

Estudio bibliométrico del humor desde la psicología positiva

Angie Tatiana Sarmiento¹, Diana Carolina Rodríguez¹, Vanessa Velásquez¹

y Marina Alejandra Torres²

Universidad El Bosque, Colombia

Nota del autor:

- 1) Psicólogas, que optan por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia personal.
- 2) MsC. en psicología, directora de trabajo de grado

Este trabajo está exento de responsabilidad o conflictos de interés percibidos

Agradecemos a nuestra asesora de grado por el apoyo que nos brindó durante este proceso de aprendizaje, por los aportes y conocimientos que nos compartió para generar este estudio.

A nuestras familias y amigos, por el respaldo y comprensión cuando nuestro tiempo era limitado.

A la Universidad El Bosque, profesores y compañeros de clase, por contribuir en nuestra formación académica y profesional.

Estudio bibliométrico del humor desde la psicología positiva

Resumen

La investigación del humor en el campo de la psicología es reciente, el objetivo de esta investigación era realizar un análisis bibliométrico que permita el rastreo de la información para generar una línea de base, conociendo la frecuencia y relevancia de la producción científica, se utilizó una metodología cuantitativa-descriptiva. La muestra es de 59 documentos digitales, de cuatro bases de datos: PubMed, Web of Science, Scopus y Scielo. En los resultados se encuentra: publicaciones desde el año 1994 al 2023, el país que más aporta estudios es Estados Unidos, la revista con más publicaciones es *Frontiers in Psychology*, los estudios correlacionales como metodología más frecuente, el Cuestionario de estilos de humor (HSQ) como instrumento más utilizado.

Palabras clave: Humor, psicología positiva, revisión bibliométrica.

Abstract

The investigation of humor in the field of psychology is recent, the objective of this investigation was to carry out a bibliometric analysis that allows the tracking of the information to generate a baseline, knowing the frequency and relevance of the scientific production, a quantitative-descriptive methodology was used. The sample is 59 digital documents, from four databases: PubMed, Web of Science, Scopus and Scielo. The results include publications from 1994 to 2023, the country that contributes the most studies is the United States, the journal with the most publications is *Frontiers in Psychology*, correlational studies as the most frequent methodology, the Humor Styles Questionnaire (HSQ) as the most used instrument.

Key words: Humor, positive psychology, bibliometric review.

Introducción

Desde sus inicios la psicología clínica se basó en un modelo médico que realizó varios esfuerzos por comprender la enfermedad y el malestar, sin embargo, con los años se ha entendido que tener bienestar no es la ausencia de enfermedad, sino poder incrementar y potenciar las fortalezas de cada ser humano. La investigación en psicología ha estudiado los aspectos positivos de la experiencia humana, para entender y fortalecer factores que influyen en el crecimiento individual, de las comunidades y sociedades, promoviendo una mejor calidad de vida y previniendo patologías que puedan surgir ante situaciones adversas (Contreras & Esguerra, 2006; Simonton & Baumeister, 2005).

La psicología positiva se ha interesado en el estudio de ese bienestar, dándole importancia a las fortalezas y virtudes del individuo, desarrollando herramientas que permiten potencializar y mejorar la calidad de vida de las personas, iniciando desde la prevención y promoción de la salud mental (Carbelo & Jauregui, 2006).

El precursor de la psicología positiva Martin Seligman, lideró con ayuda de un grupo de investigadores, estudios relacionados a los rasgos positivos o también llamados fortalezas, principalmente buscaban describir un conjunto de rasgos positivos universales, que pudieran aplicarse a todos los individuos independientemente de su entorno social y cultural. Analizaron diversas tradiciones religiosas, filosóficas y culturales, en paralelo analizaron estudios psicológicos y aportes desde la psicología en el campo de los rasgos positivos (Peterson & Park, 2009).

Como resultado de estos estudios se reconoció la concurrencia en diversas culturas de seis categorías de virtudes, las cuales son generales y deseables en todos los individuos. La trascendencia hace parte de ellas, la cual permite a los individuos dar un significado a su vida; para operacionalizarlas, se identificaron 24 fortalezas personales definidas como atributos positivos que

se manifiestan en el pensamiento, emoción y conducta de una persona, que le permiten vencer las situaciones estresantes de la vida cotidiana (Darewych et al., 2021).

El sentido del humor hace parte del conjunto de 24 fortalezas del carácter que tienen los seres humanos, definido como la capacidad para experimentar o estimular una reacción como la risa, que permite el desarrollo o el logro de un estado de ánimo positivo (López et al., 2010). El humor está altamente relacionado con el bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, se define al individuo humorista o con sentido del humor como hábil para reír y bromear, y que cuenta con la facilidad de hacer reír a los otros y ver el lado positivo de las cosas haciendo chistes (Rodríguez et al., 2021).

El humor dentro de su definición describe ideas afines pero que son diferentes conceptualmente Warren et al. (2021) como sentido del humor, se define como la diferencia individual en la predisposición a reír o divertir a los demás que es considerado una fortaleza desde la psicología positiva, además es un estímulo que suscita la risa, al que nos referimos como, comedia. Otra definición utilizada es la percepción del humor como un estado psicológico que se asocia a la risa y la diversión; desde la personalidad, se operacionaliza el humor como una tendencia algo inalterable a reír y divertirse o generar esto en otros.

Las investigaciones realizadas sobre el sentido del humor han aportado grandes contribuciones a la comprensión del humor, se han desarrollado múltiples instrumentos, escalas autoinforme que desde sus supuestos teóricos han intentado medir el sentido del humor, entre ellos el *Cuestionario de sentido del humor* (Svebak, 2010), el *Cuestionario de respuesta de humor situacional* (Martin & Lefcourt, 1984), el *Inventario de alegría de estado y rasgo* (Ruch et al., 1997), *Humor Style Questionnaire* (Martin et al., 2003) y *Values in Action* (Peterson & Seligman, 2004).

Existen 4 tipos de humor que fueron contextualizados en el Humor Style Questionnaire “HSQ” (Martin et al., 2003) dos de ellos son adaptativos: el afiliativo y el reafirmante, que permiten relacionarse con los demás, crear vínculos y no tiene hostilidad, permite una mejora personal el cual involucra divertirse con las situaciones de la vida, usando el humor como estrategia para afrontar las dificultades. Y dos estilos desadaptativos: el agresivo y el descalificante, en donde se hace uso del humor desde el sarcasmo con el objetivo de ofender o hacer una crítica que busca dejar en ridículo (Martin, 2003).

De la misma forma, algunos autores generan otra clasificación de varios estilos o formas de humor, los positivos y beneficiosos; afiliativo y de auto mejora, el primero favorece el establecimiento de relaciones interpersonales y el segundo establece una visión divertida y objetiva de la vida; por otro lado, están los negativos y perjudiciales; agresivo y autoagresivo, el primero busca resaltar a costa de la burla o sufrimiento del otro y el segundo es el uso de un humor descarado de sí mismo, divirtiéndose así a los demás (Salavera et al., 2018).

El humor positivo causa en cuanto a intención una risa inofensiva, que provoca la risa en el individuo y en quienes le rodean, el cual difiere del humor negativo, agresivo, ofensivo, etc. el cual busca provocar la risa desde la crítica, ofensa y ridiculización de los demás (Toledo & Garcia, 2010).

Es necesario mencionar algunos de los estudios que analizan al humor como un indicador y facilitador de bienestar, entre estos encontramos al estudio de Vaillant (2004), donde se identificó que el humor es un predictor del envejecimiento positivo y una estrategia adaptativa de afrontamiento, ya que permite la expresión de la emoción sin generar malestar individual y/o colectivo, se reconoció que el humor aumenta y está más presente con la edad, disminuyendo características negativas del comportamiento.

