



Facultad de Psicología

Universidad del Aconcagua

Facultad de Psicología

TESINA DE LICENCIATURA

**"EL IMPACTO
DEL SENTIDO DEL
HUMOR EN LA
SATISFACCIÓN Y
EN LOS AÑOS
DE CONVIVENCIA
DE LA PAREJA"**



Alumna: Ferreyra, María Florencia

Directora: Lic. Sonia Fernández

Año: 2016

Hoja de evaluación

Tribunal:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesora invitada: Lic. Sonia Fernández

Nota:

AGRADECIMIENTOS

A mi familia... especialmente mi mamá, por ser un pilar fundamental en mi formación como profesional, gracias por encaminarme cada vez que quería aflojar.

A Raúl...por alentarme en cada paso que di, por tu amor incondicional y sobre todo, ¡por tu paciencia inagotable!

A mis amigas de siempre... por estar y acompañarme en cada momento importante en mi vida, escuchándome y dándome una mano sin dudarlo.

A mi directora de tesis, Lic. Sonia Fernández por aportar su gran conocimiento. Gran mentora y profesional, muchas gracias por tu dedicación y compromiso.

A la Lic. Celina Korzeniowski, por su disposición, por motivarme, generarme interés en la investigación y brindarme herramientas para terminar esta última etapa de la carrera.

A las personas que, de manera desinteresada, colaboraron para este trabajo.

ÍNDICE

Título.....	2
Hoja de evaluación	3
Agradecimientos	4
Índice	5
Resumen	7
Introducción	9
Marco Teórico.....	12
Capítulo 1: Epistemología: “La Psicología Positiva”	13
1.1. Introducción.....	14
1.2. Antecedentes.....	15
1.3. Surgimiento y marco de la Psicología Positiva.....	16
Capítulo 2: El sentido del Humor.....	19
2.1 El sentido del humor como fortaleza.....	21
2.2. Concepto.....	23
2.3. Beneficios del sentido del humor.....	24
2.4. Consideración de diversas teorías y tipos de humor.....	27
2.4.1. Teorías acerca del sentido del humor.....	27
2.4.2. Tipos de humor.....	28
2.5 El sentido del humor y sus dimensiones.....	29
2.6. Medir el sentido del humor.....	31
2.7. El sentido del humor en la pareja	34
Capítulo 3: La satisfacción en la pareja.....	37
3.1 Matrimonio.....	39
3.1.1 Concepto.....	39
3.1.2 Tipologías de matrimonios.....	40
3.2 pareja.....	41
3.2.1 Concepto.....	41
3.2.2 Pareja en la sociedad.....	42
3.2.3 Constitución y mantenimiento de la pareja.....	43
3.2.4 La importancia de la comunicación en la pareja.....	45
3.3. Satisfacción en la pareja.....	47
3.3.1 Concepto.....	47
3.3.2 Estudios sobre satisfacción en la pareja.....	47
3.3.3 Satisfacción en la pareja y sentido del humor	49
Capítulo 4: Los años de convivencia en la pareja.....	52
4.1 Estudios sobre años de convivencia	54
4.2 Ciclo vital del matrimonio	59

Capítulo 5: Metodología	61
5.1 Objetivos.....	62
5.1.1 Objetivo general.....	62
5.1.2 Objetivos específicos.....	62
5.2 Hipótesis de investigación.....	63
5.3 Tipo de estudio y diseño.....	63
5.4 Descripción de la muestra	64
5.4.1 Participantes.....	64
5.5. Instrumentos.....	66
5.6 Procedimiento.....	69
Capítulo 6: Resultados	70
6.1. Análisis de datos.....	71
6.2. Resultados.....	72
6.2.1. Preparación de los datos.....	72
6.2.2. Estudio descriptivo y correlacional.....	73
6.2.3. Análisis de regresión.....	75
Discusión	79
Referencias bibliográficas	93
Anexos	100

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo describir qué relación existe entre la implementación del sentido del humor, con la satisfacción y los años de convivencia en parejas heterosexuales mendocinas. Se realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo – correlacional. La muestra se conformó por 40 parejas heterosexuales, cuyos criterios de selección fueron: tener más de 20 años de edad y encontrarse en una relación heterosexual de matrimonio o convivencia de 4 a 20 años de duración, aceptar participar de manera voluntaria y pertenecer a cualquier estrato socioeconómico. Los instrumentos utilizados fueron: un cuestionario de datos sociodemográficos, la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS) (Thorson & Powell 1993, adaptación de Carbelo, 2006) y la Escala de Satisfacción Marital (MSS) (Roach, Frazier & Bowden, 1981; adaptación de Tapia Villanueva, 2005). Los resultados obtenidos indicaron que a medida que aumenta el sentido del humor en los adultos, se incrementa su satisfacción marital; sin embargo, los años de convivencia no contribuyeron significativamente a nuestra investigación.

Palabras clave: sentido del humor - satisfacción marital – años de convivencia

ABSTRACT

The purpose of this work is to describe the relationship between the use of sense of humor of a couple with the satisfaction and the years of living together. It is a descriptive - correlational quantitative study. The sample was composed by 40 heterosexual couples, whose selection criteria were: being over 20 years old and being in a heterosexual relationship, marriage or cohabitation from 4 to 20 years duration, agree to participate voluntarily and belong to any stratum socioeconomic. The instruments used were: a questionnaire of demographic data, the "Multidimensional Sense of Humor Scale" (MSHS) (Thorson & Powell 1993; adaptation Carbelo, 2006) and the "Marital Satisfaction Scale" (MSS) (Roach, Frazier & Bowden, 1981; adaptation Tapia Villanueva, L., 2005). The results show that as the sense of humor increases, so does the marital satisfaction. However, the years of living together doesn't contribute substantively to this work.

Keywords: sense of humor, marital satisfaction, living together.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende responder y aportar información en relación a la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre la implementación del sentido del humor, con los años de convivencia y la satisfacción en la pareja? Para el planteo del problema nos enfocamos en que el interés por entender a las parejas que se sienten felices con la unión que han formado es menor que el interés que hay sobre las parejas que fracasan, por lo que la literatura que encontramos es menos profunda. (Acevedo, 2007). Sin embargo, en los últimos años, este interés por la vida satisfactoria y la felicidad, ha incrementado considerablemente. Por lo cual, lo que se busca es aportar información con respecto a esta perspectiva más positiva.

En la relación de pareja el humor tiene un fuerte impacto al volverse un recurso comunicativo que le permite disminuir el dramatismo y la ansiedad, transformar la relación en creativa, dinámica y divertida, enfrentar las situaciones conflictivas positivamente, aumentar el interés, el afecto, la empatía y el apoyo. (Zicavo y Vera, 2011).

A partir de las referencias que revelan la importancia que posee el sentido del humor en la relación de pareja, surge el cuestionamiento acerca de la relación que podría tener la implementación del mismo con la satisfacción en la pareja y la cantidad de años de convivencia que se lleva. Suponemos que al generarse en la pareja una forma más asertiva de resolver los problemas cotidianos, se cultiva la capacidad de poder reírse de sí mismo y a partir de estos, se puede lograr una convivencia más cálida, construyendo juntos un

funcionamiento más adaptativo y alimentando una mejor relación de convivencia.

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta el aumento de divorcios que ha habido a nivel nacional hoy en día se considera de gran importancia el hecho de encontrar factores que contribuyan a tener un mejor matrimonio para que por medio de ellos se puedan crear nuevas formas de intervención.

Es a través de la Psicología Positiva que se ha logrado avanzar en cuanto a la implementación de nuevas maneras de enfrentarse a las adversidades que se presentan en la sociedad, específicamente a partir del Sentido del Humor, una de las herramientas más favorecedoras de la comunicación, además de que se considera como un medio para consolidar los lazos entre las personas. Podemos observar en investigaciones recientes que se cuenta con una cantidad importante de técnicas y ejercicios para trabajar sobre el sentido del humor, las cuales podrían ser utilizadas en terapia de pareja con el objetivo de mejorar la relación y la comunicación.

En la presente investigación, nos vamos a focalizar en esta perspectiva planteada por Martin Seligman, uno de los autores más influyentes en esta área. Teniendo en cuenta su teoría, iremos desplegando el siguiente capítulo para su mayor comprensión, y de esta manera podremos adentrarnos a nuestro punto de interés, que es el sentido del humor, al cual explicaremos más adelante.

MARCO **TEÓRICO**

Capítulo 1

Epistemología

“La Psicología Positiva”

*“Las personas no logran el éxito corrigiendo debilidades,
si no potenciando fortalezas”.*

*Martin Seligman
(Albany, Estados Unidos; 12 de agosto de 1942)
Psicólogo y escritor*

1. EL ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1.1. INTRODUCCIÓN

Remitiéndonos a la historia, la psicología ha concebido al ser humano como un sujeto pasivo, que reacciona ante los estímulos del ambiente. El foco de la psicología aplicada se ha centrado en curar el sufrimiento de los individuos, basado sus investigaciones en los trastornos mentales y los efectos negativos de estímulos aversivos.

El dominio del Modelo Médico Hegemónico ha tenido cierta incidencia en la falta de humor para el trato con pacientes, ya que posee características que lo alejan de esto en la práctica. En primer lugar, entiende al ser humano a través de las leyes de la biología, reduciendo su comprensión a la química y física, es por eso que atiende órganos aislados perdiendo de vista al ser en su totalidad. Los roles son asimétricos: el médico es quien tiene el saber, mientras que el paciente es una persona ignorante y pasiva en el tema. (Toledo y Aparicio, 2010) En cuanto al área de la psicología, los profesionales se han basado en el marco de la psicopatología, dedicándose a tratar los trastornos mentales; así, esta noción se focaliza en corregir defectos o en “reparar”.

Sin embargo, en los últimos años ha surgido la necesidad del estudio del lado “positivo” de la existencia humana, lo cual tiene que ver con la concepción de la psicología positiva, que a diferencia de la noción antes mencionada, se basa en la prevención y busca construir competencias. Muchos autores han aportado un sólido sustento empírico y científico a esta área de la psicología. (Vera Posek, 2006)

La psicología positiva surgió en la década del noventa por la iniciativa de Martin Seligman. El motivo de su creación fue fomentar el interés sobre un área muy desatendida hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano. Al cabo de unos años, el interés de los investigadores fue creciendo hasta el día de hoy, esto se debe a la gran necesidad que había de disponer de conocimientos sobre estos temas, y también a las circunstancias históricas y sociológicas que demandaban un análisis más riguroso sobre el bienestar y su promoción y aplicación en diferentes campos.

1.2. ANTECEDENTES

Dentro de la historia de la psicología hay antecedentes de la psicología positiva. Uno de ellos es el movimiento humanista, que a partir de las teorías de Abraham Maslow y Carl Rogers a la cabeza, recuperaron una visión positiva del ser humano.

Los psicólogos humanistas postulan que todas las personas tienen un intenso deseo de realizar completamente su potencial, para alcanzar un nivel de autorrealización. Maslow previó experiencias extraordinarias (experiencias cumbre) que constituyen momentos de profundo amor, entendimiento o felicidad durante los cuales la persona se siente más completa, viva, autosuficiente. Las personas autorrealizadas tienen muchas experiencias de este tipo.

Sin embargo, el movimiento humanista tuvo varios cuestionamientos, el principal de ellos fue la falta de rigor teórico. La Psicología Positiva, de igual

manera, puesta en duda, sin embargo, comenzó a desarrollarse como un enfoque diferente del movimiento humanista y adoptó el método de la psicología científica, apartándose de los métodos de autoayuda.

1.3. SURGIMIENTO Y MARCO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva, surge en Estados Unidos a finales de los años noventa. Martin Seligman fue quien puso su mayor interés en la misma, cuya crítica por la psicología enfocada en la enfermedad lo llevó a plantearse dar un giro: basarse en los aspectos positivos del ser humano. Pocos meses después, un grupo de investigadores establecieron los objetivos, enfoques y aplicaciones de la psicología positiva, de modo que quedaron sentadas las bases para la investigación y el desarrollo de esta nueva forma de entender la psicología, cuya misión es tratar de descubrir y promover aquellos factores que permiten prosperar tanto a los individuos como a las familias y las sociedades.

El marco de la psicología positiva proporciona un esquema integral para describir y entender en qué consiste una buena vida (Park y Peterson, 2009 citado en Park, Peterson y Sun, 2012). Este campo se puede dividir en cuatro áreas relacionadas entre sí:

- **las emociones positivas:** la alegría, la esperanza, la ilusión, y entre las cuales también se encuentra el sentido del humor. Estas emociones amplían los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Debemos diferenciarlas de las emociones negativas, ya que cuando uno experimenta una emoción negativa (por ejemplo: miedo, ansiedad, ira), esto alerta del peligro, reduce las

opciones de respuesta y conduce a actuar de forma urgente para escapar de la situación. En cambio, las emociones positivas indican seguridad y la respuesta inherente a ellas no es reducir las opciones sino ampliar y construir recursos duraderos Fredrickson (2001, citado en Park y otros, 2012).

- **los rasgos positivos:** son las *fortalezas y virtudes* personales, que son las variables internas que deben ser puestas en marcha obtener mayores niveles de bienestar. Se han considerado las fortalezas del carácter como un concepto multidimensional, un conjunto de disposiciones positivas. Se identificaron 24 fortalezas del carácter ampliamente valoradas, clasificadas bajo 6 virtudes. Entre estas fortalezas están: la gratitud, la esperanza, el entusiasmo, la curiosidad, y quizás la más importante, el amor, definido como la capacidad de construir y mantener relaciones cercanas con otras personas. (Park y otros, 2012)

- **las instituciones positivas,** que respaldan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. Son, por ejemplo, la democracia, las familias unidas, la libertad de información, la educación, etc.

- **las relaciones interpersonales positivas** (los amigos, las relaciones de pareja). Las *relaciones interpersonales* buenas y duraderas con otros proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés, pero también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida. (Peterson, 2006)

Martin Seligman (2003, citado en Vázquez, Hervás y Ho, 2006) también propone un marco desde el cual pretende mostrar de forma ordenada diversas vías que parecen conducir al bienestar y la felicidad. Según él, la investigación

ha mostrado que hay por lo menos tres vías esenciales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad. Estas son:

- La vida placentera (*pleasant life*), que consiste en aumentar las emociones positivas sobre el pasado, el presente y el futuro
- La vida comprometida (*engaged life*), que tiene que ver con la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales, para desarrollar un mayor número de experiencias óptima, denominadas “flow”.
- La vida significativa (*meaningful life*), es decir, el sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.

El autor explica que estas tres vías no tienen por qué ser exclusivas, pero realiza un énfasis en que el desarrollo de la vida comprometida y de la vida significativa pueden ser muy importantes para la construcción del bienestar (Duckworth et al., 2005, citado en Carmelo Vázquez y otros, 2006)

Según lo antes dicho, la psicología positiva constituye un marco para comprender en qué consiste la vida satisfactoria, lo cual nos permite preguntarnos además qué otros factores son los que contribuyen a ello. Uno de esos factores es el sentido del humor, considerado como una de las fortalezas humanas, que conlleva a las emociones positivas y que aporta a este enfoque que se fundamenta en la salud.

En el siguiente capítulo, apuntaremos a este factor tan importante y nos adentraremos en él con el objetivo de describir en qué consiste, cómo se manifiesta y cuál es la función que cumple, sobre todo en uno de los ámbitos en el cual pondremos interés: la pareja.

Capítulo 2

El sentido del humor

EL SENTIDO DEL HUMOR

*“La manera más efectiva de recordar
el cumpleaños de tu esposa es olvidarlo una vez”.*

-Anónimo-

2. EL SENTIDO DEL HUMOR

En este capítulo haremos hincapié en un tema de importancia dentro de la psicología positiva, el sentido del humor. Considerado como una virtud, como filosofía de vida o como recurso para afrontar dificultades en la vida cotidiana, el sentido del humor en la literatura encontrada no deja de sorprender con sus beneficios en nuestra salud. A continuación, expondremos la información encontrada para brindar un marco acerca del mismo y comprender su importancia.

