



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**EL HUMOR COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO
ANTE UNA CRISIS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: LEANDRO MARCELO RAMÍREZ ROMERO

DIRECTORA: DRA. MARÍA JOSÉ VINTIMILLA ESPINOZA

CUENCA - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**EL HUMOR COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO
ANTE UNA CRISIS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: LEANDRO MARCELO RAMIREZ ROMERO

DIRECTOR: DRA. MARIA JOSÉ VINTIMILLA ESPINOZA

CUENCA- ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Leandro Marcelo Ramírez Romero portador de la cédula de ciudadanía N° **0706159100**. Declaro ser el autor de la obra: “**El humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **2 de junio de 2023**

F:



Leandro Marcelo Ramírez Romero

C.I. 0706159100



Universidad
Católica
de Cuenca

CERTIFICACIÓN

Yo María José Vintimilla Espinoza, con cédula de identidad N° 0105605695 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“El humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por LEANDRO MARCELO RAMÍREZ ROMERO, bajo mi supervisión.



Dra. María José Vintimilla Espinoza.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Agradecimiento

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres que han sido un apoyo incondicional en cada etapa de mi vida, inculcándome sus enseñanzas y valores que han sido importantes en el camino a ser profesional.

Agradezco de igual forma, a todos los docentes que tuve a lo largo de la carrera , que con su sabiduría y experiencia lograron compartir sus conocimientos y que aportaron de gran manera para mi formación como psicólogo clínico.

Agradezco también a mi tutora de tesis Dra. María José Vintimilla Espinoza, que con su sabiduría y paciencia supo orientarme en la realización de este trabajo de titulación .

Finalmente, quiero agradecer a todos los que fueron mis compañeros a lo largo de estos años y que con la mayoría fuimos forjando una gran amistad y que sin ellos, la universidad no hubiera sido una de las mejores etapas de mi vida.

Leandro Marcelo Ramírez Romero

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis padres, Ramiro y Eliza, por siempre guiarme por el buen camino mediante sus valores y enseñanzas, siendo un ejemplo para mí en todo momento. A mis abuelitos Silvio y Lola, que aunque ya no están sé que hoy estarían orgullosos de mí.

A mis hermanos, Ramiro y Ricardo, para que se sigan esforzando en sus respectivas carreras y de alguna forma vean en mi un ejemplo. A mi tía Nancy y mi abuelita Marina, por apoyarme y darme fuerzas mientras me encontraba estudiando. A María Paula, por creer en mi en todo momento y darme fuerzas mientras me encontraba realizando mi trabajo de titulación. Finalmente, dedico esta tesis a todos mis familiares y amigos que a lo largo de mi carrera han sido un apoyo fundamental para lograr este objetivo.

Leandro Marcelo Ramírez Romero

INDICE DE CONTENIDO

Resumen:.....	7
Abstract:	8
Introducción.	9
Justificación.....	11
Objetivos:	12
Metodología	12
Marco Teórico	13
El desarrollo humano:	13
Teoría sociocultural de Vygotsky	14
Desarrollo epigenético Piaget	15
Desarrollo psicosocial Erikson	16
Teoría del apego.....	18
Bases biológicas de la respuesta al estrés	20
El manejo de emociones.....	21
La inteligencia emocional:	22
Autoconsciencia emocional:	23
Automotivación:	23
Empatía:	23
Habilidades sociales:.....	23
Habilidades sociales	24
Teorías de la personalidad.....	25

Gordon Allport.....	26
Adler	27
Bandura.....	27
Paul Costa y Robert Mcgrae: cinco factores de la personalidad.....	28
Las crisis.....	29
Tipos de crisis	29
Mecanismos de defensa.....	30
La resiliencia:	31
El humor.....	32
El humor como resiliencia.	33
Fisiología de la risa	34
Estrategias de afrontamiento	34
Discusión.....	36
Conclusiones	41
Referencias.....	43

El humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis

Resumen:

Introducción: El estudio buscaba determinar la eficacia del humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis mediante la recopilación de información referente a las teorías del desarrollo humano con el fin de entender desde un punto de vista evolutivo y fisiológico el manejo de emociones y como se adquieren ciertas estrategias de afrontamiento a medida que una persona va creciendo. **Justificación:** Es necesario entender que es exactamente utilizar el sentido del humor ante una dificultad como tal y que dicen los expertos en el tema acerca de esto, lo que junto con las diferentes estrategias de afrontamiento permitirá comprender cuáles son sus beneficios al momento de atravesar una etapa de crisis. **Objetivo:** Definir la eficacia del uso del humor como un recurso emocional al momento de afrontar una crisis. **Metodología:** La presente investigación fue de carácter cualitativo – descriptivo donde se recopilaron datos de diversas fuentes como revistas científicas de bases digitales como Redalyc, Scielo, Dialnet, así como libros o publicaciones fidedignas que tenían relación con los objetivos planteados inicialmente. **Conclusiones:** Se obtuvo que el humor puede utilizarse como un recurso emocional al momento de afrontar una crisis ya que se ha demostrado que mediante una visión irónica con el fin de buscar la risa dentro de las sensaciones estresantes ayudaría a reducir significativamente los efectos negativos que se podrían producir de las mismas.

Palabras clave: Humor, crisis, afrontamiento, resiliencia, personalidad

Abstract:

Introduction: The study aimed to determine the effectiveness of humor as a coping strategy in a crisis by gathering information on theories of human development to understand, from an evolutionary and physiological point of view, the management of emotions and how certain coping strategies are acquired as a person grows older. **Justification:** It is necessary to understand what exactly it is to use a sense of humor when facing difficulties as such and what experts on the subject say about it, which together with the different coping strategies will allow us to understand what its benefits are when going through a crisis stage. **Objective:** To define the effectiveness of using humor as an emotional resource when facing a crisis. **Methodology:** The present research was qualitative-descriptive, where data were collected from various sources such as scientific journals of digital bases such as Redalyc, SciELO, and Dialnet, as well as books or reliable publications related to the initially stated objectives. **Conclusions:** It was found that humor can be used as an emotional resource when facing a crisis since it has been demonstrated that through an ironic vision seeking laughter within the stressful sensations would help to significantly reduce the negative effects that could be produced by them.

Keywords: Humor, crisis, coping, resilience, personality

Introducción.

Según Frankl (1996) la persona que desarrolla el buen humor en el transcurso de su vida obtiene una ventaja frente al resto. El autor pone de ejemplo la práctica del mismo en un campo de concentración, lo que el denominó el “*arte de vivir*” inclusive cuando la situación esté dominada por el sufrimiento (Batthyany & Rusu, 2019)

Ya sea en un campo de concentración o en alguna otra situación donde la salud mental e incluso la vida corre peligro, los seres humanos han vivido episodios significativos como: guerras, dictaduras, crisis económicas, catástrofes naturales, etc. que históricamente se han tenido que afrontar y a su vez desarrollar estrategias que permitan salir fortalecidos de estos.

Viktor Frankl , quien en la época de la segunda guerra mundial estuvo dentro de un campo de concentración durante varios años tuvo la posibilidad de reflexionar sobre ciertas actitudes de las personas que estaban encerradas junto con él, tal y como relata en su libro “ *el hombre en busca de sentido*” (Batthyany & Rusu, 2019)

Frankl mencionaba que aquellas personas que tenían buen sentido del humor y una motivación adicional, como planes a largo plazo o simplemente la idea de rehacer su vida una vez encontrada la libertad, eran los que tenían más posibilidades de sobrevivir. Además , el afirmaba que el humor es una herramienta necesaria para la supervivencia y que ayuda a sobreponerse a cualquier situación (Frankl & Frankl, 1996) citado de (Pérez -García, 2019)

Sin embargo, si se habla del humor se tiene que mencionar a Martin Selligman , que se refiere al sentido del humor como una fortaleza del ser humano, destacando a la risa como meta principal para alcanzar un estado de ánimo óptimo (Selligman, 2020).

De esta manera, se puede definir al humor no solamente como una característica propia del ser humano, sino también un arma de supervivencia que se posee para afrontar diferentes dificultades que se presentan en la vida, en especial las crisis o tragedias.

Según Slaikou (1988) citado de (Paton & Violanti, 2018) una crisis es un estado de transición que ocasiona una desorganización en las áreas cognitivo, emocional y comportamental, principalmente caracterizada por la inhabilidad de la persona para resolver situaciones específicas mediante técnicas orientadas a la resolución de problemas con el propósito de alcanzar el resultado esperado, en algunos casos negativo.

