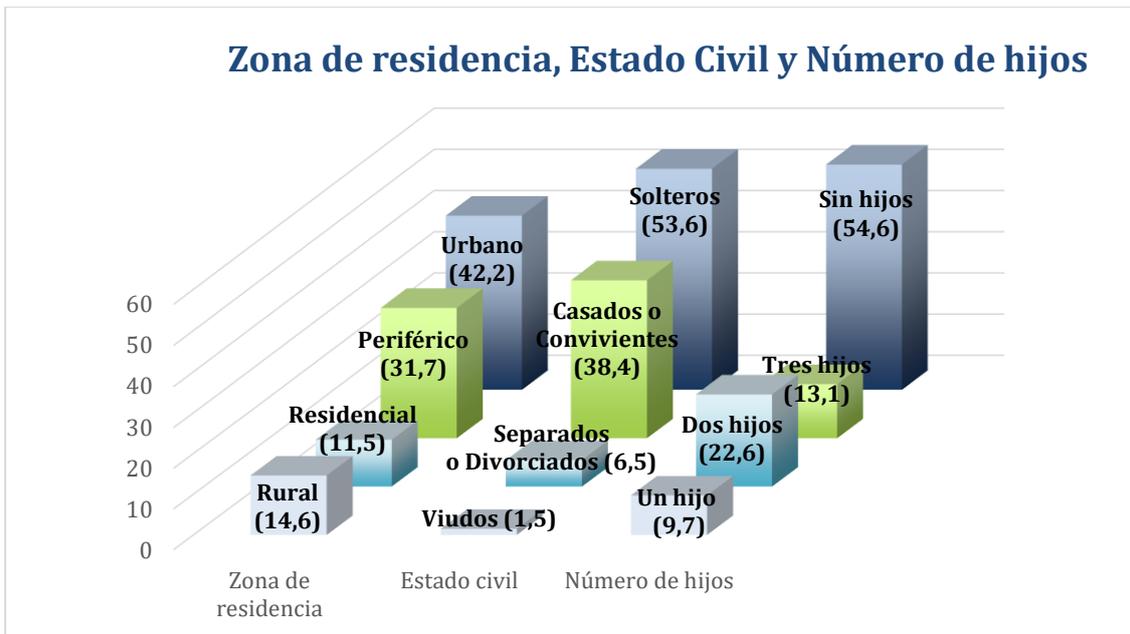


Figura 1. Representación gráfica de la muestra (expresado en porcentajes) en función de la zona de residencia, el estado civil y el número de hijos (N= 1184).

La mayoría de participantes tiene estudios medios (58.87%); un 18.33% estudios primarios y un 19.59% estudios superiores. Sólo un 3.21% no tiene estudios. Un 54.1% está activo laboralmente, un 30.5% es estudiante, el 12.9% se encuentra desempleado y el 2.5% está jubilado (Figura 2).

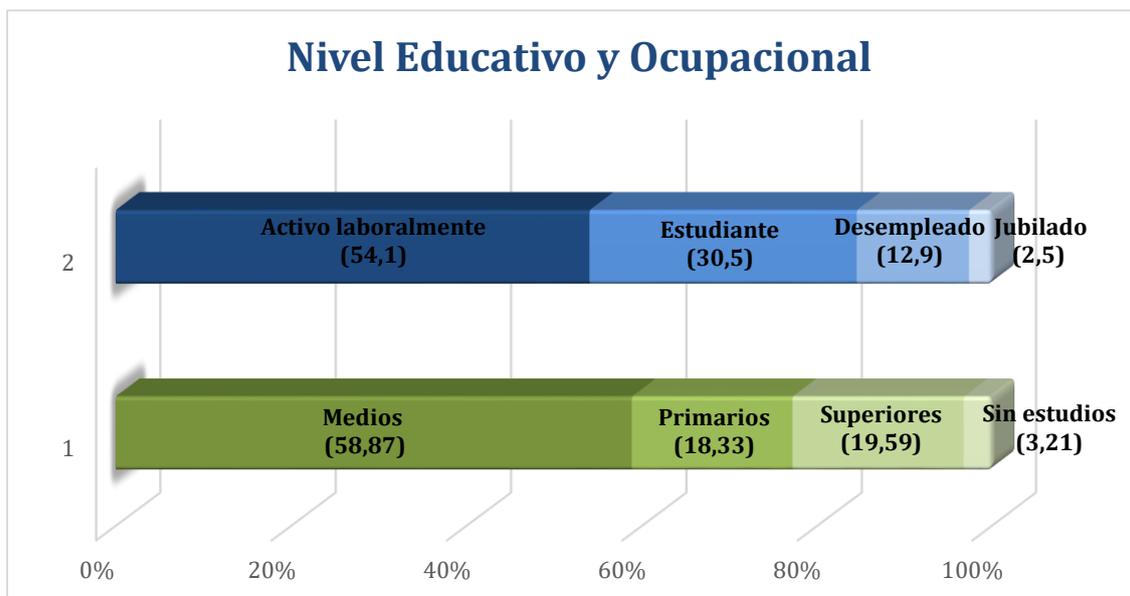


Figura 2. Representación gráfica de la muestra (expresado en porcentajes) en función del nivel educativo y el nivel ocupacional (N= 1184).