2.1 PSICOLOGÍA POSITIVA: EL SENTIDO DEL HUMOR COMO FORTALEZA

Siguiendo esta línea, una buena base de la felicidad o de la sensación de bienestar es la combinación de placer, gratificación y significado (Seligman, 2005). Los placeres son estados pasajeros, acontecimientos momentáneos que llegan a través de los sentidos y las emociones (sabores, pasiones sexuales) por otro lado, las gratificaciones, son actividades que disfrutamos y que involucran a la persona por completo.

El sentido del humor forma parte de los placeres, y se considera como una fortaleza, ya que, como señalan López Martínez; Sevilla Moreno y Velandrino (2010) es la capacidad para experimentar y/o estimular una

reacción muy específica, la risa (ya sea observable o no), y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo.

La alegría aumenta la confianza dirigida a uno mismo y a los demás, haciendo que a nivel personal se experimenten sensaciones positivas, a la vez que fomenta los vínculos sociales. (Schmidt, 2006). Otros estudios demuestran que quienes se encuentran en un estado positivo tienden a actuar con generosidad y altruismo. (Avia, 1995, citado en Schmidt, 2006). Esto es un punto de consideración muy importante para este trabajo, ya que – siguiendo a estas investigaciones - en las relaciones sociales el sentido del humor es utilizado como recurso para generar vínculos con las demás personas. Más específicamente y haciendo hincapié en la pareja, la importancia de este recurso es esencial, ya que es importante en una pareja el hecho de poder mantener una relación de confianza entre sí, la cual genera mayor complicidad entre los miembros.

Por otro lado, enfrentarse a las adversidades con sentido del humor puede ayudar a construir una relación viva e interesante, el responder con humor en el día a día permite que la vida en común sea mucho más divertida. (Martínez, 2006 en Zicavo y Vera 2011).

Son de nuestro gran interés estos aspectos para tenerlos en cuenta a la hora de trabajar en nuestros objetivos, ya que como han mencionado estos autores, el hecho de construir una relación viva e interesante hace que se mantenga en el tiempo, por la calidad de los recursos utilizados en ella.

Un aspecto imprescindible es la comunicación, por lo cual debemos prestar gran atención a ella, de esta manera se puede predecir cómo es una relación de pareja. Y si, como se ha encontrado en distintos trabajos, el humor está presente, es de suponer que existe entre los miembros de la pareja algo que los une, que comparten día a día o por lo menos en varias situaciones, y que de alguna manera está reforzando su relación.

2.2. CONCEPTO

Algunos autores diferencian entre los términos: sentido del humor y humor. Cuando se utiliza el término “humor”, se hace referencia a lo cómico o divertido de una situación, a una respuesta concreta, o a las características atribuidas a un material definido como humorístico (por ejemplo, el chiste). Por otro lado, el término “sentido del humor” se centraría en la persona y en las diferencias individuales. (García Larrauri, 2010)

Varios autores refieren que el humor es entendido como una forma de afrontamiento cognitivo que implica la percepción potencial de una situación estresante de una forma más benigna y menos catastrófica. (Camacho, Regalado, Carrea, Grosso, Geleazzi, Gunther, Gasco, Delfino y Ramos, 2012).

La base del sentido del humor es saber reír y sonreír, esto es, buscar la alegría intencionalmente. Es por eso que el sentido del humor es una manifestación inmediata de la inteligencia humana, del ingenio (López Martínez y otros, año). Además, es reconocido como una forma de percibir, enfrentar, y analizar los sucesos vividos de manera paradójica y jocosa. Las personas con buen humor transmiten el goce de la alegría; por eso se manifiestan francos, pacientes, abiertos y optimistas, son comprensivos con sus semejantes. (Artalejos, 2002, citado en Zicavo y Vera, 2011).

Según Martin (2008) El humor se usa en todos los medios de comunicación, en la radio, la televisión, donde nos encontramos con programas de bloopers, shows de stand up, sátiras políticas y publicidades. Sin embargo, donde más experimentamos humor es en nuestra vida diaria, donde surge espontáneamente de las relaciones interpersonales. Esta clase de humor ocurre casi en todo tipo de conversación formal o informal, incluyendo conversaciones entre miembros de una pareja, amigos, compañeros de trabajo,

profesor y alumno, médico y paciente, etc. En una investigación realizada por este autor, se encontró que un 72% de las personas que reían a diario, lo hacían en respuesta a conversaciones espontáneas (Martin and Kuiper, 1999 citado en Reyes Rojas, 2010). Esto nos hace pensar que dentro de las relaciones interpersonales es uno de los recursos más utilizados, y por lo tanto más importantes dentro de la comunicación, es decir que no podemos pasarlo por alto cuando hablamos de relaciones sociales y de vínculos entre personas.

2.3. BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR.

Dentro de los beneficios que produce el sentido del humor, se encuentran:

- *beneficios psicológicos:* en cuanto a tres aspectos
 - Cognitivos: los procesos mentales que conllevan la percepción, comprensión, creación y apreciación de incongruencias humorísticas. Estos aspectos contribuyen al desarrollo de la creatividad, fluidez, velocidad y flexibilidad del pensamiento, de la misma forma facilita a que se generen pensamientos flexibles con habilidades para originar ideas y crear relaciones entre estas ideas. (Caravajal Méndez, 2010)
 - Emocionales: genera sentimientos de diversión y placer. Se ha encontrado que las personas con alto sentido del humor tienden a ser emocionalmente más estables y menos depresivos. El estado de ánimo positivo y el sentido del humor aumentan la tendencia a realizar evaluaciones positivas, lo cual, a

su vez, refuerza la vivencia de emociones positivas, produciéndose una retroalimentación. (Schmidt, 2008)

- Conductuales: la risa, expresiones faciales y postura corporal distendida.

Estos tres aspectos psicológicos producen en general un estado de alegría, satisfacción y bienestar; además generan un proceso de autodistanciamiento, es decir la capacidad de reírse de las situaciones que causan displacer a la persona, generando un aumento de la autoestima, de esta manera se desarrollan actitudes y competencias para abordar situaciones que producen tensión.

- *Beneficios físicos*: en varios estudios se corroboran los efectos positivos de la risa en la salud, como es la reducción del estrés y la ansiedad, debido a cambios en patrones cerebrales y secreciones hormonales. En apoyo a estas formulaciones, en una investigación se encontró que las personas con alto sentido del humor perciben menos estrés y reportan menos ansiedad que personas con bajo sentido de humor a pesar de vivenciar un número de problemas similares en los dos meses anteriores. (Abel, 2002, citado en D'Anello Koch, D' Orazio, Barreat Montero y Escalante, 2009) El sentido del humor hace que las personas estén más saludables y tengan menos riesgo de padecer enfermedades coronarias, ya que la risa estimula la liberación de sustancias bioquímicas que relajan los vasos sanguíneos (Schmidt, 2008).

- *Beneficios sociales*: en este nivel, el sentido del humor produce mayor motivación, comunicación y armonía social en contextos en donde se da una situación humorística; a su vez permite el establecimiento sano de relaciones interpersonales así como la solución de desacuerdos de forma pacífica. (Carbelo y Jaúregui, 2006; Martin,

2008 y Nezu, Nezu & Blissett, 1988, citados en Toledo y Virgilio, 2010). En una investigación se evaluaron los estereotipos de personalidad asociados a variaciones en sentido del humor. Los resultados indicaron que personas con alto sentido de humor son percibidas altamente sociables, abiertas, creativas, amigables, agradables y poco neuróticas. (Cann y Calhoun, 2001, citados en D'Anello y otros, 2009) Además, se ha observado que quienes se encuentran en un estado positivo tienden a actuar con generosidad y altruismo (Avia, 1995, citado en Schmidt, 2006). El humor tiene un referente necesario en el otro, reírse, aunque sea en solitario siempre está asociado a algún otro. Esto explica por qué reímos con más frecuencia cuando estamos en compañía, donde compartimos una experiencia cargada de comicidad, contagiándose la risa de una persona a otra. (Labarca, 2012)

Para Martin (2008) las funciones sociales del sentido del humor son las siguientes:

1. • Es una forma de evitar situaciones amenazadoras socialmente.
2. • Con él se pueden sondear actitudes y opiniones sobre temas políticos o religiosos.
3. • Puede promover la rebelión contra las normas sociales.
4. • Es una forma de comunicar reglas implícitas, sobre todo cuando se usa la ironía y el sarcasmo en los grupos sociales, o se ridiculiza a otros como una forma de aclarar lo que se considera aceptable dentro del grupo.

5. • Refuerza la jerarquía y el estatus en un grupo, ya que las personas con más estatus recurren al humor para afianzar su poder e influencia sobre los otros.

6. • El humor es una forma de obtener aprobación de los demás.

7. • Es una manera de reforzar lazos sociales y de dar identidad a un grupo, ya que las personas que pertenecen al grupo tienden a reírse de las mismas cosas y a identificarse con el mismo tipo de situaciones graciosas.

2.4. CONSIDERACIÓN DE DIVERSAS TEORÍAS Y TIPOS DE HUMOR

2.4.1. TEORÍAS ACERCA DEL SENTIDO DEL HUMOR

Existen tres teorías planteadas por Carbelo (2007) acerca del sentido del humor, estas son:

- La teoría de la Incongruencia: es una teoría cognitivo perceptual, donde el énfasis se pone en el factor sorpresa. Muchas veces se trata de disociaciones entre la forma y la función de algo alejado de la norma, pero que no daña o afecta al sujeto.
- La teoría de la liberación: es una teoría psicoanalítica que se refiere a la necesidad en las personas de liberar la energía reprimida

ya sea agresiva o sexual. El chiste serviría como válvula de escape para los sentimientos reprimidos.

- Teoría de la superioridad: propone la aparición de la risa a partir de las desgracias ajenas. La risa y el humor según esta teoría se da a partir de las diferencias establecidas por el sujeto que se ríe con respecto a aquel acerca del cual le resulta risible, por cuanto siente ser superior con respecto a las debilidades del otro.

2.4.2. TIPOS DE HUMOR

Debemos diferenciar dos tipos de humor: uno positivo, que hace referencia a un tipo de humor en el cual no existe la intención de atacar o dañar a alguien, y el otro, negativo, que busca provocar la risa incluso a costa de los demás. (Toledo y Aparicio, 2010). Esto es muy importante resaltar, ya que el humor no es meramente positivo, sino que hay que tener en cuenta con qué fines es utilizado. Nuestro objetivo es siempre basarnos en el tipo de humor positivo e inofensivo, sin embargo, cabe aclarar estas diferencias.

Martin, Puhlik, Larsen, Gray y Weir (2003, citados en Zicavo y Vera, 2011) desarrollaron un modelo teórico en el cual diferencian cuatro estilos de humor según las funciones que cumplen: dos son considerados adaptativos o benignos (Afiliativo y de Mejoramiento personal) y dos desadaptativos o perjudiciales (Agresivo y Autodescalificador).

- Humor de Mejoramiento personal: es expresado como una visión humorística de la vida y como un mecanismo para enfrentar el estrés;
- Humor Afiliativo: refleja la tendencia a compartir con otros contando chistes y siendo cómico, permitiendo el mantenimiento de las relaciones interpersonales y facilitando la evitación de conflictos.
- Humor Autodescalificador: se utiliza para divertir a otros a expensas del sí-mismo, implica la auto-ridiculización y el congraciarse con otros mediante la desvalorización personal.
- Humor Agresivo: es caracterizado por el uso del humor ofensivo, que humilla al otro, el uso del sarcasmo y la diversión para desvalorizar a los demás. Con base en dicho modelo, los autores diseñaron un instrumento de medida que ha permitido profundizar en el conocimiento sobre los efectos del humor.

2.5 EL SENTIDO DEL HUMOR Y SUS DIMENSIONES

Según Carbelo, existen estudios interculturales que definen cuáles son los factores que incrementan la felicidad personal (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005) y cuáles intervenciones ayudan a incrementar la fluidez, que es un júbilo e intensa sensación de satisfacción que va más allá de lo la mera diversión, comparable con la sensación de descubrimiento, expansión y experiencia óptima del gozo creativo.

Podemos decir que el sentido del humor esta dimensionado en distintos aspectos psicológicos y esta mediado por el ambiente en el cual se desarrolla.

Ellis (1981, en Carbelo, 2005b), fundador de la Terapia Racional Emotiva, realizó una descripción de la *dimensión cognitiva del humor*. Primero estableció la diferencia entre el hecho de provocar el humor, usando como víctima a la idea (la creencia irracional), en oposición a reírse del cliente, que está prohibido en su terapia. Este autor afirmaba que las personas padecían enfermedades psíquicas debido a que consideraban los acontecimientos demasiado en serio, entonces pensó en los beneficios de la risa y de esta manera, como podía ser utilizada para aliviar el malestar de las personas.

Comenzó luego a utilizar distintos recursos humorísticos: llevar las cosas al extremo, hacer comparaciones paradójicas, reducir las ideas al absurdo, chistes, etc. para desenmascarar las ideas irracionales.

Carbelo (2005a) delimita cuatro dimensiones del humor:

- la cognitiva: como forma de percibir el mundo e interpretar lo que ocurre desde una perspectiva jocosa;
- la afectiva, el hecho de estar de buen humor permite sentirse de una forma más satisfactoria o con mayor bienestar;
- la comportamental, lo que se entiende por personas graciosas y simpáticas, capaces de hacer reír, disfrazarse o ser más juguetonas;
- y la social, por la importancia del humor en la relación interpersonal (trasmite confianza, afecto y acercamiento) y porque éste se activa y multiplica en situaciones sociales.

2.6. MEDIR EL SENTIDO DEL HUMOR

Durante los últimos años se han realizado escalas con el objetivo de medir el humor en algunas de sus dimensiones. Thorson y Powell (en Carbelo, 2005b) realizaron con un modelo de cuatro dimensiones que se implican mutuamente y en consecuencia, poseerlas en alto grado sería indicativo de un elevado sentido del humor. A este concepto se lo considera como un fenómeno multidimensional que contiene la producción del humor, elementos del juego, habilidad social y reconocimiento de los distintos tipos de humor.

Las cuatro dimensiones mencionadas son (Thorson y Powell, 1991, en Carbelo, 2005b)

- *Creación o generación del humor:* Este abarca el elemento más fácil de identificar del sentido del humor. Esta dimensión describe a la persona ingeniosa, graciosa, a la que le resulta fácil ver el sentido cómico de las cosas, que ríe con facilidad. En este caso el sentido del humor se explica como la capacidad para, o conjunto de estrategias, habilidades y automatismos que inducen a reír a los demás. Son personas que animan a otros y son divertidas.

- *Uso del humor para hacerle frente a la vida:* Esta dimensión implica la capacidad para el humor o conjunto de estrategias, habilidades y automatismos que tiene una persona para afrontar los fracasos, problemas o dificultades sin hundirse. Es una dimensión que explica al sentido del humor desde el punto de vista del optimismo. Es decir que a pesar de las circunstancias

negativas, la persona logra encontrar salidas con humor y mostrarse alegre en situaciones difíciles, riendo incluso de los malos momentos. Es percibir lo positivo de las personas, cosas y acontecimientos y actuar en consecuencia.

- *Reconocimiento y apreciación del humor:* Esta se relaciona con un conjunto de estrategias, habilidades y automatismos que tiene una persona para sentir alegría de vivir, disfrutar de la vida, de las pequeñas cosas y tomarse la vida con un “toque de humor”, apreciando el mismo. Es la capacidad subjetiva para ver lo positivo de la vida.

