Universidad Abierta Interamericana

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

SENTIDO DEL HUMOR Y SATISFACCIÓN EN LA RELACION DE PAREJA EN ADULTOS

PRESENTADA POR:

ALDANA ACEVEDO

Tutor: Lucila Arruabarrena

Localización: Berazategui

Turno: Mañana

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Agosto de 2021

Agradecimientos

A mis padres, por motivarme y confiar en mí en todo momento.

A mi novio que siempre está presente, acompañándome y apoyándome para que yo pueda alcanzar mis objetivos.

A mis hermanos y sobrino que tanto amo.

A los compañeros con los que transite la carrera. Ellos hicieron más simple y divertido el camino por la vida universitaria.

Y, a mi tutora, por guiarme y orientarme con la tesis en cuestión.

Resumen

El objetivo del presente trabajo es investigar la relación entre el Sentido del Humor y la Satisfacción en la Pareja en adultos pertenecientes a Zona Sur del Conurbano Bonaerense. Se entiende que, la satisfacción se constituye como una valoración subjetiva mediante la cual cada pareja determina si esta es placentera o displacentera, agradable o desagradable (González Rivera y Veray Alicea, 2018). En este sentido, el sentido del humor se presenta como uno de los placeres de la vida y se encuentra asociado con un estado de ánimo positivo y estable, constituyendo una fortaleza en los vínculos de pareja (López Martínez et al., 2010). Se tomó una muestra no probabilística por conveniencia del investigador de 240 sujetos que se encontraban en pareja, con una edad promedio de 34,21 años (Máx.= 64 años; Mín.= 18 años); a los cuales se les administró Escala de Satisfacción de Pareja [ESP-10] (González Rivera y Veray Alicea, 2018); Escala de Sentido del Humor [HSQ] (Martín et al., 2003) y un Cuestionario de variables sociodemográficas ad-hoc. Los resultados permitieron corroborar una relación estadísticamente significativa directa entre el factor mejoramiento personal del [HSQ] y la escala de Satisfacción en la Pareja [ESP-10]. Además, se hallaron diferencias estadísticamente significativas con variables sociodemográficas presentes en el cuestionario, tales como edad, género, tiempo en pareja. Entre las principales conclusiones, se destaca que la mayoría de los participantes de la muestra presentan un nivel medio de sentido del humor orientado hacia el estilo afiliativo y un nivel alto de satisfacción en la pareja.

Palabras clave: Sentido del Humor – Satisfacción – Relación de Pareja.

Abstract

The objective of this work is to investigate the relationship between the Sense of Humor and Satisfaction in the Couple in adults belonging to the South Zone of Greater Buenos Aires. It is understood that satisfaction is constituted as a subjective assessment by which each couple determines whether it is pleasant or unpleasant, pleasant or unpleasant (González Rivera y Veray Alicea, 2018). In this sense, the sense of humor is presented as one of the pleasures of life and is associated with a positive and stable state of mind, constituting a strength in the couple's bonds (López Martínez et al., 2010). A non-probabilistic sample was taken for the convenience of the researcher of 240 subjects who were in a couple, with an average age of 34.21 years (Max = 64 years; Min = 18 years); to whom the Couple Satisfaction Scale [ESP-10] was administered (González Rivera y Veray Alicea, 2018); Humor Sense Scale [HSQ] (Martín et al., 2003) and a questionnaire of ad-hoc sociodemographic variables. The results allowed corroborating a direct statistically significant relationship between the personal improvement factor of the [HSQ] and the Couple Satisfaction scale [ESP-10]. In addition, statistically significant differences were found with sociodemographic variables present in the questionnaire, such as age, gender, time with a partner. Among the main conclusions, it is highlighted that most of the participants in the sample present a medium level of sense of humor oriented towards the affiliative style and a high level of satisfaction in the partner.

Keywords: Sense of Humor - Satisfaction - Couple Relationship.

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos **2**

Resumen **3**

CAPÍTULO I **10**

Planteamiento Del Problema **11**

Introducción 11

Antecedentes 12

Pregunta De Investigación 16

Relevancia 16

Teórica 16

Práctica 16

Social 17

Objetivos 17

Objetivo General 17

Objetivos Específicos 17

Hipótesis 18

CAPÍTULO II **19**

Marco Teórico **20**

El Humor 20

Conceptualizaciones Sobre El Humor 20

El Sentido Del Humor 22

La Risa 27

Relación De Pareja 29

Satisfacción En La Relación De Pareja 31

Sentido Del Humor En La Pareja 32

CAPÍTULO III 36

Metodología 37

Tipo De Estudio ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Participantes 37

Instrumentos 37

Escala Sobre El Sentido Del Humor 37

Escala De Satisfacción De Pareja [ESP-10] 38

Cuestionario De Variables Sociodemográficas 39

Procedimiento 39

CAPÍTULO IV 40

Resultados 40

Descripción De La Muestra 41

Descripción de las variables 45

Prueba de normalidad 46

Correlaciones 46

Análisis de las diferencias de grupos 47

CAPÍTULO V 50

Conclusión y Discusión 51

CAPÍTULO VI 56

Referencias Bibliográficas 57

CAPITULO VII 64

Anexos 65

Instrumento Sociodemográfico 65

HSQ- Cuestionario de Estilos de Humor 66

ESCALA DE SATISFACCIÓN EN LA PAREJA (ESP-10) 68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Descripción de la variable sociodemográfica Edad. 41

Gráfico 2. Descripción de la variable sociodemográfica Género. 41

Grafico 3. Descripción de la variable sociodemográfica Estado Civil. 42

Grafico 4. Descripción de la variable sociodemográfica Orientación Sexual. 42

Grafico 5. Descripción de la variable sociodemográfica Tiempo en pareja. 43

Grafico 6. Descripción de la variable sociodemográfica Convive en Pareja. 43

Grafico 7. Descripción de la variable sociodemográfica “Tenés Hijos” 44

Grafico 8. Descripción de la variable Cantidad de Hijos 44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla I. 45

Tabla II. 45

Tabla III. 46

Tabla IV. 46

Tabla V. 47

Tabla VI. 48

Tabla VII. 48

Tabla VIII. 48

CAPÍTULO I

Planteamiento Del Problema

Introducción

La relación de pareja es una de las relaciones de la vida de las personas a las que se le brinda mayor importancia. Se trata de una conexión sentimental caracterizada por la búsqueda de cercanía, intimidad y apoyo a lo largo del tiempo; como así también, por el tipo de compromiso que genera. En este sentido, una convivencia amena entre los miembros de la diada resulta de suma importancia para alcanzar objetivos en conjunto (González, 2017). Además, en este tipo de vínculos se experimentan sentimientos de comprensión, amor, felicidad, unidad y confianza que surgen a raíz de la conformación de un vínculo caracterizado por la intensidad, la durabilidad y la familiaridad (Sánchez Aragón, 2018).

Autores como Pérez et al. (2016) han destacado que al comienzo las parejas suelen atravesar un período caracterizado por la insatisfacción. Esto se debe a que ambos integrantes de la pareja aún no se han acoplado ni han cumplido sus expectativas con relación al vínculo. Sin embargo, con el paso del tiempo y la maduración de la pareja, los conflictos comienzan a disminuir y aumenta tanto la aceptación como el compromiso de los miembros con las metas establecidas entre ambos, aumentando la satisfacción y contribuyendo a construir un futuro estable.

En su interés por ampliar el campo de estudio, la psicología ha abordado hace algunos años las emociones positivas y su influencia en la salud y el bienestar de los individuos (Ong et al., 2011). De esta manera, algunos autores como Barragán y Morales (2014) plantearon que experimentar emociones positivas en la pareja contribuye a aumentar el espectro de conductas de la persona y a desarrollar

recursos personales que permiten acrecentar las habilidades de afrontamiento y la capacidad de adaptarse al medio.

En esta línea, se destaca al humor positivo como una de las principales variables involucradas en la experiencia de emociones positivas. Esto se debe a que proporciona recursos que le permiten a la persona no sólo enfrentarse sino también resolver problemáticas de la vida cotidiana, anteponiéndose a las situaciones difíciles y aumentando el crecimiento personal (Park et al., 2013). Palomar Lever y Gomez Valdez (2010) definen el sentido del humor como una respuesta que se produce a nivel emocional y cuyo origen se da por reconocer un suceso o evento de carácter divertido, inesperado y/o sorprendente generado por una idea, una imagen, una broma, un movimiento y/o un texto.

Finalmente, en relación al rol del sentido del humor en los vínculos de pareja, Bippus et al. (2011) manifestaron que este resulta significativo al momento de resolver conflictos y contribuye a generar un aumento en la satisfacción y el afecto expresado por los integrantes de la díada (Cann et al., 2011).

A partir de lo antes mencionado, surge el interés por conocer cómo es la relación entre el sentido del humor y la satisfacción en la pareja de adultos de Zona Sur del Conurbano Bonaerense.

Antecedentes

Es reducida la cantidad de antecedentes que estudian el sentido del humor y la satisfacción en la pareja. No obstante, pueden apreciarse algunas investigaciones relacionadas con la temática y que aportan datos sobre la misma.

En Chile, Vera Olivares (2010) llevó adelante un estudio cuyo objetivo fue determinar si factores tales como el ajuste diádico y el sentido del humor inciden positivamente en el logro de la satisfacción marital. Para el evaluar el sentido del humor utilizó la Escala Multidimensional del Humor, el Ajuste Diádico se evaluó mediante la Escala de Ajuste Diádico, por último, para evaluar la Satisfacción Marital se aplicó la Escala de Satisfacción Marital. Los mismos fueron aplicados a una muestra de 170 personas. Los resultados a los que llegan y que responden a determinar si el sentido del humor incide de manera positiva en la satisfacción marital, dicen que estadísticamente se rechaza la hipótesis global del efecto positivo que tendría el sentido del humor en la satisfacción marital, ya que los test indican una relación no significativa. Mientras que el ajuste diádico si incide de manera positiva en el logro de la satisfacción marital.

Zicavo y Vera (2011) llevaron adelante una investigación para estudiar la incidencia del sentido del humor y el ajuste diádico en la satisfacción marital de parejas en la ciudad de Concepción, Chile. El estudio fue explicativo, con un diseño no experimental de tipo transeccional, causal y prospectivo. La muestra se conformó por 170 personas que estuvieran casadas. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción Marital, la Escala de Ajuste Diádico y la Escala Multidimensional del Sentido del Humor. Los resultados concluyen en que tanto el sentido del humor como el ajuste diádico, permiten construir sistemas maritales satisfactorios que fortalecen la dinámica conyugal de las parejas que se estudiaron.

Luego, Villarreal Torres (2011) en México, realizó un estudio acerca de la relación entre amor, sentido del humor y ajuste diádico en matrimonios heterosexuales. Para eso, se utilizó la versión española de Escala Triangular del Amor, la Escala del Sentido del Humor y la Escala Multidimensional del Sentido del

Humor. Del estudio participaron 227 personas (66 hombres y 161 mujeres) de edades de entre 22 y 60 años, que estuvieran casadas y sean habitantes de México. Concluyeron en que el estilo de humor agresivo tuvo una correlación negativa con las variables: años de matrimonio, edad, compromiso, intimidad y satisfacción. El estilo de humor por descalificación personal también tuvo una correlación negativa con la satisfacción, el amor, el compromiso y la intimidad. No obstante, el estilo de humor por descalificación personal se correlacionó positivamente con intimidad, ajuste marital, consenso y expresión de cariño. La generación del humor tuvo una correlación negativa con los años de matrimonio y el estilo de humor afiliativo no se correlacionó con ninguna variable.

En España, Arantxa (2017) realizó un estudio con el fin de investigar qué papel cumple el humor dentro de una relación de pareja. Para tal investigación, consultó en las bases de datos PsycInfo y PubMed en el periodo desde el 2000 hasta el 2016. Incluyó 12 publicaciones empíricas que cumplían con ciertos criterios de inclusión para ser tenidos en cuenta, todos de lengua inglesa, de cualquier diseño y medición. De cada publicación extrajo muestras, diseños, variables, tipos de medición y resultados. Los resultados de su análisis mostraban la relación positiva entre estilos de humor y satisfacción marital. Así también, la existencia de otras variables como el estrés, problemas en la comunicación y funciones del humor, que se relacionaban positiva y negativamente. Concluyó en que era necesario seguir avanzando en ese tipo de estudios para llegar a resultados más exhaustivos.

Ferreyra (2018) realizó un estudio para la Universidad del Aconcagua en Argentina, con el objetivo de estudiar la relación que existe entre la implementación del sentido del humor, con la satisfacción y los años de convivencia en parejas

heterosexuales mendocinas. Para ello, llevó a cabo un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional. Su muestra se conformó por 40 parejas heterosexuales. Los instrumentos a utilizar fueron: un cuestionario para la obtención de datos sociodemográficos, la Escala Multidimensional del Sentido del Humor [MSHS]. Los resultados obtenidos indicaron que a medida que aumenta el sentido del humor en los adultos, se incrementa su satisfacción marital. No obstante, los años de convivencia no contribuyeron significativamente a tal investigación.

En México, Flórez y Sánchez Aragón (2019) llevaron a cabo un estudio correlacional y comparativo con una muestra conformada por 240 personas (120 mujeres y 120 hombres), que estuvieran en pareja mínimo por 6 meses de duración y con edades entre 18 y 75 años. Los objetivos del estudio consistían en: identificar el nivel de magnitud en optimismo, resiliencia, sentido del humor y salud, examinar discrepancias posibles según el sexo en tales variables y, conocer la asociación entre el optimismo, la resiliencia y el sentido del humor con la salud de hombres y mujeres con pareja. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Optimismo, Escala del sentido del humor en la pareja y la Escala de Salud Física y Psicológica. Los autores concluyeron en que, por un lado, existe una correlación positiva entre el optimismo, la resiliencia y el sentido del humor, fundamentalmente con la vitalidad y, por otro lado, una correlación negativa con ciertos factores que indican problemas con la salud. En relación a las diferencias por sexo, se encontró que los hombres tienen mayor confianza en sí mismos, apoyo social, fortaleza, creatividad/ingenio, prudencia, orientación humorística hacia lo social, humor negro y vitalidad comparándolo con las mujeres que solamente puntuaron alto en esperanza y pasividad humorística.

Pregunta De Investigación

¿Cómo es la relación entre el Sentido del Humor y la Satisfacción de la Pareja en adultos de la Zona Sur del Conurbano Bonaerense?

Relevancia

Teórica

Este estudio buscar ser un aporte al conocimiento que se tenga hasta el momento respecto de información relacionada con la asociación del sentido del humor en la satisfacción de la pareja, específicamente con la población argentina, ya que los trabajos previos se realizaron dentro de otras culturas.

Práctica

Este estudio servirá para aquellos profesionales de la psicología que aborden cuestiones de parejas y familia, para entender si el sentido del humor es un factor fundamental que contribuye a la satisfacción en la relación de pareja. Es decir, favorecerá la búsqueda de respuestas y elaboración de nuevas estrategias para entender que hace que las parejas se sienten satisfechas o no y de esta manera, encontrar nuevas formas de intervenir desde la práctica.

Social

Los datos brindados por esta investigación podrán ser de utilidad para lograr un mayor esclarecimiento y visibilidad acerca del sentido del humor utilizado por las personas y, de esta manera, tomar conciencia de ellos para generar una mejor compresión respecto de estos. Asimismo, ver cómo influye en la satisfacción de la pareja y así, solucionar demandas o problemáticas que pudieran surgir, tomando mejores decisiones y adoptando formas más creativas de resolución.

Objetivos

Objetivo General

- Conocer la relación entre el Sentido del Humor y la Satisfacción de la Pareja en adultos de la Zona Sur del Conurbano Bonaerense.

Objetivos Específicos

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, orientación sexual, tiempo en pareja, si convive o no con su pareja, tiempo de convivencia, si tienen o no hijos, cantidad de hijos.
- Indagar los estilos de humor en adultos que están en pareja.
- Conocer el grado de satisfacción en la relación de pareja en adultos.

- Caracterizar los estilos de humor según variables sociodemográficas como: edad, sexo, estado civil, orientación sexual, tiempo en pareja, si convive o no con su pareja, tiempo de convivencia, si tienen o no hijos, cantidad de hijos.
- Caracterizar el grado de satisfacción en la pareja según: edad, sexo, estado civil, orientación sexual, tiempo en pareja, si convive o no con su pareja, tiempo de convivencia, si tienen o no hijos, cantidad de hijos.

Hipótesis

H1. A mayores niveles de sentido del humor afiliativo y mejoramiento personal, mayores serán los niveles de satisfacción en la relación de pareja.

H2. A mayores niveles de humor agresivo y de descalificación personal, menores serán los niveles de satisfacción en la relación de pareja.

H3. Las variables edad y tiempo en pareja mantienen una correlación positiva con el factor mejoramiento personal del sentido del humor.

H4. Existen diferencias significativas entre los géneros masculino y femenino con respecto al factor agresividad del sentido del humor.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

El Humor

La palabra humor etimológicamente procede del latín humor, humoris, que significa líquido/humedad, refiere particularmente al agua que brota de la tierra en forma de manantial (tierra en latín es humus). Los romanos en su uso popular vincularon la palabra humor a humus, pues el vocablo antiguamente se escribía sin la “h”: umor, umidus, umidificare. Tales vocablos proceden del verbo umeo que tiene la significación de estar empapado (RAE, 2021).

Conceptualizaciones Sobre El Humor

Sully (1902) propuso la primera definición para el concepto de humor y postula que es la habilidad que tiene un individuo para hacer reír. Para Garanto (1983):

> El humor es el estado de ánimo más o menos persistente y estable, que baña equilibradamente sentimientos, emociones, estados de ánimo o corporales, surgentes del contacto del individuo (corporalidad y psique) con el medio ambiente y que capacita al individuo para, tomando la distancia conveniente, relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas que se polaricen, bien sea hacia situaciones eufóricas, bien sea hacia situaciones depresivas (p. 61).

Chapman & Crompton (1978) definen el humor como un acto que involucra la creatividad y que implica componentes de sorpresa e incongruencia. Así, diferencia dos tipos de humor básicos: *el activo* (la persona se considera a sí misma bajo el

espectro humorístico) y *el pasivo* (la persona no realiza actos con el humor, pero lo valora y considera).

La definición de humor va a variar dependiendo de la perspectiva desde la que se lo utilice. Si el humor se define como un estado del ánimo, entonces estaría más del lado del bienestar, pero también como una fortaleza a nivel personal (Seligman, 2002).

El humor toma el significado con el que socialmente se lo conoce en la actualidad. No obstante, en el siglo XVII, se lo emparejaba con la risa y lo cómico, con lo divertido y/o gracioso. Antes se lo utilizaba para referirse a un estado afectivo general derivado de la composición de ciertos fluidos corporales. El humor y la risa, entendidas como manifestaciones típicamente humanas, se pueden rastrear desde hace muchísimos años, en antiguas civilizaciones. El hombre ha aludido al tema en cuestión en textos sagrados, grafitis, poemas, obras teatrales donde ha quedado documentada esta cuestión. Tanto la risa como el humor fueron estudiados desde muchos puntos de vista y analizado desde distintas disciplinas, tales como la filosofía, las letras, la psicología, antropología, la fisiología, etc. (Camacho, 2003).

Señalan Goldstein y McGhee (1972) que antiguamente se insistía en ponerle reglas al humor y a sus expresiones, ya que estas surgían a partir de ciertas desventajas ajenas, por las cuales los superiores (personas carentes de aquellas desventajas) gozaban y se reían. Hobbes plantea una sentencia que refiere a esta cuestión, dice que la pasión por la risa no es algo novedoso ya que esta surge por una satisfacción personal asumida que es producida por una autoconcepción de superioridad derivada de una comparación con la debilidad ajena. En este sentido la risa sería una manera de decir que se está mejor dotado, en términos de características de diversa índole, que las personas de las que las personas se ríen.

El humor está presente en toda la sociedad, y se manifiesta de forma oral o a través de los gestos. Es una manera de comunicar y de relacionarse con los demás. El humor se va a establecer según el uso que se le dé al lenguaje y al cuerpo, utilizando juego de palabras cómicas, realizando algún tipo de movimiento que acompañe el relato de algún evento, lo cual puede provocar o no risa. El hombre tiene una predisposición para la comicidad y si esto se tiene, naturalmente, podrá hacer reír a los demás, lo cual lo convertirá en un cómico. El humor se concibe más como una actitud que toma la persona, una actitud sonriente ante la sociedad, ante la vida o con uno mismo. El humor funciona como un buen fármaco espiritual, que purifica y permite despistar la violencia interior que posee cada persona originada por fracasos y situaciones poco afortunadas de nuestras vidas. Gracias a nuestro sentido de humor las cosas graves se presentan de manera ligera. Hay una degradación de lo serio mostrando su lado ridículo a través de lo vulgar que implícitamente contiene. Funciona como una terapia espiritual que se propone superar, atenuar o evitar aquellos eventos traumáticos de la vida revelando su lado jocoso (Abdala, 2021).

Para lograr un mayor entendimiento respecto del constructo en cuestión, resulta preciso profundizar sobre el sentido del humor.

El Sentido Del Humor

En principio, el sentido del humor fue estudiado a partir de la relación de factores de apreciación con variables de la personalidad tales como edad, sexo, inteligencia, agresividad (Cattel & Luborsky, 1947).

Para Thorson y Powell (1991), el sentido del humor es un concepto multidimensional compuesto por cuatro dimensiones interrelacionadas (una persona posee alto sentido del humor cuando se encuentran todas las dimensiones elevadas). Estas son:

Creación o generación del humor: Tiene que ver con la capacidad de usar ciertos automatismos, estrategias y habilidades para inducir la risa en los demás. Esta dimensión ubica a las personas con actitud ingeniosa y divertida que puede reír y hacer reír a los otros fácilmente.