La muestra está formada fundamentalmente por personas sin enfermedad (77.5%) que no toma medicamentos (73.2%). Por lo que se refiere a hábitos de salud, la mayoría no fuma (76.2%), ni consumen drogas (96,4%). Aunque un 52.1% sí consume alcohol; y un porcentaje superior a la media no practica deporte (54.1%) (Figura 3).

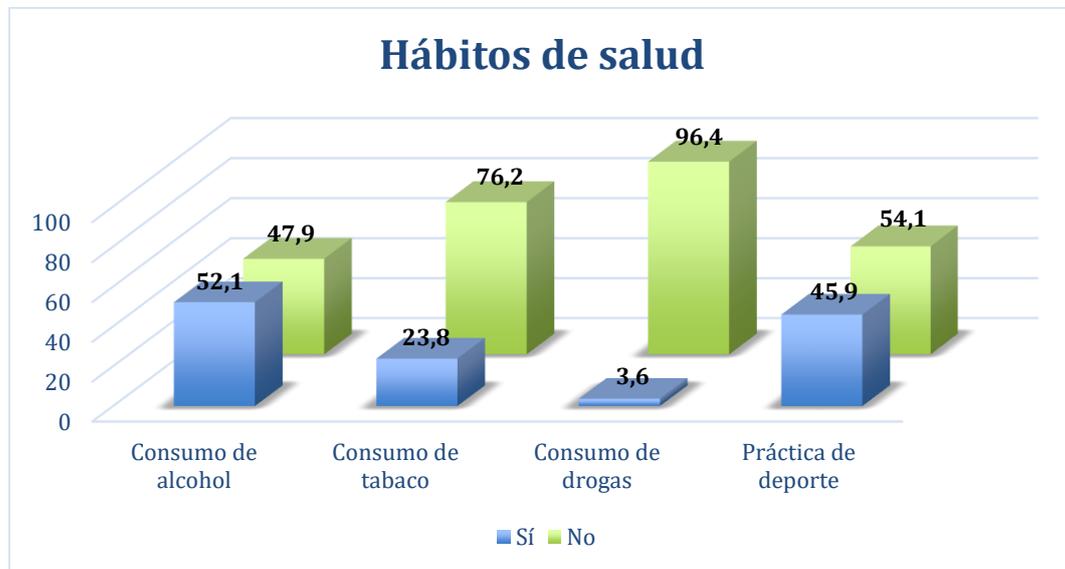


Figura 3. Representación gráfica de la muestra (expresado en porcentajes) en función de los hábitos de salud (N= 1184).

Instrumentos

- Entrevista sobre Datos Sociodemográficos (Marrero, et al., 2007). Instrumento empleado para recoger datos demográficos como el sexo, la edad, el lugar de residencia, nivel educativo, la situación profesional, el estado civil y el número de hijos.
- Cuestionario de Estilos de Humor (*Humour Styles Questionnaire -HSQ-*) (Martin, et al. 2003). Este cuestionario consta de 32 ítems. Evalúa cuatro dimensiones sobre estilos de humor, dos consideradas adaptativas (humor afiliativo y auto-afirmativo), como, por ejemplo: *Usualmente no me gusta contar chistes o divertir a los demás* o *Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar y desánimo sobre las cosas*, respectivamente; y dos potencialmente perjudiciales (humor agresivo y auto-descalificativo), como: *Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor para molestarlo o rebajarlo* o *Dejar a los demás reírse de mí, es la manera de mantener a mis amigos y familia de buen humor*, respectivamente. Los participantes deben responder su grado de acuerdo en una escala tipo Likert de 7 puntos. Los índices de consistencia interna en el presente estudio con el estadístico Alpha de Cronbach fueron,

para el humor afiliativo: .81; para el auto-afirmativo: .80; para el agresivo: .61; y para el auto-descalificativo: .75.