- *Actitudes hacia el humor y uso del mismo en situaciones sociales:*

Se trata de la capacidad para o el conjunto de estrategias, habilidades y automatismos para generar humor fácilmente en compañía de otras personas.

Los autores han construido la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS) en base a estas cuatro dimensiones. La escala ha sido adaptada y validada por Carbelo (2005b) en España. Según la investigación, es un instrumento fiable y válido que permite medir el sentido del humor como rasgo.

Por las características de la muestra estudiada por Carbelo, la escala del sentido del humor se estructura en esta población española en tres dimensiones y no en cuatro como en la muestra norteamericana.

Estas son:

- *Competencia o habilidad para utilizar el humor:* Al igual que el primer factor o dimensión de la escala original, describe la capacidad para generar y usar el sentido del humor en situaciones sociales. Los ítems de la escala en esta dimensión

refieren al comportamiento “yo puedo” o lo que es lo mismo, formas productivas de humor de las personas tanto desde el punto de vista individual como desde el grupo social. Hace referencia al humor activo más que pasivo, evalúa la capacidad para crear humor, además de disfrutarlo. Se diseñó para medir la capacidad para generar y expresar el humor en situaciones sociales.

- *Humor como mecanismo de control de la situación:* Aquí el humor se contempla de manera más pasiva, valorativa. Aunque la persona no manifieste una conducta activa, puede identificar el humor y apreciarlo como ayuda, e incluso puede utilizar el humor para interpretar los sucesos de la vida y afrontar situaciones difíciles. Hace referencia a cierto control o autodomínio a través del sentido del humor. Este factor es adaptativo o de afrontamiento, en el sentido de utilizar estrategias o tener la capacidad para ayudar a afrontar situaciones difíciles, e incluye elementos que se corresponden con la percepción que se tiene del control de la situación cuando se utiliza el humor, ayudando así a controlar la tensión y a percibir la situación de manera más relajada. Desarrollar una forma de pensar más positiva contribuye a una mejor adaptación a la situación.

- *Valoración social y actitudes hacia el humor:* muestra el sentido del humor como mecanismo mediador en las relaciones sociales facilitando o dificultando la práctica que se hace de las distintas formas y usos del humor (chistes, comics y cómicos). La producción del humor (también los estallidos del mismo) son procesos automáticos, pero son, además, producciones sociales. El humor surge de una manera más espontánea y creativa en grupo que cuando las personas están solas. El humor tiene un desencadenante en el grupo social y puede actuar de facilitador

de las relaciones. Emocionalmente las personas despiertan su creatividad en el grupo social.

Estas tres dimensiones que plantea Carbelo (2005b) equivalen a habilidades del comportamiento, habilidades cognitivas y habilidades emocionales respectivamente. Siempre teniendo en cuenta que la dimensión social atraviesa transversalmente los tres factores o dimensiones. Carbelo (2005b) agrega que el sentido del humor puede ser considerado como una predisposición cognitiva y emocional que subyace en la interpretación de los acontecimientos diarios, y que sólo logra explicarse dentro de cada situación, siempre teniendo en cuenta que la convivencia social es donde emerge de manera más efectiva.

2.7. EL SENTIDO DEL HUMOR EN LA PAREJA

Podemos decir que desde la perspectiva de la psicología positiva, el sentido del humor no se considera sólo como una estrategia de afrontamiento para prevenir o ayudar a superar situaciones estresantes, sino una virtud que promueve un mayor bienestar de la vida, la pareja y la familia. (Salgado Ruiz, 2012) ya que el sentido del humor preserva al sistema marital a la hora de enfrentar las crisis provocadas por los cambios de etapas del ciclo vital. Abel, (1998 citado en Zicavo y Vera, 2011) plantea que el sentido del humor brinda a los miembros de la pareja la posibilidad de acceder a beneficios terapéuticos cuando potencia las relaciones de apoyo entre ellos; ya que

en circunstancias difíciles se vuelve un recurso comunicativo que les permite disminuir el dramatismo y la ansiedad.

Entendemos el sentido del humor como la capacidad para percibir y disfrutar de lo cómico o divertido, que se traduce en una conducta (graciosa, simpática, juguetona, etc.) y expresa un estado de ánimo. El humor permite que las relaciones de pareja se vuelvan creativas y dinámicas (Carbelo & Jáuregui, 2006).

El humor puede funcionar para generar consenso, lo cual significa que a partir de esto la pareja sea más unida. Puede promover la solidaridad y establecer mayor intimidad y camaradería. Decir “lo siento, estaba bromeando” es una forma de disculpa para corregir el error y establecer consenso. Se sugiere que las paradojas lógicas y las exageraciones absurdas son maneras de modular la agresión e introducir la flexibilidad en el comportamiento. (Alberts, 1990).

Podemos agregar que el sentido del humor puede servir para disipar la ira, además de permitir un acercamiento seguro a temas sensibles, mejorando así la resolución de problemas dentro de la pareja. (Jacobs, 1985 en Alberts, 1990)

Aunque en otra investigación se encuentra que las parejas no son susceptibles a solucionar los conflictos con recursos flexibles y adaptativos como el sentido del humor, debido a que la mayoría prefiere “cortar la interacción” mientras permanece la crisis, en vez de aplacarla desde una perspectiva humorística. (Zicavo y Vera, 2011).

Siguiendo a Armenta Hurtarte y otros (2014) lo que distingue un matrimonio con éxito de un matrimonio fracasado es que en aquél los cónyuges saben responder a las iniciativas positivas del otro. En otras palabras, su comunicación es más amena, ya que responden a una sonrisa con una sonrisa,

a un beso con un beso. Si uno ayuda al otro en una tarea, el otro hace lo propio, etc. En esencia, la pareja funciona con un acuerdo no escrito de ofrecer recompensa por cada palabra o hecho amable. Las parejas emocionalmente inteligentes utilizan en la comunicación cotidiana el “*intento de desagravio*”, esto es, cualquier frase o acción —cómica o no— que impide que la negatividad aumente sin control. Tal como destaca Gottman en su libro “Siete reglas de oro para vivir en pareja”:

El éxito o fracaso de los intentos de desagravio es uno de los factores primordiales que indican si el matrimonio prospera o se hunde. Y lo que determina el éxito de los intentos de desagravio es la fuerza de la amistad matrimonial. (p29.)

Consideramos entonces que para construir una pareja feliz, debemos tener en cuenta la importancia de los intentos de desagravio, que son un útil recurso ante los momentos de tensión, ya que tienen que ver con el humor y con la buena comunicación, propios de una pareja emocionalmente inteligente. Y lo que plantea Gottman en relación a esto, es que una pareja emocionalmente inteligente (es decir, que sabe comprender y respetar al compañero y la relación), tiene más probabilidades de ser feliz en su unión. (Gottman, 2001)

Capítulo 3

La satisfacción en la pareja

SATISFACCION EN LA PAREJA

*“No es verdad que el matrimonio sea indisoluble.
Se disuelve fácilmente en el aburrimiento”.*

Chumy Chúmez (1927-2003)

Humorista gráfico y escritor español.

3. LA SATISFACCIÓN EN LA PAREJA

A continuación tomaremos el concepto de satisfacción en la pareja de manera que podamos comprender a qué hace referencia. En nuestra investigación es de gran interés enfocarnos en este concepto ya que tomamos como punto de partida a la pareja que manifiesta un buen funcionamiento y una relación sana, preguntándonos acerca de qué factores hacen a esa relación, y si es el sentido del humor uno de esos factores. Lo cual nos lleva también a indagar si esto tiene que ver con la cantidad de años de convivencia que la pareja lleva en convivencia.

Hasta ahora hemos encontrado que el sentido del humor tiene implicancia en las relaciones sociales, siendo utilizado como un gran recurso comunicativo. Ahora vamos a realizar un recorrido por el otro gran tema de interés en nuestro trabajo, la satisfacción en la pareja, para luego poder analizar si existe relación con el sentido del humor, en la literatura previa.

3.1 MATRIMONIO

3.1.1 CONCEPTO

El ***matrimonio*** es una situación de grupo, por lo que va a demostrar características generales de vida. Es un sistema que tiende a la estabilidad, ajuste y armonía. Es una institución creada para llevar a cabo las tareas asignadas a la familia, es decir a la procreación, educación de

los hijos y la transmisión de la cultura (Lewin, 1948; Sprey, 1969 y Harris, 1983, citados en Estrella, 2013).

Tradicionalmente, el matrimonio es definido como un contrato pactado entre dos personas de diferente sexo, en el que se estipula vivir en unión conyugal con el objeto de ayudarse mutuamente y establecer una familia, surgiendo de él derechos y obligaciones para ambos cónyuges (Bateson, 1980 citado en Zicavo y Vera, 2011).

3.1.2 TIPOLOGÍAS DE MATRIMONIOS

Debemos destacar que existen distintos tipos de matrimonio según diferentes autores.

Levinger (1965, citado en Nina Estrella, 2013) determina **cuatro tipologías** de matrimonios que se conforman según la relación entre estabilidad marital (alta-baja) y el nivel de satisfacción (alto-bajo). Este modelo reconoce que la estabilidad y satisfacción puede ser independiente de un cónyuge a otro. En base a esto, se estableció que los matrimonios con bajo nivel de estabilidad y satisfacción poseen dificultades para mantenerse juntos, no son felices y terminan la relación en un divorcio. Igualmente, los que tienen un alto nivel de satisfacción, pero un bajo nivel de estabilidad en la relación pueden terminar en una ruptura.

Por otro lado, Gottman (1994, citado en Nina Estrella, 2013) también determina tipologías en las que se establecen categorías sobre el manejo del conflicto marital. Con ellas se puede predecir la estabilidad de un matrimonio. Mediante la observación de parejas en conversaciones conflictivas, se

determinó que los matrimonios se pueden clasificar en cinco categorías. De estas tipologías, los matrimonios volátiles, evasivos y válidos, tratan de mantenerse estables y prefieren no divorciarse. En cambio, los matrimonios hostiles-comprometidos y hostiles- separables son inestables y terminan en divorcio. Además se reconoce que los matrimonios serán inestables cuando los conflictos son resueltos de manera negativa, y existe un sentimiento de insatisfacción.

3.2 PAREJA

3.2.1 CONCEPTO

La **pareja** según la Teoría General de los Sistemas, es un sistema que constituye un conjunto de dos procesos individuales en interacción simultánea. Es un sistema que está sujeto a un proceso, y cuya duración es difícil de definir, de construcción mutua y de definición conjunta ante la sociedad. (Gómez Navarro, 2005)

La elección de pareja es un acto que se encuentra determinado por la historia y experiencias de vida de cada individuo (Elsner et al., 2000; Sarquis, Zegers & Pimstein, 2003, citados en Zicavo y Vera, 2011) y se transforma en un momento decisivo para todo ser humano cuando se realiza con el fin de desarrollar un plan de vida común para enfrentar el futuro. La pareja como unidad vincular parece ser una definición evidente; sin embargo, se debe tener en cuenta el contexto donde se fundamenta, los participantes y los términos que la definen (Espriella, 2008, citado en Zicavo y Vera, 2011).

Cabe destacar que en la presente investigación se utilizará el concepto pareja para delimitar una relación significativa, consensuada, con estabilidad en

el tiempo, y con un referente obvio, como el matrimonio; aunque existen parejas que no coinciden con las delimitaciones del mismo.

3.2.2 PAREJA EN LA SOCIEDAD

En la sociedad la pareja es vista como una entidad basada en la relación entre dos personas, la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Pero dentro de la pareja como institución social se producen las relaciones diádicas.

Hasta hace un tiempo atrás, la pareja era un matrimonio que tenía como objetivo social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial. Actualmente, muchas parejas no tienen intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito. El concepto de pareja es mucho más amplio.

Hoy, el objetivo implícito con el que cada miembro se reúne en pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello intercambian conductas y comparten bienes y actividades. Según García Higuera (2002) estos son:

El cuerpo: Las parejas se distinguen porque comparten cada uno el cuerpo del otro. Las relaciones sexuales de los miembros de la pareja se plantean de forma exclusiva entre ellos mientras la relación existe.

Los bienes económicos: Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes.

- El compromiso de compartir bienes económicos puede tener respaldo legal o no. En las parejas de hecho, no existe compromiso legal de compartir bienes y generalmente ni siquiera se pacta explícitamente las reglas que se van a seguir.
- Hay que resaltar la parte de logística que tiene compartir bienes de consumo. Por ejemplo, si se comparte un piso es preciso determinar quien se encarga de cada tarea doméstica. Actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas, quizás por la poca cultura que tienen los hombres de hacer tareas domésticas (Fishman y Beach, 1999 citado en García Higuera, 2002).

La paternidad /maternidad: Es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también está cambiando.

Existen otros elementos que se comparten de alguna forma como el prestigio social y los amigos, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande. La exclusividad a la hora de compartir el tiempo de ocio también ha cambiado, ahora cada vez es menor la exigencia y mayor la libertad de cada miembro de la pareja para tener sus momentos de ocio independientes.

3.2.3 CONSTITUCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA PAREJA

Existe una interdependencia entre los miembros de la pareja, y la relación se transforma al igual que los individuos, es decir, los procesos en esta relación se dan a nivel individual como a nivel dual. El matrimonio se va construyendo en la vida cotidiana con las acciones de los cónyuges y sus intercambios verbales.

Se analizan cuatro factores que son fundamentales para su comprensión: **externos, internos, intimidad psicológica y de riesgo**; los cuales son interdependientes. (Estrella, 2013)

a- Los factores externos: son elementos sociales presentes en la relación marital: se considera el momento socio histórico en que viven, las creencias socioculturales y el papel de los medios de comunicación en este proceso (cómo representan a una pareja o matrimonio en los medios audiovisuales). Otro elemento es la violencia en el contexto conyugal, debido a que las creencias socioculturales sobre el matrimonio están enmarcadas en relaciones de poder y controles siendo la violencia de género un medio de manifestar estas relaciones.

b- Los factores internos: se refieren a los componentes psicosociales que aportan los miembros a nivel individual al iniciar una relación íntima estable. Estos factores son: los aspectos de la historia personal y familiar de cada uno, el tiempo que lleva la pareja con relación a los años de convivencia, la etapa que está viviendo la pareja y las variables demográficas de la pareja.

c- La intimidad psicológica es entendida como la seguridad, empatía, protección, comprensión y afecto que debe existir entre los miembros de una pareja. Algunos lo expresan mediante el contacto físico, pero en otro momento será compartir un estado afectivo. Para otras parejas se produce mediante la realización de actividades comunes; en otras, se considera la comunicación como un elemento vital en su relación. El acto sexual también lo es para muchas parejas el mayor acto de intimidad psicológica.

d- Los factores de riesgo serán aquellos que pueden estar presentes en una relación y afectan la estabilidad del matrimonio y su funcionalidad. Entre ellos se encuentran: infidelidad, alcoholismo, problemas económicos, y problemas de salud física o mental. Además de situaciones de tensiones, desacuerdos y

conflictos entre los integrantes de la pareja. Por lo que se puede afectar el bienestar psicológico de los integrantes de la relación o uno en uno de los cónyuges.

Una vez constituida la pareja, la relación entre ambos requiere para su mantenimiento de tres niveles de atracción mutua:

- **Física** (gusto físico por la otra persona y relaciones físicas gratificantes)
- **Intelectual** (comunicación abierta donde los integrantes de la pareja comparten intereses y actividades)
- **Afectiva** (para que una relación armónica exista, deben haber sentimientos de amor y cariño) (Gómez Navarro, 2005)

3.2.4 LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

En cuanto a las relaciones funcionales de la pareja, Gregory Bateson ha discernido dos tipos de relaciones de poder: la relación simétrica y la complementaria. Ambas son importantes en cuanto a la funcionalidad de la pareja.