Uso del humor para hacer frente a la vida: Son los automatismos, estrategias y habilidades que una persona utiliza para hacer frente a los problemas y fracasos. La persona responde ante situaciones negativas con el humor, como una salida, percibiendo lo positivo de las cosas y de los demás.

Reconocimiento y apreciación del humor: En este caso es el uso de automatismos, estrategias y habilidades que produce una persona como modo de disfrutar la vida, de lo simple, viviéndola alegremente.

Uso del humor en situaciones sociales: Se trata de utilizar el humor para generar un clima agradable, de pasarla bien en compañía de otros.

Por otro lado, Carbelo (2005) propone cuatro dimensiones del humor:

1- Cognitiva: forma de interpretar el mundo y lo que ocurre desde una perspectiva divertida.

2- Afectiva: estar de buen humor permite a las personas sentirse satisfactoriamente y produce bienestar.

3- Comportamental: se comprende por la capacidad de personas graciosas y simpáticas de hacer reír.

4- Social: destaca la importancia del humor en las relaciones interpersonales, cuando se activa produce confianza, seguridad y bienestar.

En palabras de López Martínez et al. (2010), el sentido del humor pertenece a los placeres de la vida y eso lo convierte en una fortaleza. Cuando estamos ante esta fortaleza tenemos la capacidad y la oportunidad de experimentar reacciones específicas, como la risa, y así, desarrollar un estado de ánimo positivo y estable.

Martin (2007) es un pionero a la hora de estudiar e investigar acerca del sentido del humor, considera que es un aspecto que en la especie humana es universal, por ende, sucede en muchísimas personas y culturas. Según este autor, el sentido del humor engloba aquello que las personas dicen o hacen y que se percibe cómicamente y produce la risa. Además, considera también, que el humor involucra ciertos procesos mentales dirigidos a la creación y percepción de estímulos divertidos con su respectivo resultado afectivo, lo cual implica un disfrute. Asimismo, el humor es un concepto multidimensional y considerado un rasgo estable en la personalidad que involucra cuatro elementos tener en cuenta: *a) contexto social; b) elemento conceptual-cognitivo; c) respuesta emocional; d) expresión vocal y conductual: la risa*.

Barragán Estrada (2014) manifiestan que generalmente, tanto los niveles de bienestar psicológicos como los físicos se hallan afectados por el sentido del humor. Por esta razón, se considera fundamental reconocer que el sentido del humor no solo tiene componentes de índole positiva sino también, de índole negativa. Esto hizo que la propuesta de Martin adquiera alto valor significativo al considerar cuatro tipos de humor. Dos de ellos se asocian de manera positiva con la autoestima y el bienestar, los otros dos, negativamente y más del lado de la agresividad, el neuroticismo y la ansiedad.

Para poder evaluar tal existencia, Martin et al. (2003) crearon una medida multidimensional del sentido del humor: la Escala sobre el Sentido del Humor [HSQ]. Tal escala mide las cuatro dimensiones de forma independiente y pensadas, por un lado, desde un sentido del humor que es benévolo, benigno y más humano hasta aquel que busca herir y perjudicar y, por otro lado, desde el humor que busca la promoción del desarrollo personal hasta aquel que se orienta al desarrollo de las relaciones interpersonales. Entonces, existen cuatro estilos de humor: *a) afiliativo; b) orientado al mejoramiento personal; c) agresivo; d) de descalificación personal.* Sus características son:

Afiliativo: Se relaciona con el contar chistes, hacer bromas lúdicas e intencionadas para relacionarse fácilmente con personas de un modo divertido. Siempre que se utiliza este tipo de humor se está en un contexto social. Las personas que lo utilizan suelen ser extrovertidas, poseen atracción interpersonal, emanan sentimientos positivos y buscan complacer a los demás (Mendiburo & Paez, 2012).

Mejoramiento personal: Según Cayssials y Perez (2005) este estilo está relacionado con tener una visión del mundo humorística, con lo cual las personas sienten el deseo de dejarse atraer y sorprenderse gratamente ante las situaciones de la vida. Se utiliza como forma de afrontamiento adaptativa ante sucesos poco afortunados, alejando así estímulos estresantes y emociones negativas.

Agresivo: Refiere a la utilización del estilo para criticar y manipular a los demás. Se emplea el sarcasmo, se realizan bromas que dejan en ridículo a las personas, van desde temas relacionados con apariencia física hasta temas sexistas, racistas, siempre discriminatorios. Esta forma de humor es ofensiva (Mendiburo & Paez, 2012).

Descalificación Personal: Éste se usa para hacer comentarios autodespreciativos, emiten comentarios graciosos sobre sí mismos, ridiculizándose públicamente. Señalan Cayssials y Perez (2005) que en este caso se utiliza el humor como mecanismo de defensa, se cree que de esta forma se ocultan sentimientos y se busca la aprobación de los demás a expensas propias.

El sentido del humor es un aspecto muy valorado en las distintas culturas según varias investigaciones y genera ventajas a distintos niveles: *psicológico:* previniendo depresión, reduciendo el estrés, produciendo sensaciones de alegría, satisfacción y bienestar; *físico:* produciendo tolerancia al dolor, activando el sistema inmunológico, normalizando la presión sanguínea, etc.; y *social:* mejorando la comunicación y relaciones interpersonales, produciendo orden y armonía, mejorando la motivación, etc. Actualmente, el concepto de Sentido del Humor sigue siendo amplio y multifacético. Alude a ciertos componentes de un estímulo (de películas, historias o relatos), a procesos mentales que están presentes en los momentos humorísticos (su creación, percepción y entendimiento) o, a las respuestas que brinda una persona en diversas situaciones. Involucra elementos afectivos y cognitivos y, si bien mayormente se presenta en situaciones interpersonales, puede ser también un fenómeno que comprenda solo lo intrapsíquico. Los medios de comunicación en los que se usa el humor son muchos, entre ellos la televisión, la radio, en publicidades, en shows de stand up, etc. Empero, donde más se utiliza el humor es en la vida cotidiana con nuestros allegados, de allí surge. Cuando se establecen estilos de conversaciones informales o formales, con nuestra familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo, incluso entre alumnos y profesores o entre médico y paciente (Martin, 2007).

Martin (2008) identifica algunas funciones sociales del sentido del humor:

- El humor como manera de evitar momentos que socialmente sean amenazantes.
- Desde el humor se pueden indagar ciertas creencias u opiniones de índole política o religiosa.
- El humor es una forma de obtener aprobación de los demás.
- Puede procurar la rebelión en contra de ciertas normas sociales.
- Con él se pueden reforzar lazos sociales y de dar identidad a un grupo, esto se produce cuando los individuos que forman parte de un grupo tienden a reírse de las mismas cosas y del mismo tipo de situaciones graciosas.
- Permite comunicar reglas implícitas, más que nada cuando se utiliza la ironía y el sarcasmo en los grupos sociales, por ejemplo, cuando se ridiculiza a otro, marcando que es lo aceptable dentro del grupo.
- Remarca el estatus o la jerarquía de un grupo. Las personas que con estatus utilizan el humor para dejar claro y en visto su poder o su influencia sobre los demás.

Reyes Rojas (2010) concluyó que un 72% de los individuos que ríen diariamente, lo hacían como resultado de algunas conversaciones espontáneas. Esto supone que, dentro de las relaciones interpersonales el sentido del humor es uno de los recursos más utilizados, y, por ende, muy importante dentro de la comunicación. Por eso, resulta inevitable pasarlo por alto cuando se habla de vínculos o relaciones sociales.

La Risa

La risa es una expresión humana que se desarrolla en la temprana infancia, es nuestra primera forma de comunicación social. Cerca de los tres meses el infante responde al rostro del adulto con una sonrisa. El niño percibe aquellas formas del rostro que están comprometidas en la sonrisa, movimiento de la boca, la nariz, los ojos como una Gestalt y así, surge la respuesta sonriente, que llama su atención. Así se establece por primera vez el vínculo con otro, a través de la sonrisa social (Spitz, 1992).

A la risa se la suele describir como una respuesta fisiológica expresada a partir de una vocalización repetitiva (ja-ja-ja-ja-ja), acompañada con expresiones vocales como la boca abierta, la nariz y gestos de los ojos arrugados y movimientos corporales, de cabeza y hombros, de brazos y manos, piernas, etc. Además, respecto a nuestras funciones neurofisiológicas, cuando nos reímos ocurren cambios a nivel respiratorio y circulatorio, se activan el sistema dopaminergico (Carbelo & Jáuregui, 2006).

Camacho (2003) postuló que en La Biblia se pueden encontrar pasajes donde se habla de la risa. En el Antiguo testamento se diferencian dos formas diferentes de mencionar a la risa. Por un lado, con la palabra “sakhaq” que quiere decir “risa feliz o desenfrenada” y, por otro lado, “iaag” remitente a una “risa burlona o denigrante”. En griego la palabra risa tiene dos aspectos, uno positivo asociado a resplandecer de alegría y otro negativo, utilizada para burlarse de alguien despectivamente. En latín, la palabra ‘rīsŭs’ no tiene dos formas diferenciadas, se utiliza la misma para hacer la distinción entre ‘risa positiva’ y ‘risa negativa’ o lo que se conoce como risa en su aspecto bueno y malo.

Cuando nos reímos nuestra ansiedad y estrés se reducen, lo cual impacta en nuestro estado físico y psíquico. Dice Vera Poseck (2006) que la expresión del humor es la risa y cuando esta se produce, se optimiza nuestra calidad de vida.

Dentro de la psicología positiva tanto la risa como el sentido del humor tienen gran importancia y se encuadran dentro del estudio de las emociones y las intuiciones positivas. Al efecto producido por la risa se lo reconoce como una de las sensaciones que más placer generan como experiencia humana, casi comparable al goce que puede producir un orgasmo sexual o cualquier otra sensación del organismo que genere placer. Esto sucede porque se activa el sistema de recompensas dopaminergico que se asocia con lo placentero. Algunas investigaciones han encontrado que la risa está directamente asociada a beneficios positivos en los sistemas cardiovascular y muscular. Es por ello que se dice que la risa es un detonador de emociones positivas (Carbelo & Jauregui, 2006).

Para Martin (2007) la risa y el sentido del humor son considerados rasgos de personalidad que pueden consolidarse como una fortaleza para las personas.

Relación De Pareja

En la vida de los seres humanos existen diversos tipos de relaciones interpersonales que varían según el propósito y la importancia que se le brinde. Una de esas relaciones es la relación que se forma o se constituye con una pareja. Puede llegar a ser una de las relaciones más intensas llegando a ser un vínculo muy significativo fuera del que se establece con la familia de origen (Maureira, 2011).

Teniendo en cuenta la teoría general de los sistemas la pareja sería un sistema conformado por dos individuos que interactúan simultáneamente. Es un

sistema que está sujeto a procesos en los cuales no se puede establecer previamente su construcción, su definición o su duración (Gómez Navarro, 2005).

El acto de elección de una pareja se encuentra delimitado por la experiencia de vida de cada persona y se convierte en una situación decisiva en la vida de un ser humano sobre todo cuando se establece con la finalidad de llevar a cabo un plan de vida compartido (Sarquis et al., 2003).