El estudio de las distintas etapas del desarrollo humano y sus teorías más representativas son necesarias para poder entender desde un punto de vista evolutivo el cómo se va moldeando el comportamiento y por ende el manejo de las emociones ante diferentes situaciones difíciles a medida que este se va desarrollando.

Las situaciones que se experimentan en la vida implican una reacción distinta en cada una de ellas, generando diferentes consecuencias que afectan a las emociones, que se ven manifestadas la mayor parte del tiempo de manera inconsciente y afectan en la forma de comportarse (Buceta, 2019).

Es por esto que es importante entender que al momento de afrontar una situación estresante la persona necesita desarrollar un manejo óptimo de sus emociones que le permita tomar la decisión correcta acorde al contexto que se le presenta.

De esta forma, diversos autores se han esforzado por dar una explicación al comportamiento humano de una manera más precisa mediante las teorías que perduran hasta el día de hoy, a tal punto que se sabe que la personalidad es un conjunto de características psicológicas, comportamentales, emocionales y sociales que intenta predecir la forma de actuar de una persona (Valarezo Encalada et al., 2020).

Otro concepto a tomar en cuenta en este estudio es el de inteligencia emocional, en el que Goleman (1996) citado de (Cohen- Scali et al., 2022) la define como la capacidad que tiene todo individuo para reconocer las emociones propias y de las personas que lo rodean y resolver problemas emocionales de forma correcta.

Tomando en cuenta que el ser humano es un ser social por naturaleza, las relaciones interpersonales son fundamentales y llevarlas de manera correcta nos lleva a estar bien con su autoconcepto, ya que el no relacionarse de manera adecuada podría ocasionar problemas a nivel emocional.

El siguiente artículo tiene como objetivo definir la eficacia del uso del humor como un recurso emocional al momento de afrontar una crisis, describiendo el manejo de emociones desde un punto de vista evolutivo, así como diversas perspectivas teóricas alrededor de este tema.

Justificación

A lo largo de la vida las personas se enfrentan a diversas situaciones adversas que pueden provocar un desequilibrio emocional en el momento, o bien se pueden afrontar sin problemas dependiendo de las habilidades para poder resolver distintos conflictos.

Es por esto que el presente trabajo busca determinar la eficacia del humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis, entendiendo que cada persona tiene diferentes maneras de sobrellevar una situación estresante, pero es necesario conocer los mecanismos que posee naturalmente y como se relaciona el humor en la superación de una etapa de crisis en su vida

Además, es necesario entender que es exactamente utilizar el sentido del humor ante una dificultad como tal, y que dicen los expertos en el tema acerca de esto, lo que junto con las

diferentes estrategias de afrontamiento que permitirá comprender cuáles son sus beneficios al momento de atravesar una etapa de crisis.

Objetivos:

General: Definir la eficacia del uso del humor como un recurso emocional al momento de afrontar una crisis.

Específicos:

- Describir el manejo de las emociones desde un punto de vista evolutivo y fisiológico.
- Interpretar los diferentes rasgos de personalidad y sus respectivas estrategias de afrontamiento ante una crisis.
- Analizar las herramientas más adecuadas al momento de afrontar una crisis.

Metodología

La presente investigación fue de carácter cualitativo - descriptivo donde se recopilaron datos de diversas fuentes confiables como revistas científicas de bases digitales como Redalyc, Scielo, Dialnet, así como libros o publicaciones fidedignas que tenían relación con las palabras clave del estudio que fueron: humor, crisis, afrontamiento, resiliencia y personalidad

En el estudio se le otorgó prioridad a artículos científicos certificados en el área de la psicología de los últimos 5 años, sin embargo, también se tomaron en cuenta investigaciones y bases teóricas anteriores a estos años sobre las estrategias de afrontamiento y el humor que han sido influyentes hasta la actualidad, es por esto que también se incluyeron dichas fuentes en el estudio. Cabe recalcar que el estudio se enfocó especialmente en la cultura occidental (Europa, Norteamérica, Latinoamérica, y el Caribe), ignorando así artículos que provenían de los países del Oriente (Asia y regiones inmediatas) ya que al tener costumbres y tradiciones diferentes a las de gran parte de la cultura occidental afectarían a los resultados del presente estudio.

Marco Teórico

El desarrollo humano:

Dentro de este estudio, se considera necesario conocer como el ser humano aprende a manejar sus emociones ante diferentes circunstancias, dentro de un punto de vista evolutivo que intente explicar el uso de diferentes estrategias de afrontamiento dentro de las diferentes etapas del desarrollo.

Los diversos estudios sobre el desarrollo humano intentan comprender los distintos cambios que ocurren en el comportamiento de las personas a lo largo de la vida, como también identificar diferencias y similitudes existentes en el individuo con estos cambios ,para posteriormente percibir patrones para poder moldearlos de la manera más adecuada (García & Serra Desfilis, 2021)

Según León (2022) existen nueve etapas que tiene que atravesar el ser humano en su desarrollo y estas son:

- Etapa prenatal: El individuo aún se encuentra en el útero, sin embargo, tiene la capacidad de aprender mediante el tacto y la audición
- Etapa de la primera infancia: Dentro de esta el individuo empieza a familiarizarse con el mundo exterior y desarrolla habilidades para comunicarse con sus semejantes
- Etapa de la niñez intermedia: Destacan las relaciones sociales y mejora su capacidad de desenvolvimiento en escenarios lingüísticos y problemas matemáticos de mayor complejidad.
- Etapa de la adolescencia: Existen cambios a nivel hormonal, además de la búsqueda de identidad y fortalecer el pensamiento abstracto.
- Etapa de la juventud: Se afianzan los círculos sociales, se logra mayor independencia, además, las capacidades mentales se continúan desarrollando
- Etapa de la madurez: Inserción al mundo laboral y establecimiento económico

- Etapa de la adultez madura: Existe estabilidad en todo ámbito de su vida, sin embargo, empieza a sufrir cambios físicos y deterioro en su salud.
- Etapa de la vejez: En esta última etapa, se pone fin al mundo laboral, se familiariza con el duelo de seres queridos.

Las teorías del desarrollo señalan que la capacidad para regular las emociones es un proceso que se desarrolla gradualmente y que está influenciado por las primeras experiencias de la vida, así como por las relaciones interpersonales. Estas teorías subrayan la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo emocional y en la habilidad para regular las emociones de manera efectiva (Heckman et al., 2018)

De esta forma, existen diferentes autores que han intentado explicar el desarrollo humano desde diferentes perspectivas teóricas:

Teoría sociocultural de Vygotsky

Vygotsky sostiene que el desarrollo humano se produce a través de la interacción entre el individuo y su contexto social y cultural. En este proceso, la comunicación y la colaboración con otras personas son fundamentales para la construcción de conocimientos, habilidades y comprensión. Además, estas habilidades y conocimientos se transmiten mediante herramientas culturales como el lenguaje, los símbolos y las tecnologías (Arias & Rondón, 2018)

La teoría sociocultural de Vygotsky se enfoca en varios aspectos fundamentales (Arias & Rondón, 2018):

- El contexto social y cultural: es crucial para el desarrollo humano, ya que las interacciones y colaboraciones con los demás son fundamentales para construir conocimientos y habilidades.
- El lenguaje y otras herramientas culturales: como los símbolos y tecnologías, son importantes para la transmisión de conocimientos y la construcción de pensamiento complejo.

- El aprendizaje mediado: se produce de manera más efectiva cuando se proporciona mediación o ayuda a través de adultos, compañeros o herramientas culturales.
- La zona de desarrollo próximo: se refiere a la distancia entre el nivel de desarrollo actual y potencial de un individuo, el cual puede ser alcanzado con la ayuda de mediadores.

En resumen, se puede apreciar como el contexto social y cultural es esencial para el desarrollo humano y el aprendizaje se produce de manera más efectiva cuando se cuenta con la ayuda de adultos, compañeros o herramientas culturales. En ese sentido, el humor puede ser considerado como una herramienta cultural para manejar emociones en situaciones difíciles. Además, la zona de desarrollo próximo de un individuo se refiere a la distancia entre su nivel actual de desarrollo y su potencial, el cual puede ser alcanzado con la ayuda de mediadores, en este caso, el sentido del humor puede ser visto como una forma de mediación para afrontar situaciones estresantes.

Desarrollo epigenético Piaget

Jean Piaget también contribuyó de manera significativa a la psicología del desarrollo por sus diversas investigaciones orientadas a entender como el ser humano evoluciona a nivel de su cognición a medida que va aprendiendo durante diferentes etapas de su vida.