Cuando las relaciones son solamente simétricas tienden a ser extremadamente competitivas. (Kershaw, 1992) ya que en este tipo de relación se intercambia el mismo tipo de conducta entre dos individuos. En esta relación no existen dos posiciones, está basada en la igualdad. De manera que cuando se lucha por el poder, aumenta el conflicto y la comunicación se hace confusa.

Por eso es preciso que haya intercambios complementarios, cierta capacidad para adoptar, de vez en cuando, la posición desigual en la que uno da y el otro recibe, ya que en una relación complementaria, dos personas intercambian tipos diferentes de conducta, distintas pero interrelacionadas, de forma que al final se “complementan”. Se presenta así un carácter de mutuo encaje de la relación, en la que ambas conductas tienden cada una a favorecer a la otra. Ninguno de los integrantes impone al otro una relación complementaria, cada uno de ellos se comporta de una manera que presupone la conducta del otro.

Debemos tener en cuenta que las relaciones simétricas y complementarias no son buenas ni malas, sino que son solo dos conceptos que hacen referencia a dos formas de intercambios comunicacionales. Ambas deben estar presentes aunque de manera alternada en una relación de pareja funcional. (Soria Trujano, 2007)

En ese intercambio comunicacional, las palabras, expresadas en un contexto específico, pueden llevar a una comunicación clara o a un malentendido. Se puede moderar la irritación si se redefine el contexto; por ejemplo, si se lo transforma en un ámbito de calidez y bromas. En tanto se lo considere seguro, ese contexto proporcionará un ambiente adecuado para el humor y las conductas experimentales. Como consecuencia, quizá la pareja acabe por reírse de ciertas áreas anteriormente penosas, pero si uno de ellos disiente acerca de la seguridad del contexto, puede surgir un conflicto. (Kershaw, 1992)

3.3. SATISFACCIÓN EN LA PAREJA

3.3.1 CONCEPTO

Pick y Andrade definen la satisfacción marital como una evaluación subjetiva que el matrimonio hace de su relación y/o de su pareja (Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988).

La relación conyugal ha adquirido un significado especial para cada uno de los miembros de la pareja, ya que representa un vínculo interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas que en virtud de su presencia caracterizan y describen a cada uno de los integrantes de la pareja y a la relación que forman. (Becerra Flores, Roldán y Flores, 2010)

3.3.2 ESTUDIOS SOBRE SATISFACCIÓN EN LA PAREJA

En los estudios de orientación conductual se ha sugerido que las actividades maritales son en sí mismas reforzantes para cada uno de los miembros de la pareja. Esto es, lo que hace o dice el esposo puede resultar gratificante para la esposa y así aumentar la ocurrencia de conductas de la esposa, que también pueden funcionar como recompensas para el esposo. (Ávila y Miranda, 2008).

En un estudio realizado en la ciudad de Cali, Colombia, se encuentra que la satisfacción marital está relacionada con provenir de hogares cuyos padres no se separaron. Además se resalta que las historias individuales dan sentido a las historias duales, en la relación se conjuga la propias historias con las historias del otro, para crear un texto que da cuenta de la historia que

ambos miembros de la pareja quieren contar acerca de si mismos y de los dos, lo cual indicaría que dentro de la pareja satisfecha se han ido conjugando aspectos personales que son aceptados por el otro. (Acevedo, Restrepo de Giraldo y Tovar, 2007).

Según el estudio de Acevedo Velasco (2010) las manifestaciones del afecto contribuyen a dar sentido a la vida en común y a la relación, fortalecen el sentido de competencia y de seguridad personal y se constituye en estímulo para generar acciones recíprocas que alimentan la vida de pareja.

Hay autores que coinciden en que existen diferencias por **género**: en los datos de un estudio se pudo observar que los hombres se muestran más satisfechos con respecto a la interacción con su pareja, mientras que las mujeres se muestran más satisfechas con los aspectos emocionales de sus parejas, es decir con las reacciones emocionales de estos. (Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988). Para otro autor, para las mujeres los mejores predictores de satisfacción marital resultan ser la ausencia de violencia física o verbal, empatía y necesidades sexuales satisfechas, y para los hombres parecen ser la ausencia de infidelidad. (Vera Herrero, 2011). Para Zicavo y Vera (2010) que los hombres presentan un grado de satisfacción más alto que las mujeres en los siguientes aspectos: cantidad de dinero, condición física, bienestar mental o emocional, cantidad de diversión, vida sexual y salud en general.

Varios autores coinciden en que las mujeres tienen menor satisfacción que los hombres. (Flores Galaz, 2011; Zicavo y Vera, 2010) Una de las justificaciones que se encontraron con respecto a esto es que la insatisfacción de la mujer en la relación de pareja se debe principalmente al énfasis que pone en aspectos afectivos y funcionales, a diferencia del hombre, quien enfatiza su interés en aspectos sexuales y estructurales, lo cual provoca que este binomio sea opuesto (Hernández Martínez; Alberti Manzanares; Núñez Espinosa y Samaniego Villarreal, 2011).

Por otro lado, se encontró una investigación en la cual las mujeres están más satisfechas que los hombres en algunos aspectos de la vida, como por ejemplo, las relaciones sociales, en tanto que los varones se interesan más por el trabajo. (Lu, 1996, citado en Alarcón, 2001).

En otros estudios, se considera que los **hijos** son una variable que correlaciona desfavorablemente con la satisfacción en la pareja. Autores hallan que las parejas que poseen hijos pequeños tienen una baja satisfacción marital. (Mora Torres; Gomez Cortés y Rivera Heredia (2013) lo cual coincide con lo que dicen Pick de Weiss y Andrade Palos (1988).

Por su parte, Lopez Landibar (1993) encuentra en su estudio que el menor grado de satisfacción marital se encontró en parejas con tres o más hijos, en donde las presiones y las posibilidades de interacción aumentan considerablemente cuando se tiene que criar a muchos hijos.

En relación a la **edad**, autores argumentan que desde los 26 años y hasta los 35 se produce un bajón, que se extiende hasta poco antes de los 40. Luego hay un pequeño repunte. Según ellos, este “bajón” coincide con la etapa de la vida reconocida como crisis de la mediana edad y el repunte se da cuando los hijos se independizan. (Zicavo y Vera, 2011). Sin embargo, en otra investigación se encuentra que no existe una relación significativa entre la edad de la persona y su grado de satisfacción marital. (Dávila García y Godoy Quiñonez, 2012)

3.3.3 SATISFACCIÓN EN LA PAREJA Y SENTIDO DEL HUMOR

Para que exista una buena relación de pareja, se trata ante todo de construir una actitud positiva entre ambos, basada en la aceptación del otro, la confianza y la confianza mutua, el manejo de sentimientos como el miedo y el enojo, las manifestaciones de afecto y la resolución de problemas. Siendo el sentido del humor una de las variables que contribuyen a una pareja feliz, debido a que implica la existencia de chistes privados de la pareja y refiere a la expresión física como risa y sonrisas, las cuales cumplen con una función de afecto, aceptación y acercamiento hacia el otro. (Armenta Hurtarte; Sánchez Aragón; Díaz Loving; 2014)

En un estudio se concluye que las parejas que poseen relaciones felices y sólidas, utilizan los chistes como una herramienta de reparación emocional en situaciones conflictivas, debido a que es sencillo para ellos acudir al humor porque ya están habituados a él. Se resalta también que el hecho de utilizar el sentido del humor frecuentemente conlleva a una mayor solidez de la relación (Gottman & DeClaire, 2003, citado en Zicavo y Vera, 2011).

Armenta Hurtarte y Díaz-Loving (2006, citado en Flores Galaz, 2011) concluyen que los factores que predicen la satisfacción marital son el que la pareja no sea percibida con un estilo de comunicación evitativa ni impulsiva y que la persona sea simpática al comunicarse. De tal manera que afirman que los estilos o forma de comunicarse predicen la satisfacción marital. Es decir, cuando las personas identifican que el otro miembro de la relación no se comunica de forma fría, intolerante, severa, y distante, y tienen un estilo más oportuno y optimista al comunicarse, esto producirá mayor satisfacción en la relación.

Carbelo y Jáuregui (2006), coinciden con el hecho de que el sentido del humor, se vuelve un factor protector del sistema marital a la hora de enfrentar las crisis provocadas por los cambios de etapas del ciclo vital. Al respecto Abel (1998, citado en Zicavo y Vera, 2010) plantea que el sentido del humor brinda a

los miembros de la pareja la posibilidad de acceder a beneficios terapéuticos cuando potencia las relaciones de apoyo entre ellos.

Sabemos que la pareja va atravesando distintas etapas, lo que se denomina ciclo vital. Para poder comprenderlo en profundidad, en el próximo capítulo haremos un recorrido por las teorías de diversos autores con respeto al ciclo vital de la pareja y la familia.

Capítulo 4

Los años de convivencia en la pareja

AÑOS DE CONVIVENCIA EN PAREJA

¿Por qué una mujer se pasa diez años intentando cambiar los hábitos de su esposo y después se queja de que no es el mismo hombre con el que se casó?

Barbra Streisand (Brooklyn, Estados Unidos, 24 de abril de 1942)

Actriz, cantante, compositora, productora, y directora de cine

4. LOS AÑOS DE CONVIVENCIA EN LA PAREJA

4.1. El ciclo vital de la pareja y la familia

Con respecto al ciclo vital, para la mayoría de los autores encontrados que han desarrollado teorías sobre la importancia del mismo, existe, según Ventola Barrado y Melero Marcos (1995) una concordancia sobre la existencia de al menos tres tipos de acontecimientos que influyen en la vida de los sujetos.

El primero de estos serían eventos relacionados con la edad, entre los que incluye acontecimientos biológicos relacionados con la edad cronológica, menopausia, retiro etc., estableciendo que su ocurrencia depende en gran parte de la capacidad biológica y/o de una serie de normas sociales y que su duración y progresión, es similar en todos los individuos.

Un segundo grupo de eventos son los eventos relacionados con el tiempo histórico, que son considerados normativos en la medida en que son experimentados por todos los miembros de una generación.

Por último, el otro tipo de acontecimientos son considerados como no-normativos, los cuales únicamente ocurrirían a un número determinado de individuos.

Según estos autores, la Teoría del Ciclo Vital enfatiza la existencia de cambios multidireccionales producidos por cualquiera de los tres tipos de eventos o de su interrelación. El valor de los mismos, además de la

oportunidad o no de su ocurrencia, está también en el momento en que tal suceso se produce.

Afirman que la vida es diseñada en función de ciertos acontecimientos configurados como socialmente relevantes que forman parte de la costumbre de un determinado grupo social, así como de otro tipo de acontecimientos sociales, que no pertenecen a la costumbre, pero que igualmente nos afectan.

Levinson plantea un modelo en el cual se observa una evolución en el ciclo vital. La evolución de estas etapas está mediatizada por toda una serie de períodos de desarrollo y transiciones. La tarea fundamental de los períodos estables es la construcción de una estructura vital, lo que incluye ciertas elecciones cruciales y esfuerzos para alcanzar metas particulares. Para Levinson, aunque una secuencia pueda cambiar a lo largo del tiempo, ésta se fundamenta en la naturaleza de la humanidad y la sociedad, la cual ha tenido unas características similares desde hace varios miles de años. (Ventola Barrado y Melero Marcos, 1995).

A continuación, consideraremos el concepto de ciclo vital familiar y el ciclo vital de la pareja, para relacionarlos y tener en cuenta distintas perspectivas a partir de las teorías de los autores encontrados.

Siguiendo a Levinson (1976, citado en Zumaya, 1994) el matrimonio está formado por un conjunto de períodos en los que transita la familia y la pareja, denominado Ciclo Vital, el cual se divide en seis etapas.

1. Selección
2. Transición y adaptación temprana
3. Reafirmación como pareja y paternidad
4. Diferenciación y realización
5. Estabilización o reencuentro
6. Enfrentamiento con vejez, soledad y muerte

La primera etapa es la Selección, donde la duración es muy variable, se hace a partir de la posibilidad que da la sociedad para tener la libertad de escoger a un compañero o compañera. La mayoría de las parejas afirman que la base de la selección es el enamoramiento, donde se idealiza al compañero.

La segunda etapa es la de Transición y adaptación temprana, Estrada Inda menciona que en esta etapa la tarea fundamental de la pareja consiste en adaptarse a un nuevo sistema de vida con distintos hábitos, demandas y satisfacciones de las que tenían anteriormente con la familia de origen y cuya duración aproximada va del primer al tercer año de unión. En esta etapa se establece el contrato matrimonial que va a regir la vida psíquica, emocional e instrumental de la pareja y que implica la creación y definición de límites con las respectivas familias de los cónyuges la creación de mecanismos de resolución de problemas y el establecimiento de lo permitido y lo prohibido dentro de la intimidad a partir de las reglas sólidas.

La tercera etapa es la de Reafirmación como pareja y paternidad. Esta etapa va del cuarto al octavo año de matrimonio. En esta etapa aparecen las dudas sobre lo adecuado de la selección de la pareja. La resolución de las dudas lleva a la reafirmación de la estabilidad o a la certeza de que lo mejor es la separación, por lo tanto, es aquí cuando la mayor parte de las parejas se inician en la tarea de ser padres. Es necesario que la pareja tome un nuevo anclaje emocional que incluya al niño y para ello, necesitan apoyo mutuo.

La cuarta etapa es la llamada Diferenciación y Realización: tiene una duración aproximada que va del noveno al decimoquinto año de unión. Con frecuencia las dudas de la etapa anterior continúan, pero su resolución trae consigo que la pareja se estabilice, presentándose la oportunidad de lograr un mayor desarrollo y realización personal. En este proceso la pareja puede enfrentar conflictos de dos tipos: diferencias en cuanto al crecimiento de los cónyuges, en cuanto a la carga de obligaciones frente a los hijos es desigual, y

diferencias en la forma utilizada para alcanzar una productividad óptima encaminada al logro de la realización personal.

La quinta etapa es la de Estabilización que se presenta entre los quince y los veinte años de unión. La pareja generalmente está entre los cuarenta y cincuenta y cinco años de edad, por lo que están pasando por la mitad de la vida que se caracteriza por la búsqueda del equilibrio entre las aspiraciones y los logros, ocurriendo una reorganización de las prioridades que conduce a una estabilización del matrimonio. Es indispensable el apoyo mutuo para continuar con la búsqueda de nuevos estímulos y metas para el matrimonio. Debe existir la posibilidad de permitirle al compañero que se exprese tal como es, debe darse el derecho de ser libres en todas las áreas sin que eso signifique un rechazo para el otro.

La sexta etapa se denomina Enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte, etapa cuya duración es variable, los principales conflictos se derivan de la vejez misma, con la pérdida de las capacidades físicas e intelectuales, de la soledad por la partida de los hijos, y de las muertes graduales de amigos y familiares. Predomina la angustia por el rechazo que existe en las sociedades occidentales hacia los ancianos, por lo cual se genera necesidad de afecto y apoyo.

Para finalizar, cabe señalar que las etapas del ciclo vital no son rígidas ni están ligadas obligatoriamente a las edades de la pareja. Sin embargo, para este trabajo se tienen en cuenta en la metodología para realizar una agrupación de las parejas según la etapa en que se encuentren, con el objetivo de hallar datos significativos en relación a la variable Años de Convivencia.

Para Minuchin (1986, citado en Montalvo Reyna, Espinosa Salcido y Pérez Arredondo, 2013) la familia se desarrolla en el transcurso de cuatro etapas a lo largo de las cuales el sistema familiar sufre variaciones; los períodos de desarrollo pueden provocar transformaciones al sistema y un salto

a una etapa nueva y más compleja. Las etapas, reconocidas como ciclo de vida, son:

- a. Formación de la pareja.
- b. La pareja con hijos pequeños.
- c. La familia con hijos en edad escolar y/o adolescentes.
- d. La familia con hijos adultos.