Investigaciones como la de Ruch y Hofmann (2017), aborda los beneficios de usar el humor, para afrontar eventos estresantes, tener mejores interacciones sociales, ayuda a percibir una mayor satisfacción con la vida, potencializa la creatividad y se encuentra una marcada ausencia de síntomas depresivos, ansiosos y emociones negativas en general en personas con sentido del humor.

De la misma forma, las terapias de humor podrían ser valiosas para aminorar la presencia de enfermedades de salud mental o mermar sus síntomas. Aproximaciones de tratamiento que además limitarían los costes médicos, es decir sin efectos secundarios a diferencia de terapias que no contemplen el humor (Martos, 2018).

Se evidencia durante el proceso de atención terapéutica que el humor es una herramienta que fortalece el rapport, facilita la obtención de información importante, dota al paciente con más estrategias de afrontamiento en situaciones desafiantes a nivel emocional como psicológicamente, brindando una sensación de felicidad y satisfacción al paciente (Rodríguez, 2001). Así mismo, se ha evidenciado que el experimentar emociones positivas como el humor, genera una estructura cognitiva más amplia, flexible y diversa, por ende, se facilita la solución efectiva de problemas y la resiliencia (Isen, 2000; Vecina, 2006).

Investigaciones realizadas por Heintz como se citó en Wellenzohn et al. (2018), argumenta que las intervenciones basadas en humor tienen un gran potencial para aumentar el bienestar, ya que existen varios comportamientos humorísticos en la vida diaria, así como estilos de humor. Estos beneficios se evidencian en diferentes poblaciones entre ellas las que se encuentran en tratamiento de dolor crónico hospitalario, el entrenamiento del humor muestra una mayor reducción de la percepción del dolor y reducción en el deterioro de la calidad de vida, el humor es percibido por los pacientes como una herramienta de afrontamiento ante el dolor (Kugler et al., 2021).

Así mismo, el estudio realizado por Carvajal (2010), llamado Evaluación e intervención del sentido del humor en pacientes con dolor crónico, donde evaluaron el impacto del sentido del humor en la adquisición de un pensamiento flexible, el cual ayudaría a favorecer un afrontamiento más adaptativo reforzando emociones positivas como el humor, el estudio se realizó con 8 mujeres y 2 hombres asistentes de una clínica del dolor ubicada en Bucaramanga Colombia, finalmente evidenciaron la importancia del humor frente a la salud y bienestar, así como la importancia de incluirla en la intervención de enfermedades crónicas que a su vez desencadenan dificultades emocionales y psicológicas.

En el ámbito laboral el humor positivo amortigua en los empleados los efectos en los síntomas de salud ante el comportamiento hostil de los clientes, relacionándose de esta manera con niveles más altos de bienestar en empleados (Junça-Silva & Rueff, 2020), Sin embargo otras investigaciones reconocen la importancia del humor afiliativo y agresivo, ya que ambos permiten aliviar las tensiones personales mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en los grupos de trabajo, esto también se ve influenciado por las características de la cultura occidental, en donde se acepta este tipo de humor sarcástico y crítico (Chen & Ayoun, 2021).

Se han demostrado los beneficios físicos, emocionales y sociales del humor; siendo esta una de las razones por las que la psicología ha venido incluyendo el humor en la psicoterapia. Autores como Albert Ellis, Frank Farrelly, Manuela O'connell, hacen uso del humor dentro de la terapia, aumentando así el bienestar de niños, adultos y ancianos, ya que se evidencian mejoras en la salud mental y en la salud física, como el proceso de afrontamiento ante diagnósticos terminales o afecciones crónicas, permitiendo el cambio en la percepción de la vida frente a lo que están viviendo (Reyes, 2010).

En otras investigaciones relacionadas a los efectos negativos de la pandemia por covid-19 en el personal hospitalario, se evidenció efectos como aumento del estrés y ansiedad frente al

futuro, encontraron que el humor tiene un efecto amortiguador y es una estrategia de afrontamiento exitosa en tiempos difíciles en enfermeras de Alemania (Bartzik et al., 2021).

Pese a que hace muy poco se reconozca al humor como una fortaleza dentro de la psicología, se ha demostrado que los cambios en el sentido del humor se asocian al éxito en intervenciones desde la psicología positiva, haciendo el papel de moderador, actuando como mecanismo efectivo en la resolución de conflictos o situaciones estresantes, a través del comportamiento humorístico en la vida diaria (Wellenzohn et al., 2018).

De acuerdo a investigaciones actuales, el humor ha recibido una mayor atención recientemente desde la psicología positiva, sin embargo se ha abordado desde otros campos de estudio, como se ha mencionado el humor ha tenido una gran relevancia en la psicoterapia aportando efectos positivos sobre la depresión y la ansiedad, sin embargo se evidencian inconsistencias entre los estudios con respecto al diseño, los participantes y la implementación, además la operacionalización es compleja ya que existen diversas definiciones del concepto y no hay un acuerdo, sugieren continuar con la investigación en humor prestando atención al diseño de investigación (Sarink & García-Montes, 2023).

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación, se planteó el siguiente objetivo, realizar un análisis bibliométrico de las investigaciones sobre el humor desde la psicología positiva y como objetivos específicos seleccionar, categorizar y recopilar información acerca de la producción científica del humor, se tuvieron en cuenta diferentes indicadores bibliométricos que permitieron clasificar años, autores, revistas, idiomas, metodología, instrumentos, intervenciones y áreas de investigación, relacionados al humor, esto permitió conocer la frecuencia y relevancia de la producción científica hasta la fecha.

Método

Tipo de investigación

Para satisfacer los objetivos de este estudio, se usó un enfoque cuantitativo-descriptivo (Hernández et al., 2014) la unidad de análisis fue la palabra “humor” en el contexto de la psicología positiva y por medio de un estudio bibliométrico, el cual se centra en la investigación de las publicaciones a través de un análisis cuantitativo que tiene como resultado indicadores bibliométricos, que proporcionan información de los avances y trayectoria del tema de estudio, a partir de estos estudios es posible conocer las características de la actividad científica de manera numérica, también la importancia del objeto de estudio y así se promueve la divulgación y desarrollo de producción científica (Angarita, 2014; Camps, 2007)

Muestras y/o participantes

La muestra estuvo compuesta por 59 documentos digitales, producto del uso de los criterios de inclusión y exclusión, sobre un total de 246 documentos iniciales, la búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, Web of Science, Scopus y Scielo. Usando criterios de búsqueda de artículos en inglés y español con disponibilidad de texto completo y que estén en la línea de la psicología positiva, así mismo se incluyeron los artículos publicados del año 1994 hasta el 2023.

Por otro lado, no se tomaron en cuenta los artículos que se encontraban en un idioma diferente al español e inglés, que no tenían acceso completo, publicados antes del año 1994 y que incluían al humor desde áreas diferentes a la psicología positiva.

Instrumentos o estrategias de evaluación

Los instrumentos utilizados en la presente investigación fueron los sistemas de búsqueda de uso libre de bases de datos anteriormente mencionadas, bajo los siguientes criterios de búsqueda (TITLE-ABS-KEY ("humor") AND TITLE-ABS-KEY (psychology AND positive)) AND

(LIMIT-TO (SUBJAREA, "PSYC")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE, "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE, "Spanish")). Acotando los documentos del año 1994 hasta el año 2023, así como los criterios de inclusión y exclusión anteriormente mencionados.

Procedimiento

Para la elaboración de esta revisión bibliográfica se tomó como guía la metodología propuesta por Gómez-Luna et al. (2014), quienes establecen 3 momentos importantes, el primero es la definición del problema, que debe ser lo suficientemente específico y comprensible para dar respuesta a lo que los investigadores desean conocer del tema y la búsqueda de información, donde se debe hacer uso de todas las herramientas científicamente aprobadas para la exploración de la información, herramientas como libros, bases de datos empíricamente respaldadas, artículos con la rigurosidad científica, tesis doctorales, entre otros. El segundo es la organización de la información, por medio de hojas de cálculo o programas exclusivos para la sistematización de los datos encontrados, de esta manera poder visualizar la relevancia entre artículos y eso se puede plasmar en tablas, diagramas, esquemas entre otros. El tercero es el análisis de la información, este se puede realizar de manera manual o con la ayuda de alguna herramienta informática, aquí es donde se definen qué artículos tienen la relevancia para el estudio y se realiza el análisis de las características más importantes de dichos artículos, en términos de frecuencia de citación, de autores, entre otros, esta última parte es de gran importancia ya que un análisis riguroso ayudará a que no se escape información valiosa para la investigación.

Los documentos se recolectaron de cuatro bases de datos PUBMED, WEB OF SCIENCE, SCOPUS y SCIELO, y por medio de una rejilla realizada manualmente y con ayuda de una hoja de cálculo de Microsoft-Excel (ver Apéndice A), se pudo obtener información de porcentaje y frecuencia acerca del país de origen de la publicación, idioma, año, metodología, técnicas o estrategias usadas, y recursos bibliográficos citados, los artículos en inglés se les realizó la

traducción por medio de Google traductor y posteriormente se revisó la coherencia de la traducción para no tener errores de interpretación y vacíos en la información.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se usó el programa Microsoft Excel, donde fue posible contabilizar la información relacionada con el año de cada una de las referencias bibliográficas, el tipo de documento, autores, el origen del artículo, las palabras clave utilizadas, el resumen y la discusión, la cantidad de referencias bibliográficas, la antigüedad de las referencias, la cantidad de citas del país de origen de la publicación y el idioma de las referencias. La comprobación de calidad de la información recolectada se hizo mediante una doble entrada de datos por la facilidad de visualización y análisis de datos.

Consideraciones éticas

Esta investigación se acoge al artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 que atribuye un nivel de investigación sin riesgo, ya que no se trabaja con sujetos, por lo tanto, no se modifican variables psicológicas, biológicas o sociales, se hará uso de datos e información de dominio público para el desarrollo de esta investigación.

Además, nos acogemos a la ley 1581 de 2012 la cual reconoce y protege el derecho que tienen todas las personas sobre el manejo de sus datos en bases de datos o archivos susceptibles al tratamiento de terceros. Así mismo consideramos los deberes de honestidad e imparcialidad en el desarrollo del estudio, conservando la confidencialidad y no anteponer citas de trabajos de los autores de este estudio, así como respetar los derechos de autor de los artículos revisados en el desarrollo de este estudio bibliométrico (Congreso de la República de Colombia, 2012); Se siguió con fidelidad la ley a fin de evitar conductas inadecuadas por parte de los investigadores como el conflicto de intereses, uso inadecuado del material de estudio y el aplazamiento injustificado para tomar provecho competitivo (Pinto-Pardo, 2014)

Finalmente, nos regimos por la Ley 1266 de 2008 que habla de las disposiciones generales del hábeas data y regula el manejo de la información en las bases de datos. Es importante aclarar que la información recolectada, para el cumplimiento de los objetivos, será manejada con confidencialidad, veracidad, bajo una administración correcta de los datos, con fines académicos.

Resultados

Luego de realizar esta revisión bibliométrica, se destacan datos específicos encontrados en las publicaciones revisadas, aportando de forma organizada y categorizada el resumen de la información. En total se encontraron 246 artículos, se descartaron 21 artículos debido a que estaban duplicados (14 incluidos y 7 excluidos), 166 artículos que no cumplen los criterios de inclusión. Finalmente, quedan 59 artículos que cumplen con todos los criterios propuestos al momento de plantear la búsqueda, lo que corresponde al 29% de los documentos encontrados.

En la Tabla 1, se encuentra relacionado el número de artículos publicados por año que se encontraron sobre el tema. Encontrando que desde el año 2009 de forma continua se han presentado investigaciones con respecto al humor trabajado desde la psicología positiva, sin embargo, se rastrean algunos artículos publicados en 1994 que hablan de los primeros acercamientos y reflexiones sobre las emociones positivas entre ellas el humor y sus beneficios para la salud, para lo que posteriormente se conceptualizaba en el año 1998 como psicología positiva.

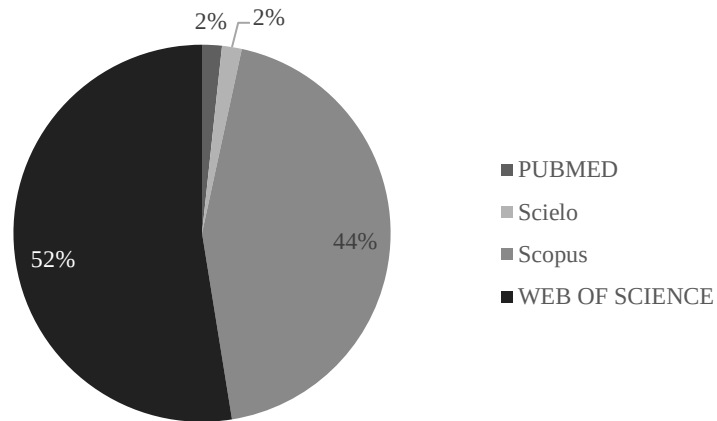
Tabla 1

Distribución de artículos por año de publicación

Año	Base de datos				Total
	PubMed	Scielo	Scopus	Web of Science	
1994			1		1
2003			1		1

Año	Base de datos				
	PubMed	Scielo	Scopus	Web of Science	Total
2006		1			1
2007			1		1
2009			1	2	3
2010				2	2
2011			1	3	4
2012			2		2
2013			1	1	2
2014			2	2	4
2015				1	1
2016			3	2	6
2017				1	1
2018			3	3	6
2019	1		3	1	5
2020			3	5	8
2021			1	6	8
2022			2		2
2023			1	2	3
Total	1	1	26	31	59

En la Figura 1, se visualiza la distribución de los artículos seleccionados, en cada una de las bases de datos seleccionadas Web of Science, Scopus, Scielo, PubMed.

Figura 1*Porcentaje de artículos por base de datos*

En la Tabla 2, se relaciona los países donde se realizaron más publicaciones sobre el humor, se encuentran 16 países diferentes, siendo Estados Unidos el país donde se encuentran más artículos, seguido de Suiza y Canadá.

Tabla 2*Frecuencia de publicación por países*

País	Frecuencia	%
Alemania	5	9%
Austria	2	3%
Canadá	6	10%
España	5	9%
Estados Unidos	12	20%
Francia	1	2%
Inglaterra	2	3%
Israel	4	7%
Países Bajos	1	2%

País	Frecuencia	%
Polonia	1	2%
Portugal	2	3%
Reino Unido	3	5%
Rumania	1	2%
Suiza	9	15%
Turquía	2	3%
Varios países*	3	5%
Total	59	100%

*Nota. En varios países se encuentran colaboraciones: un artículo con población de Suiza y Alemania, un artículo con población de Estados Unidos y China, un artículo con población de 22 países diferentes: Austria, Chile, China (Guangzhoy, Beijing), Costa Rica, Croacia, Alemania, India, Italia, Letonia, Líbano, Malasia, Malasia (Terengganu), México, Nueva Zelanda, Polonia, Rusia, Eslovaquia, España, Suiza (Estudiantes, general), Taiwán, Turquía (no graduados, graduados), Reino Unido (principalmente Inglaterra, Irlanda del Norte)

Correspondiente al idioma, encontramos el 98% de los artículos escritos en inglés y el 2% de los artículos escritos en español, lo que tiene coherencia con los países donde más se encuentran publicaciones con el tema.