- Escala de Autoestima (*Rosenberg Self Esteem Scale, RSES*) (Rosenberg, 1965). Este instrumento evalúa actitudes globales hacia uno mismo, tanto positivas: *Me siento una persona tan valiosa como las otras*, como negativas: *Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso*. Se responde con una escala de 4 puntos, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La consistencia interna alcanzó un valor de .84.
- Cuestionario de Apoyo Social (*Social Support Questionnaire, SSQ-6*) (Sarason, et al., 1983). Cuestionario que, a través de 6 ítems, permite medir la satisfacción con el apoyo social que el individuo recibe, como, por ejemplo: *¿Con quién puedes contar cuando necesitas ayuda?* El índice de fiabilidad alcanzó un Alfa de Cronbach de .91.
- Bienestar subjetivo:
 - Escala de Felicidad Subjetiva (*Subjective Happiness Scale -SHS-*) (Lyubomirsky y Lepper, 1999). Está formada por cuatro ítems referidos a la percepción del individuo sobre su felicidad en la vida, como, por ejemplo: *Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?* Incluye siete opciones de respuesta, desde nada feliz hasta muy feliz. La consistencia interna de esta escala es de .69.
 - Escalas de Afecto Positivo y Negativo -PANAS- (*Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-SF)*) (Watson, et al., 1988). Evalúa dos dimensiones: afecto positivo, que recoge la tendencia a experimentar emociones positivas, de energía y afiliación, a través de diez calificativos, como: *motivado* o *entusiasta*; y afecto negativo, que expresa sensibilidad temperamental a estímulos negativos y que recoge diez adjetivos como: *nervioso* o *culpable*. Todos ellos están referidos al momento de cumplimentar la escala, y se valoran en una escala de 0 (ausencia de la emoción) hasta 7 (presencia frecuente de la emoción). El alfa de Cronbach de .87 para las emociones positivas y de .86 para las negativas.
 - Escala de Satisfacción vital: (*Satisfaction with life scale -SWLS-*) (Diener, et al., 1985). Evalúa el juicio cognitivo sobre la satisfacción con la propia vida a nivel

global, a través de 5 ítems, como, por ejemplo: *Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que deseo en la vida*. Se responden a través de una escala tipo Likert desde 1 (nada satisfecho) hasta 7 (muy satisfecho). La consistencia interna de esta escala es de .85.

- Satisfacción en dominios específicos. Se incluyen en la entrevista cuatro preguntas referidas a la satisfacción en los siguientes dominios vitales: satisfacción en el área sentimental, satisfacción laboral, con la salud y satisfacción con el ocio, todas ellas, medidas con una escala tipo Likert con seis opciones de respuesta (desde nada satisfecho hasta totalmente satisfecho).

Procedimiento

Para llevar a cabo el presente estudio, se contó con la colaboración de alumnado universitario de distintos Grados de la Universidad de La Laguna y personas allegadas a dichos estudiantes. La participación ha sido anónima y voluntaria. Los participantes aceptaron la recogida y tratamiento de sus datos con fines de investigación, dando su consentimiento informado.

Tras la computarización de los datos por medio del programa estadístico SPSS versión 25, se llevaron a cabo los siguientes análisis estadísticos: correlaciones entre los cuatro estilos de humor y el resto de las variables incluidas en el estudio: autoestima, apoyo social y bienestar subjetivo -felicidad, afecto, satisfacción vital y satisfacción en dominios específicos-. Además, se han analizado las diferencias en dichas variables a través de ANOVA en función de tres grupos de edad -entre 18 y 29 años, entre 30 y 49, y entre 50 y 78 años-. Finalmente, se realizaron tres análisis de regresión múltiple (uno en cada grupo de edad) sobre la autoestima, como variable criterio, e incluyendo como variables predictoras aquellas que establecieron diferencias estadísticamente significativas en función de la edad.

3. RESULTADOS

Con el fin de conocer las asociaciones más destacadas entre los estilos de humor y el resto de las variables psicológicas se realizaron análisis de correlación parcial, controlando las variables sexo y edad. Dichos análisis se recogen en la tabla 1.

Tabla 1. Correlaciones parciales (r de Pearson) controlando edad y sexo entre estilos de humor y el resto de variables psicológicas.

VARIABLES DEL ESTUDIO		ESTILOS DE HUMOR			
		Afiliativo	Auto-afirmativo	Agresivo	Auto-descalificativo
BIENESTAR SUBJETIVO	AUTOESTIMA	.34***	.39***	-.08*	-.36***
	APOYO SOCIAL	.13***	.15***	-.09*	-.18***
	Felicidad	.28***	.37***	.03	-.15***
	Afecto positivo	.19***	.26***	-.07	-.16***
	Afecto negativo	-.20***	-.18***	.12***	.28***
	Satisfacción vital	.20***	.34***	-.03	-.14***
	Satisfacción sentimental	.10**	.11**	-.03	-.13***
	Satisfacción laboral	.04	.08*	-.08*	-.11**
	Satisfacción con la salud	.09**	.06	-.02	-.07
	Satisfacción con el ocio	.20***	.16***	.06	-.06

$p \leq 0.05$ *; $p \leq 0.01$ **; $p \leq 0.001$ ***

El humor afiliativo correlaciona principalmente con autoestima ($r = .34$; $p = .00$) y con bienestar subjetivo: felicidad ($r = .28$; $p = .00$), afecto positivo ($r = .19$; $p = .00$), afecto negativo ($r = -.20$; $p = .00$), satisfacción vital ($r = .20$; $p = .00$) y satisfacción con el ocio ($r = .20$; $p = .00$). Mantiene vínculos más modestos con apoyo social ($r = .13$; $p = .00$), satisfacción sentimental ($r = .10$; $p = .01$) y con la salud ($r = .09$; $p = .01$). No correlaciona de forma significativa con satisfacción laboral.