Duvall (1997, citado en Femat González, 2007) plantea ocho etapas dentro del ciclo vital de la pareja:

- 1) Parejas recién casadas y sin hijos.
- 2) Parejas en período de crianza.
- 3) Familias con hijos en edad preescolar.
- 4) Familias con hijos en edad escolar
- 5) Familias con hijos en la adolescencia.
- 6) Familias en períodos de plataforma de despegue.
- 7) Familias con padres de edad mediana (nido vacío, retiro o jubilación).
- 8) Familia en la vejez (hasta la muerte de ambos)

Otra clasificación es la que propone Estrada Inda (1982), donde integra al ciclo vital seis etapas de evolución de la pareja:

- 1) El desprendimiento
- 2) El encuentro
- 3) Los hijos
- 4) La adolescencia
- 5) El re - encuentro
- 6) La vejez.

Haley (1986, citado por Rage Atala, 2002) también propone seis etapas:

- 1) Período de galanteo.
- 2) El matrimonio y sus consecuencias.
- 3) El nacimiento de los hijos y el trato con ellos
- 4) Dificultades matrimoniales y el período intermedio.
- 5) El destete de los padres.
- 6) El retiro de la vida activa y la vejez.

4.2 Estudios sobre años de convivencia

Al revisar la literatura, se encuentra que el número de años de convivencia es un buen predictor de la disminución de la satisfacción marital en hombres. (Ávila; Miranda y Juárez, 2009).

Por otro lado, según un estudio, los primeros años de matrimonio resultan más difíciles para las mujeres que para los hombres, el periodo de recién casados parece ser un periodo de más transición y de conflicto para ella, porque tiene que realizar más cambios que le producen ansiedades ya que antes que su desarrollo como mujer esta su desarrollo como ama de casa y madre. Para el hombre poco es lo que cambia, ya que no tiene la misma connotación e imagen de lo que la maternidad significa para la mujer. (Barry 1970, citado en Becerra Flores; Roldán y Flores, 2010).

También ha encontrado que la satisfacción marital es alta en los primeros años del matrimonio, disminuye en los años intermedios y aumenta en los años posteriores del matrimonio (Anderson, Russell, y Schumm, 1983; Rollins y Cannon, 1974; Rollins y Feldman, 1970; Weishaus y Field, 1988, citados en Miranda y Ávila, 2008).

En una investigación acerca de parejas de larga duración en Chile, se encontró que uno de los factores que contribuyen a la satisfacción en la pareja y consecuentemente, a una duración prolongada, son los valores y creencias, los cuales se consideran como un fuerte lazo que ayuda a unir a las parejas. Otro de los factores es haber tenido una infancia feliz y la gran importancia que las parejas satisfechas le dan al amor, la lealtad, la fidelidad, el respeto, la confianza mutua, y el apoyo mutuo. (Roizblatt, Kaslow, Flores, Rivera, Fuchs, Zaccaria, y González, 1999; Acevedo y otros, 2007).

A partir de lo encontrado con respecto al ciclo vital, podemos considerar que estos períodos que se observan pueden tener fluctuaciones pero según autores necesitamos de una estructura vital, la cual nos propone cierta estabilidad, ciertas elecciones y posibles objetivos a alcanzar. Es claro que muchas parejas han tomado decisiones que hacen que alguna de estas etapas sea “no esperable” en su ciclo vital, sin embargo, esto no debería ser un impedimento para el mantenimiento de una relación o para el alcance de metas personales y como pareja. Cada pareja es un mundo, donde los miembros se eligen mutuamente y a su vez, eligen el tipo de vida que quieren tener, el cual si es diferente de la norma, no tiene por qué ser patológico, siempre que exista una buena comunicación y resolución de problemas.

Para la metodología de este trabajo, nos basaremos en las etapas planteadas por Levinson, ya que así podremos delimitar tres de las etapas propuestas por este autor y basarnos en ellas con respecto a los años de convivencia de las parejas, para luego realizar una comparación de las mismas.

Capítulo 5

Metodología

5. METODOLOGÍA

5.1 OBJETIVOS

5.1.1 Objetivo General

Describir las relaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en parejas heterosexuales.

5.1.2 Objetivos Específicos

1. Analizar las relaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en parejas heterosexuales mendocinas.
2. Explorar si la satisfacción marital y el sentido del humor de la mujer se asocian con la satisfacción marital y el sentido del humor del hombre.
3. Identificar si el sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género predicen la satisfacción marital.

5.2 HIPOTESIS DE INVESTIGACIÓN

H₁: La satisfacción marital de una persona aumenta a medida que se incrementa su sentido del humor y los años de convivencia en pareja.

H₂: La satisfacción marital y el sentido del humor de la mujer se asocian a la satisfacción marital y el sentido del humor del hombre.

H₃: El sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género son factores que modulan la satisfacción marital.

5.3 TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO

La presente es una investigación cuantitativa, siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Pilar Baptista (2010) en la cual se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Se trata de un estudio descriptivo – correlacional, y transversal ya que se estudia la muestra en un momento y tiempo determinados.

Los estudios de tipo descriptivo buscan especificar propiedades de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables en un contexto en particular. Hernández Sampieri y otros (2003).

5.4 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

Al momento de seleccionar los participantes de la muestra se consideraron los siguientes criterios: tener más de 20 años de edad y encontrarse en una relación heterosexual de matrimonio o convivencia de 4 a 20 años de duración, aceptar participar de manera voluntaria y pertenecer a cualquier estrato socioeconómico.

Las parejas se distribuyeron en distintos grupos de personas según la cantidad de años de convivencia con su actual pareja:

1. parejas que lleven de 4 a 8 años de convivencia
2. parejas que lleven de 9 a 15 años de convivencia
3. parejas que lleven de 16 a 20 años de convivencia

5.4.1 Participantes

La muestra utilizada en esta investigación es no probabilística intencional, ya que los participantes del estudio fueron seleccionados por poseer características de interés para la investigación.

La muestra quedó conformada por 40 parejas heterosexuales, con un rango etario comprendido entre 24 y 57 años de edad ($M = 36.95$, $DE = 6.33$).

Las mujeres oscilaron entre los 24 y 53 años de edad ($M = 35.67$, $DE = 6.26$), mientras que los hombres tenían entre 29 y 57 años ($M = 38.22$, $DE = 6.23$)

El 96,2% de las parejas informó mantener una relación de convivencia como primera oportunidad, mientras que el 3,8% restante señaló transitar su segunda o tercera relación de convivencia. Se registró una media de 11.05 años de convivencia ($DE = 4.76$).

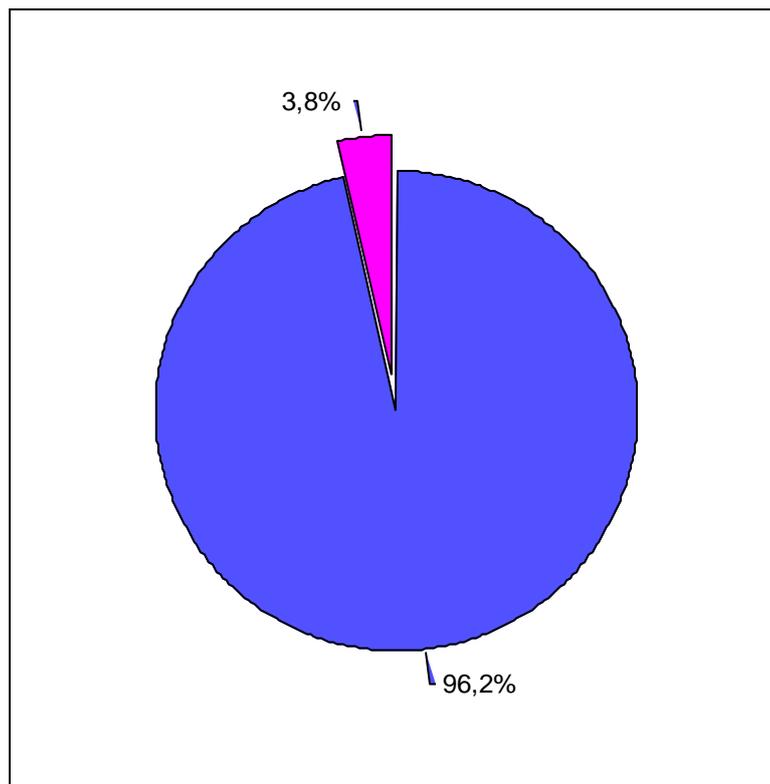


Fig1. Porcentaje de parejas que mantienen una relación de convivencia como primera o segunda oportunidad.

En relación a la cantidad de hijos, se observó que 8,8% de las parejas no tenía hijos, el 22,5% tenía un hijo, el 42,5% tenía dos hijos, el 16,3% tenía tres hijos y el 10% restante tenía cuatro hijos.

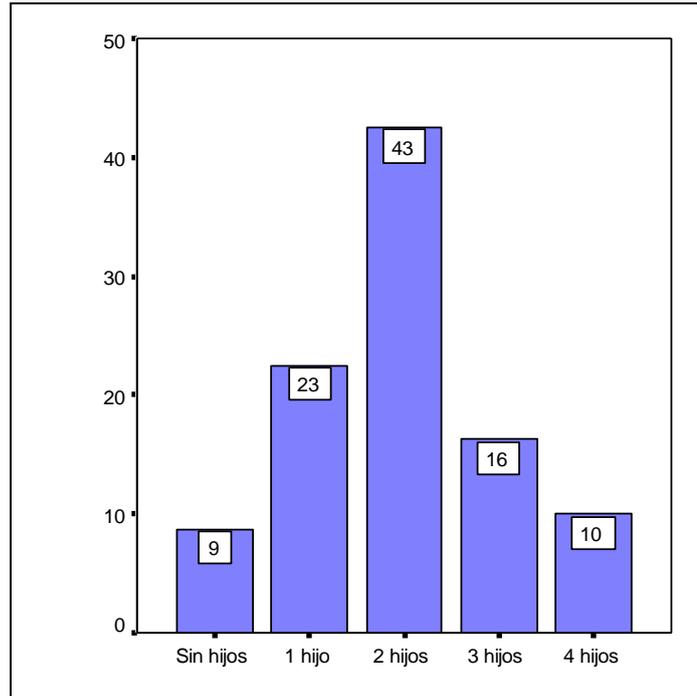


Fig 2. Porcentaje de parejas según la cantidad de hijos

5.5. INSTRUMENTOS

En este estudio se buscó determinar la relación que existe entre las diferentes variables evaluadas (Satisfacción en la relación de pareja, Sentido del humor y Años de Convivencia) para ello se aplicaron tres cuestionarios a personas que contaran con parejas heterosexuales con diferente tiempo de convivencia, después se analizaron los datos a través de pruebas de correlaciones.

Previamente, se empleó un breve **cuestionario de datos sociodemográficos** para obtener los siguientes datos:

- Sexo
- Edad
- Número de hijos
- Cantidad de años de convivencia con la actual pareja
- Situación de convivencia (primer matrimonio o convivencia en pareja; matrimonio o convivencia en más de una oportunidad; otra).

Luego, se aplicaron las siguientes escalas:

- Escala Multidimensional del Sentido del Humor o Multidimensional Humor Sense Escala (MSHS) (Thorson & Powell 1993; versión castellana de Carbelo, 2006).
- Escala de Satisfacción Marital o Marital Satisfaction Scale (MSS). (Roach, Frazier & Bowden, 1981; versión castellana de Tapia Villanueva, L., 2005).

La **Escala Multidimensional de Sentido del Humor** o Multidimensional Humor Sense Escala (MSHS) es un instrumento creado por Thorson y Powell (1993) versión adaptada al español es de Carbelo (2006). Este instrumento incluye 24 ítems, 18 de los cuales están redactados positivamente (1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24) y 6 negativamente (4, 8, 11, 13, 17, 20) con el fin de reducir el sesgo de respuestas fijas. Los ítems se califican con una escala tipo Likert de cinco puntos que va de 0 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo), y los ítems negativos se puntúan de manera inversa. La estructura factorial reportada por Carbelo (2006) incluye los tres factores ya descritos: competencia o habilidad personal para utilizar el humor, con ítems como “la gente dice que cuento cosas graciosas” y “sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían”; humor como mecanismo de control de la situación, que incluye ítems como “el humor me ayuda a hacer

frente a la vida” y “el uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles”; y la valoración social y actitudes hacia el humor, que tiene ítems como “no me siento bien cuando todo el mundo está contando chistes” y “la gente que cuenta chistes es insoportable”. Así, el humor se determina por la suma de las puntuaciones obtenidas, siendo la menor puntuación 24 y la mayor 120. (Carbelo, 2006).

Para la escala MSHS original se recogieron 264 participantes, con edades de entre 17 y 77 años, de los cuales 153 eran mujeres y 111 eran hombres, con una media de edad de 32,3 años y una desviación estándar (SD) de 13,5. El coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.89.

Sus autores también recogieron respuestas en la escala de una muestra de 426 personas del Estado de Nebraska en EEUU, cuyas edades variaron entre 18 y 90 años, la edad media fue de 37, 9 años, con una SD= 21, 7. Las puntuaciones oscilaron entre 31 y 96 puntos con un valor medio de 71,8 (SD = 12, 9) y una mediana de 72 puntos, el coeficiente alfa para esta muestra fue de 0.91, con un 61.5% de varianza explicada para los cuatro factores. No se observaron diferencias significativas por edad ni género.

La escala traducida y validada muestra una puntuación media de 64,45 con una desviación típica de 11,83. Los resultados de alfa se encuentran entre 0.87 y 0.88 (estandarizado). Según los resultados obtenidos por Carbelo (2006) la escala multidimensional del sentido del humor es un instrumento válido y fiable que permite medir el sentido del humor.

Dicha adaptación de la escala se ajusta a una estructura tridimensional del sentido del humor, diferente a la escala para la cultura norteamericana para la cual se aprecian cuatro factores o dimensiones.

La **escala de Satisfacción Marital**: Para la evaluación de la satisfacción con la relación se ocupó este cuestionario de auto-reporte que evalúa la actitud favorable o desfavorable hacia la relación en un momento dado del tiempo. Está compuesto por 48 ítems respondidos en formato Likert (1 = *muy en*

desacuerdo, 5 = *muy de acuerdo*), con puntajes que fluctúan entre 48 y 240 puntos. 26 de los ítems van en sentido inverso, por lo cual se hace necesario recodificarlos para obtener la puntuación total. Entre más elevada sea esta, mayor es la satisfacción marital. Ejemplos de ítems son: "Siempre puedo confiar en mi pareja", "Me llevo bien con mi pareja".

Para este estudio se ocupó la versión validada en Chile por Tapia (2005). El punto de corte para la población chilena es de 158 puntos. Esto significa que las personas que están bajo este puntaje pertenecen a la población disfuncional en términos de ajuste marital y las personas que están sobre este puntaje pertenecen a la población funcional en su funcionamiento de pareja.

Este instrumento presentó validez concurrente de 0,79 con la escala de Locke y Wallace (1959, citado en Roach et al., 1981) y obtuvo un índice de consistencia interna, evaluada por alfa de Cronbach, de 0,91 (Roach et al., 1998, citado en Guzman, M. y Contreras, P., 2012)

5.6 PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se propuso a través de la técnica de bola de nieve, a parejas residentes de la ciudad de Mendoza, si deseaban colaborar voluntariamente. Luego, se tomó contacto con ellos, se les explicó que debían responder de forma anónima los cuestionarios para preservar su identidad, y finalmente se les administró: el cuestionario de datos sociodemográficos, la Escala del sentido del humor y la Escala de Satisfacción Marital. Los miembros de la pareja debían responder de manera individual. Finalmente, se les agradeció su colaboración.