Es por esto que Piaget expone las cuatro fases del desarrollo cognitivo, que se detallan a continuación:

- Etapa sensorio- motora o sensomotriz: En esta primera etapa, que inicia en el nacimiento y se extiende hacia los dos años de edad, el infante adquiere su conocimiento mediante la interacción con su entorno , es decir, aprende mediante el ensayo y error (Contreras et al., 2019)
- Etapa preoperacional: Esta etapa se da entre los 2 y 7 años aproximadamente. A pesar de que el egocentrismo sigue presente , el infante comienza a tener más empatía, interpreta roles y utiliza objetos simbólicos (Contreras et al., 2019).

- Etapa de las operaciones concretas: Se da entre los siete y doce años aproximadamente. El infante se familiariza con las operaciones concretas y el uso de la lógica para su aprendizaje. Los sistemas de pensamiento se tornan más complejos y se desapega del egocentrismo de etapas anteriores (Contreras et al., 2019).
- Etapa de las operaciones formales: Se da partir desde los doce años hasta la adultez. El individuo es capaz de utilizar la lógica con el fin de resolver problemas abstractos, es decir, es capaz de reflexionar y analizar en base a sus patrones de pensamiento ya adquiridos (Contreras et al., 2019).

La teoría de Piaget tiene una estrecha relación con el manejo de emociones en los niños y niñas ya que a medida que estos adquieren habilidades cognitivas, como la capacidad de simbolizar o de comprender la perspectiva de los demás, también pueden desarrollar una mayor capacidad para identificar, comprender o regular sus propias emociones y las de los demás. Por lo tanto, el desarrollo cognitivo puede ser un factor importante para el desarrollo emocional en la infancia.

Esto pone en evidencia como las tareas que a simple vista son sencillas y son realizadas en la infancia van a influir en la forma como nos relacionamos con el entorno.

Desarrollo psicosocial Erikson

Para Erikson las crisis están presentes en diferentes etapas de nuestra vida y son importantes ya que nos enseña a adaptarnos a diferentes situaciones, que de ser superadas de la manera correcta nos ayudara a evolucionar como personas.

De esta forma, existen crisis que comparen la mayoría de personas como por ejemplo, la pérdida de un familiar , el matrimonio, las rupturas amorosas, crisis económicas , el nacimiento de un hijo, etc., sin embargo lo que diferencia a cada ser humano es la forma como afronta cada circunstancia .Todas estas situaciones requieren de herramientas psicológicas de las que se tienen que hacer uso dependiendo de la etapa en la que se esté cursando ese momento (Bermejo et al., 2019)

Así, de esta forma, cada etapa propuesta por Erikson está enfocada al desenvolvimiento en determinada área de la vida. Es por esto que si la etapa es manejada de forma correcta la persona sentirá que la ha dominado, sin embargo, si es mal manejada no se sentirá suficiente en esa área determinada de desarrollo (González, 2018).

Erikson manifiesta que el ser humano atraviesa por “ocho edades” con una crisis característica en cada una, que el autor las designa como dos situaciones antagónicas (Bermejo et al., 2019).

1. Confianza básica vs. desconfianza básica: Se da a partir de los 0 años hasta los 18 meses. El infante necesita que sus cuidadores satisfagan necesidades básicas o si no crecerá con sentimientos de desconfianza hacia el entorno (González, 2018).

2. Autonomía vs. vergüenza y duda : (1 a 3 años) El niño adquiere cierto grado de autonomía donde va a querer completar tareas y tomar decisiones por sí mismo, todo esto potenciado por sus progenitores que son los que los guiarán a adquirir la independencia y así evitar sentimientos de duda e inestabilidad hacia ellos mismos (Bermejo et al., 2019).

3. Iniciativa vs. Culpa: (3 a 5 años) El niño descubre las relaciones interpersonales mediante el juego, donde empieza a consolidar su poder sobre los demás, de no lograrlo sentirán culpa e incapacidad para afrontar desafíos (González, 2018).

4. Industria vs. inferioridad: Esta etapa comprende desde los 5 hasta los 13 años y es aquí donde el individuo empieza a realizar tareas más complejas. Es importante que el niño confíe en sus habilidades para realizar estas tareas ya que de no hacerlo aparecerán los sentimientos de inferioridad (González, 2018).

5. Identidad vs. confusión de rol: Durante la etapa de la adolescencia el individuo deja atrás la niñez y empieza a buscar la identidad que marcará etapas futuras también. Existe

también una confrontación entre su identidad y lo que la sociedad espera de ellos (González, 2018).

6. Intimidad vs. aislamiento: Es aquí donde el adolescente pasa a ser adulto joven. Las relaciones íntimas son primordiales para evitar sentimientos de aislamiento, que afectará de manera negativa a la autoestima del individuo, generando inseguridades y sentimientos de inferioridad al no poder relacionarse con los demás (González, 2018).

7. Generatividad vs. estancamiento : Esta etapa, que va desde los 40 a los 65 años el individuo empieza a preocuparse por dejar un legado en base a todo lo que ha aprendido a lo largo de su vida, preocupándose no solo por sus seres cercanos sino en la sociedad en general (González, 2018).

8. Integridad yoica vs. desesperación : Comienza desde los 65 años en adelante y aquí la persona empieza su envejecimiento y por ende una aceptación de las experiencias vividas hasta ese momento, o en su defecto la nostalgia y arrepentimiento de ciertos hechos y por ende sentimientos de desesperación (González, 2018).

Dentro de estas etapas se puede apreciar como puede influir el hecho de que un individuo no pueda resolver de manera satisfactoria un conflicto que le genera crisis emocional en determinado momento, afectando de esta forma la manera en como va a manejar sus emociones a lo largo de su vida.

Es por esto que es importante entender como influye cada etapa en el transcurso de la vida ya que cada conflicto representa una crisis que se tiene que aprender a resolver, caso contrario se tendrán inconvenientes en el futuro en el manejo de situaciones similares.

Teoría del apego

El vínculo que existe entre la madre y el feto está asociado directamente a la psicología del nuevo ser ya que tanto aspectos cognitivos como emocionales están involucrados, es por

esto que a partir de esta relación depende el desarrollo psicológico del individuo (Zambonino Jácome, 2019).

Se puede definir al apego como la capacidad del ser humano a establecer vínculos con su entorno , y en el recién nacido motiva a buscar a sus cuidadores, con el fin de sentir seguridad (Salvo, 2018).

Bowlby (1988) afirmaba que el apego que el individuo desarrolla durante el primer año de vida con su progenitora en su mayoría de veces y que influye en la capacidad de resiliencia que este va a tener frente a situaciones estresantes (Salvo, 2018).

Cutuli (2019) sugiere que los diferentes tipos de apego pueden influir en la forma en que las personas regulan sus emociones. Por ejemplo, las personas con un apego seguro tienden a tener una mayor capacidad para regular sus emociones de manera efectiva, mientras que las personas con un apego inseguro pueden tener dificultades para regular sus emociones y ser más propensas a desarrollar trastornos emocionales.

Lo anterior mencionado destaca cómo los diferentes tipos de apego pueden influir en las estrategias de regulación emocional que las personas utilizan. Por ejemplo, las personas con un apego evitativo pueden ser más propensas a utilizar estrategias de regulación emocional basadas en la supresión emocional, mientras que las personas con un apego ansioso pueden ser más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Es por esto que el apego es muy importante para el desarrollo de la personalidad, ya que el niño necesita una figura que le brinde seguridad cuando este la requiera para generarle la confianza que va a ser importante en sus años posteriores de vida, de lo contrario se generarían frustraciones que afectarían su confianza y por ende su autoestima (Persano, 2018).

Ainsworth (1969) citado de (Persano, 2018), continuando con la teoría de Bowlby a través de la observación las conductas que tenían los niños cuando eran separados de su madre en presencia de extraños pudo instaurar tres categorías en el apego :

- Apego seguro: El niño explora el medio sin problema y no muestra mayor molestia ante presencia de extraños cuando está con su madre, cuando se va existe molestia que desaparece cuando regresa.
- Apego inseguro ansioso evitativo: El ambiente le genera ansiedad y no existe exploración de este cuando la madre se encuentra con él. Presenta angustia cuando se separa de ella y normalmente evita a los extraños.
- Apego inseguro ansioso-ambivalente: El niño no presenta interés en explorar el ambiente, se muestra enojado cuando su madre regresa por el hecho de haberlo abandonado, además, ante los extraños presenta una actitud desconfiada.

Una vez revisadas las teorías más representativas del desarrollo humano a través de varios enfoques propuestos por diversos autores, se puede reafirmar que existen diversas circunstancias por las que el ser humano atraviesa y cada una es distinta, así como la manera de resolver estas situaciones es diferente en cada persona.