El humor auto-afirmativo se asocia de forma más marcada con autoestima ($r = .39$; $p = .00$), felicidad ($r = .37$; $p = .00$) y satisfacción vital ($r = .34$; $p = .00$). Correlaciones de menor grado se han dado con afecto positivo ($r = .26$; $p = .00$), afecto negativo ($r = -.18$; $p = .00$), satisfacción con el ocio ($r = .16$; $p = .00$), apoyo social ($r = .15$; $p = .00$), satisfacción sentimental ($r = .11$; $p = .00$) y laboral ($r = .08$; $p = .04$). La satisfacción con la salud no mantiene relación significativa con este tipo de humor.

El humor agresivo presenta muy pocos vínculos significativos con las variables del estudio. Únicamente destaca su relación positiva con afecto negativo ($r = .12$; $p = .00$) y negativas, de menor grado con apoyo social ($r = -.09$; $p = .01$), autoestima ($r = -.08$; $p = .03$) y satisfacción laboral ($r = -.08$; $p = .04$).

Por último, el humor auto-descalificativo mantiene índices de correlación significativos y negativos con la mayoría de variables: autoestima ($r = -.36$; $p = .00$), apoyo social ($r = -.18$; $p = .00$), afecto positivo ($r = -.16$; $p = .00$), felicidad ($r = -.15$; $p = .00$), satisfacción vital ($r = -.14$; $p = .00$), satisfacción sentimental ($r = -.13$; $p = .00$) y laboral ($r = -.11$; $p = .00$). Se asocia positivamente con afecto negativo ($r = .28$; $p = .00$), no vinculándose con satisfacción con la salud ni con el ocio.

Para conocer posibles diferencias en las variables psicológicas estudiadas -autoestima, estilos de humor, apoyo social y bienestar- en función de los tres grupos etarios: *jóvenes* (entre 18 y 29 años), *adultos* (entre 30 y 49 años), *mayores* (entre 50 y 78 años), se procedió a realizar un ANOVA, cuyos resultados se muestran en la tabla 2. En ella, además de las medias, las desviaciones típicas y los valores F, también se recogen los contrastes *Post Hoc* con el estadístico *Scheffe*, de mayor potencia estadística, y recomendado para muestras de cuantía heterogénea.

Se aprecian diferencias significativas entre los grupos etarios fundamentalmente en los estilos de humor: afiliativo [$F(2,1091) = 20.63$; $p = .00$], agresivo [$F(2,1098) = 9.88$; $p = .00$], e auto-descalificativo [$F(2,1107) = 3.23$; $p = .04$]. También en la autoestima [$F(2,1145) = 3.76$; $p = .02$]. Y en tres de las variables que evalúan la satisfacción en dominios específicos: con la salud [$F(2,1176) = 11.24$; $p = .00$], con el ocio [$F(2,1153) = 5.46$; $p = .00$], y laboral [$F(2,1175) = 3.06$; $p = .05$].

Los contrastes post-hoc muestran que los estilos de humor -tanto el afiliativo, como los más desadaptativos: el auto-descalificativo y el agresivo- se manifiestan en mayor medida entre los participantes más jóvenes, disminuyendo a medida que aumenta la edad. La autoestima es mayor entre las personas de mediana edad que entre las más jóvenes. La satisfacción en dominios específicos disminuye a medida que la muestra tiene más edad; fundamentalmente destaca la menor satisfacción laboral y con la salud de los participantes mayores, frente a los de edad media. La satisfacción con el ocio establece diferencias significativas entre los más jóvenes y los otros dos grupos de participantes.

Tabla 2. Medias, Desviaciones Típicas, valores F, significación estadística, Eta^2 y contrastes *Post Hoc* (*Scheffe*) de la autoestima, los estilos de humor, el apoyo social y el bienestar personal, en función del grupo etario.

VARIABLES PSICOLÓGICAS	(1) 18-29 años		(2) 30-49 años		(3) 50-78 años		F	p	Contrastes <i>Post-hoc -Scheffe-</i>
	N = 489		N = 466		N = 229				
	X	DT	X	DT	X	DT			
Autoestima	31.04	5.09	31.85	4.68	31.78	4.56	3.76	.02	1<2*
Humor afiliativo	40.99	7.57	38.99	8.43	36.77	8.59	20.63	.00	2<1***;3<2**;1<3***
Humor auto-afirmativo	34.36	8.00	35.00	7.40	34.05	7.88	1.36	.26	n.s.
Humor agresivo	27.17	6.58	26.03	6.36	24.80	6.98	9.88	.00	2<1*;3<1***
Humor auto-descalificativo	23.06	7.30	22.79	7.57	21.54	7.58	3.23	.04	3<1*
Apoyo social	30.34	4.94	30.51	4.79	29.51	6.12	2.79	.06	3<2†
Felicidad	19.06	3.72	19.54	3.99	18.87	4.19	2.85	.06	3<2†
Afecto positivo	30.06	7.74	31.14	7.65	30.97	7.73	2.43	.09	1<2†
Afecto negativo	19.16	7.31	18.76	7.33	17.90	6.99	2.17	.11	n.s.
Satisfacción vital	23.75	5.64	24.29	5.63	23.97	5.77	1.10	.33	n.s.
Satisfacción sentimental	2.99	.90	3.12	.93	3.09	1.03	2.41	.09	1<2†; 1<3†; 3<2†
Satisfacción laboral	4.64	1.96	4.74	1.68	4.37	2.11	3.06	.05	3<2*
Satisfacción con la salud	3.91	.60	3.83	.58	3.68	.66	11.24	.00	3<2**
Satisfacción con el ocio	3.31	.91	3.14	1.04	3.09	1	5.46	.00	3<1*; 2<1*

p≤0.10†; p≤0.05 *; p≤0.01 **; p≤0.001 ***

Para conocer la influencia de las variables estudiadas sobre la autoestima según el grupo etario, se han realizado tres análisis de regresión múltiple sobre cada uno de los grupos de edad. Se incluyeron en los análisis las variables con diferencias significativas o marginalmente significativas, en función de la edad y que obtuvieran índices de tolerancia adecuados para evitar la multicolinealidad. Dichas variables fueron: humor afiliativo, humor agresivo, humor auto-descalificativo, apoyo social, felicidad, afecto positivo, satisfacción sentimental, satisfacción laboral, satisfacción con la salud, y satisfacción con el ocio.

Los resultados se presentan en la tabla 3: para el grupo de *jóvenes* (entre 18 y 29 años), en la tabla 4: para el grupo de *adultos* (entre 30 y 49 años), y en la tabla 5: para el grupo de *mayores* (entre 50 y 78 años). En dichas tablas se recogen el valor de R cuadrado ajustada, la F y su significación, los valores β y significación, la correlación parcial y el índice de tolerancia.

Tabla 3. Análisis de regresión múltiple de los estilos de humor, el apoyo social y el bienestar personal sobre la autoestima en el grupo de participantes entre 18 y 29 años.

VARIABLES INCLUIDAS EN LA ECUACIÓN DE REGRESIÓN	AUTOESTIMA			
		R ² Corregida	F	Sig.
	β	Sig.	Corr. Parcial	Tolerancia
Humor Auto-descalificativo	-.29	.000	-.35	.93
Felicidad	.28	.000	.30	.79
Humor Afiliativo	.23	.000	.28	.94
Afecto Positivo	.14	.000	.16	.87
Apoyo Social	.11	.006	.12	.86

Las variables que predijeron la autoestima en el grupo de los más jóvenes fueron: humor auto-descalificativo -de forma negativa- ($\beta = -.29$; $p = .000$); y de forma positiva: felicidad ($\beta = .28$; $p = .000$), humor afiliativo ($\beta = .23$; $p = .000$), afecto positivo ($\beta = .14$; $p = .000$) y apoyo social ($\beta = .11$; $p = .006$). Dichas variables explicaron el 39% de la varianza de la autoestima [$F(5,483) = 62.93$; $p = .000$].

En el grupo de personas adultas -de mediana edad-, la autoestima fue explicada en este orden por: felicidad ($\beta = .35$; $p = .000$), de nuevo, de forma negativa por humor auto-descalificativo ($\beta = -.21$; $p = .000$), humor afiliativo ($\beta = .19$; $p = .000$), afecto positivo ($\beta = .13$; $p = .002$) y humor agresivo, de forma negativa de nuevo ($\beta = -.09$; $p = .032$). Estas variables explicaron el 34% de la varianza de la autoestima [$F(5,460) = 48.04$; $p = .000$].

Tabla 4. Análisis de regresión múltiple de los estilos de humor, el apoyo social y el bienestar personal sobre la autoestima en el grupo de participantes entre 30 y 49 años.