Capítulo 6

Resultados

6. Resultados

6.1. Análisis de datos

Se realizaron tres procedimientos con el fin de preparar los datos para los análisis paramétricos propuestos. En primer lugar, se evaluó el patrón de valores perdidos para estimar si el mismo respondía a una distribución aleatoria mediante la rutina de Análisis de valores perdidos del programa SPSS 19.0. En un segundo paso, se identificaron casos atípicos univariados mediante la inspección gráfica de los datos (*boxplots*). En un tercer paso, para comprobar los supuestos de normalidad de la muestra se realizaron análisis de asimetría y curtosis en cada variable. Se consideró como excelente, valores de asimetría y curtosis entre +1.00 y -1.00, y adecuado, valores inferiores a +2.00 y -2.00 (Aron & Aron, 2001).

Posteriormente, para responder a los objetivos del estudio se condujeron una serie de análisis estadísticos. En primer lugar, se estimaron los valores promedios, las desviaciones estándares, los puntajes mínimos y máximos para describir las variables satisfacción marital, sentido del humor, años de convivencia y cantidad de hijos en la muestra en estudio. En segundo lugar, para calcular las correlaciones entre las variables satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en la muestra completa y entre los miembros de la pareja, se utilizó la prueba de correlación de Pearson bivariada. En tercer lugar, para analizar si el sentido del humor, la cantidad de años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género predicen la satisfacción marital, se realizó un análisis de regresión lineal por pasos sucesivos.

6.2. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en la investigación. Los mismos han sido organizados en tres apartados, siguiendo los objetivos que guiaron el trabajo.

En el primer apartado, se presentan los procedimientos realizados en la preparación de los datos.

En el segundo, se exponen dos estudios correlacionales. Uno, analizó las interrelaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en la muestra completa. El otro exploró las asociaciones entre satisfacción marital y sentido del humor en los miembros de la pareja.

En el último apartado se informa un análisis de regresión lineal el cual tuvo como propósito explorar los factores que predicen la satisfacción marital en la muestra en estudio.

6.2.1. Preparación de los datos

Previo a los análisis paramétricos, se estudió la presencia de casos perdidos, atípicos y el cumplimiento de los supuestos de normalidad de la muestra en cada una de las variables en estudio. No se hallaron valores perdidos ni casos atípicos. Luego, se inspeccionó el cumplimiento de los supuestos de normalidad a través del grado de asimetría y curtosis de las

variables. Los índices de asimetría de todas las variables estudiadas estuvieron comprendidos entre -1.39 y .14 y los índices de curtosis, entre -.67 y 1.13 (ver Tabla 1). Los valores informados son considerados adecuados para los análisis paramétricos propuestos (Aron & Aron, 2001).

6.2.2. Estudio descriptivo y correlacional

Para dar respuesta al primer objetivo del trabajo se condujo un estudio descriptivo-correlacional. En primer lugar, se estimaron las medias, desviaciones típicas, puntajes mínimos y máximos de las variables de interés (ver Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables satisfacción marital, sentido del humor, años de convivencia y cantidad de hijos en la muestra completa.

Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>	Rango	<i>AS</i>	<i>KS</i>	Mín.	Máx.
Satisfacción Marital	202.65	21.62	48-240	-1.39	1.13	123.00	235.00
Sentido del Humor	92.91	14.56	24-120	-.46	-.61	54.00	117.00
Años de convivencia	11.05	4.76	_	.40	-.67	4.00	20.00
Cantidad de hijos	1.96	1.07	_	.14	-.31	0.00	4.00

n = 80

Seguidamente, se calcularon las intercorrelaciones entre las variables satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia. Los resultados obtenidos indicaron una asociación positiva moderada entre satisfacción marital y sentido del humor ($r = .40$, $p < .01$) en los participantes. En otros términos, a medida que aumentaba el sentido del humor en los adultos, se incrementaba su satisfacción marital.

Tabla 2. *Intercorrelaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y en la muestra completa.*

Variable	1	2	3
1. Satisfacción Marital	-		
2. Sentido del Humor	.40**	-	
3. Años de convivencia	.04	.10	-

n = 80

** p < .01

Por otra parte, no se observaron relaciones entre la cantidad de años de convivencia y las variables: satisfacción marital ($r = .04$, $p < .69$) y sentido del humor ($r = .10$, $p < .37$). En consecuencia, el tiempo de convivencia de las parejas no se vinculó con la satisfacción marital ni con el sentido del humor de sus miembros.

Para responder al segundo objetivo del trabajo se exploraron las intercorrelaciones entre satisfacción marital y sentido del humor entre los miembros de la pareja (ver Tabla 3).

Tabla 3. *Correlaciones entre satisfacción marital y sentido del humor entre los miembros de la pareja.*

Variable	1	2	3	4
1. Satisfacción marital de la mujer	-			
2. Sentido del humor de la mujer	.47**	-		
3. Satisfacción marital del hombre	.79**	.25	-	
4. Sentido del humor del hombre	.51**	.63**	.35**	-

n = 40

** p < .01

Los resultados obtenidos indicaron una correlación positiva fuerte entre la satisfacción marital de los miembros de pareja ($r = .79, p < .01$). Asimismo, se registró una asociación sustancial entre el sentido del humor de los miembros de la pareja ($r = .63, p < .01$). A su vez, se observó que la satisfacción marital de la mujer se incrementaba a medida que aumentaba el sentido del humor de su compañero ($r = .51, p < .01$). En cambio, la satisfacción marital del hombre no se vinculó con el sentido del humor de su mujer ($r = .25, p < .18$).

Por otra parte, los datos obtenidos permiten observar el grado de asociación entre satisfacción marital y sentido del humor en cada miembro de la pareja. En consecuencia, se registró en las mujeres una asociación moderada entre sentido del humor y satisfacción marital ($r = .47, p < .01$), en cambio en los hombres se observó una asociación positiva débil entre dichas variables ($r = .35, p < .01$).

6.2.3. Análisis de Regresión

En el último estudio realizado se analizó si el sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género predicen la satisfacción marital.

Se exploraron las relaciones entre la variable dependiente (satisfacción marital) y las independientes (sentido del humor, años de convivencia, cantidad de hijos, edad y género) con un análisis de regresión por pasos sucesivos. Las variables independientes se incorporaron teniendo en cuenta investigaciones previas, las cuales han señalado que el sentido del humor es un recurso comunicativo que potencia las relaciones entre los miembros de la pareja, posibilita que las parejas se vuelvan creativas y

dinámicas, contribuye a disipar la ira y permite un acercamiento seguro a temas sensibles, mejorando la resolución de problemas (Abel, 1998 citado en Zicavo y Vera, 2011; Carbelo y Jáuregui, 2006; Jacobs citado en Alberts, 1990).

Por otra parte, la literatura informa que la satisfacción marital es alta en los primeros años de convivencia, disminuye en los años intermedios y aumenta en los últimos (Anderson, Russell, y Schumm, 1983; Rollins y Cannon, 1974; Rollins y Feldman, 1970; Weishaus y Field, 1988, citados en Miranda y Ávila, 2008). Otro aspecto de interés es la cantidad o edad de los hijos de la pareja. Se ha señalado que las parejas que poseen hijos pequeños o que tienen tres o más descendientes presentan baja satisfacción marital (Mora Torres, Gomez Cortés y Rivera Heredia, 2013; Lopez Landibar, 1993; Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988).

Por último, la edad y el género han sido informadas como factores asociados con la satisfacción marital. En relación a la edad, se ha argumentado que entre los 26 y 35 años de edad se produce un descenso de la satisfacción marital que se extiende hasta poco antes de los 40 años (Zicavo y Vera, 2011). Sin embargo, otros estudios indican ausencia de relación entre la edad de la persona y su grado de satisfacción marital (Dávila García y Godoy Quiñonez, 2012). Respecto al género, varios autores coinciden en que las mujeres tienen menor satisfacción que los hombres asociada al énfasis que ellas dispensan a aspectos afectivos y funcionales de la pareja, a diferencia del hombre, quien enfatiza su interés en aspectos sexuales y estructurales (Flores Galaz, 2011; Hernández Martínez, Alberti Manzanares, Núñez Espinosa y Samaniego Villarreal, 2011; Zicavo y Vera, 2010).

En base a este marco de referencia se decidió incorporar las variables predictoras en el siguiente orden: 1) sentido del humor, 2) años de

convivencia, 3) cantidad de hijos, edad y género. La variable dependiente fue satisfacción marital.

Como se puede observar en el primer paso (ver Tabla 4), la variable sentido del humor explicó el 16% de la varianza de satisfacción marital ($F_{(1,80)} = 14.68, p < .001$). Estos datos indican que las personas que presentaron un alto sentido del humor tuvieron mayor satisfacción marital ($\beta = .40, t = 3.83, p < .001$).

En el segundo paso, se ingresó la variable años de convivencia cuya contribución al modelo no resultó significativa ($F_{(1,80)} = .002, p < .964$). En otros términos, la satisfacción marital de los adultos no varió en función de la cantidad de años de convivencia.

En el tercer paso, al ingresar las variables cantidad de hijos, edad y género, el incremento fue de un 8% ($F_{(3,80)} = 2.83, p < .044$), por lo cual el modelo completo explicó el 24% de la varianza de satisfacción marital. Analizando cada uno de los factores predictores, se observó que la edad realizó una contribución significativa y negativa al modelo. En consecuencia, los resultados señalaron que a medida que se incrementaba la edad de los adultos disminuía su satisfacción marital ($\beta = -.30, t = -2.14, p < .036$). Cantidad de hijos y género no realizaron una contribución significativa al modelo. También, se pudo observar que el coeficiente estandarizado de regresión de sentido del humor, disminuyó muy levemente de .40 a .38. En conjunto, estos datos indican que sentido del humor resultó ser el predictor con mayor fuerza explicativa de la satisfacción marital en la muestra en estudio.

Tabla 4*Análisis de regresión jerárquica para variables que predicen la Satisfacción Marital*

Variable	R^2	Cambio R^2	gl	β	t	p
Paso 1:						
Sentido del Humor	.16***	.16***	1	.40	3.83	.000
Paso 2:						
Sentido del Humor	.16***	.000	1	.40	3.83	.000
Años de Convivencia				.00	.045	.964
Paso 3:						
	.24***	.08***	3			
Sentido del Humor				.38	3.68	.000
Años de Convivencia				.12	.74	.463
Cantidad de Hijos				.15	1.20	.235
Edad				-.30	-2.14	.036
Género				-.07	-.68	.501

Nota: R^2 = Coeficiente de correlación múltiple al cuadrado; Cambio en R^2 = Incremento del coeficiente de correlación múltiple al cuadrado; β = coeficiente de regresión estandarizado; *** $p < .001$

DISCUSIÓN

DISCUSION

La presente investigación tuvo como objetivo general describir las relaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en parejas heterosexuales. A partir de ello, se desplegaron tres hipótesis: La satisfacción marital de una persona aumenta a medida que se incrementa su sentido del humor y los años de convivencia en pareja; la satisfacción marital y el sentido del humor de la mujer se asocian a la satisfacción marital y el sentido del humor del hombre; el sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género son factores que modulan la satisfacción marital.

A continuación, revisaremos cada una de las hipótesis, a la luz de los resultados obtenidos. Con respecto a la primera hipótesis - la satisfacción marital de una persona aumenta a medida que se incrementa su sentido del humor y los años de convivencia en pareja – los resultados obtenidos indicaron una asociación positiva moderada entre satisfacción marital y sentido del humor en los participantes. En otros términos, a medida que aumentaba el sentido del humor en los adultos, se incrementaba su satisfacción marital. Lo cual coincide con lo planteado en un estudio, donde se resalta que el hecho de utilizar el sentido del humor frecuentemente conlleva a una mayor solidez de la relación de pareja (Gottman & DeClaire, 2003, citado en Zicavo y Vera, 2011). Armenta Hurtarte y Díaz-Loving (2006, citados en Flores Galaz, 2011) concluyeron que uno de los factores que predicen la satisfacción marital es que la pareja sea percibida con un estilo de comunicación más oportuno y optimista al comunicarse, esto producirá mayor satisfacción en la relación. Esto también nos da la pauta de que, según lo planteado por Martin (2008) el sentido del humor tiene la función social de reforzar lazos y de dar identidad a un grupo (en este caso, la familia) ya que las personas que pertenecen al grupo tienden a

reírse de las mismas cosas y a identificarse con el mismo tipo de situaciones graciosas.

Sin embargo, no se observaron relaciones entre la cantidad de años de convivencia y las variables: satisfacción marital y sentido del humor. En consecuencia, el tiempo de convivencia de las parejas no se vinculó con la satisfacción marital ni con el sentido del humor de sus miembros. Difiriendo con lo que se encontró en el estudio de Carbelo y Jáuregui (2006), quienes coincidieron en que el sentido del humor se vuelve un factor protector del sistema marital a la hora de enfrentar las crisis provocadas por los cambios de etapas del ciclo vital; y con lo encontrado en el estudio de Ávila, Miranda y Juárez (2009), donde se encontró que el número de años de convivencia es un buen predictor de la disminución de la satisfacción marital en hombres.

Con respecto a la segunda hipótesis: la satisfacción marital y el sentido del humor de la mujer se asocian a la satisfacción marital y el sentido del humor del hombre, se encontró que los datos apoyan esta hipótesis, ya que existe una correlación positiva importante entre la satisfacción marital de los miembros de la pareja. Asimismo, se registró una asociación sustancial entre el sentido del humor de los miembros de la pareja.

A su vez, se observó que la satisfacción marital de la mujer se incrementaba a medida que aumentaba el sentido del humor de su compañero. En cambio, la satisfacción marital del hombre no se vinculó con el sentido del humor de su mujer.

Por otra parte, los datos obtenidos permitieron observar el grado de asociación entre satisfacción marital y sentido del humor en cada miembro de la pareja. En consecuencia, se registró en las mujeres una asociación moderada entre sentido del humor y satisfacción marital, en cambio en los hombres se observó una asociación positiva débil entre dichas variables.

Esto demuestra que hay una relación con la literatura encontrada al respecto, donde se afirma que para que exista una buena relación de pareja,

se trata ante todo de construir una actitud positiva entre ambos, basada en la aceptación del otro, la confianza y la confianza mutua, el manejo de sentimientos como el miedo y el enojo, las manifestaciones de afecto y la resolución de problemas. Siendo el sentido del humor una de las variables que contribuyen a una pareja feliz, debido a que implica la existencia de chistes privados de la pareja y refiere a la expresión física como risa y sonrisas, las cuales cumplen con una función de afecto, aceptación y acercamiento hacia el otro. (Armenta Hurtarte, Sánchez Aragón, Díaz Loving, 2014).

Siguiendo a Carbelo (2005a), en las parejas donde se utiliza el sentido del humor, se da en todas sus dimensiones: cognitiva (interpretar lo que ocurre desde una perspectiva jocosa), afectiva (el hecho de estar de buen humor permite sentirse de una forma más satisfactoria), comportamental (una persona graciosa y simpáticas, es capaz de hacer reír y hacer disfrutar al otro) y social (el humor en la relación interpersonal transmite confianza, afecto y acercamiento).

En el estudio de Zicavo y Vera se concluye que las parejas que poseen relaciones felices y sólidas, utilizan los chistes como una herramienta de reparación emocional en situaciones conflictivas, debido a que es sencillo para ellos acudir al humor porque ya están habituados a él. Se resalta también que el hecho de utilizar el sentido del humor frecuentemente conlleva a una mayor solidez de la relación (Gottman & DeClaire, 2003, citado en Zicavo y Vera, 2011).

Hablamos en esta instancia, siguiendo la teoría de Martin, Puhlik, Larsen, Gray y Weir (2003, citados en Zicavo y Vera, 2011) de estilos de adaptativos o benignos : el humor de mejoramiento personal, el cual es expresado como una visión humorística de la vida y como un mecanismo para enfrentar el estrés; y el humor afiliativo, que refleja la tendencia a compartir con otros contando chistes y siendo cómico, permitiendo el mantenimiento de las relaciones interpersonales y facilitando la evitación de conflictos.