Por otra parte, en la Tabla 3 se encontraron 39 diferentes revistas donde se publicaron los artículos, siendo “Frontiers in Psychology” con un 12% la que contiene más artículos con siete publicaciones.

Tabla 3

Frecuencia de publicación por revista de publicación

Revista	Frecuencia	%
Aging, Neuropsychology, and Cognition	1	1.69%
Applied Research in Quality of Life	2	3.38%
Behavioral Sciences	1	1.69%

Revista	Frecuencia	%
BMC Nursing	1	1.69%
BMC Psychiatry	1	1.69%
BMC Psychology	1	1.69%
Body Image	1	1.69%
Clínica y Salud	1	1.69%
Cognition and Emotion	1	1.69%
Current Psychology	3	5.1%
Europe's Journal of Psychology	3	5.1%
Frontiers in Psychology	7	12%
Frontiers in Public Health	1	1.69%
Health Psychology Report	1	1.69%
International Journal of Humor Research	3	5.1%
International Journal of Environmental Research and Public Health	1	1.69%
Internet Interventions	1	1.69%
Journal of Autism and Developmental Disorders volume	1	1.69%
Journal of Happiness Studies	2	3.38%
Journal of Hospitality & Tourism Research	1	1.69%
Journal of Pain Research	1	1.69%
Journal of positive psychology	2	3.38%
Journal of Psychology	2	3.38%
Journal of Psychosocial Oncology	1	1.69%
Journal of Research in Personality	1	1.69%
Journal of Social Psychology	2	3.38%
Journal of Social Service Research	1	1.69%

Revista	Frecuencia	%
Mental Health and Social Inclusion	1	1.69%
OMEGA - Journal of Death and Dying	1	1.69%
Personality and Individual Differences	3	5.1%
Personality and Social Psychology Review	1	1.69%
PLoS ONE	1	1.69%
Polish Psychological Bulletin	1	1.69%
Psychological Reports	1	1.69%
Psychotherapy Research	1	1.69%
Revista de la Facultad de Educación de Albacete	1	1.69%
Social Psychology and Society	1	1.69%
The Journal of Nervous and Mental Disease	1	1.69%
Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie	2	3.38%
Total	59	100%

Respecto a la metodología que utilizaron las publicaciones, en la Tabla 4 se encuentran en su mayoría estudios correlacionales con el 35%.

Tabla 4

Frecuencia de la metodología utilizada en las investigaciones

Metodología	Frecuencia	%
Correlacional	21	35%
Cuasiexperimental	6	10%
Descriptivo	6	10%
Estudio Mixto	1	2%

Metodología	Frecuencia	%
Experimental	20	34%
Revisión bibliográfica	1	2%
Revisión documental	3	5%
Revisión sistemática	1	2%
Total	59	100%

Los estudios trabajaron con varios instrumentos, en la tabla 5 se identifica que 47 de los estudios trabajaron con instrumentos, siendo el 80% de los artículos hallados. Se encuentran 21 instrumentos diferentes relacionados con humor y psicología positiva, Además, se encuentran 22 instrumentos que no están relacionados con el tema del humor, que miden variables como depresión, ansiedad, estrés, gratitud, mindfulness entre otros. Es importante aclarar que algunos de los estudios encontrados utilizan 2 o más instrumentos.

Tabla 5

Frecuencia de los instrumentos utilizados en los artículos

Instrumento	Frecuencia	%
Escala del Sentido del Humor (SHS)	5	8%
Cuestionario de estilos de humor (HSQ)	13	23%
Inventario de fortalezas de carácter (VIA)	11	19%
Índice de Felicidad Auténtica (AHI)	2	3%
Comportamiento del humor (HBQD)	1	2%
Formulario de calificación de fortalezas de carácter (CSRF)	4	7%
Escala de Satisfacción con la Vida (SWL)	1	2%

Instrumento	Frecuencia	%
Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo (FPP)	2	3%
Escala de humor de afrontamiento (CHS)	2	3%
Humor benévolo y correctivo (BenCor)	1	2%
Escala de bienestar psicológico (SPWB)	1	2%
Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS)	4	7%
Inventario Estado-Rasgo-Alegría (STCI)	1	2%
Horario de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)	2	3%
Escala de Autoeficacia Generalizada (SWE)	1	2%
Escala breve de alegría - Adultos (SMAP)	1	2%
Marcadores del estilo cómico (CSM)	1	2%
Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (IAPS)	1	2%
Cuestionario Corto de Felicidad de Oxford (OHQ-SF)	1	2%
Cuestionario del humor como virtud (HiT)	1	2%
Escala del humor (Avolio, Howell y Sosik)	1	2%
Total	59	100%

Así mismo, en la Tabla 6 se identificaron 21 artículos que emplean diferentes intervenciones para cumplir con el objetivo de las investigaciones y dar respuesta a las necesidades de cada uno.

Tabla 6

Frecuencia de las intervenciones empleadas en los estudios

Intervención	Frecuencia	%
Programa de Siete Hábitos del Humor	3	14.3%

Intervención	Frecuencia	%
Tres cosas graciosas - Intervención, Gander et al. (2013).	2	9.53%
Humor desde la PPI	4	19.05%
Terapia de Revisión de Vida, Gratitud, Perdón y Sentido del Humor	1	4.76%
Terapia psicodinámica - Terapia Cognitivo Conductual	1	4.76%
Intervención psicosocial: Clinic Clown	1	4.76%
Dibujos animados de humor	1	4.76%
Imágenes humor - Satisfacción corporal	1	4.76%
Intervención en humor y mindfulness	1	4.76%
Psicoterapia en depresión y ansiedad con humor	1	4.76%
Modelo basado en la mediación de la asociación transversal del humor de afrontamiento con la felicidad subjetiva	1	4.76%
Modelo de proceso dual (DPM) para afrontar el duelo	1	4.76%
Modelamiento de humor adaptativo	1	4.76%
Programa de Fortalezas de Zúrich (ZSP)	1	4.76%
Humor para la alianza terapéutica	1	4.76%
Total	21	100%

Es de gran relevancia resaltar que en algunas investigaciones se utilizaron intervenciones diferentes a la psicología positiva propiamente, sin embargo, el instrumento y el contexto de los artículos están encaminados al objeto de este estudio.

Teniendo en cuenta la información recolectada e importante para la investigación, se muestra en la tabla 7 el número de veces en las que se citó el artículo, con el fin de tener una visión general de cómo se maneja el tema del humor en relación con la psicología positiva y que tanto es nombrado o utilizado en otras investigaciones. En total se citaron 2.132 veces los 59 artículos en otras investigaciones.

Tabla 7*Número de veces que se cita un artículo de humor*

Número de artículos	Número de veces citados
4	0
5	1
1	2
3	3
3	4
4	5
1	6
2	7
2	10
2	11
1	12
4	13
1	15
1	17
3	18
2	20
1	26
1	27
1	30
4	31
1	33
1	37

Número de artículos	Número de veces citados
1	41
2	42
1	43
1	51
1	69
1	93
1	107
1	125
1	148
1	1094

Para dar manejo a la información que se encuentra, en la Tabla 8 se crean categorías para entender con qué otras variables se relaciona el humor y la psicología positiva, lo que permite en un futuro estudio tener en cuenta esos aspectos y profundizar en el tema. En total, hay 17 categorías que dan respuesta a las temáticas encontradas.

Tabla 8

Categorización por temas de los artículos

Categoría	Frecuencia	%
Comparación del humor	1	2%
Humor como factor protector	1	2%
Humor como virtud	1	2%
Humor en el ambiente educativo	1	2%
Humor en el ambiente laboral	1	2%
Humor y afrontamiento	4	6%

Categoría	Frecuencia	%
Humor y bienestar	9	15%
Humor y el COVID-19	1	2%
Humor y estado de ánimo	1	2%
Humor y estrés	1	2%
Humor y fortalezas de carácter	14	23%
Humor y liderazgo	1	2%
Humor y Mindfulness	2	3%
Humor y personalidad	3	5%
Humor y regulación emocional	1	2%
Humor y resiliencia	2	3%
Humor y salud	2	3%
Intervención del humor	13	22%
Total	61	100%

La categorización de la información permite exponer más fácilmente lo encontrado y comprender algunas variables que han sido utilizadas junto con el humor para dar respuesta en el área de la psicología positiva, lo que permite un acceso y un acercamiento a la situación real de las intervenciones hechas sobre el tema.

Discusión

Se detectó que el mayor número de publicaciones, con el 27.11% se da entre los años 2020 y 2021, sin embargo, es importante señalar que desde el año 2009 se han presentado investigaciones de forma continua e ininterrumpida, permitiendo el crecimiento de la divulgación de estudios sobre el humor y dando a conocer más herramientas para el manejo de esta.

Al inicio de este trabajo, se plantea la búsqueda de información en las cuatro bases de datos mencionadas anteriormente, y de manera acertada se encuentra material bibliográfico al respecto, siendo Web of Science la que más aporta con un 52%. Esta fuente de datos está conformada por varias bases de datos, que representan en gran medida la versión digital de reconocidas revistas y fuentes de información impresa, esta cumple una doble función ya que es una herramienta de información y como complemento es un instrumento analítico de evaluación científica (Martínez, 2008).

Aparecen investigaciones en 16 países diferentes, siendo Estados Unidos quien más aporta con un 20%, seguido de Suiza y Canadá. Por lo que tiene sentido que el 98% de los artículos sobre el tema se encuentren en inglés. Así mismo, se puede concluir que las investigaciones en Latinoamérica son limitadas y no aportan significativamente para efectos de este trabajo con los criterios propuestos.

En consecuencia, a lo anterior y mostrando los datos más significativos encontrados, la revista *Frontiers in Psychology* es en la que más publicaciones se presentaron sobre el tema, con 7 artículos que exponen el humor en el contexto de la psicología positiva. Esta es una revista multidisciplinaria de acceso abierto, promueve la difusión de conocimiento científico y descubrimientos dirigido a investigadores, académicos y médicos, su comprensión del funcionamiento de la mente tiene un enfoque altamente interdisciplinario ya que tiene en cuenta la filosofía, la neurociencia y la práctica clínica (Scimago Journal & Country Rank, 2022).

Con relación al tipo de investigación, con el 35% están los estudios correlacionales y con el 34% los estudios experimentales, siendo estos dos los que más aportan información al presente trabajo. Generando de esta forma énfasis en la importancia de realizar un estudio bibliográfico ya que solo se encuentra un estudio bibliográfico (Heintz et al., 2018) y con características diferentes

a las propuestas acá, por lo que es interesante ver los estudios anteriores y plantear en estado actual del arte para futuras investigaciones que puedan profundizar temas diferentes.

Lo encontrado frente a los estudios correlacionales, es que existe una fuerte concordancia del humor como una fortaleza de carácter y factor protector para la salud de la población, donde el moderado y alto uso del humor positivo disminuye las conductas hostiles, así como algunos signos de dificultades de salud reportados, así mismo las personas que hacen uso de los estilos de humor benévolo y correctivo generan simpatía y una mejora en sus acciones (Heintz et al., 2018; Junça-Silva & Rueff, 2020; Samson & Antonelli, 2013). Por otro lado, estudios correlacionan el uso del humor con las virtudes de humanidad y sabiduría, también incorporando el humor como una de las fortalezas de carácter más importantes para el desarrollo y mantenimiento del afecto positivo y bienestar subjetivo, que a su vez fortalece las áreas de ajuste de las personas como el área laboral y de relaciones interpersonales, facilitando así la incorporación del individuo a su entorno (Beerman & Ruch, 2009; Martínez-Martí & Ruch, 2014).

Otro elemento que llamó la atención fue la investigación de Freidlin et al. (2017) en el cual observaron las consecuencias negativas del exceso o mal uso de las fortalezas de carácter en especial el humor, concluyendo que una inadecuada praxis de estas fortalezas está ligada a la aparición de ansiedad social. Por otro lado, en intervenciones donde se relacionó al humor con los rasgos de personalidad, se evidencio que el efecto de una intervención basada en humor favorece más a las personas con rasgos de extraversión disminuyendo significativamente síntomas depresivos y aumentando la felicidad, mientras que, las personas con rasgos de personalidad alexitímicos, psicopáticos, con desconexión moral e intolerancia a la incertidumbre demostraron un uso elevado del humor destructivo (Maftei, 2023; Wellenzohn et al., 2018; Young & Kyranides, 2022).

De igual manera se hallaron estudios del humor y su vínculo con el bienestar, en los cuales destacan el papel del humor positivo es decir el humor afiliativo, auto mejorador y una visión optimista del mundo, con la sensación de bienestar psicológico, aún en situaciones de alta carga emocional (Maiolino & Kuiper, 2014; Reizer et al., 2022; Yaprak, et al., 2018). Es por eso que el humor en situaciones de alto estrés percibido, como un diagnóstico psicológico de depresión o físico como cáncer de mamá, es utilizado como herramienta de afrontamiento y regulación emocional (Mauriello & McConatha, 2007; Melton, 2016; Samson & Gross, 2012).

El uso del humor se ha observado incluso en propuestas novedosas como el mindfulness, donde la atención plena y la autocompasión son usados como coadyuvantes para el uso adaptativo del humor, y potenciará el humor como una fortaleza de carácter, sin embargo, dependerá también de la cultura donde esté inmersa la persona (Hofmann et al., 2020; Khramtsova & Chuykova, 2016). De la misma forma el humor es usado en otros entornos como el laboral donde se evidencia que un jefe o líder que implementa el humor favorece la confianza y la comunicación con sus compañeros o subalternos, de esta manera la sensación de diversión dentro del lugar de trabajo contribuye a una mejor organización y una disminución de la agresividad, así como el entrenamiento en humor adaptativo en profesionales sanitarios promueve mayor bienestar psicológico y disminución del estrés laboral (Chen & Ayoun, 2022; Karakowsky et al., 2020; León-Pérez et al., 2021)

En cuanto a los estudios experimentales se encontraron 20 investigaciones, de los cuales 9 hablan sobre intervenciones de humor desde la psicología positiva, exponiendo puntos importantes como que los adultos mayores experimentan el humor de la misma manera que una persona joven sin embargo su expresión es suprimida en la mayoría de veces, también proponen aspectos centrales de las intervenciones como atención a lo positivo y saboreo de emociones positivas, donde se entiende el humor como una habilidad flexible que se puede entrenar y así disminuir la

severidad de los diagnósticos, propiciar adecuadas estrategias de afrontamiento y generar una sensación de bienestar (Besser et al., 2011; Gander et al., 2020; Gelkopf et al., 1994; Ruch et al., 2018; Tagalidou, Baier & Laireiter, 2019; Vieillard & Pinabiaux, 2019; Wellenzohn et al., 2016a).

Por otra parte 6 de estas investigaciones experimentales discutieron del humor como herramienta de afrontamiento, de resiliencia y potenciador para el bienestar (Bos et al., 2016; Kugler et al., 2021; León-Pérez et al., 2021; Martin et al., 2003; Satici, 2020; Tagalidou et al., 2018). Adicionalmente 5 estudios se enfocan en el humor como fortaleza de carácter, donde se identifica que el humor junto a otras fortalezas de carácter actúa como precursores para mejorar la salud mental de las personas, también como facilitadores de la interacción social, moderadores del sufrimiento humano, entre otras (Cost et al., 2021; Niemiec, 2023; Proctor et al., 2011; Proyer et al., 2013). Finalmente 1 estudio relacionado con humor como factor protector del personal de salud frente a la emergencia sanitaria del Covid-19 (Bartzik et al., 2021).

Con respecto a los estudios cuasiexperimentales encontramos 6, que relacionan al humor con el estado de ánimo, afrontamiento, bienestar y fortalezas de carácter, concluyendo que el uso del humor en el duelo es beneficioso ya que genera un ambiente de felicidad que aminora el sufrimiento por la pérdida, por otra parte los resultados positivos frente a pacientes con demencia, así como el consumo de humor positivo frente a publicaciones en redes sociales genera una mejora en el autoconcepto y satisfacción corporal (Baumgartner & Renner, 2019; Chamorro-Garrido et al., 2021; Yonatan-Leus et al., 2020; Lund et al., 2009; Proyer et al., 2014; Slater et al., 2019), por otra parte 6 investigaciones de corte descriptivo, donde se describen los impactos positivos del humor en todas las áreas de ajuste de la persona, también encontrando la urgente necesidad de expandir más las investigaciones e intervenciones del humor (Edwards & Martin, 2014; Fischer et al., 2021; Kuiper, 2012; Martínez-Martí, 2006; Ruch et al., 2010a; Ruch & Proyer, 2015), 1 estudio mixto donde se evidenció la satisfacción laboral desde el uso del humor y algunas fortalezas de

carácter (Darewych et al., 2021) y 2 revisiones bibliográficas del humor en un entorno educativo, el humor como facilitador de aprendizaje y de un buen ambiente dentro del salón de clases, sin embargo el uso del humor destructivo como predictor de situaciones de matoneo escolar (Radomska, 2011; Montañés Sánchez, 2018; Warren et al., 2021). Finalmente 1 estudio de revisión sistemática donde se evaluó los beneficios y reducido valor económico de aplicación del humor en la psicoterapia (Sarink & García-Montes, 2023).

Dentro de los instrumentos encontrado el 23% de los artículos utilizaron el cuestionario de estilos de humor el cual evalúa los estilos de humor afiliativo, auto mejorador, agresivo y contraproducente contiene 32 ítems que se califica en una escala tipo Likert, evalúa las formas beneficiosas y perjudiciales en las que las personas tienden a usar el humor en su vida cotidiana. El humor afiliativo se refiere al uso del humor en función de divertir a los demás y facilitar las relaciones interpersonales, el humor de automejora tiene la función de hacer frente al estrés y como estrategia de afrontamiento ante las dificultades, el humor agresivo hace uso del sarcasmo, la manipulación, la humillación, actitud despectiva y el humor contraproducente que denota autodesprecio (Baumgartner & Renner, 2019; Besser et al., 2011; Bos et al., 2016; Edwards & Martin, 2014; Kugler et al., 2021; Reizer et al., 2022; Satıcı, 2020; Yaprak et al., 2018).

Algunas de las investigaciones que utilizaron este instrumento como la de Yaprak et al., (2018) encontró que los participantes que residen en mega ciudades obtuvieron una puntuación alta en el humor afiliativo que aquellos que viven en municipios o ciudades metropolitanas, y relacionado a la edad los participantes mayores de 32 años suelen usar humor afiliativo en su vida diaria, a diferencia del estudio de Bos et al. (2016) que mostró efectos diferenciales entre los estilos de humor, ya que el humor contraproducente demostró una relación negativa con el bienestar, pero la asociación de este estilo con los síntomas y el bienestar, fue positiva esto quiere decir que este

tipo de humor es favorable para personas con niveles altos de síntomas, puede concluirse que la auto ironía no es tan malo y por el contrario contribuye al afrontamiento positivo.

Relacionado a la frecuencia de las intervenciones utilizadas, un 19,05% fueron de humor desde la psicología positiva, el estudio de Wellenzohn et al.(2016b), hizo uso del entrenamiento tres cosas graciosas (Gander et al., 2013) coleccionar cosa divertidas, contar cosas divertidas, aplicando el humor y resolviendo situaciones estresantes con humor encontraron que estas tienen un alto potencial para mejorar la percepción de bienestar y como efectos moderadores, la extraversión como rasgo de personalidad demostró mayores beneficios en la intervención, en segunda instancia no se evidencian diferencias entre los niveles de sentido del humor ya que todos se benefician de la intervención.

Así mismo Gander et al. (2020), en sus hallazgos resaltó la importancia de las intervenciones en humor para promover el bienestar general y como este predispone al cambio, así como puede ser maleable durante la intervención, estos se respalda en Ruch et al. (2018) ya que al utilizar el programa de entrenamiento de 7 hábitos de humor de Ruch & McGhee (2014) el humor era maleable a través de entrenamiento y es notorio el cambio en las funciones interpersonales de los participantes, es importante que se entrene tanto a personas que se consideran con un buen sentido y las que no, además lo valioso de realizar entrenamiento en vez de que el participante solo sea un consumidor pasivo de humor.

Por el contrario Tagalidou, Distlberger et al. (2019) realizó una investigación igualmente con un entrenamiento en humor basado en Falkenberg et al. (2013), el cual tenía como objetivo que los participante aprendieran diferentes estrategias para hacer frente a eventos estresantes así como aumentar el afecto negativo a diferencia de otros estudios no se evidencio un cambio significativo en el efecto del entrenamiento y su utilidad para disminuir los síntomas depresivos y

ansiosos, así como la percepción de bienestar, esto debido a problemas interpersonales presentes en los participantes.

Relacionado a la categorización por temas de los artículos, el humor enmarcado en las fortalezas de carácter fue el común denominador en la búsqueda, ya que como se mencionó anteriormente el sentido del humor hace parte de las 24 fortalezas de carácter contemplada en la virtud de trascendencia, dentro de la psicología positiva se relaciona de forma positiva con otras variables como el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, por esto es altamente valorado como se citó en (Martínez-Martí, 2006; Martínez-Martí & Ruch, 2014; Müller & Ruch, 2011; Proyer et al., 2013; Radomska, 2011; Ruch et al., 2010b). Lo anterior es relevante ya que en la mayoría de los casos se usa el humor en compañía de otras fortalezas de carácter y otros recursos de la persona y no como una fortaleza que actúa en solitario.

Las limitaciones que aparecieron durante la realización del presente estudio se relacionaron con que varios artículos no tenían un acceso completo y no fue posible acceder a esa información, adicionalmente al investigar el humor desde la psicología positiva, se dejó de lado información valiosa que pudo conceder otras áreas de la psicología, como recomendaciones se sugiere que próximas investigaciones puedan incluir el humor desde varias corrientes y áreas de aplicación de la psicología.

En conclusión, encontramos que en Latinoamérica hay una gran ausencia de estudios realizados acerca del humor desde la psicología positiva y esto es preocupante debido a la necesidad creciente de experimentar bienestar y tener una adecuada calidad de vida de los hispanohablantes. Es necesario empezar a generar investigaciones donde se planteen variables específicas de los países latinos, teniendo en cuenta las diferencias en el estilo de vida con países como Estados Unidos, Suiza o Canadá que es donde más producciones científicas tienen de este tema.

Así mismo, se evidencio que al pasar de los años el humor se ha ido consolidado como un tema de gran relevancia dentro del área de la psicología y su aplicación dentro de las intervenciones clínicas en el marco de la psicología positiva.

Lo anterior nos revela el panorama de la elaboración científica del humor hasta la fecha, alcanzando nuestro objetivo, y con esto aportar una línea de base para la generación de futuros estudios con inclinación a este tema de investigación, tanto en Europa como en Latinoamérica.

Referencias

- Angarita, L. (2014). Estudio bibliométrico sobre uso de métodos y técnicas cualitativas en investigación publicada en bases de datos de uso común entre el 2011-2013. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 67-76.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.7207>
- Bartzik, M., Aust, F., & Peifer, C. (2021). Negative effects of the COVID-19 pandemic on nurses can be buffered by a sense of humor and appreciation. *BMC Nursing*, 20(257), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12912-021-00770-5>
- Baumgartner, G., & Renner, K. (2019). Humor in the elderly with dementia: Development and initial validation of a behavioral observation system. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00455-y>
- Beermann, U., & Ruch, W. (2009). How virtuous is humor? Evidence from everyday behavior. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(4), 395-417.
<https://doi.org/10.1515/humr.2009.023>
- Besser, A., Luyten, P., & Blatt, S. J. (2011). Do Humor Styles Mediate or Moderate the Relationship Between Self-Criticism and Neediness and Depressive Symptoms?. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(10), 757-764.
<https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e31822fc9a8>
- Bos, E., Snippe, E., De Jonge, P., & Jeronimus, B. (2016). Preserving Subjective Wellbeing in the Face of Psychopathology: Buffering Effects of Personal Strengths and Resources. *PLOS ONE*, 11(3), e0150867. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150867>

- Camps, D. (2007). Estudio bibliométrico general de colaboración y consumo de la información en artículos originales de la revista *Universitas Médica*, período 2002 a 2006. *Universitas Médica*, 48(4), 358-365. <https://www.redalyc.org/pdf/2310/231018670002.pdf>
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 18-30. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Carvajal, M. (2010). *Evaluación e intervención del sentido del humor en pacientes con dolor crónico* [Trabajo para optar por el título de especialista en psicología clínica, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositorio Institucional de la Universidad Pontificia Bolivariana. https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1081/digital_19108.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es
- Cost, K., Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Duku, E., Zwaigenbaum, L., Smith, I., Ungar, W., Kerns, C., Bennett, T., Szatmari, P., Georgiades, S., Waddell, C., Elsabbagh, M., & Vaillancourt, T. (2021). “Best Things”: Parents Describe Their Children with Autism Spectrum Disorder Over Time. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(12), 4560-4574. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04890-4>
- Chamorro-Garrido, A., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. (2021). Autobiographical Memory, Gratitude, Forgiveness and Sense of Humor: An Intervention in Older Adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731319>

- Chen, H., & Ayoun, B. (2022). Does National Culture Matter? Restaurant Employees' Workplace Humor and Job Embeddedness. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 46(6), 1096-1121. <https://doi.org/10.1177/10963480211027927>
- Darewych, O., Braganza, M., Newton, N., Kozman, K., & Argyle, H. (2021). Examining Character Strengths of Developmental Services Workers in Canada: A Mixed-Methods Pilot Study. *Journal of Social Service Research*, 47(3), 442-454. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1825586>
- Edwards, K., & Martin, R. (2014). The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.759>
- Falkenberg, I., McGhee, P., & Wild, B. (2013). *Humor fähigkeit trainieren: manual für die psychiatrisch psychotherapeutische praxis*. Schattauer.
- Fischer, F., Peifer, C., & Scheel, T. (2021). Cross-Disciplinary Perspectives on the Relationship Between Humor and Health: Theoretical Foundations, Empirical Evidence and Implications [Editorial]. *Frontiers in Public Health*, 9, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.774353>
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*, 108, 50-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003>
- Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R., & Ruch, W. (2020). Character Strengths – Stability, Change, and Relationships with Well-Being Changes. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 349-367. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9690-4>
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W. & Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating

- Depression. *Journal Happiness Studies*, 14, 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gelkopf, M., Sigal, M., & Kramer, R. (1994). Therapeutic Use of Humor to Improve Social Support in an Institutionalized Schizophrenic Inpatient Community. *The Journal of Social Psychology*, 134(2), 175-182. <https://doi.org/10.1080/00224545.1994.9711380>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G. y Betancourt-Buitrago, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna – Universidad Nacional de Colombia*, 81(184), 158 -163. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49630405022>
- Heintz, S., Ruch, W., Platt, T., Pang, D., Carretero-Dios, H., Dionigi, A., Gutiérrez, C., Brdar, I., Brzozowska, D., Chen, H., Chłopicki, W., Collins, M., Durka, R., Yahfoufi, N., Quiroga-Garza, A., Isler, R., Mendiburo-Seguel, A., Ramis, T., Saglam, B., ... Torres-Marín, J. (2018). Psychometric Comparisons of Benevolent and Corrective Humor across 22 Countries: The Virtue Gap in Humor Goes International. *Frontiers in Psychology*, 9. 1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00092>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hofmann, J., Heintz, S., Pang, D., & Ruch, W. (2020). Differential Relationships of Light and Darker Forms of Humor with Mindfulness. *Applied Research in Quality of Life: The Official Journal of the International Society for Quality-of-Life Studies*, 15(2), 369-393. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9698-9>
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. En M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 417-435). Guilford Press.

- Junça-Silva, A., & Rueff, R. (2020). Unfriendly customer behaviors and employees' psychological capital: the role of health symptoms and positive humor events. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01163-8>
- Karakowsky, L., Podolsky, M., & Elangovan, A. (2020). Signaling trustworthiness: The effect of leader humor on feedback-seeking behavior. *Journal of Social Psychology*, 160(2), 170-189. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1620161>
- Khramtsova, I., & Chuykova, T. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Социальная психология и общество*, 7(2), 93-108. <https://doi.org/10.17759/sps.2016070207>
- Kugler, L., Kuhbandner, C., Gerum, S., Hierl, C., Münster, T., Offereins, B., & Lutterbach, L.S. (2021). Evaluation of a Humor Training for Patients with Chronic Pain: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pain Research*, 14, 3121-3133. <https://doi.org/10.2147/jpr.s313868>
- Kuiper, N. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475-491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- León-Pérez, J., Cantero-Sánchez, F., Fernández-Canseco, Á., & Leon-Rubio, J. (2021). Effectiveness of a Humor-Based Training for Reducing Employees' Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111177>
- Ley Estatutaria 1266 de 2008. Por la cual se dictan las disposiciones generales del hábeas data y se regula el manejo de la información contenida en bases de datos personales, en especial la financiera, crediticia, comercial, de servicios y la proveniente de terceros países y se

- dictan otras disposiciones. 31 de diciembre de 2008. D.O. 47219.
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=49981
- Ley Estatutaria 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 17 de octubre de 2012.
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=49981
- López, O., Sevilla, A., & Velandrino, A. (2010). Fortalezas positivas: el sentido del humor en alumnos universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1 (1), 189-200.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832324020>
- Lund, D., Utz, R., Caserta, MS., & De Vries, B. (2009). Humor, Laughter, and Happiness in the Daily Lives of Recently Bereaved Spouses. *Omega - Journal Of Death And Dying*, 58(2), 87-105. <https://doi.org/10.2190/om.58.2.a>
- Maftai, A. (2023). The indirect effect of compassion on katagelasticism: the mediating role of moral disengagement and the moderating effect of intolerance of uncertainty. *BMC Psychology*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01063-z>
- Maiolino, N., & Kuiper, N. A. (2014). Integrating Humor and Positive Psychology Approaches to Psychological Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 557-570.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.753>
- Martin, R. (2003). Sense of humor. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 313–326). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-020>
- Martin, R., & Lefcourt, H. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145–155. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.145>

- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., 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), 48-75. [https://doi.org/10.1016/s0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/s0092-6566(02)00534-2)
- Martínez, L. (2008). La nueva versión de ISI Web of Knowledge: calidad y complejidad. *Profesional De La Información*, 17(3), 331-339. <https://doi.org/10.3145/epi.2008.may.10>
- Martínez-Martí, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-527420060003000003&lang=es
- Martínez-Martí, M. & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253>
- Martos, F. (2018). *Revisión teórica sobre el efecto del sentido del humor y la risa en el estrés, la ansiedad y la depresión* [Trabajo para optar por el título de máster universitario en Psicología positiva, Universidad de Jaén]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/429491170/Martos-Alcantara-Francisco-Jose-TFM>
- Mauriello, M., & McConatha, J. (2007). Relations of Humor with Perceptions of Stress. *Psychological Reports*, 101(3), 1057-1066. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.4.1057-1066>
- Melton, L. (2016). If I don't laugh, I'll cry: Exploring humor coping in breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 34(6), 530-541. <https://doi.org/10.1080/07347332.2016.1233926>
- Montañés Sánchez, M. (2018). El humor, la risa y el aprendizaje de ELE: una revisión desde la Psicología y la Didáctica. *ENSAYOS, Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 33(1), 129-143. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v33i1.1568>

- Müller, L., & Ruch, W. (2011). Humor and strengths of character. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 368-376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.592508>
- Niemiec, R. (2023). Mental health and character strengths: the dual role of boosting well-being and reducing suffering. *Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/mhsi-01-2023-0012>
- Peterson, C., y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva* (pp. 181-208). Alianza Editorial. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=556800>
- Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-13277-000>
- Pinto-Pardo, N. (2014). Conflicto de interés en investigación biomédica. *Persona y Bioética*, 18(2), 158–169. <https://doi.org/10.5294/pebi.2014.18.2.6>
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. (2011). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Proyer, R., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Proyer, R., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Character and Dealing With Laughter: The Relation of Self- and Peer-Reported Strengths of Character With Gelotophobia, Gelotophilia, and Katagelasticism. *The Journal of Psychology*, 148(1), 113-132. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.752336>

- Radomska, A. (2011). Humor From The Perspective Of Positive Psychology. Implications For Research On Development In Adulthood. *Polish Psychological Bulletin*, 42(4), 215-225. <https://doi.org/10.2478/v10059-011-0028-4>
- Reizer, A., Munk, Y., & Frankfurter, L. (2022). Laughing all the way to the lockdown: On humor, optimism, and well-being during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 184, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111164>
- Resolución número 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Reyes, M., (2010). Reseña de "Psicología del humor: un enfoque integrador" de Martin, R. A. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 328-334. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515381014>
- Rodríguez, M. (2001). La utilidad del humor en la psicoterapia. *Interpsiquis*, 2, 1-3 https://www.researchgate.net/publication/343675698_La_utilidad_del_humor_en_la_psicoterapia
- Rodríguez, M., Baquero, V., Pineda, M., & Suárez, C. (2021). *Evaluación de fortalezas de carácter mediante el VIA-IS: Una revisión sistemática* [Trabajo para optar por el título de especialista en psicología clínica y autoeficacia personal, Universidad El Bosque]. Repositorio Institucional de la Universidad El Bosque. <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/6325>
- Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State Trait Cheerfulness Inventory - STCI. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 477-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00231-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00231-0)

- Ruch, W., & Hofmann, J. (2017). Fostering Humour. En C. Proctol (Ed.), *Positive Psychology Interventions in Practice* (pp. 65-80). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2_5
- Ruch, W., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. E. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 31(2), 287-309. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0099>
- Ruch, W., & McGhee, P. (2014). Humor Intervention Programs. En A. Parks y S. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 179-193). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch10>
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, 6(460), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00460>
- Ruch, W., Proyer, R., & Weber, M. (2010a). Humor as a character strength among the elderly: Theoretical considerations. *Zeitschrift Fur Gerontologie Und Geriatrie*, 43(1), 8-12. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0080-2>
- Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010b). Humor as a character strength among the elderly. *Zeitschrift Fur Gerontologie Und Geriatrie*, 43(1), 13-18. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0090-0>
- Salavera, C., Usan, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad. Estudio en estudiantes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 36(1), 83-91. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4511>

- Samson, A., & Antonelli, Y. (2013). Humor as character strength and its relation to life satisfaction and happiness in Autism Spectrum Disorders. *International Journal of Humor Research*, 26(3), 447-491 <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0031>
- Samson, A., & Gross, J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>
- Sarink, F., & García-Montes, J. (2023). Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients, a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1049476>
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228-237. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.97329>
- Scimago Journal & Country Rank. (2022). *Frontiers in Psychology*. https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=21100216571&tip=sid#google_vignette
- Simonton, D. & Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9 (2), 99-102. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.99>
- Slater, A., Cole, N., & Fardouly, J. (2019). The effect of exposure to parodies of thin-ideal images on young women's body image and mood. *Body Image*, 29, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.001>
- Svebak, S. (2010). The Sense of Humor Questionnaire: Conceptualization and Review of 40 Years of Findings in Empirical Research. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 288-310. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.218>

- Tagalidou, N., Baier, J., & Laireiter, A. (2019). The effects of three positive psychology interventions using online diaries: A randomized-placebo controlled trial. *Internet interventions*, 17, 2-8. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100242>
- Tagalidou, N., Distlberger, E., Loderer, V., & Laireiter, A. (2019). Efficacy and feasibility of a humor training for people suffering from depression, anxiety, and adjustment disorder: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19(93), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2075-x>
- Tagalidou, N., Loderer, V., Distlberger, E., & Laireiter, A. (2018). Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00577>
- Toledo, M. & García, V. (2010). El humor desde la psicología positiva. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, 1(1), 111-117. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832324012>
- Vaillant, G. (2004). Positive aging. En P. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 561-578). Wiley. https://www.sfu.ca/~hcscoop/mentalhealth/mentalhealthpapers/Hupper_2004.pdf
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827103.pdf>
- Vieillard, S., & Pinabiaux, C. (2019). Spontaneous response to and expressive regulation of mirth elicited by humorous cartoons in younger and older adults. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 26(3), 407-423. <https://doi.org/10.1080/13825585.2018.1453922>
- Warren, C., Barsky, A., & McGraw, A. P. (2021). What Makes Things Funny? An Integrative Review of the Antecedents of Laughter and Amusement. *Personality and Social Psychology Review*, 25(1), 41-65. <https://doi.org/10.1177/1088868320961909>

- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016a). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137624>
- Wellenzohn, S., Proyer, R., & Ruch, W. (2016b). How do positive psychology interventions work? A short-term placebo-controlled humor-based study on the role of the time focus. *Personality and Individual Differences*, 96, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.056>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Who Benefits From Humor-Based Positive Psychology Interventions? The Moderating Effects of Personality Traits and Sense of Humor. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00821>
- Yaprak, P., Güçlü, M., & Durhan, T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behavioral sciences*, 8 (9), 82. <https://doi.org/10.3390/bs8090082>
- Yonatan-Leus, R., Shefler, G., & Tishby, O. (2020). Changes in playfulness, creativity and honesty as possible outcomes of psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 30(6), 788-799. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1649733>
- Young, A., & Kyranides, M. (2022). Understanding Emotion Regulation and Humor Styles in Individuals with Callous-Unemotional Traits and Alexithymic Traits. *The Journal of Psychology*, 156(2), 1-20. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.2017831>