Bases biológicas de la respuesta al estrés

El estrés según Lazarus y Folkman (1986) citado de (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019) es un proceso activo que se inicia en base a la relación existente entre el individuo y un contexto que resulta amenazador comparado con las estrategias de afrontamiento que se poseen.

El estrés se presenta como un estado de homeostasis en situación de amenaza. El cuerpo y la mente actúan frente al estrés con respuestas conductuales, adaptativas y periféricas en el

sistema nervioso central, si las respuestas se prolongan y son inadecuadas podrían tener un efecto adverso sobre funciones fisiológicas (Romero et al., 2019).

El estrés se clasifica en estrés y distrés, donde el primero responde a las experiencias cuya duración es limitada y son posibles de controlar por la persona. El distrés, por otra parte, representa aquellas experiencias que carecen de control y normalmente se prolongan en el tiempo y esto hace que la persona se irrite y por ende produzca cansancio mental (Romero et al., 2019).

El sistema nervioso da inicio a la activación de la respuesta al estrés por medio de mecanismos centrales y periféricos. Esta activación lleva a varios cambios a nivel físico y conductual que aumentan aspectos como la excitación, vigilia, atención y el estado de alerta. Si bien las respuestas al estrés son indispensables para la supervivencia, afectan de manera negativa a la salud (Romero et al., 2019)

En el transcurso de la vida las personas se ven envueltas en diversas situaciones estresantes y al no poderlas resolver de forma inmediata genera malestar en diferentes ámbitos, si bien nunca se puede evitar vivir este tipo de situaciones es importante un correcto manejo de emociones para poder afrontarlas de una mejor manera.

El manejo de emociones

Las emociones pueden definirse , según Paredes y Rivera (2006) como variaciones que se dan de forma inmediata en el estado de ánimo y se manifiestan de forma inconsciente, ocasionadas por diversas situaciones que generan sentimientos, que a su vez hacen actuar a la persona de determinada forma (Buceta, 2019).

Además, las emociones forman parte del ser humano desde la niñez así que es su responsabilidad aprender a manejarlas a medida que va creciendo para tomar las mejores decisiones en diferentes circunstancias a las que se debe hacer frente.

Según Egloff (2009) citado de (Harspert, 2022) las emociones son útiles para ponerse en acción ante un peligro, de manera conductual, fisiológica y subjetiva. Sin embargo, hay reacciones que en épocas anteriores eran normales y hoy en día puede que no sean socialmente aceptadas, por lo que aprender a regular las emociones es fundamental para el crecimiento y evolución.

Gross (2015) citado de (Alba, 2020) habla tres procesos involucrados en la regulación emocional: Como primera característica, se habla de un objetivo regulador que es lo que se intenta conseguir mediante la regulación de emociones, que puede ser intrínseca (hacia uno mismo) o extrínseca (hacia otra persona). Una segunda característica habla acerca de las estrategias que son utilizadas para regular las emociones, algunas pueden variar ya que pueden ser tanto conscientes como inconscientes. Y, la última característica se refiere a la trascendencia que posee la regulación en distintas áreas de respuesta como latencia, duración o magnitud, a diferencia de cuando no existe una regulación como tal.

De esta forma, Gross (1998) citado de (Alba, 2020) dice que existen cinco procesos mediante los cuales se regulan las emociones que son : selección de la situación, modificación de la situación , despliegue de atención , cambio cognitivo y modulación de respuesta. Estos procesos se encuadran a su vez dentro de dos modos de regulación emocional: la centrada en el antecedente y la centrada en la respuesta. En la primera se refiere a las acciones realizadas antes de que inicie una emoción y determina su producción. Por otra parte, la regulación emocional que se basa en la respuesta es todo aquello que realizamos cuando ya ha existido una reacción ante determinado evento.

La inteligencia emocional:

La inteligencia emocional (Goleman, 1996) citado de (Cohen- Scali et al., 2022) es la capacidad que se posee para reconocer las emociones propias como de otras personas que

rodean al individuo , además de utilizar las herramientas correctas para manejarlas según el contexto.

Este mismo autor propone que la inteligencia emocional se compone de cuatro dimensiones (Salguero et al., 2021):

Autoconsciencia emocional:

Esta dimensión se refiere a la capacidad de entender los sentimientos sin desprenderse de la realidad con el fin de tomar las mejores decisiones.

Automotivación:

Es aquella facultad que se posee para guiar acciones a metas y objetivos, superando adversidades mediante recursos existentes para alcanzar lo que la persona se proponga a corto o largo plazo, con la finalidad de sumar logros.

Empatía:

Es la manera de entender las emociones de los demás, a través del lenguaje verbal como el no verbal y relacionarse con cada una de las realidades individuales existentes.

Habilidades sociales:

Es la forma que tiene el ser humano de relacionarse con los demás de forma asertiva, es el cómo se convive en entornos sociales saludables y poder resolver conflictos de manera satisfactoria

Además, Goleman explica que la persona que es inteligente emocionalmente está dotada de las siguientes habilidades:

- Conciencia de uno mismo y de las emociones
- Empatía
- Control de impulsos
- Confianza en los demás

- Autorregulación
- Motivación
- Optimismo ante frustraciones

Por otra parte, Bar-On (1997) citado de (López Luis & López Cortez, 2018) define a la inteligencia emocional como todas aquellas habilidades emocionales y sociales que permiten que la persona sea capaz de afrontar las dificultades en su contexto.

Este mismo autor propone un modelo basado en las competencias por las que el individuo se relaciona con sus semejantes y con el medio ambiente (Lopez Luis & Lopez Cortez, 2018):

- El componente intrapersonal: Es la capacidad para estar consciente al momento de relacionarse con el resto de personas y comprender las situaciones.
- El componente interpersonal: Se refiere al manejo de impulsos en emociones fuertes
- El componente de manejo de estrés: Le permite a la persona ver las situaciones desde un ángulo optimista y positivo
- El componente de estado de ánimo: Se refiere a la adaptación a cambios y la resolución de conflictos de carácter personal y social
- El componente de adaptabilidad o ajuste: Hace referencia en los recursos utilizados de manera óptima en la resolución de problemas

En resumen, una persona con inteligencia emocional es la que logra estar en armonía con sus emociones y sentimientos y además posee la capacidad de resolver problemas de carácter personal como los que tienen que ver con la sociedad.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales acompañan al individuo desde la niñez y su práctica desde temprana edad es fundamental para el desarrollo de las funciones mentales y están relacionadas

con un desarrollo psicológico óptimo. El niño que no logre desarrollar estas va a sufrir con sus relaciones de pares más adelante , generándole problemas emocionales (Bances, 2019).

Si bien las habilidades sociales son importantes en la mayoría de etapas de la vida , es en la adolescencia donde cobra mayor importancia porque es donde se empieza a construir la identidad a partir de las relaciones interpersonales, donde se expresan puntos de vista, opiniones o pensamientos hacia el resto, y un uso adecuado de estas favorecerán a una autoestima estable (González & Molero, 2021).

De esta forma , una deficiencia en la práctica de habilidades sociales sirven como predictor tanto de conductas disruptivas, así como conductas agresivas y consumo de sustancias (González & Molero, 2021). Es por esto que es importante el entrenamiento de estas habilidades en etapas tempranas, como en la niñez ya que va a marcar las relaciones que se van a poseer en etapas futuras.

A su vez, León y Medina (1998) dicen que las habilidades sociales se derivan de ciertas conductas aprendidas en etapas anteriores, orientado a la resolución de problemas en distintas situaciones en el ámbito social (Ramírez-Corone et al., 2020).

Es de conocimiento que las relaciones interpersonales son fundamentales para el ser humano y una persona que cuente con el apoyo social necesario se verá luego reflejado positivamente en su autoestima, por lo que es importante aprender a usar las habilidades sociales para mejorar la relación con los demás. Sin embargo, no a todas las personas se les facilita relacionarse bien con los demás y eso depende de varios factores, entre ellos su personalidad.

Teorías de la personalidad

Si bien no hay un concepto único de personalidad puesto que ha ido evolucionando a través de los años a raíz de estudios de diversos autores en la materia, se puede decir que la

personalidad es un constructo dinámico compuesto de características psicológicas, comportamentales, emocionales y sociales que posee todo individuo. Además, la personalidad abarca todos los rasgos y características que pueden predecir el comportamiento de una persona en determinado momento (Valarezo Encalada et al., 2020).

Para hablar de personalidad es necesario diferenciar entre el temperamento y el carácter. El temperamento, por una parte, que son aquellas características que son hereditarias que influyen en aspectos cognitivos, conductuales y emocionales y no es posible de cambiar (Cruz, 2019).

Por otra parte, el carácter son aquellas características que se van adquiriendo a lo largo de la vida por medio a la interacción con el medio, es decir, mediante la experiencia (Cruz, 2019).

A su vez, los rasgos de personalidad son patrones persistentes en la relación del individuo con su entorno y que aparecen en determinados contextos tanto sociales como personales (Llopis Giménez et al., 2017).

Es importante abordar la personalidad desde la perspectiva de diversos autores que han aportado a este tema, con diversas teorías que algunas de ellas mantienen aceptación hasta el día de hoy.

Gordon Allport

Para Allport, la personalidad es un constructo psicológico que posee características dinámicas. La personalidad también estaría compuesta por rasgos de personalidad que influyen en el comportamiento del sujeto y que para el autor todas las personas poseen los mismos rasgos solo que en mayor o menor medida dependiendo de la persona (Llopis Giménez et al., 2017).

Allport (1937) estableció tres categorías de los rasgos de personalidad citado de (Salinas García & Riera Loachamín, 2023)

Rasgos centrales o específicos: Son los que influyen de manera significativa en varias conductas, que bien pueden compartir similitudes con el resto de rasgos o no.

Rasgos secundarios: Son estables solo en ciertas actividades que realiza la persona, pueden ser pasatiempos, gustos o intereses.

Rasgos Cardinales: Son los que definen la personalidad de la persona ya que están presentes en casi todas las actividades que realiza.

Adler

Adler en su teoría de la psicología individual explica que las personas buscan la superioridad como objetivo en relación a un exitoso desarrollo social, y que las personas que no logran este objetivo experimentarán sentimientos de inferioridad (Calicchio, 2021).

Bandura

Bandura hizo grandes aportaciones al concepto de personalidad con su teoría del aprendizaje vicario donde decía que la persona adquiere nuevos conocimientos a través de la observación hacia otras personas de su entorno, lo que ocasionaría que influya en sus conductas (Jara et al., 2018).

Esta teoría fue reforzada mediante el experimento del “muñeco bobo” donde Bandura puso dos películas diferentes a dos grupos de niños, donde en ambas una persona agredía a un muñeco del tamaño de una persona, con la diferencia que en una se premiaba a la persona por la acción y en la otra se castigaba. Se obtuvo que los niños imitaron menos las acciones de la persona que si recibió castigo (Jara et al., 2018).

Paul Costa y Robert Mcgrae: cinco factores de la personalidad

La teoría de los cinco factores divide a los rasgos de personalidad en cinco áreas (Salinas García & Riera Loachamín, 2023)

Extroversión: Su polo positivo contiene rasgos emocionales y sociales, y el negativo contiene la introversión que se refiere a sentirse cómodo con el mundo interno.

Amabilidad: La cortesía, cooperación y altruismo se encuentran en el polo positivo mientras que en el negativo tenemos la hostilidad, la indiferencia y la ausencia de sensibilidad.

Responsabilidad: En el polo positivo de este factor está la disciplina, seriedad, minuciosidad mientras que en el polo negativo sus opuestos

Neuroticismo: Rasgos como la inseguridad o la inestabilidad emocional están en el polo positivo y la estabilidad emocional y la seguridad en su opuesto.

Apertura a la experiencia: El individuo posee rasgos como la creatividad u originalidad en el lado positivo y por el contrario tiene poca apertura a la experiencia y por ende poca creatividad y originalidad.

Una vez revisadas las teorías de la personalidad es posible entender como cada persona tiene una manera distinta de comportarse dependiendo tanto de factores ambientales, sociales como personales, facilitando así diversas características que se deben tomar en cuenta al momento de determinar la relación que tiene cada personalidad con el manejo de emociones y el uso del humor ante las diferentes crisis que puedan presentarse.

Las crisis

Gómez (1992) citado de (Rodríguez Testal, 2020), define a las crisis como una composición de situaciones amenazantes en la vida de una persona que incluye una desorganización psicológica y por ende requiere ayuda.

Así mismo Bellak (1993) citado de (Rodríguez Testal, 2020), define a las crisis como un estado transitorio de desorganización caracterizado por la incapacidad de un individuo para hacer frente a distintas situaciones utilizando métodos comunes de resolución de problemas para lograr un resultado positivo o negativo.

La forma en la que la persona sobrelleve las crisis dependerá de la reposición saludable del equilibrio emocional y pueda seguir con su vida de forma satisfactoria o que se vea estancada en ese momento sin resultados positivos (García-Viniegra & Sánchez, 2018)

Erick Erikson decía que también se pueden tomar las crisis como una oportunidad para prosperar. Así, con experiencias como estas, es posible adquirir nuevas formas de afrontar las dificultades y auto conocerse (Sánchez & Valdés, 2021).

Tipos de crisis

Crisis de desarrollo: Se pueden definir como un proceso que involucra cambios en el organismo o en la vida de la persona, que incluye tareas, eventos o preocupaciones que deberían solucionarse para encontrar un funcionamiento óptimo. Esto se convierte en una crisis cuando el cambio es excesivo (Rodríguez Testal, 2020)

Crisis circunstanciales: Estas se diferencian de las crisis de desarrollo por suceder de forma accidental o inesperada, normalmente poseen escasa relación con la etapa de vida que atraviesa el individuo. Depende de algún factor ambiental (Rodríguez Testal, 2020)

Como se ha visto anteriormente, el ser humano desarrolla desde muy temprano estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes y dependiendo de lo que ha aprendido en base a la experiencia desarrolla también mecanismos de defensa para afrontar las crisis.

Mecanismos de defensa.

Según Sigmund Freud los mecanismos de defensa son procesos inconscientes que tienen como función eliminar ideas o emociones que generen malestar en el autoestima de la persona (Adsuara, 2020).

Los seres humanos tienen presentes los mecanismos de defensa desde su nacimiento para poder adaptarse a las situaciones que les presenta la vida y esto influye en la salud como en la enfermedad, dependiendo en la forma como se afronten estas situaciones (Persano, 2018b).

De modo que la persona vaya creciendo , sus mecanismos de defensa van a ser más complejos y se van modificando con el entorno y sus vivencias , donde terminan siendo herramientas con las que cuenta para afrontar dificultades externas como internas (Persano, 2018).

Existen diversos mecanismos de defensa , sin embargo , a continuación se presentan los más importantes (Varela, B. et al. 2013) citado de (Persano, 2018) :

Afiliación: Es cuando se reconocen las limitaciones y la persona puede pedir ayuda a otras personas cuando no puede resolver un problema por sí misma.

Humor: El individuo tiene la capacidad de ver la realidad mediante un tono burlesco y cómico con la finalidad de aliviar la tensión de la situación.

Sublimación: Este mecanismo tiene como fin convertir impulsos que son socialmente mal vistos en actividades aceptadas por la sociedad.

Desplazamiento: Permite trasladar sentimientos desde un objeto hacia otro dónde la persona se sienta cómoda pero no termina siendo el adecuado.

Aislamiento: El individuo busca desprenderse los sentimientos producidos de alguna situación

Represión: Impide que la persona tenga recuerdos sobre algún hecho perturbador ocurrido, tampoco puede ser consciente de algunos deseos y sentimientos.

Proyección del impulso: Cuando un individuo no es capaz de reconocer algún impulso y lo proyecta hacia otra persona

Racionalización: El sujeto afronta situaciones emitiendo explicaciones que lo tranquilicen, a modo de mentira.

La resiliencia:

La resiliencia puede entenderse como una conducta de carácter adaptativo donde se intenta afrontar las situaciones difíciles priorizando el optimismo mediante recursos emocionales, cognitivos y sociales (Cala, 2020).

Para Castagnola Sánchez et al. (2021), el temperamento es un factor importante al hablar de resiliencia ya que los niños de un temperamento con características más positivas lidian fácilmente con sus frustraciones los lleva a relacionarse mejor con su entorno y por ende

ser más resilientes. Por otra parte, Los niños que poseen un temperamento negativista e irritable podría ser propenso a un desbalance psicológico.

Para Viktor Frankl, un factor determinante para el afrontamiento de cualquier situación es la actitud que se tome ante la vida y las dificultades que se presenten, ya que según él las decisiones y pensamientos que existan en el momento son más influyentes que la situación en si (Pavesi, 2020).

El humor

El concepto de humor, que a pesar de haber sido estudiado a lo largo de los años no se ha logrado obtener una definición concreta. Sin embargo, Garanto (1983) dice que el humor es un estado de ánimo estable, que involucra sentimientos, emociones, o estados de ánimos que el sujeto relaciona con el medio ambiente (Carrera et al.,2018).

El sentido del humor, que se le ha otorgado gran importancia en diversas culturas, es considerado como una fortaleza que posee el ser humano para el bienestar psicológico, físico y social, entendiéndose dentro de la psicología positiva (Gonzales et al., 2018).

Enfocándose en la psicología del desarrollo, dentro de un punto de vista biológico, se dice que el infante tiene la capacidad de desarrollar el sentido del humor y aprender con el mismo, con la finalidad de adoptar estrategias que le permitan afrontar situaciones complejas (Carrera et al.,2018).

El humor en determinado contexto puede ayudar a comprender la forma de pensar y características más importantes de una cultura ya que este pone en descubierto las percepciones más profundas, formas de pensar y aprendizajes a lo largo del tiempo (Casado, 2017).

El sentido del humor termina siendo una herramienta muy útil en el día a día de una persona. Permite regular el estado de ánimo hasta en situaciones de estrés excesivo y su

aplicación o acción crea regulaciones en el organismo que favorecen el bienestar y alivian las sensaciones desagradables de la vida cotidiana (Losada & Lacasta, 2019)

La incidencia del humor en las personas consiste en facilitar la comunicación y una herramienta para deshacerse de la ansiedad, tensión e inseguridad. De esta forma, puede utilizarse como un mecanismo de defensa en las adversidades. El sentido del humor puede entenderse como la capacidad innata del ser humano que provoca una sensación de bienestar .(Losada & Lacasta, 2019).

El humor como resiliencia.

Freud decía que utilizar el humor como un mecanismo de defensa es una estrategia común en personas inteligentes , además resaltaba que el ingenio es una manera divertida de afrontar la realidad con el fin de descubrir ciertos mensajes en ella que normalmente no vemos (Clavijo, 2021).

Es por esto al utilizar el humor permite reducir el factor que genera malestar en frustración ante un hecho estresante, mediante la creatividad y el ingenio para percibir la realidad desde un punto de vista distinto.

Según Losada & Lacasta (2019) el buen humor y la risa son factores que están relacionados con la resiliencia ya que estos despiertan emociones positivas que ayudan a reducir los efectos negativos que generan las situaciones estresantes.

Para Flórez Rodríguez & Aragón (2019) el humor puede ser útil como estrategia de afrontamiento ya que su uso ayuda a liberar de preocupaciones y tensiones y a su vez relajarse ya que cuando alguien ríe las endorfinas que se liberan alivian sentimientos de estrés o ansiedad, siendo esto productivo para la calidad de vida.

Según Seligman (2014) citado de (Gamarra, 2020) la felicidad y la resiliencia están relacionadas al afrontamiento de emociones negativas que podrían llevar a la persona a experimentar depresión o conductas autodestructivas derivadas de la situación estresante

Fisiología de la risa

La risa se ve reflejada a través de expresiones faciales que van de la mano con cambios en el cuerpo a nivel circulatorio y respiratorio. Además, la risa produce beneficios a nivel físico ya que influye en el organismo en los sistemas digestivo, cardiaco, nervioso y muscular y esto generaría que el individuo experimente beneficios en su bienestar psicológico (Martos, 2018).

La risa mediante la estimulación de distintas áreas del organismo como el sistema respiratorio , circulatorio, así como los músculos del cuerpo favorecen a la reducción de estrés y tensión en situaciones negativas (Vásquez et al., 2022)

Cuando la persona emite una risa esta reduce los efectos producidos por hormonas como adrenalina y cortisol cuyos niveles suelen incrementarse con el estrés , produciendo a su vez endorfinas que entre otras cosas beneficia al funcionamiento del corazón y por ende al estado de ánimo (Vásquez et al., 2022).

Estrategias de afrontamiento

En primer lugar, se pueden entender a las estrategias de afrontamiento como las herramientas psicológicas que la persona utiliza para afrontar situaciones que generan estrés. A pesar de que algunos de estos recursos no siempre van a ser funcionales del todo, pueden ser útiles para reducir la incidencia del problema y contribuir al crecimiento personal (Ulloa, 2020).

Lazarus y Folkman (1986) expresan que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos de origen cognitivo y conductual no estable que nacen a partir de recursos personales de un individuo (Ulloa, 2020).

Las estrategias de afrontamiento dependen de cada persona y mediante estas se pretende cambiar o eliminar una situación estresante y controlar las emociones que esta produzca (Ulloa, 2020).

De esta forma podemos clasificar a las estrategias de afrontamiento más importantes en : (Izquierdo, 2020)

- Relajantes: Donde se busquen actividades que ayuden a reducir el estrés.
- Esforzarse y tener éxito: Se refiere a tener metas y cumplirlas.
- Actividad física: Relacionado a realizar deporte.
- Concentrarse en lo positivo: Tener una visión optimista de la situación.
- Apoyo espiritual: Buscar en una divinidad un refugio.
- Autoinculparse: Sentir responsabilidad en el conflicto
- Falta de afrontamiento: no buscar solucionar el conflicto

Cada persona utiliza diferentes estrategias de afrontamiento dependiendo el esfuerzo dirigido hacia estas y el manejo de las emociones como reacción en determinado momento. Además, pueden ser aprendidas al ser utilizadas a lo largo de distintas etapas de su vida (García et al., 2021)

Carver (1997) citado de (García et al., 2021) establece catorce estrategias de afrontamiento:

1. Afrontamiento activo: Implica buscar alternativas que requiere un esfuerzo para reducir los factores estresantes.

2. Planificación: La persona planifica en cómo enfrentarse a sus problemas y piensa en la mejor manera de realizar su objetivo
3. Apoyo instrumental: Solicitar apoyo a personas que podrían aportar con su conocimiento en la situación a enfrentar.
4. Uso de apoyo emocional: La persona busca personas que le provean simpatía o comprensión para encontrar apoyo emocional.
5. Autodistracción: La persona desvía la atención de la situación estresante hacia otras actividades que le generen bienestar momentáneo.
6. Desahogo: La persona busca liberar sus sentimientos mediante la reflexión
7. Desconexión conductual: Reducir o eliminar el esfuerzo utilizado en el afrontamiento de la situación e intentar cumplir los objetivos propuestos.
8. Reinterpretación positiva: Mirar desde el lado positivos de las situaciones que en principio serian un problema y aprender de ellas.
9. Negación: Negar la realidad de una situación estresante
10. Aceptación: Aceptar los hechos tal y como están ocurriendo
11. Religión: La persona se refugia en las divinidades y practica una religión para afrontar las situaciones que generan conflicto.
12. Uso de sustancias: El individuo evade la realidad mediante el refugio en sustancias como el alcohol u otras drogas.
13. Humor: Afrontar las situaciones mediante el humor y la ironía hacia uno mismo
14. Autoinculpación: El individuo se echa la culpa por las situaciones que le acontecen.

Discusión

Como se ha podido observar a lo largo de esta investigación, el ser humano va desarrollando sus estrategias de afrontamiento mediante va creciendo, como se ha podido evidenciar en las teorías de Erikson, Freud, Bowlby el individuo empieza a enfrentarse a las

demandas de su entorno desde temprana edad y los recursos que utilice en un primer momento marcará una tendencia en etapas posteriores.

En un estudio realizado por García et al. (2021) a 150 participantes, de las cuales 135 eran del género femenino y 15 del género masculino que presentaban cefalea primaria se tuvo como fin relacionar las estrategias de afrontamiento junto con el bienestar subjetivo y el estrés mediante la aplicación de escalas como: estrategias de afrontamiento de Brief Cope, satisfacción de la vida de Diener, estrés percibido de Cohen. Se obtuvo como resultado que las personas tienden a usar como estrategia de afrontamiento la negación de la realidad, echarse la culpa por su situación serían los más propensos a experimentar estrés. De la misma forma, las personas con un mejor bienestar subjetivo eran las que usaban la planificación como estrategia de afrontamiento y las que consumían alcohol u otras drogas presentaban malestar subjetivo.

Esto resalta la importancia de enfrentar la realidad como se presenta y planificar de manera adecuada mediante recursos emocionales para poder afrontar la situación de la forma más madura posible en lugar de ignorar la realidad o refugiarse en el consumo de sustancias que al final terminan siendo perjudicial, generando tanto malestar físico como psicológico.

Por otra parte Rodríguez (2019) en su estudio buscó relacionar las estrategias de afrontamiento utilizadas en una situación que genera estrés y el bienestar psicológico donde participaron 50 personas donde 36 eran mujeres y 14 hombres, de un grupo de edad de 19 y 68 años. Se pudo evidenciar que las estrategias de expresión emocional y apoyo social mostraban una relación positiva con el bienestar psicológico, a diferencia de la autocrítica y el pensamiento desiderativo (basado en la fantasía) que generan resultados negativos en el bienestar psicológico.

En otro estudio realizado por Herrera (2019) a 60 hombres de entre 20 y 50 años en rehabilitación se obtuvo información acerca de las estrategias de afrontamiento psicosocial y su relación con la ansiedad en un centro de adicciones en la ciudad de Cuenca . Los resultados indican que estrategias de afrontamiento que los encuestados utilizaban comúnmente fueron la reestructuración cognitiva con un 33% y la expresión emocional con un 21%, además que hubo una gran presencia de espiritualidad y a su vez niveles de ansiedad bajos en la mayoría de participantes.

Los estudios de Morales y Moysén (2015) así como los de Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl (2017) citado de (Izquierdo, 2020) marcaron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. Se encontró que las estrategias utilizadas por las mujeres están orientadas a la solución del problema, el desahogo emocional y la búsqueda de apoyo, a diferencia de los hombres que buscan evadir el problema, la distracción y una actitud más agresiva hacia el problema.

Para Folkman y Lazarus (1980), las estrategias que se centran en el problema es donde la persona sabe que hay una posibilidad de buscar una solución , mientras que las estrategias centradas en la emoción aplica en aquellas situaciones donde existe poca o nula posibilidad de encontrar una solución, y que por ende la situación debe ser aceptada (Herrera, 2019).

El humor como estrategia de afrontamiento es utilizado para mantener una visión irónica de una situación adversa y que produce dolor está asociado a niveles bajos de sintomatología depresiva por su influencia en la generación de emociones positivas aun en un momentos difíciles , reduciendo el impacto negativo que producirían los mismos (Losada & Lacasta, 2019).

En relación a las variables de humor y personalidad , Salavera et al. (2018) realizó un estudio donde entrevistó a 652 estudiantes (111 hombres y 541 mujeres) que cursaban la

universidad para establecer una relación entre el uso del humor, el afecto y la personalidad. Los resultados indican que las personas que utilizan con frecuencia el humor positivo son las que tienen conductas relacionadas a la sociabilidad o impulsividad. El 44 % de los participantes poseen buen uso del afecto como del sentido del humor positivo y a su vez niveles bajos de ansiedad. Un 26% manifestó tener bajos niveles en el uso de afecto, pero alto en el uso del humor tanto afiliativo como agresivo en la socialización. Otro 28 % presentó afectos negativos como bajos niveles en el uso del humor positivo y con eso altos niveles de ansiedad y agresividad.

Martin (2001) citado de (Salavera et al., 2018) clasifica al humor en diferentes tipos : el humor afiliativo, que corresponde al uso del humor para establecer relaciones sociales de forma más fácil ; el humor de auto mejora que implica ver la vida de forma realista pero sarcástica; el humor agresivo, que la persona lo utiliza con el fin de destacar a costa de burlarse de los demás y por último el humor autoagresivo que es prácticamente usar el humor para atacarse a uno mismo con el fin de que los demás se rían .

El estudio de (Moreira et al., 2022) intentaba mostrar la relación del sentido del humor con aspectos de la personalidad como lo son el carácter y el temperamento, relacionando estas variables con el potencial humorístico general y estilo cómico. En este estudio participaron 665 adultos de un promedio de edad de 32 años donde se les aplicó dos inventarios , el primero relacionado a estilos cómicos que contaba con 8 subescalas con estos estilos y otro cuestionario en relación al temperamento y carácter. Se obtuvo que las personas que tenían integrados tanto sus rasgos de carácter como de temperamento eran las que tenían mayor sentido del humor. También nos dicen que el temperamento potencia el sentido del humor y que el carácter define el estilo cómico.

Los estilos cómicos mencionados anteriormente son categorías que se derivan del humor , que incluyen la diversión , humor benévolo, ingenio, disparate, ironía, sarcasmo , cinismo y la sátira (Moreira et al., 2022).

De la misma forma, Plessen et al. (2020) mediante un estudio exhaustivo sobre diversos estudios realizados acerca del humor y su relación con rasgos de la personalidad encontraron que el sentido del humor benévolo y sano está relacionado de forma positiva con rasgos como la extraversión , la amabilidad y la apertura a la experiencia y a su vez, se relaciona de forma negativa con el neuroticismo. En cambio, las personas con un sentido del humor de estilo maligno, agresivo y autodestructivo estaban asociadas al rasgo de neuroticismo. Estos resultados tienen sentido cuando recordamos que la persona neurótica se caracteriza por ser tímida y tiende a experimentar ansiedad, estrés o tristeza. De la misma forma las personas con rasgos de extraversión son más sociables y refuerzan sus lazos sociales mediante el uso del humor, además las personas con rasgos de amabilidad tienden a llevarse bien con los demás y utilizar el humor ante las adversidades de la vida.

En lo referente a la resiliencia , en un estudio realizado por Gamarra (2020) a 200 estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años se buscaba relacionar los estilos de humor y la resiliencia y para esto se encuestó mediante escalas de sentido del humor y de resiliencia de Cassareto y Martínez (2009) y Castilla et al. (2016) respectivamente . En los resultados se obtuvo que el humor que predominaba era el afiliativo en el 80 % de los encuestados. Se encontró que los estilos de humor afiliativos y la resiliencia estaban relacionados de manera positiva y en el humor agresivo y descalificativo existían niveles bajos de resiliencia.

La risa, además, ha demostrado tener varios beneficios para la salud puesto que libera endorfinas, fortalece el sistema inmune mediante la producción de inmunoglobina, mejora la homeostasis y regula la presión sanguínea (Martos, 2018)

Velázquez (2015) citado de (Martos, 2018) nos otorga una descripción de los beneficios de la risa a nivel de todo el organismo:

Aparato digestivo: Mejora la digestión por la actividad que se genera en el abdomen

Aparato muscular: La risa es equivalente a ejercitar algunos músculos del cuerpo por el movimiento que esta genera en ellos

Aparato neuroendocrino: Las endorfinas que se liberan al reírse ayudan a la reducción del dolor.

Aparato neurovegetativo: Se activa el sistema simpático y fortalece tanto el sistema inmune como el regulador de los ciclos de sueño.

Aparato respiratorio: La risa provoca una limpieza en las vías respiratorias por la expulsión de aire que se genera, generando una mejor respiración

Conclusiones

El humor puede utilizarse como un recurso emocional al momento de afrontar una crisis ya que se ha demostrado que mediante una visión irónica con el fin de buscar la risa dentro de las sensaciones estresantes ayudaría a reducir significativamente los efectos negativos que se podrían producir de las mismas. A su vez, se encontró en diversos estudios que el humor afiliativo y positivo son la forma más efectiva de humor ya que esto sería un indicador de la forma como la persona lleva sus relaciones sociales, siendo un factor fundamental al momento de afrontar una crisis.

Sin embargo, la forma en como la persona afronta las situaciones difíciles a lo largo de su vida es subjetiva y las estrategias para manejar las emociones que se utilizan en la adultez son aprendidas incluso desde el nacimiento. Esta información la corroboran autores como Freud, Erikson, Piaget o Bowlby en sus teorías sobre el desarrollo humano, donde mencionan

que a lo largo de diferentes etapas la persona se va enfrentando a diversas situaciones que van a terminar definiendo su personalidad, dependiendo como se termine afrontando en cada caso. Cabe recalcar también la importancia del apego en la infancia que según Bowlby la presencia o ausencia de afecto va a definir la forma en la que el individuo se relaciona con los demás y por ende su personalidad.

En relación a los rasgos de personalidad y el sentido del humor se puede decir que la extraversión, amabilidad y la apertura a la experiencia están relacionados de forma positiva con el uso del sentido del humor positivo, y el humor negativo y agresivo se asocia a personas con rasgos neuróticos.

Por último, si bien no existen estrategias de afrontamiento que funcionen para todas las personas ya que estas pueden ser subjetivas, se ha podido demostrar que afrontar el problema, la expresión de emociones y buscar apoyo emocional son estrategias efectivas al momento de reducir los factores de estrés o ansiedad en una crisis, a diferencia de ignorar el problema, el consumo de sustancias o la autocrítica destructiva que potenciarían los efectos negativos que produce una crisis.

Referencias

- Adsuara, G. (2020). *Mecanismos de defensa: Qué son, Tipos y Ejemplos*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/mecanismos-de-defensa-que-son-tipos-y-ejemplos-4990.html>
- Alba, S. (2020). *Estrategias de regulación emocional y psicopatología de la depresión y la ansiedad* [Universitat Jaume]. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187185/TFM_SEBASTI%C3%83_N_ALBA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, J., & Rondón, C. (2018). La teoría de Vygotsky: El constructivismo sociocultural. *Educación en Ciencias de la Salud*, 15(2), 127-138.
- Bances, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto* [Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1>
- Batthyany, A., & Rusu, A. (2019). Viktor Frankl's Logotherapy and Existential Analysis: An Overview of Current Literature. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(3), 181-191.
- Bermejo, L., Prieto, M., & Fernández, C. (2019). Afrontamiento y resiliencia en tiempos de crisis: Un análisis bibliométrico de la literatura científica. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 1-11.
- Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil* [Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cala, M. L. P. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Calicchio, S. (2021). *Alfred Adler y la psicología individual en el nuevo milenio: Estrategias, principios y modelos operativos en la base del pensamiento del fundador de la Psicología Individual*. Stefano Calicchio.
- Castagnola Sánchez, C. G., Cotrina-Aliaga, J. C., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Clavijo, G. (2021). *El humor, una mirada desde el psicoanálisis* [Universidad de la República]. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/30230/1/tfg_graciela_clavijo.pdf
- Cohen- Scali, V., Questienne, L., & Veujoz, M. (2022). The influence of emotional intelligence on well-being: A longitudinal study in the academic context. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 397-417.
- Contreras, J., Gutierrez, M., & Rodriguez, M. (2019). El enfoque epigenético en la teoría de Piaget: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Educación*, 78(1), 87-105.
- Cruz, C. (2019). *Teorías de la personalidad a lo largo de la historia*.
- Cutuli, D. (2019). A review of the literature and clinical implications. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00522>
- Flórez Rodríguez, Y., & Aragón, R. (2019). Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja. *Pensando Psicología*, 15, 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.02.03>

- Gamarra, J. (2020). *Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7687/Gamarra%20Moncayo%20Jos%C3%A9%20Rolando.pdf?sequence=1>
- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.2>
- García, O. F., & Serra Desfilis, E. (2021). Perspectivas teóricas en el estudio del desarrollo humano: La escuela y la familia como oportunidad para el desarrollo. *Padres y educación en la era digital, 2021, ISBN 978-84-9044-369-9, págs. 49-58*, 49-58.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7856240>
- García-Viniegra, E., & Sánchez, J. (2018). Afectividad positiva y crecimiento postraumático en víctimas de desastres naturales. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(1), 117-129.
- Gonzales, A., Gonzales Villar, A., & Fernández, L. (2018). La importancia del sentido del humor en el bienestar psicológico: Revisión bibliográfica. *Clínica y Salud*, 29(2), 75-82.
- González, A., & Molero, M. (2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia. *Revista Iberoamericana de psicología*, 15(1).
- González, E. M. R., Sergio De Dios. (2018). *Las etapas del desarrollo psicosocial de Erikson*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-etapas-del-desarrollo-psicosocial-de-erikson/>
- Harspert, V. (2022). *Improving acute pain management with emotion regulation strategies: A comparison of acceptance, distraction, and reappraisal* [Universität Würzburg].
<https://d-nb.info/127951325X/34>
- Heckman, T., Mills-Koonce, W., Willoughby, M., & Zvara, B. (2018). A comprehensive examination of associations between early life adversity and cortisol awakening response at school age. *Developmental Psychobiology*, 60(3), 322-334.
- Herrera, A. (2019). *Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico* [Universidad La Laguna].
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/17283/Desafiar%20los%20problemas%20es%20mejor%20que%20evitarlos%20Estrategias%20de%20afrontamiento%20y%20Bienestar%20psicologico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: Una revisión teórica* [Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jara, M., Olivera, M., & Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de investigación de estudiantes de psicología*, 7(2).
- Leon, J. A. D. P. (2022). Principales planos teóricos de la psicología evolutiva y del desarrollo aplicados a la práctica docente entorno a la pedagogía contemporánea en América Latina. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), Article 2.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2105
- Lopez Luis, B., & Lopez Cortez, B. E. (2018). El desarrollo de las habilidades socioemocionales como factor influyente en el desempeño académico. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/habilidades-socioemocionales.html>
- Losada, A. V., & Lacasta, M. (2019). *Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud*.

- Martos, F. (2018). *Revisión teórica sobre el efecto del sentido del humor y la risa en el estrés, la ansiedad y la depresión*. [Universidad de Jaén].
https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8308/1/Martos_Alcantara_Francisco_Jose_TF_M.pdf
- Moreira, P. A. S., Inman, R. A., & Cloninger, C. R. (2022). Humor and Personality: Temperament and Character Have Different Roles. *Social Psychological and Personality Science*, 13(8), 1246-1258. <https://doi.org/10.1177/19485506211066369>
- Paton, D., & Violanti, J. (2018). Disaster crisis management: A summary of research findings
 Título del periódico: International Journal of Emergency Services. *International Journal of Emergency Services*, 7(2), 95-107.
- Pavesi, E. (2020). Resiliencia: Un enfoque personal. *Pandemia y resiliencia: aportaciones académicas en tiempos de crisis, 2020, ISBN 9788431335120, págs. 367-379, 367-379*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562537>
- Perez -García, J. (2019). El arte de vivir según Viktor Frankl: Una perspectiva actualizada. *Revista de Psicología y Educación*, 14(1), 37-46.
- Persano, H. (2018). Mecanismos de defensa. En *El mundo de la salud mental en la práctica clínica* (pp. 319-338).
https://www.researchgate.net/publication/338702253_Mecanismos_de_Defensa
- Plessen, C. Y., Franken, F. R., Ster, C., Schmid, R. R., Wolfmayr, C., Mayer, A.-M., Sobisch, M., Kathofer, M., Rattner, K., Kotlyar, E., Maierwieser, R. J., & Tran, U. S. (2020). Humor styles and personality: A systematic review and meta-analysis on the relations between humor styles and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 154, 109676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109676>
- Ramírez-Corone, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J. B. C., Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-218.
- Rodríguez Testal, J. F. (2020). La intervención en crisis: Qué es y cómo se realiza. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 77-87.
- Romero, E. E. R., Young, J., & Salado-Castillo, R. (2019). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70.
<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Salavera, C., Usán, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad. Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(1), 83-91. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4511>
- Salguero, J., Extremera, N., & Fernández, P. (2021). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes: El papel mediador del afrontamiento y la resiliencia. *Psicothema*, 33(1), 57-63.
- Salinas García, B. R., & Riera Loachamín, B. A. (2023). *Relación entre rasgos de personalidad y su interacción con instagram en estudiantes de comunicación* [BachelorThesis, Universidad del Azuay].
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12722>
- Salvo, M. (2018). Apago, vínculo y desarrollo: Conceptos claves. *Revista de Psicoterapia*. *Revista de Psicoterapia*, 29(110-111), 49-60.
- Sánchez, Y., & Valdés, A. (2021). Teoría del desarrollo psicosocial de Erickson: Una perspectiva para el autoconocimiento y el crecimiento personal. *Revista de Psicología Aplicada*, 29(1), 1-12.
- Seligman, M. (2020). Positive psychology: A personal history. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 1-3.

- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-338. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Ulloa, S. (2020). *Estudio de la relación entre las estrategias de afrontamiento psicosocial para la convivencia y el nivel de ansiedad en una población de varones rehabilitados del centro de adicciones y tratamiento «CREIAD» en la ciudad de Cuenca, periodo julio-noviembre 2020.*
- Valarezo Encalada, C. M., Rodríguez Guerrero, D. B., Celi Rojas, S. Z., & Sánchez Gahona, V. C. (2020). Caracterización general y evolución de la personalidad en la primera infancia. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 469-482. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.130>
- Vásquez, S., Vásquez Campos, S., Barba, L., Vásquez, C., & Vásquez, L. (2022). La risa: Niveles y factores demográficos en el contexto de a covid-19. *Facultad de medicina humana*, 22(1), 50-59.
- Zambonino Jácome, S. R. (2019). *“El vínculo temprano y su relación en el desarrollo de depresión perinatal en mujeres embarazadas”* [BachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato - Facultad de Ciencias de la Salud - Carrera de Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/29223>

Leandro Marcelo Ramírez Romero portador de la cédula de ciudadanía N° **0706159100**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“El humor como estrategia de afrontamiento ante una crisis”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **2 de junio de 2023**

F:

Leandro Marcelo Ramírez Romero

C.I. 0706159100