La tercera hipótesis plantea si el sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género predicen la satisfacción marital.

Según estudios previos, con respecto al sentido del humor, se encontró que es un recurso comunicativo que potencia las relaciones entre los miembros de la pareja, posibilita que las parejas se vuelvan creativas y dinámicas, contribuye a disipar la ira y permite un acercamiento seguro a temas sensibles, mejorando la resolución de problemas (Abel, 1998 citado en Zicavo y Vera, 2011; Carbelo y Jáuregui, 2006; Jacobs citado en Alberts, 1990). Contribuyendo con lo expuesto por estos autores, en el caso del presente estudio, teniendo en cuenta los datos que nos indica el análisis de regresión, el sentido del humor resultó ser el predictor con mayor fuerza explicativa (16%) de la satisfacción marital es decir que los datos indicaron que las personas que presentaron un alto sentido del humor tuvieron mayor satisfacción marital

Por otra parte, la literatura informa que la satisfacción marital es alta en los primeros años de convivencia, disminuye en los años intermedios y aumenta en los últimos (Anderson, Russell, y Schumm, 1983; Rollins y Cannon, 1974; Rollins y Feldman, 1970; Weishaus y Field, 1988, citados en Miranda y Ávila, 2008).

Además Levinson plantea una serie de etapas, de las cuales para este estudio, se seleccionaron tres: la tercera etapa (de reafirmación como pareja y paternidad, donde se debe tomar un nuevo anclaje emocional que incluya al niño, para lo cual se necesita apoyo mutuo, lo que lleva a la estabilidad) la cuarta etapa (de diferenciación y realización, donde se presenta la oportunidad de lograr mayor realización personal, y en la cual se enfrentan dos tipos de conflictos: la carga de obligaciones desigual frente a los hijos, y las diferencias en la forma utilizada para alcanzar una productividad óptima para el logro de la realización personal) y la quinta etapa (estabilización, donde la pareja generalmente está pasando por la mitad de la vida, que se caracteriza por la búsqueda del equilibrio entre las aspiraciones y los logros. El apoyo mutuo es indispensable para continuar con la búsqueda de nuevos estímulos y metas

para el matrimonio). Es decir, que siguiendo la teoría de este autor, podemos considerar que existen fluctuaciones a lo largo de la convivencia de la pareja y por lo tanto, si tenemos en cuenta la satisfacción marital, esta también fluctúa en cada etapa dados los cambios presentados, los resultados de los mismos y las estrategias utilizadas.

En nuestro estudio, comparando los grupos de parejas que se encontraron en las distintas etapas planteadas por Levinson, la variable años de convivencia no realizó una contribución significativa a satisfacción marital, esto es, que la satisfacción marital de los adultos no varió en función de la cantidad de años de convivencia que llevaba la pareja.

Según diversos autores, se ha señalado que las parejas que poseen hijos pequeños o que tienen tres o más descendientes presentan una baja satisfacción marital (Mora Torres, Gomez Cortés y Rivera Heredia, 2013; Lopez Landibar, 1993; Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988). En nuestra investigación, si bien no nos basamos en las edades de los hijos, sí se tuvo en cuenta la cantidad de hijos de la pareja, sin embargo, pudimos observar que esta variable no realizó una contribución significativa, obteniendo un resultado muy bajo que no alcanzó para predecir la variable satisfacción marital.

En relación a la edad, se ha argumentado que entre los 26 y 35 años de edad se produce un descenso de la satisfacción marital que se extiende hasta poco antes de los 40 años (Zicavo y Vera, 2011). Sin embargo, otros estudios indican ausencia de relación entre la edad de la persona y su grado de satisfacción marital (Dávila García y Godoy Quiñonez, 2012). Analizando cada uno de los factores predictores, se observó que la edad realizó una contribución significativa y negativa al modelo. En consecuencia, los resultados señalaron que a medida que se incrementaba la edad de los adultos, disminuía su satisfacción marital.

Respecto al género, varios autores coinciden en que las mujeres tienen menor satisfacción que los hombres asociada al énfasis que ellas dispensan a aspectos afectivos y funcionales de la pareja, a diferencia del hombre, quien

enfatisa su interés en aspectos sexuales y estructurales (Flores Galaz, 2011; Hernández Martínez, Alberti Manzanares, Núñez Espinosa y Samaniego Villarreal, 2011; Zicavo y Vera, 2010). Basándonos en estos datos, el género fue otra de las variables tenidas en cuenta para nuestro análisis de regresión de este trabajo, sin embargo pudimos observar que no contribuyó significativamente, debido a que los resultados obtenidos en relación con la satisfacción marital fueron muy bajos y por lo tanto, no fueron suficientes para explicar esta última variable.

Podemos decir entonces que, en conjunto, estos datos indican que sentido del humor resultó ser el predictor con mayor fuerza explicativa de la satisfacción marital en la muestra del estudio.

CONCLUSIONES

Conclusiones

A modo de conclusión, se destacan los aportes más importantes, siguiendo los objetivos planteados en esta investigación.

En primer lugar, el objetivo general, se planteó describir las relaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en parejas heterosexuales, lo cual se vio reflejado en cada uno de los objetivos específicos del presente trabajo:

1. Analizar las relaciones entre satisfacción marital, sentido del humor y años de convivencia en parejas heterosexuales mendocinas.

Nuestra pregunta en un primer momento fue si el sentido del humor era una herramienta que contribuía a que la pareja se sintiera más satisfecha y por ende esto nos llevaba a preguntarnos si también se relacionaba con una convivencia feliz y prolongada. Lo que pudimos observar en cuanto a la variable años de convivencia, fue que no contribuyó significativamente en esta investigación, es decir que lo que demostraron los datos fue que no existe una relación entre convivencia y satisfacción en la pareja. Por lo cual, un punto de consideración es que se podría estudiar más profundamente esta variable, dados los estudios previos encontrados con respecto a la misma, los cuales, contrariamente a lo que se plantea en este trabajo, demostraron que correlaciona negativamente con la satisfacción marital, esto es: que a medida que la pareja va transitando su convivencia, menor es la satisfacción marital que experimentan, lo cual tiene que ver con muchos factores que están interrelacionados y que se ponen en juego en la convivencia, a la hora de

compartir la cotidianeidad con los miembros de la familia. Por ejemplo, con la cantidad de situaciones a resolver y por lo tanto, con la mayor posibilidad de roces en la pareja que se desprenden de ello, es por eso que para muchos autores, las etapas de mayor estrés o insatisfacción de las parejas es la etapa de crianza y adolescencia de sus hijos.

Por otro lado, se observaron resultados muy alentadores con respecto a la importancia del sentido del humor en la pareja. A partir de esto, lo consideramos como una gran herramienta de comunicación, ya que es uno de los factores predictores de la satisfacción en la pareja. Podemos decir que el sentido del humor genera beneficios positivos tanto en quien lo ejerce, que sería el emisor de ese mensaje humorístico y placentero, como también en la persona receptora del mismo, generándose un feedback positivo entre ellos, lo cual posibilita un ambiente más distendido entre los miembros, tanto en el trato cotidiano como ante la resolución de problemas. Enfatizamos que siempre y cuando exista el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, el sentido del humor será un instrumento clave para todas las relaciones interpersonales, sobre todo en aquellas donde existe un lazo afectivo que deseamos que se mantenga. Es por ello que sugerimos que sería revelador analizar otros tipos de relaciones donde se pone en juego el sentido del humor en relaciones donde existe un vínculo: relaciones padres e hijos, entre hermanos, en el noviazgo, etc. como también en ámbitos institucionales donde puede ser utilizado como un recurso para generar interés y motivación, como las instituciones escolares y dentro del ámbito empresarial.

2. Explorar si la satisfacción marital y el sentido del humor de la mujer se asocian con la satisfacción marital y el sentido del humor del hombre.

En este estudio los datos encontrados apoyaron la hipótesis planteada, pero se encontraron algunas diferencias con respecto al género. Se observó

que la satisfacción marital de la mujer se incrementaba a medida que aumentaba el sentido del humor de su compañero, lo cual puede vincularse a que su interés está enfocado en aspectos afectivos y las relaciones sociales, como se encontró en estudios previos.

En cambio, la satisfacción marital del hombre no se vinculó con el sentido del humor de su mujer. Su satisfacción estaría relacionada con otras variables, como encontramos en un estudio que plantea que los hombres enfatizan aspectos sexuales y estructurales en su pareja, como también el trabajo.

Es clara la importancia del sentido del humor que se revela para nosotros en esta instancia, hablando en términos de género. A partir de ello, podemos inferir que dentro de una pareja, el hombre es quien pone énfasis en otros aspectos que no necesariamente tienen que ver con el sentido del humor, como el trabajo y aspectos sexuales de su pareja, lo cual quizás tenga que ver con el rol que se le asigna culturalmente y con la imagen que él mismo pretende demostrar. Teniendo en cuenta que este estudio fue realizado en la provincia de Mendoza, donde en muchos aspectos sigue instaurada la impronta patriarcal, esto puede estar condicionando ciertas elecciones y preferencias, cierta tendencia a actuar según lo esperable: ser quien realiza el mayor aporte económico, el sostén de la familia y quien pone los límites a los hijos, mientras de la mujer se espera un rol más pasivo en cuanto a lo anterior, aunque más bien un rol afectivo y contenedor. Podemos ver todavía cierto tradicionalismo en muchas familias, pero sabemos que hoy en día esta situación ha ido modificándose favorablemente.

Por otro lado, la mujer es la que brinda mayor interés a la comunicación, las relaciones sociales y la afectividad, considerando al sentido del humor como un componente que debería incluirse dentro de la situación comunicativa, ya que como demuestran los datos, su satisfacción aumenta. Probablemente, es ella quien se encarga de reforzar la actitud humorística de su compañero, por medio de una demostración de gratitud y de reconocimiento hacia ello. Es probable que cuando esto ocurre una vez, se aumenten las posibilidades de

que vuelva a ocurrir la siguiente vez, ya que estamos hablando, en términos conductuales, de un reforzamiento positivo hacia una conducta deseable.

Lo anterior nos lleva a preguntarnos si es posible que la pareja refuerce actitudes positivas del otro, para mantener una relación sólida, comunicativa y asertiva; lo cual podría ser profundizado en un próximo estudio. En este estudio, podemos esbozar que hay una influencia positiva a través del sentido del humor.

3. Identificar si el sentido del humor, los años de convivencia, la cantidad de hijos, la edad y el género predicen la satisfacción marital.

Lo que podemos destacar es que el sentido del humor fue el factor predictor más importante de satisfacción marital. Anteriormente nos explayamos en cada una de las variables anteriores, de modo que en este punto queremos hacer hincapié en aquella variable que nos llevó a plantear este trabajo: el sentido del humor.

Es alentador haber obtenido estos resultados, ya que, como planteamos al principio, dentro de la psicología positiva es importante el reconocimiento del mismo, porque contribuye a que una pareja sea feliz y esté satisfecha. Por medio de chistes, se refleja la risa, que cumple con la función de afecto y aceptación del otro; por otro lado también puede utilizarse como medio para enfrentar situaciones conflictivas si se vuelve un hábito, promoviendo el apoyo entre los miembros de una pareja que se vuelve optimista a la hora de comunicarse.

A partir de lo expuesto, podemos identificar al rol del psicólogo en terapia de pareja basándose en la Psicología Positiva, realizando tareas preventivas con un trabajo psicoeducativo, subrayando la importancia del sentido del humor como un modo de comunicación más ameno y distendido

que contribuye a la satisfacción de la pareja, como así también en el trabajo terapéutico con parejas que solicitan la intervención psicológica, recalcando que el sentido del humor podría ser una herramienta utilizada para disminuir el dramatismo.

Sin embargo, este estudio presenta algunas diferencias con lo expuesto por otros autores, es por eso que, como sugerencia, se considera importante tomar en cuenta las variables: años de convivencia, cantidad de hijos, edad y género, como así también otros factores que estén presentes dentro de la convivencia en pareja. De esta manera, se podrán estudiar más en profundidad los factores predictores de la satisfacción de la pareja, pudiendo responder cuáles son aquellos factores que la entorpecen y así, poder tenerlos en cuenta para considerarlos en la terapia de pareja.

Para finalizar, es de nuestro interés destacar la siguiente reflexión de Joan Garriaga Bacardí, que hace referencia a lo que hace al buen amor y por consecuencia a la felicidad en la pareja.

De lo que se trata es de llegar al buen amor. Éste se reconoce porque nos sentimos reales, abiertos, respetuosos y somos más y más felices. Bert Hellinger señala tres componentes de la dicha en la pareja, en forma de "palabras simbólicas concentradas". Serían tres expresiones "mágicas" que abren las puertas de la felicidad en la pareja: "sí", "gracias" y "por favor".

El buen amor está basado en el orden, en el equilibrio, en la mirada dirigida a la vida, en la apertura del corazón. Es una relación entre adultos bien sostenidos en sí mismos y en su historia familiar, que han podido poner bálsamo en sus heridas y curarlas. El mal amor es justo lo contrario: las complicaciones y los juegos psicológicos. Es ciego porque en lugar de ver lo que hay e integrarlo, se empecina en lo que le gustaría que hubiese y lucha.

En el buen amor, uno más uno suman más que dos. En el mal amor, uno más uno suman menos que dos. Algunas parejas logran establecer entre ellas pautas de intercambio y de convivencia que les

nutren, las enriquecen y les multiplican. Otras se anclan en pautas que les empobrecen y tensan. La clave que hace la diferencia consiste, como decíamos, en que las parejas que se nutren saben expresarse de muchas maneras el reconocimiento hacia lo que el otro da y hace, de manera que invitan a aumentar el ciclo del dar y el recibir.

El buen amor siempre milita en el respeto y la igualdad de rango, lo que quiere decir “soy como tú, ni mejor ni peor”. El buen amor es con los ojos abiertos: es aquel capaz de mirar y ver la realidad, respetarla y aceptarla.

Referencias bibliográficas

- Acevedo Velasco, E.; Restrepo de Giraldo, L. y Tovar, J. R. (junio, 2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento psicológico*, 3(8). 85-107. Recuperado de:
<http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/article/view/73/215>
- Acevedo Velasco, E.; Restrepo de Guiraldo, L. (marzo – julio, 2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento Psicológico*, 8 (15). Recuperado de:
<http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/144>
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*. 19 (1). 27- 46. Recuperado de:
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3620/3599>
- Alberts, J. (2013). The use of Humor in managing copules' Conflict Interaction. En Cahn, D. D. (Ed.). *Intimates in conflict: A communications perspective*. Pp. 109-110. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. (2014). Exploración e identificación de los determinantes de la satisfacción marital: contexto, individuo e interacción. *Revista de Psicología*, 10(19). Recuperado de:
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/collect/Revistas/tmp/exploracion-identificacion-determinantes.html>
- Aron, A., & Aron, E, N. (2001). *Estadística para psicología* (1a ed.) Buenos Aires: Pearson Education.
- Ávila Santibáñez, R.; Miranda Hernández, Patricia y Juárez Segura, A. (2009). Contribución del número de hijos a la magnitud de la satisfacción marital. *International Journal of Psychological Research*, 2(1), 35-43.