Según González (2017):

> Una de las relaciones a la que se le otorga mayor importancia en la vida del individuo es la de pareja, puesto que es una conexión sentimental en la cual se busca cercanía, intimidad y apoyo a largo plazo. Además, genera un tipo de compromiso y con-vivencia amena para alcanzar objetivos conjuntos de las personas que conforman la diada (p. 55).

Señalan Pérez Porto y Gardey (2015) el noviazgo, el concubinato y el matrimonio son los tipos de relaciones de pareja que pueden darse. La misma puede estar integrada por un hombre y una mujer, dos hombres o dos mujeres.

Las relaciones de pareja se van a caracterizar teniendo en cuenta cada cultura, contexto y época. Años atrás, era impensado que una pareja conviviera sin antes haber contraído matrimonio y actualmente, las personas prefieren conservar una relación de noviazgo a lo largo de los años antes de formalizar con el matrimonio e inclusive opten por no contraer matrimonio (Pérez Porto y Gardey, 2015).

Yela (1997) establece que existen tres fases en las relaciones de pareja: a) la primera se conoce como *enamoramiento*, dándose un predominio de amor, romance y su duración es de 1 a 4 años [T1]: b) la segunda fase se denomina *amor pasional* que comprende 1 a 6 años [T1 y T2], donde prevalecen el amor, el romance la

complicidad e incremento de compromiso; y c) la tercera etapa denominada *amor compañero* e incluye amor y romance moderado, aumento de intimidad y compromiso, su tiempo de duración es de 6 años en adelante. Pasadas estas fases, específicamente el tiempo de duración, las relaciones pueden oscilar entre un amor amistoso con compromiso y complicidad, relación de convivencia y compromiso hasta la ruptura de la relación.

Satisfacción En La Relación De Pareja

González Rivera y Veray Alicea (2018) postulan que la satisfacción en la pareja tiene que ver la evaluación ya sea, positiva o negativa, que hacen las personas respecto de su pareja. Tal evaluación dependerá, por un lado, de la satisfacción de necesidades y, por otro lado, del cumplimiento de ciertas expectativas que serán tenidas en cuenta a la hora de considerar si o es no una buena relación de pareja.

Los autores contemplan un modelo unidimensional que entiende a la satisfacción como una valoración de índole subjetiva que se relaciona con el placer o displacer, el agrado o el desagrado y así, se determina si la satisfacción de pareja se presenta como favorable o desfavorable en la relación (González Rivera y Veray Alicea, 2018).

Acevedo et al. (2007) postulan que existen muchos factores incidentes sobre la satisfacción en la relación de pareja tales como: el amor o el afecto, el interés, la satisfacción sexual, el compañerismo, el compromiso, la comunicación o el dialogo.

Otros autores agregan que además de todos los factores antes mencionados, el sentido del humor, en su uso positivo, se vuelve también un factor fundamental

que debe estar presente en las relaciones ya que puede ayudar a enfrentar crisis producidas por alguna situación determinada o por cambios provocados por el paso del tiempo (Carbelo & Jauregui, 2006).

En este sentido, Abel (1998) plantea que algo que brinda a los integrantes de la pareja la posibilidad de acceder a beneficios terapéuticos es justamente, el sentido del humor, ya que potencia la relación de apoyo entre ellos.

Argyle (1987) propone que para lograr la felicidad en una pareja es necesario satisfacer tres aspectos: *1) satisfacción/instrumental:* apunta a la satisfacción en cuanto a necesidades básicas tales como: alimentos, vestimenta y dinero; *2) satisfacción/emocional:* implica el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; *3) satisfacción/lúdica:* tiene que ver con actividades ociosas y de esparcimiento que generan bienestar.

Por otro lado, la satisfacción de la pareja se ve también influida por el modo que utilizan las personas a la hora de enfrentar o resolver los conflictos que surgen por ejemplo con la convivencia. Es importante destacar que un conflicto en sí mismo no es negativo, sobre todo cuando brinda oportunidades para generar cambios, para negociar y poder entender las diferencias y luego así, adaptarse y producir un crecimiento en la relación. Las parejas funcionales no se diferencian de las disfuncionales por la cantidad de conflictos, sino que por la manera que encuentra para resolver las discrepancias Flores (2004).

Sentido Del Humor En La Pareja

La utilización del sentido del humor en la pareja es una fortaleza cuando hay momentos críticos que amenazan con generar un cambio o la ruptura de la relación

(Barnet, 1996). Las parejas que utilizan chistes o realizan bromas como una herramienta para reparar tal crisis emociona, suelen construir relaciones más sólidas y duraderas.

Gottman y DeClaire (2003) señalan que cuando se accede al humor mientras se atraviesa una situación conflictiva las sensaciones negativas que puede producir el momento, se ven disminuidas y conduce a los individuos a un mayor entendimiento. La pareja encuentra la oportunidad de solucionar los problemas en lugar de evitar la comunicación o tomar otra ruta con el fin de ir consolidando la relación. Kuiper & Martin (1993) sostienen que el sentido del humor facilita en la pareja la resolución de conflictos, la evitación de situaciones displacenteras y el contacto emocional, por ende, hay menos probabilidad de destrucción de la relación.

Las bromas, los chistes y el visualizar las cosas desde el humor ayudan a construir una relación de pareja fresca, viva e interesante. Estas se vuelven creativas y dinámicas. Las respuestas que se obtienen desde el humor tienen un gran monto afectivo y energético con lo cual las situaciones críticas se pueden atravesar positivamente. El humor incrementa el afecto, el apoyo, la empatía y el interés (Carbelo & Jauregui, 2006).

Martínez (2006) sostiene que, ante circunstancias cruciales, el humor es un gran recurso comunicativo que puede hacer disminuir la ansiedad o el dramatismo que generalmente se ponen en juego. Postula que, con la incorporación del humor de forma frecuente en la relación, no se pierde la seriedad y/o compromiso, pudiendo llegar a ser una fuente de placer y diversión sin eliminar la responsabilidad que la misma implica.

Sarquis et al. (2003) proponen que es común ver en ciertas parejas, con el pasar de los años, que se pierde cierta capacidad de disfrute y de goce. Olvidan esa

capacidad de reír o de disfrutar de lo simple o de apreciar lo común de la vida. En este sentido, es importante cambiar el foco y procurar el desarrollo del humor en las relaciones de pareja.

Las parejas pueden utilizar el humor para generar consenso y así, producir un mejor funcionamiento. Esto provoca solidaridad, intimidad y compañerismo. Poder decir “Lo lamento, estaba bromeando” permite corregir errores y establecer acuerdos. Se Dice que las maneras de aliviar la agresión y flexibilizar el comportamiento pueden ser las paradojas lógicas las exageraciones absurdas (Hernández et al., 2014).

Armenta Hurtarte y Díaz Loving (2014) indican que para que exista una buena relación de pareja, las personas deben construir una actitud positiva entre ambos, que se base en la confianza y la confidencia mutua, la aceptación del otro, el manejo de sentimientos no tan buenos como el enojo o el miedo y, las muestras de afecto o la resolución de conflictos. El sentido del humor es una de las variables que contribuyen a la formación de una pareja feliz, ya que con la existencia de chistes privados de la pareja se producen expresiones físicas como risa y la sonrisa, las cuales pueden cumplir una función de afecto, aceptación y acercamiento hacia el otro.

Existen estudios donde se encuentra que las relaciones sólidas y felices, utilizan como herramienta los chistes de manera frecuente para reparar emocionalmente eventos conflictivos (Zicavo y Vera, 2011). Flores Galaz (2011) establece la conclusión de que los factores que predicen la satisfacción de la pareja apuntan a que la misma no sea percibida desde un tipo de comunicación evitativa ni impulsiva, que la persona sea simpática y alegre a la hora de comunicarse. Cuando uno de los miembros de la relación se comunica de forma fría y distante e

intolerante, se produce un desajuste en la relación. Mientras que aquellos que tienen un estilo más oportuno y optimista, producen mayor satisfacción en la pareja.

CAPÍTULO III

Metodología

Diseño

La investigación siguió un diseño no experimental, de tipo correlacional, de corte transversal y enfoque cuantitativo.

Participantes

La muestra no probabilística estuvo conformada por 240 adultos del género masculino y femenino pertenecientes a la Zona Sur del Conurbano Bonaerense.

Los participantes presentaban los siguientes criterios de inclusión: tener entre 18 y 75 años de edad, ser residentes de la Zona Sur del Conurbano Bonaerense y encontrarse en pareja.

Se excluyeron a todos aquellos participantes que: tuviesen menos de 17 años. También se excluyó a aquellos participantes que no se encontraran en pareja, puesto que el instrumento para medir satisfacción de pareja requiere que las personas se encuentren en esa situación. Luego aquellos participantes con depresión, alexitimia, alteraciones en el estado del ánimo, diagnosticados con antelación, ya que alterarían el sentido del humor.

Instrumentos

Escala Sobre El Sentido Del Humor

Escala de Sentido del Humor [HSQ] (Martín et al., 2003). La misma obtuvo una consistencia interna aceptable (alfa de Cronbach 0.75) entre los ítems que la

componen, así como su validez estructural, ya que se hallaron cuatro subescalas que acordaron con las propuestas por sus autores originales. La escala está compuesta por 32 ítems los cuales deben responderse a través de una escala Likert que comprende valores entre 1 y 5: 1: Totalmente en desacuerdo. 2: Moderadamente en desacuerdo. 3: Ni en desacuerdo ni de acuerdo. 4: Moderadamente de acuerdo 5: Totalmente de acuerdo. Para la evaluación de las respuestas de la escala se debe mirar la siguiente tabla, teniendo en cuenta que los ítems que figuran entre paréntesis se deben evaluar de manera inversa:

Afiliativo: (1), 5, (9), 13, (17), 21, (25), (29)
Mejoramiento personal: 2, 6, 10, 14, 18, (22), 26, 30
Agresividad: 3, (7), 11, (15), 19, (23), 27, 31
Descalificación personal: 4, 8, 12, (16), 20, 24, 28, 32.

A mayor puntuación, mayor sentido del humor pudiendo ser cualquiera de los cuatro estilos antes mencionados.

Escala De Satisfacción De Pareja [ESP-10]

Escala de Satisfacción de Pareja [ESP-10] fue desarrollada en Puerto Rico (González Rivera y Veray Alicea, 2018) y tiene el objetivo de evaluar el constructo satisfacción en la pareja teniendo en cuenta un modelo unidimensional (juicio valorativo global que tiene cada persona hacia la relación de pareja). Está compuesta por 10 reactivos con cuatro opciones de respuestas que van desde 1) Totalmente en desacuerdo; 2) En desacuerdo; 3) De acuerdo; hasta 4) Totalmente de acuerdo.

La puntuación de esta escala se obtiene mediante la suma de las respuestas, por lo tanto, cuanta más alta sea la puntuación mayor será la satisfacción en la pareja. La fiabilidad obtenida de esta escala corresponde a un α de Cronbach de 0,91.

Cuestionario De Variables Sociodemográficas

Las preguntas sociodemográficas son: edad, sexo, estado civil, orientación sexual, tiempo en pareja, si convive o no, tiempo de convivencia, si tienen o no hijos, cantidad de hijos. Este cuestionario se elaboró para los fines de esta investigación.

Procedimiento

La participación de los sujetos en el estudio fue voluntaria y se les garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos durante todo el proceso de investigación, informando a los participantes que podrían dejar de participar en cualquier momento en caso que así lo desearan.

La administración de los instrumentos se realizó de manera virtual a través de Google Forms. El contacto con la muestra se llevó a cabo a través de redes sociales (Whatsapp, Facebook e Instagram).

Posteriormente, los protocolos fueron sistematizados, analizados en el SPSS 22.0 y los datos obtenidos fueron interpretados de acuerdo con los baremos poblacionales.

CAPÍTULO IV

Resultados

Descripción De La Muestra

Gráfico 1.
Descripción de la variable sociodemográfica Edad.

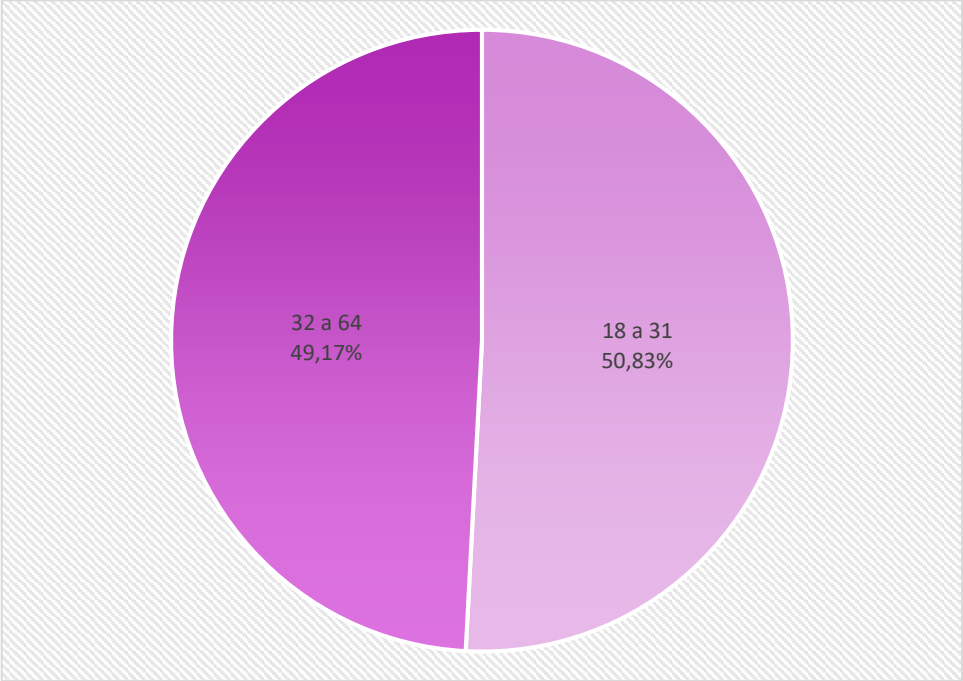


Gráfico 2.
Descripción de la variable sociodemográfica Género.

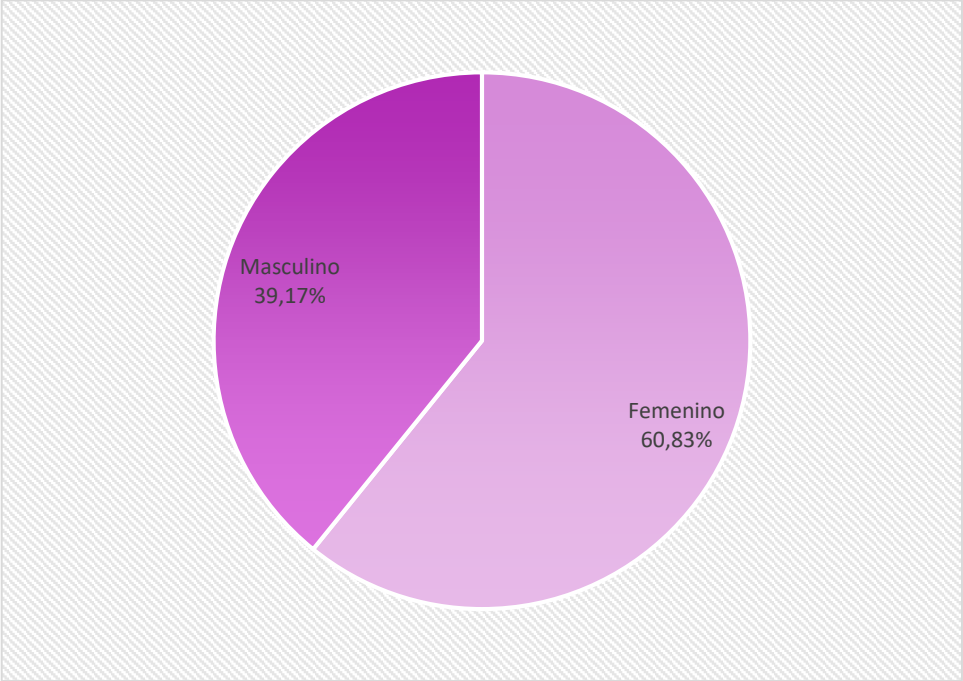


Grafico 3.
Descripción de la variable sociodemográfica Estado Civil.

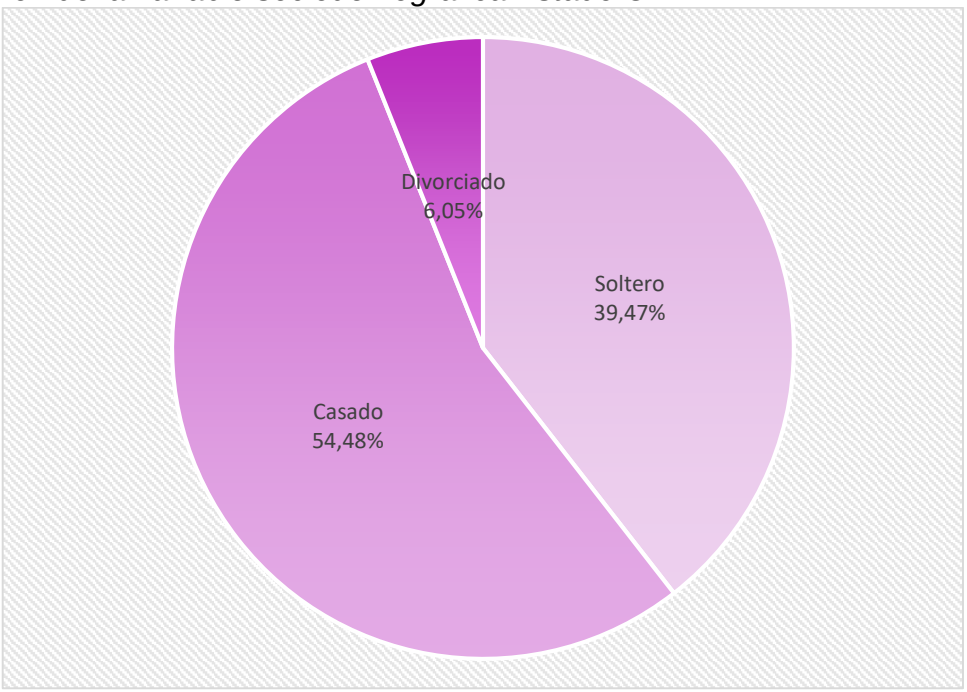


Grafico 4.
Descripción de la variable sociodemográfica Orientación Sexual.

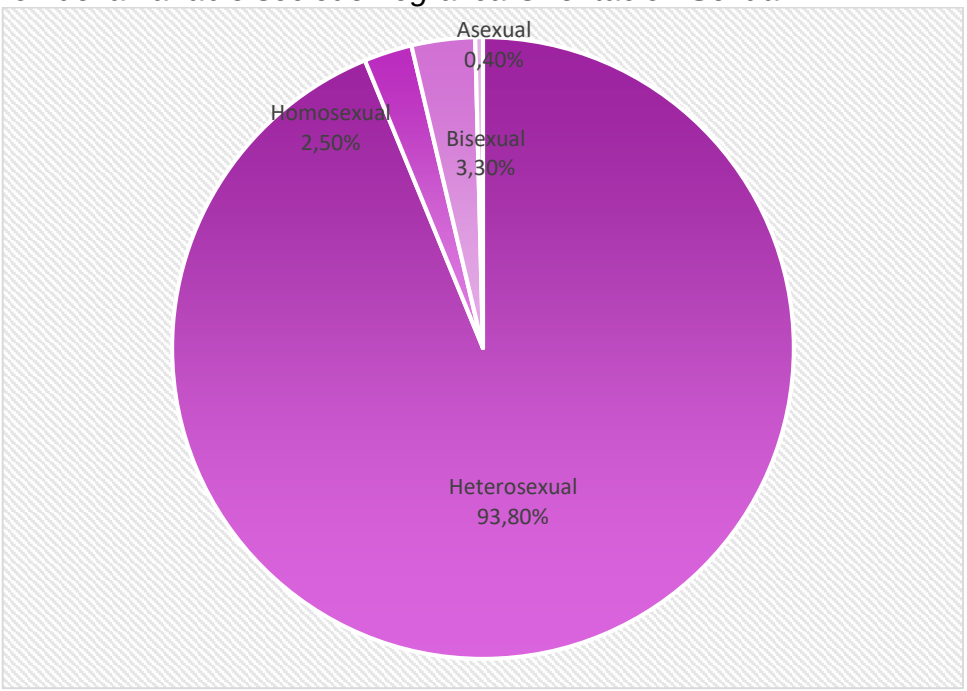


Grafico 5.
Descripción de la variable sociodemográfica Tiempo en pareja.

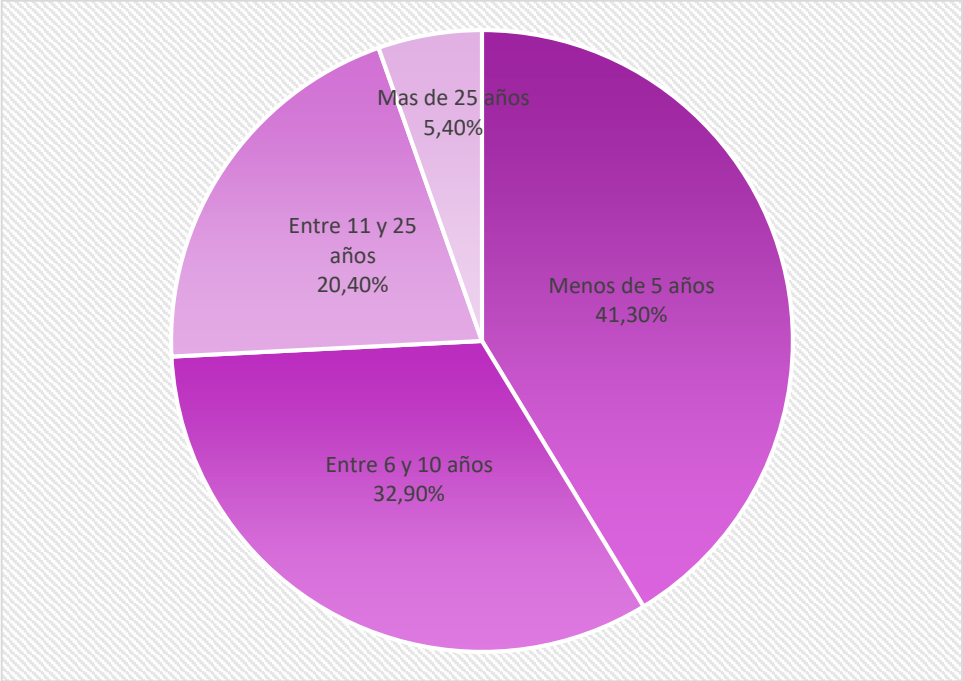


Grafico 6.
Descripción de la variable sociodemográfica Convive en Pareja.

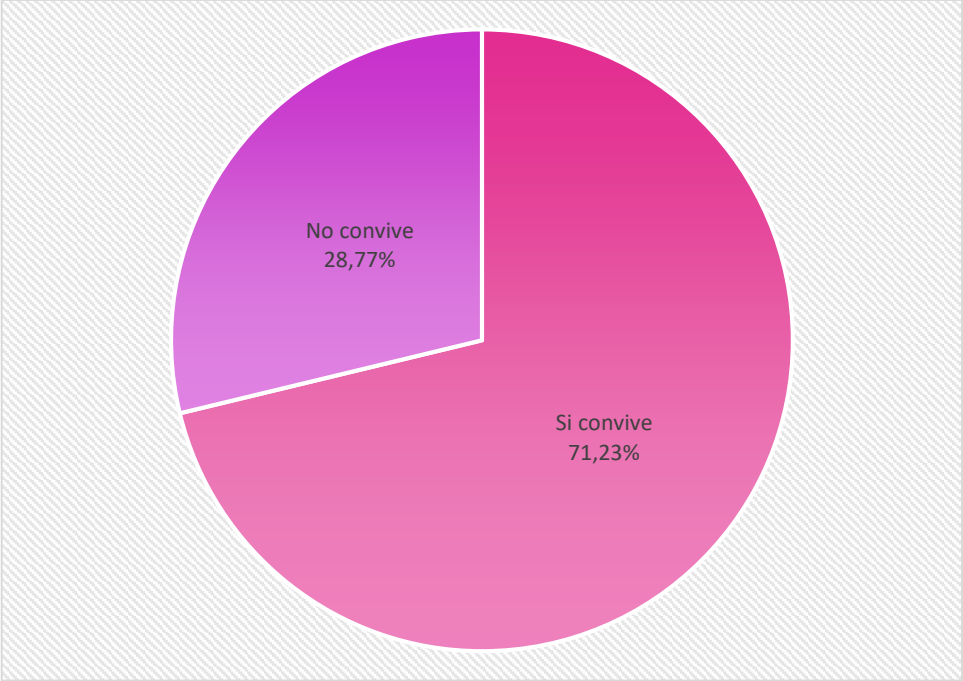


Gráfico 7.
Descripción de la variable sociodemográfica Tenés Hijos

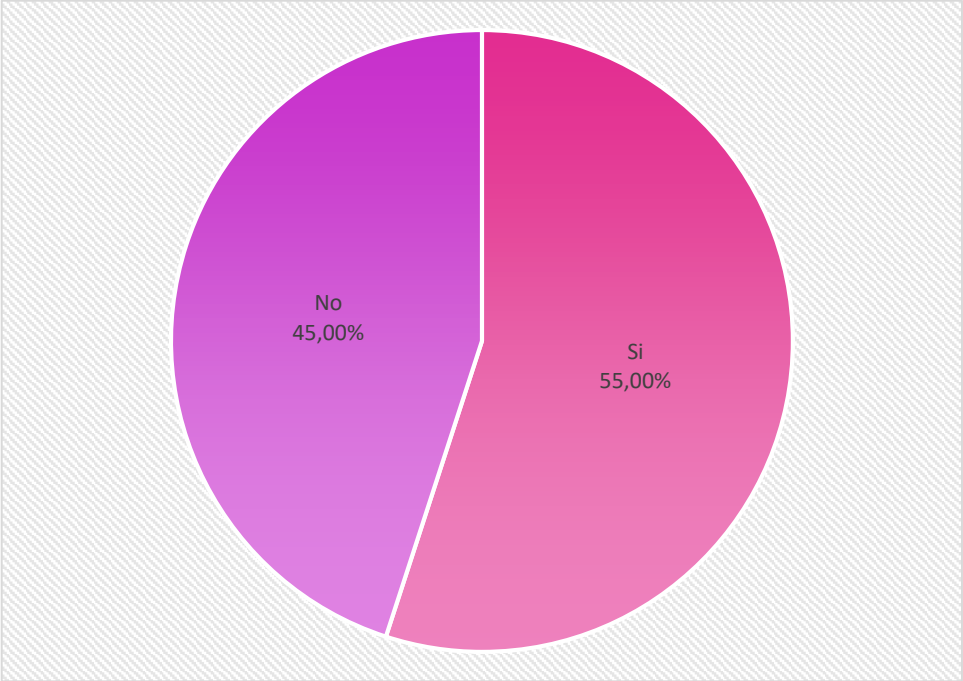
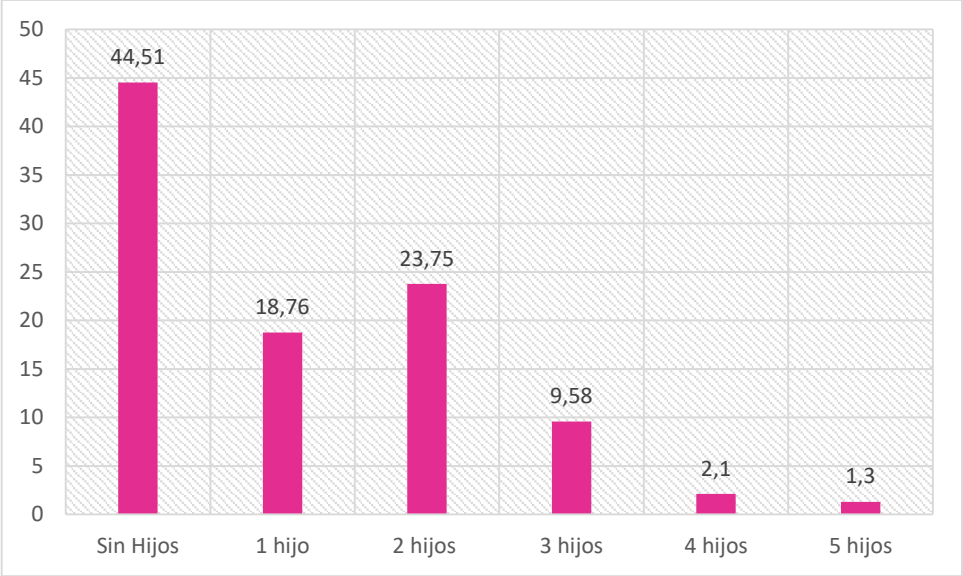


Grafico 8.
Descripción de la variable Cantidad de Hijos



Descripción de las variables

Tabla I.
Descripción de los factores del Sentido del Humor.

Sentido del humor	Media	Mínimo	Máximo	Desvío Típico
Factor afiliativo	30,22	8	40	5,678
Factor mejoramiento personal	28,54	13	40	5,657
Agresividad	19,24	11	32	4,701
Descalificación personal	18,55	8	34	5,698

Para el factor afiliativo se observa una media de 30,22 y un desvío típico de 5,678, el puntaje mínimo fue 8 y el máximo 40, siendo este un valor de media elevado, al igual que el factor mejoramiento personal, en el cual se observa una media de 28,54 y un desvío típico de 5,657, el puntaje mínimo fue 13 y el máximo 40. Para el factor Agresividad se observa una media de 19,24 y un desvío típico de 4,701, el puntaje mínimo fue 11 y el máximo 32, considerándose este un valor de media moderado; al igual que el factor descalificación personal, en el cual se observa una media de 18,55 y un desvío típico de 5,698, el puntaje mínimo fue 8 y el máximo 34.

Tabla II.
Descripción de la variable Satisfacción de la Pareja.

	Media	Mínimo	Máximo	Desvío Típico
Satisfacción de la pareja	34,15	10	40	6,262

Para la variable satisfacción de la pareja se observa una media de 34,15 y un desvío típico de 6,262, el puntaje mínimo fue 10 y el máximo 40. Este valor de media

es considerado elevado, lo que indica que los participantes de la muestra poseen un alto grado de satisfacción en la pareja.

Prueba de normalidad

Para llevar a cabo el análisis de normalidad se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov (N=240). Los resultados son los siguientes:

Tabla III.
Prueba de normalidad

Variable	Significación
Factor afiliativo	**0,029**
Factor mejoramiento personal	0,131
Factor agresividad	0,069
Factor descalificación personal	0,303
Satisfacción de la pareja	**0,000**

Todas las variables se distribuyeron de manera normal, a excepción de Satisfacción en la pareja y el Factor afiliativo, que lo hicieron de manera no normal.

Correlaciones

Tabla IV.
Correlación entre los factores del Sentido del Humor y la Satisfacción en la Pareja.

Variables	Satisfacción en la pareja	Significación
Factor afiliativo	0,104	0,109
Factor mejoramiento personal	0,169	**0,009**
Factor agresividad	-0,114	0,077

Factor descalificación personal	0,047	0,470

Nota. Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se observa una relación estadísticamente significativa entre el factor mejoramiento personal del Sentido del Humor y la Satisfacción en la pareja. Dicha relación es positiva, lo que indica que cuando una variable aumenta, la otra también lo hace o viceversa. El resto de los factores no arrojaron resultados estadísticamente significativos.

Análisis De Las Variables Sociodemográficas en Función De Los Constructos Estudiados

Tabla V.

Análisis de la relación entre las variables de estudio y la variable sociodemográfica Edad.

Variables	Edad	Significación
Factor afiliativo	-0,136	**0,036**
Factor mejoramiento personal	0,187	**0,004**
Factor agresividad	-0,132	**0,040**

Nota. Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se observa una relación estadísticamente significativa entre la variable edad y los factores afiliativo, mejoramiento personal y agresividad. Las relaciones entre edad, factor afiliativo y factor agresividad son inversas, lo que indica que cuando una variable aumenta, la otra disminuye y viceversa. Mientras que, para el factor mejoramiento personal la relación es directa, lo que indica que ambas variables aumentan o disminuyen a la vez. Las fuerzas de correlación son débiles.

Tabla VI.
Análisis de las diferencias de grupos para la variable sociodemográfica Género.

Variable	Género	Media	Desvío Típico	Significación
Agresividad	Femenino	18,12	4,068	**0,000**
	Masculino	20,98	5,095	
Descalificación personal	Femenino	17,64	5,756	**0,000**
	Masculino	19,98	5,330	

Nota. Prueba utilizada: T de Student.

Se observa una diferencia estadísticamente significativa entre las variables género y los factores agresividad y descalificación personal. Los niveles son mayores para aquellas personas que responden al género masculino.

Tabla VII.
Análisis de relación entre las variables de estudio y la variable sociodemográfica Tiempo de Pareja.

	Tiempo en pareja	Significación
Satisfacción	0,128	**0,048**

Nota. Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se observa una relación estadísticamente significativa entre las variables tiempo en pareja y satisfacción en la pareja. Dicha relación es directa, lo que indica que ambas variables aumentan o disminuyen a la vez y la fuerza de correlación es débil.

Tabla VIII.
Análisis de las diferencias de grupos para la variable sociodemográfica Convive con su pareja.

Variable	Convivencia	Rango promedio	Significación
Factor afiliativo	Si	114,55	**,036**
	No	135,25	

Nota. Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

Se observa una diferencia estadísticamente significativa entre la variable convivencia y el factor afiliativo. Los niveles son mayores para aquellas personas que no se encuentran conviviendo con su pareja actualmente.

Cabe destacar que las demás variables incluidas en el cuestionario sociodemográfico no se presentan en los análisis estadísticos, dado que no han arrojado resultados estadísticamente significativos. Dichas variables son: estado civil, orientación sexual, si tiene hijos y cantidad de hijos.

Además, las variables edad y tiempo en pareja han sido recodificadas en grupos, a fin de lograr la reducción de la cantidad de opciones de respuesta para el posterior desarrollo de los gráficos descriptivos. Particularmente, la variable edad fue reorganizada tomando en cuenta el valor que dividía la muestra a la mitad (mediana = 31).

CAPÍTULO V

Conclusión y Discusión

De acuerdo con los resultados de la investigación, la hipótesis general de que a mayores niveles de sentido del humor afiliativo y mejoramiento personal, mayores serán los niveles de satisfacción en la relación de pareja, se confirma parcialmente. Cabe destacar que, si bien no se observó una relación entre el sentido del humor afiliativo y la satisfacción en la pareja; los datos estadísticos mostraron que existe correlación entre el factor mejoramiento personal de la Escala de Sentido del Humor [HSQ] y la Escala de Satisfacción en la Pareja [ESP]. Dicha relación fue directa, lo que indica que cuando una variable aumenta, la otra también lo hace y viceversa. Esto puede deberse al hecho de que según Martin (2003) el factor mejoramiento personal está directamente relacionado, con la capacidad que tienen las personas para transitar la vida desde una perspectiva del mundo humorística. Así, es propicio establecer que también, la relación de pareja se llevará adelante con humor, haciendo que las situaciones de la vida sean gratas y sorprendentes. Los miembros de la pareja que utilicen este factor del sentido del humor, hallarán fácilmente formas de afrontamiento adaptativas ante sucesos desafortunados, alejando así estímulos estresantes y emociones negativas que puedan perjudicar a la pareja.

En lo que respecta a los sentidos del humor agresivo y de descalificación personal, estos no arrojaron relaciones estadísticamente significativas con la satisfacción en la pareja; con lo cual, la hipótesis general de que a mayores niveles de humor agresivo y de descalificación personal, menores serán los niveles de satisfacción en la relación de pareja; se refuta. Estos resultados pueden avalar, por un lado la idea de que son justamente las características que definen al estilo de humor agresivo (utilización del humor para ejercer manipulación, desprecio o

criticar) las que hacen que el miembro de la pareja que lo utilice, se sienta más satisfecho poniéndolo en práctica con su pareja. Es decir, que habría satisfacción en el acto de agredir verbalmente a la pareja y utilizando la excusa del humor, sometiendo a la persona a llevar adelante, muchas veces, una relación desigual. Y, por otro lado, en relación a la descalificación personal, los miembros de la pareja que lo utilicen, podrían sentir satisfacción, por el simple hecho de generar risa en el otro a expensas de sí mismos (puesto que este estilo implica la ridiculización o el menosprecio de la propia persona). En este sentido, el humor se utilizaría como mecanismo de defensa para resguardarse y ganar la aprobación de los otros, en este caso de la pareja.

Por otra parte, se encontraron correlaciones negativas entre los factores afiliativo y agresividad de la Escala de Sentido del Humor [HSQ] y la variable sociodemográficas edad. Mientras que, el factor mejoramiento personal arrojó una correlación positiva. En la misma línea, la variable sociodemográfica tiempo en pareja correlacionó positivamente con la Escala de Satisfacción en la Pareja [ESP].

Por lo tanto, la hipótesis específica de que las variables edad y tiempo en pareja mantienen una correlación positiva con el factor mejoramiento personal del sentido del humor, se confirma parcialmente.

Esto puede explicarse a partir de lo expuesto por Valenzuela (2011), que encontró que aproximadamente a los 40 años de edad, se genera una mejora o repunte en la relación, lo cual coincide, muchas veces, con que los hijos ya son más grandes y, en este sentido, la pareja recupera sus momentos y espacios privados. Cuando los integrantes de la pareja son más jóvenes, es probable que estén atravesando momentos de extrema tensión, por competencias laborales, cuestiones

económicas y otros avatares de la vida que generen estrés. Así, se produce una baja en la satisfacción de la pareja.

Estos resultados, se sustentan con estudios como el de Pérez et al. (2016) quienes destacaron que, al inicio de la relación, las parejas son propensas a atravesar un período que se caracteriza por la insatisfacción. Esto se debe a que ambos integrantes, tal vez no se hayan acoplado o no vean como viable la posibilidad de lograr metas establecidas con relación al vínculo. No obstante, la relación atraviesa una etapa de maduración en la cual, los conflictos comienzan a disminuir y aumentan factores como la adaptación y el compromiso con las metas establecidas entre ambos miembros de la pareja, posibilitando así, la satisfacción y otorgando la oportunidad de construir un futuro estable.

Con relación a la hipótesis específica de que existen diferencias significativas entre los géneros masculino y femenino con respecto al factor agresividad de la Escala de Sentido del Humor [HSQ], esta se confirma, dado que los resultados arrojaron que las personas del sexo masculino tienden a puntuar más alto tanto en el factor agresividad como en descalificación personal.

Los resultados hallados con relación a las diferencias entre hombres y mujeres resultan convergentes con los datos obtenidos en una investigación desarrollada por la Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica de Argentina, en la cual los investigadores encontraron que existían diferencias en el humor agresivo entre los hombres y las mujeres de la muestra**.** Los resultados de dicho estudio mostraron que el porcentaje de hombres que se identificaban con este estilo de humor (4,5%) era significativamente mayor que el porcentaje de mujeres (0,6%) (Camacho et al., 2012).

Luego, las variables sociodemográficas que no resultaron significativas (convivencia con la pareja, presencia o ausencia de hijos y estado civil) indicarían que, en esta muestra en particular, ninguna de las variables determina o está directamente con relacionada con la satisfacción en la pareja.

En líneas generales, es posible mencionar que los participantes de la muestra poseen una media de edad de 34,21 años (mínimo 18, máximo 64) y el mayor porcentaje de la misma se orienta hacia un estilo del humor afiliativo. Las personas con este tipo de humor se caracterizan por ser divertidas, chistosas y bromistas; con frecuencia buscan llamar la atención a través de sus chistes que surgen en forma espontánea y que tienen la finalidad de divertir a otros. A su vez, en los vínculos interpersonales, este estilo contribuye a la reducción de las tensiones y promueve la cohesión con otras personas. Su principal característica es la carencia de hostilidad (Cayssials & Pérez, 2005).

Finalmente, en torno a la Satisfacción en la Pareja, el valor de media obtenido es considerado elevado, lo que indica que los participantes de la muestra poseen un alto grado de satisfacción en la pareja.

A su vez, resulta preciso resaltar ciertas limitaciones y fortalezas con relación a esta línea de investigación. Para el desarrollo del presente estudio se tomaron en consideración los datos obtenidos a partir de dos instrumentos, uno para evaluar Sentidos del Humor, otro para evaluar Satisfacción en la pareja y un cuestionario sociodemográfico ad-hoc. Si bien los instrumentos contribuyeron a los objetivos del estudio, aportando datos significativos respecto del tema a investigar, sólo dieron cuenta de elementos percibidos y referidos por los participantes, siendo posible de esta manera dejar por fuera información pertinente. En este sentido, podría resultar útil agregar informes de las parejas de los entrevistados. No obstante, la información

aportada por los sujetos de la muestra es la que ellos viven y experimentan, independientemente de que sea más o menos objetiva.

Como limitación de la presente investigación, cabe señalar las características de la muestra, siendo las personas en ocasiones reticentes a responder los cuestionarios debido a su extensión, y en caso de hacerlo, es posible que no lo hagan con la seriedad requerida para una correcta obtención de los datos. Sin embargo, con respecto al tamaño de la muestra, ésta puede considerarse como una fortaleza, debido al número de participantes y los criterios de selección de acuerdo a referencias y accesibilidad. Sin embargo, no puede ser considerada como generalizable al resto de la población por no ser totalmente representativa.

Dichas limitaciones pueden ser contempladas al momento de llevar adelante perspectivas de trabajo futuras sobre la temática.

Se deja a consideración de futuros investigadores continuar investigando la temática del Sentido del Humor y la Satisfacción en la pareja, utilizando muestras conformadas por los dos miembros de la pareja y no simplemente por uno de ellos, teniendo en cuenta las limitaciones anteriormente mencionadas.

También, se considera relevante llevar a cabo estudios desde diferentes campos de intervención y metodologías, abordando la temática desde una perspectiva de género más inclusiva, donde se tenga en cuenta la experiencia de las personas en pareja; por ejemplo, a través de entrevistas u otras formas de recolección de datos.

Por último, queda abierto un camino en el cual surgirán investigaciones en las que se indague con mayor profundidad los aportes e influencias que las variables sociodemográficas pueden ejercer sobre los estilos de humor y la satisfacción marital.

CAPÍTULO VI

Referencias Bibliográficas

Abdala, N. (2021, 17 de mayo). *¿Por qué el buen humor es un aliado muy efectivo de la salud?*. Clarin. https://www.clarin.com/viva/buen-humor-aliado-efectivo-salud_0_hHpFpJx0S.html

Abel, M. (1998). Interactimon of humor and gender in moderating relationship between stress and outcomes. *The Journal of Psychology, 132,* 267-276.

Acevedo, V., Restrepo, L., y Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico, 3*(008), 85-107.

Arantxa, O. (2017). *Sentido del humor y satisfacción marital* [Tesis de Magister, Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional Usal. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/135535/TFM_OlaEtxA_Sentido.pdf?sequence=1

Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad.* Alianza Editorial.

Armenta Hurtarte. C., y Díaz Loving, R. (2014). Comunicación y Satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana, 16*(1), 23-27. https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922004.pdf

Barnett, D. (1996). *20 consejos para comunicarse con su pareja*. Grupo editorial norma.

Barragán, A., y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 19(*1), 103-118. https://www.redalyc. org/pdf/292/29232614006.pdf

Bippus, M., Young, S., & Dunbar, N. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. Humor. *International Journal of Humor Research*, *24*(3), 287-303. doi: 10.1515/ humr.2011.018

Camacho, J. (2003). *El humor en la antigüedad*. Fundación Foro. https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo14.pdf

Camacho, J., Regalado, P., Carrea, G., Grosso, C., Geleazzi, F., Gunther, G., Gasco, M., Delfino, A. y Ramos, J. (2012). Actitudes hacia el amor y estilos de humor en mujeres y varones: ¿nos diferencia el sexo o el género? *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 4*(1), 13-27. doi: 10.5872/psiencia/4.1.22

Cann, A., Zapata, C., & Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction Humor. *International Journal of Humor Research*, 24(1), 1-20. doi: 10.1515/humr.2011.001

Carbelo, B. (2005*). El humor en la relación con el paciente: Una guía para profesionales de la salud*. MASSON.

Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles de psicólogos*, *27*(1) 18-30.

Cattel, R., & Luborsky, L. (1947). The validation of personality factors in humor. *Journal of Personality, 15*, 283-291.

Cayssials, A., y Pérez, M. (2005). *Características psicométricas del Cuestionario de Estilos del Humor [HSQ]. Un estudio con población Argentina*. XII Jornadas

de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires [UBA].

Chapman, A. J., & Crompton, P. (1978). *Humorous presentations of material and presentations of humorous material: A review of the humor and memory literature and two experimental studies*. Academic Press.

Erickson, S., & Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development, 37*, 255- 271.

Ferreyra, M. (2018). *El impacto del sentido del humor en la satisfacción y en los años de convivencia de la pareja* [Tesina de Grado, Universidad del Aconcagua]. Repositorio Institucional Uda. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/605

Flores Galaz, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica*, *1*(2). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007483220110002000003&script=sci_arttext

Flores, M., Díaz, R., y Rivera, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *Revista RIDEP, 17*(1), 39-55.

Flórez N., y Sánchez Aragón, R. (2019). Optimismo, Resiliencia, Sentido del Humor y la Salud de Personas con Pareja. *Pensando Psicología, 15*(26), 1-24.

Garanto, J. (1983). *Psicología del Humor claves interpretaciones comprensivas y terapéuticas del malestar en nuestra sociedad.* Editorial Herber.

Goldstein, J., & McGhee, P. (1972). *The psychology of humor*. Kindle.

Gómez Navarro, S. (2005). *Sexualidad en la pareja y funcionalidad familiar* [Tesis de Grado, Universidad del Aconcagua]. Repositorio Institucional Ucol. http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/J_Santos_Gomez_Navarro.PDF

González Rivera, J., y Veray Alicea, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica Psicológica Iztacala*, *21*(1), 100-120.

González, I. (2017). *Factores que influyen en la elección y estabilidad en la pareja* [Tesis de Grado, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional Unam. https://repositorio.unam.mx/contenidos?c=jMar7M&d=false&q=*:*&i=3&v=1&t=search_0&as=0

Gottman, J., y DeClaire, J. (2003). *Guía del amor y de la amistad*. Editorial Kairós.

Hernández, S., Royo Mas, F., Soler Nages, J., Aparicio Moreno, L. (Ed.). (2014) *Inteligencia emocional y bienestar.* Universidad de Zaragoza.

Kuiper, N. & Martin, R. (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science, 25*(1).

López Martínez, O., Sevilla Moreno, A., y Velandrino Nicolás, A. (2010). Fortalezas positivas: el sentido del humor en alumnos universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*(1).

Martin, R. (2008). *La psicología del humor. Un enfoque integrador*. Orion Ediciones.

Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, W., Gray, J., & 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).

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *14,* 321-332

Martínez, J. (2006). *Amores que duran…y duran… y duran: claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. Editorial Pax.

Mendiburo, A., y Páez, D. (2012). Humor y cultura. Correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de psicología, 102*(1), 89-105.

Ong, A., Mroczek, D., & Riffin, C. (2011). The Health Significance of Positive Emotions in Adulthood and Later Life. *Social and Personality Psychology Compas, 5*(8), 538–551. doi:10.1111/j.1751-9004.2011. 00370.

Palomar Lever, J. y Gómez Valdez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria, 27*(1), 7-22. http://www.redalyc. org/pdf/180/18014748002.pdf

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, *31*(1), 11-19. https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/ art02.pdf

Pérez, G., Dávalos, M., y Rentería, R. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social, 2(*2), 171-187. http://dx.doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.2.2.2016.68.171-180

Pérez Porto, J. y Gradey, A. (2015). *La pareja, modelos y estilos de terapia: aproximación sistémica.* Editorial CCS.

Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.* Ed: Madrid.

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de Lengua Española* (23. ª ed.). https://dle.rae.es/humor

Reyes Rojas, M. (2010). Reseña de "Psicología del humor: un enfoque integrador" de Martin, R. A*. Revista Latinoamericana de Psicología, 42*(2), 328-334.

Sánchez Aragón, R. (2018). El inicio y el final de la pareja: variaciones en admiración, optimismo y pasión romántica. En R. Díaz Loving, L. Reyes Lagunes y F. López Rosales (Eds.), *La psicología social en México.* Volumen XVII (p.999). Asociación Mexicana de Psicología Social A.C.

Sarquis, C., Zegers, B., y Pimstein, E. (2003). *Secretos y complicidades en el matrimonio*. Ed. Grijalbo.

Seligman, M. E. P. (2002). L*a auténtica felicidad*. Ediciones B.

Spitz, R. (1992). *El primer año de vida del niño*. Fondo de cultura económica. México.

Sully, J. (1902). *Essay on laughter*. Longmans.

Thorson, J., & Powell, F. (1991). Measurement of sense of humor. *Psicológica Reportes*, *69*, 691-702.

Vera Olivares, C. (2010). *Satisfacción Marital: factores incidentes.* [Tesis de Grado, Universidad del BIO-BIO]. Repositorio Institucional Ubiobio.

http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1557/1/Vera%20Olivares_Carolina%20Andrea.pdf

Villareal Torres, A. (2011). *Relación entre amor, sentido del humor y ajuste diádico en matrimonios heterosexuales* [Tesis de Doctorado, Universidad de Monterrey]. Repositorio Institucional Uanl. https://cd.dgb.uanl.mx/bitstream/handle/201504211/16511/20676.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yela, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema, 9(*1), 1997, pp.1-15.

Zicavo, N., y Vera, C. (2011). Incidencia del ajuste diádico y sentido del humor en la satisfacción marital. *Revista de Psicología*, *13*(1). http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1990-67572011000100006&script=sci_arttext

CAPITULO VII

Anexos

Instrumento Sociodemográfico

Soy alumna de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Si estás en pareja te invito a que llenes este formulario para ayudarme con el proyecto de tesis que llevaré a cabo. Muchas Gracias.

Edad: _____ años **Sexo:** ☐Varón ☐Mujer ☐Otro

Estado civil: ☐Soltero ☐Casado ☐Divorciado ☐Viudo ☐Otro

Orientación sexual: ☐Heterosexual ☐Homosexual ☐Bisexual ☐Transexual ☐Asexual ☐Otros

(*) Si contestaste “Otros” mencionar cual: _____

¿Estás en pareja? ☐Sí ☐No

Tiempo en pareja: _____

¿Convivís con tu pareja? ☐Sí ☐No

Tiempo de convivencia: _____

Tenés Hijos: ☐Si ☐No

¿Cuántos? _____

¿Padeces de depresión, alexitimia o alguna alteración en el estado del ánimo?

☐Sí ☐No

(*) Si contestaste “si” mencionar cual: _____

HSQ- Cuestionario de Estilos de Humor

Instrucciones: La gente experimenta y expresa el humor en diferentes maneras. Aquí debajo encontrará una lista de declaraciones que describen diferentes formas en las cuales el humor puede ser experimentado.

Por favor, a continuación, lea cuidadosamente cada declaración, e indique el grado de su acuerdo o desacuerdo. Sea lo más honesto y objetivo que pueda. Marque o circule el número que corresponda. Use la siguiente escala:

Totalmente en Desacuerdo	Moderadamente en Desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	2	3	4	5

	TD	MD	A/D	MA	TA
1. No me gusta reírme o hacer bromas con la gente.					
2. Si estoy triste, el humor me ayuda a levantar mi ánimo.					
3. Si alguien se equivoca, trato de “gastarlo” o hacerle una cargada.					
4. Dejo que me hagan bromas o chistes más de lo necesario.					
5. Me resulta fácil hacer reír a la gente, tengo sentido del humor.					
6. Aun cuando no me sienta bien, me divierten las situaciones absurdas o cómicas.					
7. Mi sentido del humor jamás ofende a la gente.					
8. Tolero que mi familia haga bromas que a mi realmente me molestan.					
9. Es raro que haga reír a los demás contando cosas graciosas sobre mí.					
10. Cuando estoy molesto o triste, trato de pensar en cosas divertidas para sentirme mejor.					
11. Cuento chistes o hago bromas, no me preocupa cómo le caen a la gente.					

Totalmente en Desacuerdo	Moderadamente en Desacuerdo	Ni en desacuerdo, ni de acuerdo	Moderadamente de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	2	3	4	5

	TD	MD	A/D	MA	TA
12. Trato de caer bien a los demás haciendo bromas sobre mis debilidades o torpeza.					
13. Suelo reír o bromear a menudo con muchos de mis amigos.					
14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme triste o enojado.					
15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal al otro.					
16. No digo algo gracioso si me hace sentir mal.					
17. Me desagrada contar chistes para entretener a la gente.					
18. Si me siento mal, me esfuerzo en pensar en cosas divertidas que me levanten el animo					
19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea el adecuado.					
20. Hago bromas o trato de ser divertido de forma bastante exagerada.					
21. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.					
22. Cuando estoy deprimido o enojado, a veces pierdo el sentido del humor.					
23. Jamás me rio de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan.					
24. Soy la única persona a la que le hacen bromas cuando estoy con amigos o familiares.					
25. Pocas veces cuento chistes a mis amigos.					
26. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas.					
27. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo.					
28. Si me siento mal, para que no se den cuenta, hago bromas o chistes					
29. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.					
30. No necesito estar con gente para entretenerme; encuentro cosas que me hacen reír estando a solas.					
31. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.					
32. Permito que mis amigos y familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien.					

ESCALA DE SATISFACCIÓN EN LA PAREJA (ESP-10)
(González-Rivera y Veray Alicea, 2018)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de aseveraciones relacionadas a su relación de pareja. Al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas. Por favor, haga una cruz en la categoría que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Estoy satisfecho/a en mi relación de pareja.				
2. Disfruto de la compañía de mi pareja.				
3. Me divierto mucho con mi pareja.				
4. Ninguna persona podrá hacerme feliz como lo hace mi pareja.				
5. Mi pareja me hace saber cuan satisfecho está en la relación.				
6. Disfruto mucho el sexo con mi pareja.				
7. Confío plenamente en mi pareja.				
8. Me siento conectado/a con mi pareja.				
9. Mi pareja es el amor de mi vida.				
10. Me siento completamente lleno/a en mi relación de pareja.				