VARIABLES INCLUIDAS EN LA ECUACIÓN DE REGRESIÓN	AUTOESTIMA			
		R ² Corregida	F	Sig.
		.34	48.04	.000
	β	Sig.	Corr. Parcial	Tolerancia
Felicidad	.35	.000	.37	.84
Humor Auto-descalificativo	-.21	.000	-.22	.74
Humor Afiliativo	.19	.000	.22	.87
Afecto Positivo	.13	.002	.15	.84
Humor Agresivo	-.09	.032	-.10	.74

Por último, entre las personas de mayor edad, la autoestima se ve influida por la felicidad ($\beta = .36$; $p = .000$), de forma negativa por el humor auto-descalificativo ($\beta = -.22$; $p = .000$), por el humor afiliativo ($\beta = .20$; $p = .000$) y por el afecto positivo ($\beta = .18$; $p = .004$). Estas variables explicaron el 38% de la varianza de la autoestima [$F(4,224) = 35.82$; $p = .000$].

En todos los casos, los índices de tolerancia -cercaos a 1- nos indican la pertinencia de la inclusión de cada una de las variables utilizadas en los tres análisis de regresión múltiple.

Tabla 5. Análisis de regresión de los estilos de humor, el apoyo social y el bienestar personal sobre la autoestima en el grupo de participantes entre 50 y 78 años.

VARIABLES INCLUIDAS EN LA ECUACIÓN DE REGRESIÓN	AUTOESTIMA			
		R ² Corregida	F	Sig.
		.38	35.82	.000
	β	Sig.	Corr. Parcial	Tolerancia
Felicidad	.36	.000	.37	.76
Humor Auto-descalificativo	-.22	.000	-.26	.95
Humor Afiliativo	.20	.000	.24	.91
Afecto Positivo	.18	.004	.19	.76

4. DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación consistió en estudiar el papel de la autoestima y los estilos de humor en el bienestar subjetivo y su manifestación en función de la edad. Los hallazgos del presente estudio son similares a los conseguidos por otras investigaciones en esta misma línea.

Se dan correlaciones significativas, aunque no de gran cuantía, de los estilos de humor con la mayoría de las variables de bienestar. Este hallazgo no sorprende, pues como defiende Salavera y Usán, (2018) el humor es saludable y fomenta el bienestar de los seres humanos.

La importancia que dan las personas a su nivel de bienestar depende de la satisfacción que sientan consigo mismas, la que obtienen tanto de sus vínculos con sus familiares y de amistad, como en ámbitos laborales y de ocio (Diener, 1984). Sin embargo, los resultados muestran que las asociaciones de los tipos de satisfacción en dominios específicos son mucho más moderados con el resto de variables relacionadas con bienestar.

La primera hipótesis formulada para este estudio se cumple, ya que se han encontrado vínculos positivos de los estilos de humor adaptativos con autoestima, bienestar subjetivo y apoyo social; mientras que el humor más desadaptativo mantiene asociaciones negativas.

Destacan las relaciones negativas del humor auto-descalificativo con todas las variables, a excepción del vínculo positivo con afecto negativo. Estos resultados son esperables y coinciden con los hallados por Martin (2007) que afirma que este estilo de humor desadaptativo se relaciona con sentimientos negativos y con menor autoestima. Curiosamente el humor agresivo mantiene cuantías más bajas de correlación y en la mayoría de los casos no son estadísticamente significativas. Esto podría obedecer a que este estilo de humor está más presente en población adolescente menor de edad y se va difuminando a medida que se alcanzan distintos niveles de madurez personal.

La segunda hipótesis se confirma, pues al igual que ocurre en otros estudios (Martin, 2007; Papalia et al., 2005) se ha hallado que el humor afiliativo y los dos tipos de humor desadaptativo: el agresivo y el auto-descalificativo están más presentes en el grupo etario más joven. Y a medida que avanza la edad se tiende a utilizar más un estilo de humor de afrontamiento, al igual que hallaron Stanley et al., (2014).

Además, se ha encontrado que la autoestima es mayor entre los participantes de mediana edad frente a los más jóvenes. Esto no se puede interpretar como un incremento de autoestima debido a la edad, dado el carácter transversal del estudio; pero sí podría estar indicando que, independientemente de la influencia de otros factores, es posible que las personas cuando se hacen adultas y van conociéndose más a sí mismas, obtengan mayores niveles de valoración personal (Cassia Alfano, 2019). Con respecto a la satisfacción en dominios específicos, los resultados son los esperados, ya que se observa que las personas de mayor edad informan de menor satisfacción en todos los ámbitos, con respecto al grupo de mediana edad; a excepción de la satisfacción con el ocio, en el que destaca el grupo más joven como el más satisfecho en este ámbito.

En nuestro estudio se dan pocas diferencias en la explicación de la autoestima en función de la edad. Por ello, se puede asumir que la tercera hipótesis se cumple sólo en parte, ya que, tal y como se predijo, los estilos de humor agresivo y auto-descalificativo se asocian negativamente con la autoestima (Martin, 2007); sin embargo, el afecto negativo no parece establecer el mismo vínculo; dándose leves diferencias en función de la edad. Esto podría ser debido a los relativamente bajos niveles de afecto negativo de la muestra, lo que puede evitar la aparición de ansiedad o depresión, que a su vez redundaría en baja autoestima (Fuentes, 2017; Hart et al., 1993).

Puede asumirse que los estilos de humor son importantes en la autoestima, principalmente el auto-descalificativo que, por su relación negativa, parece impedir su desarrollo. El humor afiliativo también explica la autoestima a cualquier edad, en este caso, de forma positiva. Esto es equiparable a ciertos hallazgos en los que se manifiesta el vínculo directo de la autoestima con el ajuste psicológico, no sólo durante la adolescencia, sino también durante la edad adulta (Parra, et al., (2004).

Además, se ha hallado que las variables de bienestar subjetivo más relacionadas con los aspectos hedónicos, como la felicidad y el afecto positivo (Diener, 1984) son las que influyen en la autoestima, independientemente de la edad de la muestra. Debe señalarse que en el grupo de los participantes más jóvenes dichas variables de afecto no son tan prioritarias como el humor auto-descalificativo, que como se había explicado, con su vínculo negativo parece impedir el desarrollo de la autoestima. Es posible que dicho estilo de humor oculte ciertas emociones negativas, con deterioro de la autoestima que promuevan una autopercepción negativa (Castilla et al., 2016; Hampes, 2005).

Las diferencias más destacadas según el grupo etario son la influencia positiva del apoyo social sobre la autoestima, sólo en el grupo de los más jóvenes. Esto concuerda con algunos hallazgos en los que el apoyo social se relaciona con emociones positivas y actúa como un reforzador de la autoestima y, por consiguiente, de estilos de humor más adaptativos (Barra, 2004; San Martín y Barra, 2013). También merece mención la influencia negativa del humor agresivo sobre la autoestima, únicamente en el grupo de los de edad media (adultos). Tal y como describen Cummins y Nistico (2002), en términos generales, los estilos de humor más desadaptativos se relacionan negativamente con la autoestima (Koch, 2008).

El presente estudio presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, se ha realizado una división por grupos de edad con un rango bastante amplio entre ellos; lo que implica que dentro de un mismo grupo etario las personas pueden no tener condiciones de vida y vivencias personales similares. Esto impide lograr homogeneidad en las características de cada grupo. En

segundo lugar, por este motivo, es posible que las variables sociodemográficas influyan en la manifestación del resto de variables psicológicas. Por último, sería deseable tener en cuenta indicios de la presencia de algún tipo de sintomatología de ansiedad o depresión, que puedan incidir o modular la presencia del resto de variables psicológicas.

Con todo ello, este trabajo ofrece evidencia del vínculo de los estilos de humor con el bienestar personal, y su posible repercusión en variables adaptativas, como la autoestima. De este modo, se puede establecer la implementación de intervenciones psicológicas a distintos grupos etarios, para prevenir patologías desadaptativas como ansiedad, depresión, o trastornos de personalidad, a través de la promoción de estilos de humor afiliativos y auto-afirmativos para la mejora de la autoestima, la calidad de vida y el bienestar de las personas.

4. CONCLUSIONES

Los estilos de humor afiliativo y auto-afirmativo correlacionan positivamente con autoestima, bienestar y apoyo social. De la misma forma, los estilos de humor agresivo y auto-descalificativo correlacionan de manera negativa con dichas variables.

Los estilos de humor afiliativo y los dos más desadaptativos -agresivo y auto-descalificativo- se dan en mayor medida en el grupo de edad más joven. Y el estilo de humor auto-afirmativo es significativamente más utilizado por las personas de edad más avanzada.

La autoestima se incrementa a medida que los grupos tienen más edad. La satisfacción laboral y con la salud son más bajas entre los mayores, que en el grupo de participantes de mediana edad. La satisfacción con el ocio es más destacada entre los más jóvenes, frente a los otros dos grupos etarios.

La felicidad y el afecto positivo son las variables que influyen en mayor medida sobre la autoestima, independientemente del grupo etario al que se pertenezca.

El grupo más joven utiliza en mayor grado el humor auto-descalificativo, que a su vez es la variable con el mayor poder predictivo sobre la autoestima.

Se dieron diferencias en la explicación de la autoestima según la edad, así como la influencia negativa del humor agresivo sobre la autoestima en el grupo de mediana edad.

En resumen, a partir del uso de estilos de humor más adaptativos -afiliativo y auto-afirmativo- es posible desarrollar más autoestima y bienestar subjetivo. El humor agresivo y auto-descalificativo, por su parte, impiden un buen desarrollo de la autoestima, siendo más perjudiciales en el bienestar de las personas.

6. REFERENCIAS

- Bakker, A. B., Rodriguez- Muñoz, A. y Derks, D. (2012). The emergence of positive occupational health psychology. *Psicothema*, 24(1), 66-72. Recuperado de: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9105>
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14, 237-243. Doi: <https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.848>
- Bateson, P. (2005). *The nature of play: Great apes and humans*. En A.D. Smith, The role of play in the evolution of great apes and humans. (págs. 13-24). Nueva York: Guilford Press. Recuperado de: <https://cutt.ly/TJKbCez>
- Cassia Alfano, F. G. (2019). *Adicción a las redes sociales y autoestima: un estudio comparativo entre adultos jóvenes y adultos mayores en Buenos Aires* (Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa). Recuperado de: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/8379/CASSIA-TIF.pdf?sequence=3>
- Castilla, H., Caycho, T. y Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. Doi: <https://doi.org/10.15517/ap.v30i121.24366>
- Cummins, R. A., y Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37-69. Recuperado de: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1015678915305.pdf>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Erickson, SJ y Feldstein, SW (2007). El humor adolescente y su relación con el afrontamiento, las estrategias de defensa, la angustia psicológica y el bienestar. *Psiquiatría infantil y desarrollo humano*, 37 (3), 255-271. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
- Fuentes, N. I. G. A. L., Espinosa, A. D. C. D. y Medina, J. L. V. (2017). Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en niños. *Acta Universitaria*, 27(1), 88-94. Doi: <https://doi.org/10.15174/au.2017.1140>
- Hampes, W. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96(1), 747-750. Doi: <https://doi.org/10.2466/pr0.96.3.747-750>

- Hart, D., Fegley, S. y Brengelman, D. (1993). Percepciones del yo pasado, presente y futuro en niños y adolescentes. *Revista británica de psicología del desarrollo*, 11(3), 265-282. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-835X.1993.tb00602.x>
- Koch, S. D. A. (2008). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de estilos de humor (CUESTIHU): Validación Venezolana. *Avances en Medición*, 6, 71-84. Recuperado de: <https://cutt.ly/tJ0JqC1>
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Nueva York: Kluwer Academic. Recuperado de: <https://cutt.ly/NJPvAJG>
- Lillo P.R. (2007). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. Repositorio Dspace. Universidad de Palermo. Recuperado de: <http://www.palermotec.com/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2007.pdf>
- Lyubomirsky, S. y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. Doi: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Marrero, R. J., Carballeira, M. y Rodríguez, J. P. (2007). *El papel del optimismo en la salud* (Memoria Final de Investigación). Proyecto subvencionado por el Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Tecnológico de la Universidad de La Laguna, Tenerife, España.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39. Doi: <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.vi6.13409>
- Martin, R. (2003). Sense of Humor. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment* (pp. 313-325). Washington D.C.: American Psychological Association. Recuperado de: <http://humoursummerschool.org/01/articlesNhandouts/PosPsych.pdf>
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego: Elsevier. Recuperado de: <https://cutt.ly/3JPboqh>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [http://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mendiburo, A., y Páez, D. (2011). Humor y cultura. Correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de psicología*, 102, 89-105. Recuperado de: <https://cutt.ly/dJKx1yz>

- Nezlek, J. y Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment and social interaction. *Humor- International Journal of humor Research*, 14(4): 395-413. doi: [10.1515/humr.2001.011](https://doi.org/10.1515/humr.2001.011)
- Papalia, D.E., Wandkos, O.S. y Duskin, F.R. (2005). *Psicología del Desarrollo: De la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61. Recuperado de: http://www.nou.ueb.ro/psihologie/docs/Psihologie_pozitiva_teste_si_scale.pdf#page=61
- Salavera, C., y Usán, P. (2018). *Relación entre los estilos del humor y la satisfacción con la vida en estudiantes de Secundaria* (No. ART-2018-108339). Doi: <http://dx.doi.org/10.30552/ejihpe.v7i2.198>
- San Martín, J. L., y Barra, E. (2013). Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes. *Terapia psicológica*, 31(3), 287-291. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000300003>
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., y Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127- 139. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Seligman, M. (1999). The president's address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54(8), 559-562.
- Stanley, JT, Lohani, M. y Isaacowitz, DM (2014). Las diferencias relacionadas con la edad en los juicios de conducta inapropiada están relacionadas con las preferencias de estilo de humor. *Psicología y Envejecimiento*, 29 (3), 528–541. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0036666>
- Stieger, S., Formann, A. K., y Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6) 1063-1070. Doi: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>