Recuperado de: <file:///D:/Documentos/Downloads/Dialnet-ContribucionDelNumeroDeHijosALaMagnitudDeLaSatisfa-3119103.pdf>

Becerra-Flores, S., Roldan, W. y Flores, W. (febrero, 2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (1). Recuperado de: <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Factores-de-Enriquecimiento,-Mantenimiento,-Comunicaci%F3n-y-Bienestar-en-la-Relaci%F3n-Marital-.htm>

Camacho, J.; Regalado, P.; Carrea, G.; Grosso, C.; Geleazzi, F.; Gunther, G.; Gasco, M.; Delfino, A.; Ramos, J. (mayo, 2012). Actitudes hacia el amor y estilos de humor en mujeres y varones: ¿nos diferencia el sexo o el género? *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4 (1). Recuperado de: <http://www.psiencia.org/index.php/psiencia/article/view/86>

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

Carbelo, B. y Jáuregui, E. (enero, 2006). Emociones Positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1). Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1417555>

D' Anello Koch, S. ; D' Orazio, A. K. ; Barreat Montero, Y. ; Escalante, G. (abril-junio, 2009) Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (Burnout) en docentes. *Redalyc*, 13 (45). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35614572018>

Dávila García, C. A. y Godoy Quiñonez, J. M. (2012). *Influencia de la satisfacción marital sobre la satisfacción laboral en mujeres profesionales*. (Informe final de Investigación). Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3851.pdf

Estrada Inda, L. (2006) *El ciclo vital de la familia*. [Versión electrónica] Recuperado de:

<http://books.google.com.ar/books?id=BMc24bkMvyoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Femat González, M. L. (2007). El ciclo vital de la familia y el sistema de representaciones sociales. *Anuario de investigación* 10, 719-739. Recuperado de: http://148.206.107.15/biblioteca_digital/capitulos/74-2254xho.pdf

Flores Galaz, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica* 1(2). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322011000200003&script=sci_arttext

García Higuera, J. A (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Revista Clínica y Salud* 1(1). 89- 125. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>

García Larrauri, B. (enero, 2010). Una ventana abierta al sentido del humor en el aula. *Revista Tándem*, 32. Recuperado de: http://recursos.crftic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/558/6/Una_venta_na_abierta_al_sentido_del_humor_en_el_aula.pdf

Gómez Navarro, S. (2005). *Sexualidad en la pareja y funcionalidad familiar*. Tesis de diplomatura en especialista en medicina familiar. Recuperado de: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/J_Santos_Gomez_Navarro.PDF

González Barrón, R.; Montoya Castilla, I.; Casullo, M. y Bernabéu Verdú, J. (junio, 2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2). Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

Gottman, J. & Silver, N. (2001). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona, España: Plaza & Janes Editores.

Guzman, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhe* 21(1). Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v21n1/art05.pdf>

- Hernández Martínez, N.; Alberti Manzanares M.; Núñez Espinosa, J. y Samaniego Villarreal, M. (enero – junio 2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, estado de México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/654/65421407003.pdf>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Pilar Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación* [versión electrónica] Recuperado de: <http://josemramon.com.ar/wp-content/uploads/Manual-2014-Metodologia-de-La-Investigacion-Sampieri.pdf>
- Herrera, S., y Valenzuela, E. (2006). Matrimonios, separaciones y convivencias. Santiago de Chile: Taurus.
- Kershaw, C. (1992). La danza hipnótica de la pareja. Buenos Aires: Amorrortu.
- Labarca, C. (septiembre – diciembre, 2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Telos*, 14(3). Recuperado de: <http://publicaciones.urbe.edu/index.php/telos/article/viewArticle/2226/4436>
- Lopez Landibar, J. M. (1993) *La satisfacción marital y su relación con el locus de control*. (Tesis de maestría). Recuperada de: http://www.ametep.com.mx/investigaciones/maestria_lopez_landibar.htm
- López Martínez, O.; Sevilla Moreno, A.; Velandrino Nicolás, A. (enero, 2010). Fortalezas positivas: el sentido del humor en alumnos universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). Recuperado de: http://infad.eu/RevistaINFAD/2010/n1/volumen1/INFAD_010122_189-200.pdf
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. [Versión electrónica]. Recuperado de: http://booksite.elsevier.com/samplechapters/9780123725646/Sample_Chapters/01~FrontMatter.pdf
- Miranda, P. y Ávila, R. (julio – diciembre, 2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista*

Intercontinental de Psicología y Educación, 10 (2). Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf>

Montalvo Reyna, J., Espinosa Salcido, M. R. y Pérez Arredondo, A. (2013). *Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas*. Alternativas en Psicología. Recuperado de:

<http://alternativas.me/attachments/article/37/7.%20An%C3%A1lisis%20del%20ciclo%20vital,%20de%20la%20estructura%20familiar%20y%20principales%20proble~.pdf>

Mora Torres, M. R.; Gomez Cortés, M. y Rivera Heredia, M. E. (mayo – agosto, 2013). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Revista de Psicología*, 10(22). Recuperado de:

http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/uaricha_1022_079-096.pdf

Nina Estrella, R. (julio – diciembre, 2013). El Estudio del Matrimonio Desde la Psicología Social. *Revista de psicología social y personalidad*, 30(2). Recuperado de: [http://www.amepso.org/downloads/RPSP29\(2\)-2013.pdf](http://www.amepso.org/downloads/RPSP29(2)-2013.pdf)

Páramo, M. A. (2012) *Norma para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza.

Park, N.; Peterson, C. y Sun, J. K. (abril, 2013) La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext

Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1988a). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital: el caso de México. *Revista de Psicología Social*, 3, 91-97. Recuperado de:
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02134748.1988.10821577#.VTVT0tKqgko>

- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (septiembre, 1988b). Relación entre el número de hijos, la satisfacción marital y la comunicación con el cónyuge. *Salud mental* 11(3). Recuperado de: <file:///D:/Documentos/Desktop/sm110315.pdf>
- Rage Atala, E. J. (2002). Ciclo vital de la pareja y la familia. [Versión electrónica] Recuperado de: <https://books.google.com.ar/books?id=23MVgLAL71IC&pg=PA192&dq=halley+1986+etapas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjC xv31zrzMAhXDIZAKHSqzB2MQ6AEIGzAA#v=onepage&q=halley%201986%20etapas&f=false>
- Reyes Rojas, M. (2010). Reseña de "Psicología del humor: un enfoque integrador" de Martin, R. A. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2), 328-334. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515381014.pdf>
- Roach, A. J.; Frazier, L. P. & Bowden, S. R. (1981). The Marital Satisfaction Scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and Family*, 43(3), 537-546. Recuperado de: http://www.jstor.org/stable/351755?seq=1#page_scan_tab_contents
- Samper Alum, J. y Garciandía Imaz, J. A. (2007). Espíritu, espiritualidad y pareja. En Eguiluz, L. de L. (Ed.) *Entendiendo a la pareja*, (Pp.19-36). México: Pax México.
- Schmidt, M. C. (2006). Construcción de un cuestionario de emociones positivas en población entrerriana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 26(2), 117-139. Recuperado de: http://www.aidep.org/03_ridep/R26/R266.pdf
- Seligman, M. E. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Soria Trujano, R. (junio, 2007) Simetría y doble vinculo en relaciones de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 10 (2). Recuperado de: <file:///D:/Documentos/Downloads/19107-29655-1-PB.pdf>

- Toledo, M. y García Aparicio, V. (2010). El humor desde la psicología positiva. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 111-117. Recuperado de:
http://infad.eu/RevistaINFAD/2010/n1/volumen1/INFAD_010122_111-118.pdf
- Vázquez, C.; Hervás, G. y Ho, S. (enero, 2006). Intervenciones Clínicas Basadas en la Psicología Positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3). Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Gonzalo_Hervas/publication/228338310_Intervenciones_clinicas_basadas_en_la_psicologia_positiva_fundamentos_y_aplicaciones/links/0912f51017d097c6fb000000.pdf
- Ventola Barrado, L. y Melero Marcos, L. (1995). Importancia de los acontecimientos vitales como factores de cambio en el ciclo vital. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 7. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122515>
- Vera Herrero, J. (octubre – noviembre, 2011). Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada de Asunción. *Eureka* 8(2). Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200006
- Vera Posek, B. (enero – abril, 2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1). Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>
- Zicavo, N. y Vera, C. (2010) *Satisfacción marital: factores incidentes*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Recuperado de:
http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2010/vera_c/doc/vera_c.pdf
- Zicavo, N. y Vera, C. (mayo- junio, 2011). Incidencia del ajuste diádico y sentido del humor en la satisfacción marital. *Revista de Psicología*, 13(1). Recuperado de:
http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1990-67572011000100006&script=sci_arttext

Zumaya, M. (1994). La formación y ciclo de la pareja humana. *Antología de la sexualidad humana*. 2 Recuperado de:
http://bvirtual.ucol.mx/archivos/51_9606030906.pdf

ANEXOS

CUESTIONARIO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Por favor, se le solicita responder este breve cuestionario antes de comenzar:

1. Sexo:

2. Edad:

3. Hijos: SÍ / NO Cantidad:

4. Cantidad de años de convivencia con la actual pareja:

5. A continuación, seleccione cuál es la situación de convivencia:
 - Pareja en relación de convivencia como única oportunidad (primer matrimonio)

 - Pareja en relación de convivencia en más de una oportunidad (segundo matrimonio o más)

 - Otra (especifique:

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR

MSHS (Multidimensional Sense of Humor Scale)

(Thorson & Powell 1993; versión castellana de Begoña Carbelo, 2006)

Instrucciones: Por favor, responda a cada frase de la tabla que se muestra a continuación marcando con un círculo sobre una de las cinco alternativas, teniendo en cuenta la siguiente escala:

- 1 (muy en desacuerdo)
- 2 (En desacuerdo)
- 3 (indiferente)
- 4 (de acuerdo)
- 5 (muy de acuerdo)

1. A veces invento chistes o historias graciosas.	1	2	3	4	5
2. El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
3. Sé que puedo hacer reír a la gente.	1	2	3	4	5
4. No me gustan las lecturas tipo “comics”	1	2	3	4	5
5. La gente dice que cuento cosas graciosas.	1	2	3	4	5
6. Puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones.	1	2	3	4	5
7. Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso.	1	2	3	4	5
8. La gente que cuenta chistes es insoportable.	1	2	3	4	5
9. Sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían.	1	2	3	4	5
10. Me gusta un buen chiste.	1	2	3	4	5
11. Denominar a alguien “cómico” es un insulto.	1	2	3	4	5
12. Puedo decir las cosas de tal manera que la gente se ría.	1	2	3	4	5
13. El humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la	1	2	3	4	5

vida.	
14. Aprecio a la gente con humor.	1 2 3 4 5
15. La gente espera que yo diga cosas graciosas.	1 2 3 4 5
16. El humor me ayuda a hacer frente a la vida.	1 2 3 4 5
17. No me siento bien cuando todo el mundo está contando chistes.	1 2 3 4 5
18. Mis amigos me consideran chistoso.	1 2 3 4 5
19. Hacer frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse.	1 2 3 4 5
20. Tratar de dominar situaciones mediante el uso del humor es estúpido.	1 2 3 4 5
21. En un grupo puedo controlar la situación contando un chiste.	1 2 3 4 5
22. Usar el humor me ayuda a relajarme.	1 2 3 4 5
23. Uso el humor para entretener a mis amigos.	1 2 3 4 5
24. Mis dichos graciosos entretienen a otras personas.	1 2 3 4 5

ESM - ESCALA DE SATISFACCIÓN MARITAL**MSS (Marital Satisfaction Scale)**

(Roach, 1981 Versión Chile, Tapia Villanueva L., Armijo I., Schilling V., Manheim J., 2007, Schilling V., Manheim J., 2005)

Instrucciones: Las siguientes páginas contienen una lista de frases que la gente usa para describir su relación de pareja. Estas frases se refieren al modo como usted se siente actualmente. Por favor trate en lo posible de describir sus percepciones, marcando con un círculo sobre alguna de las cinco alternativas teniendo en cuenta la siguiente escala:

- (1) Muy en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Neutral
- (4) De acuerdo
- (5) Muy de acuerdo

1. Yo sé lo que mi pareja espera de mí en nuestra relación.	1	2	3	4	5
2. Mi pareja podría hacerme las cosas más fáciles si se preocupara de hacerlo.	1	2	3	4	5
3. Me inquieta mucho mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
4. Si pudiera comenzar de nuevo elegiría a otra persona en vez de mi actual pareja.	1	2	3	4	5
5. Siempre puedo confiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
6. Mi vida parecería vacía sin mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
7. Mi relación de pareja es muy limitante para mí.	1	2	3	4	5
8. Siento que mi relación de pareja es muy rutinaria.	1	2	3	4	5
9. Yo sé en qué estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
10. Mi relación de pareja produce un mal efecto en mi salud.	1	2	3	4	5

11. Me molesto, enojo o irrito debido a situaciones que ocurren en mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
12. Me siento completamente competente para manejar mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
13. Mi relación de pareja actual no es la que yo querría tener permanentemente.	1	2	3	4	5
14. Espero que mi relación de pareja me dé cada vez más satisfacciones a lo largo de los años.	1	2	3	4	5
15. Me siento desanimado(a) tratando de hacer que mi relación de pareja funcione.	1	2	3	4	5
16. Considero que mi situación de pareja es tan placentera como debiera ser.	1	2	3	4	5
17. Mi relación de pareja me da más satisfacción personal que cualquier otra cosa que haga.	1	2	3	4	5
18. Cada año que pasa mi relación de pareja se pone más difícil.	1	2	3	4	5
19. Mi pareja me tiene frustrado(a) y nervioso (a).	1	2	3	4	5
20. Mi pareja me da suficientes oportunidades para expresar mis opiniones.	1	2	3	4	5
21. He hecho de mi relación de pareja un éxito llegando tan lejos.	1	2	3	4	5
22. Mi pareja me trata como un (a) igual.	1	2	3	4	5
23. Debo buscar fuera de mi relación de pareja aquellas cosas que hacen que la vida sea interesante y valga la pena.	1	2	3	4	5
24. Mi pareja me inspira a hacer mi mejor esfuerzo.	1	2	3	4	5
25. Mi relación de pareja ha suavizado mi personalidad.	1	2	3	4	5
26. El futuro de mi relación de pareja se ve promisorio para mí.	1	2	3	4	5

27. Estoy realmente interesado (a) en mi pareja.	1	2	3	4	5
28. Me llevo bien con mi pareja.	1	2	3	4	5
29. Temo perder a mi pareja a través de un divorcio.	1	2	3	4	5
30. Mi pareja me hace demandas injustas en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
31. Mi pareja parece una persona poco razonable en su trato hacia mí.	1	2	3	4	5
32. Mi relación de pareja me ayuda a cumplir las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
33. Mi pareja está dispuesto (a) a hacer mejoras importantes en nuestra relación.	1	2	3	4	5
34. En mi relación de pareja tenemos desacuerdos en temas de recreación.	1	2	3	4	5
35. Las demostraciones de afecto son mutuamente aceptadas en mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
36. Las relaciones sexuales insatisfactorias son una desventaja en mi matrimonio.	1	2	3	4	5
37. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en qué es una conducta apropiada y qué es lo correcto.	1	2	3	4	5
38. Mi pareja y yo no compartimos la misma filosofía de vida.	1	2	3	4	5
39. Mi pareja y yo disfrutamos mucho de intereses compartidos fuera del hogar.	1	2	3	4	5
40. A veces he deseado no haberme casado (o no haber convivido) con mi actual pareja.	1	2	3	4	5
41. Mi relación de pareja actual es definitivamente infeliz.	1	2	3	4	5
42. Busco con anticipación y con gran expectativa la actividad sexual con mi pareja	1	2	3	4	5

43. Mi pareja me falta el respeto.	1	2	3	4	5
44. Tengo dificultades para confiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
45. La mayoría del tiempo mi pareja entiende como me siento.	1	2	3	4	5
46. Mi pareja no escucha lo que tengo que decir.	1	2	3	4	5
47. Frecuentemente disfruto de una conversación placentera con mi pareja.	1	2	3	4	5
48. Estoy definitivamente satisfecho(a) con mi relación de pareja.	1	2	3	4	5

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN