

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES

(Licencia de uso)

Bogotá, D.C., 1 de marzo de 2012

Señores

Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J.

Pontificia Universidad Javeriana

Cuidad

El suscrito

David Trujillo Martinez, con C.C. No14.623.028 de Cali

En mi calidad de autor exclusivo de la obra titulada:

APORTES TEÓRICOS A LA COMPRESIÓN DE LA RELACIÓN RESILIENCIA Y HUMOR

(Por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)

Tesis doctoral ____ Trabajo de grado X Premio o distinción: Si ____ No X
cual:

Presentado y aprobado en el año 2012, por medio del presente escrito autorizo a la Pontificia Universidad Javeriana para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mi (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autorizan a la Pontificia Universidad Javeriana, a los usuarios de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J., así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un convenio, son:

Autorizo	Si	No
1 La conservación de los ejemplares necesarios en la sala de tesis y trabajos de grado de la Biblioteca.	X	
2. La consulta física o electrónica según corresponda	X	
3. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer	X	
4. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico,	x	

así como su puesta a disposición en Internet		
5. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previo convenio perfeccionado con la Pontificia Universidad Javeriana para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones	X	
6. La inclusión en la Biblioteca Digital PUJ (Sólo para la totalidad de las Tesis Doctorales y de Maestría y para aquellos trabajos de grado que hayan sido laureados o tengan mención de honor.	No	No

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

De manera complementaria, garantizo en mi calidad de estudiante y por ende autor exclusivo, que la Tesis o Trabajo de Grado en cuestión, es producto de mi plena autoría, de mi esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi creación original particular y, por tanto, soy el único titular de la misma. Además, aseguro que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana por tales aspectos.


Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Pontificia Universidad Javeriana está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: Información Confidencial:

Esta Tesis o Trabajo de Grado contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de una investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. Si No X

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta, tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

NOMBRE COMPLETO	No. del documento de identidad	FIRMA
David Trujillo Martínez	14.623.028 de Cali	

FACULTAD: Psicología

PROGRAMA ACADÉMICO: Psicología

DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO

FORMULARIO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO						
APORTES TEÓRICOS A LA COMPRESIÓN DE LA RELACIÓN RESILIENCIA Y HUMOR						
SUBTÍTULO, SI LO TIENE						
AUTOR O AUTORES						
Apellidos Completos		Nombres Completo				
Trujillo Martínez		David				
DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO						
Apellidos Completos		Nombres Completo				
Rodríguez Arenas		María Stella				
FACULTAD						
Psicología						
PROGRAMA ACADÉMICO						
Psicología						
Tipo de programa (seleccione con "x")						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
Nombre del programa académico						
Psicología						
Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martín Gáfaró						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogo						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						
No						
CIUDAD	AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO		NÚMERO DE PÁGINAS			
Bogotá	2012		124			
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL						

DOCUMENTO

Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.

MATERIAL ACOMPAÑANTE

TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS

Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. (En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).

ESPAÑOL	INGLÉS
Resiliencia (206)	Resilience (206)
Factor protector (18)	Protective factor (18)
Factor riesgo (45)	Risk factor (45)
Humor (1967)	Humor(1967)
Adversidad(1973)	Adversity(1973)

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)

La presente investigación tiene como objetivo ampliar la comprensión de la relación entre humor y resiliencia. Los teóricos de este campo han señalado en muchos textos que existe una relación entre el humor y la resilientes sin determinar suficientemente las características sustanciales de dicha relación. Por tanto, el aporte de esta investigación tiene gran importancia para el desarrollo teórico y posiblemente de intervención en el campo general de la construcción teórica de la resiliencia. Para lograr este objetivo se utilizó una metodología propia de la investigación cualitativa, el estudio documental, gracias a la cual se elaboraron tres matrices una textual y otras dos relacionales. En la primera matriz se agruparon los contenidos relevantes frente a los temas resiliencia y humor que fueron el insumo de las siguientes matrices, en la segunda se describieron las definiciones y características del concepto resiliencia y en la tercera se plasmaron las definiciones y características del término humor. Estas dos últimas matrices fueron relacionadas como instrumento de comprensión de la relación entre resiliencia y humor.

The following investigation has as an objective to expand the comprehension of the relation between humour and resiliency. Scholars in this field have pointed out in many textbooks that there is a relations between humour and resilient without sufficiently determining the substantial characteristics of such relationship. Nonetheless, the knowledge brought by this investigation has a very significative relevance for the theoretical development and possibly the intervention in the general field of theoretical construction of resiliency. To successfully achieve this objective we have utilized a self-created methodology in the qualitative investigation, the documental study, thanks to which three textual matrixes and two other relationships were elaborated. In the first matrix relevant content to the resiliency and humour concepts was grouped. Such variables were the supply of the following matrixes, in the second the resiliency definitions and characteristics were described. In the third matrix the definitions and characteristics according to humour were embodied. These last matrixes were used as a tool to understand the relation between resiliency and humour.

APORTES TEÓRICOS A LA COMPRESIÓN DE LA RELACIÓN RESILIENCIA Y
HUMOR

David Trujillo Martínez
Stella Rodríguez Arenas¹.
Pontificia Universidad Javeriana

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de psicología
Carrera de psicología
Bogotá, Octubre de 2011.

Directora de tesis, Psicóloga, Teóloga, Magister en psicología comunitaria
Pontificia Universidad Javeriana, PhD en Ciencias Pedagógicas, Instituto Central de Ciencias
Pedagógicas de La Habana-Cuba, Docente e Investigadora Universidad Javeriana.

Bogotá, 1de Marzo de 2012

Señores/as:
Comité Trabajos de Grado
Facultad de Psicología
Pontificia Universidad Javeriana

Apreciados Señores/as:

Reciban un cordial saludo. Estamos haciendo entrega de los documentos exigidos como requisito para el proceso de graduación en la Facultad de Psicología. Así doy constancia que el estudiante David Trujillo Martínez realizó las correcciones del documento final de tesis de acuerdo a lo sugerido en la sustentación. Se entrega además

- Dos copias en CD ROM en programa PDF, marcado con el título, los nombres del alumno, de la directora y la fecha. (incluye en el CD el trabajo de investigación, los formatos de descripción del trabajo y el formato de derechos de autor diligenciado).
- En físico se entrega: Una copia del abstract, el resumen analítico, la descripción del Trabajo de Grado y la carta de autorización de los autores (Licencia de uso).

Agradecemos de antemano su atención.

Cordialmente,


Maria Stella Rodríguez
Directora de Tesis

Tabla de contenido

0.1 Justificación y planteamiento del problema	4
0.2 Fundamentación bibliográfica.....	7
0.2.1 Aspectos teóricos de la resiliencia	7
0.2.2 Humor.....	17
0.3Objetivos	35
0.3.1 Objetivo General	35
0.3.2 Objetivos Específicos	35
0.4 Categorías de análisis	36
1 METODOLOGÍA	38
1.1 Tipo de Investigación	38
1.2. Diseño.....	39
1.3 Procedimiento.....	40
2. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	42
3. CONCLUSIONES	53
4. ANEXOS.....	64
4.1 Anexo 1.Matriz de Textualidad.....	65
4.2 Anexo 2.Matriz Relacional de resiliencia	1
4.3 Anexo 3.Matriz Relacional de humor	1

APORTES TEÓRICOS A LA COMPRESIÓN DE LA RELACIÓN RESILIENCIA Y HUMOR

Resumen

David Trujillo Martínez, Stella Rodríguez Arenas *

La presente investigación tiene como objetivo ampliar la comprensión de la relación entre humor y resiliencia. Los teóricos de este campo han señalado en muchos textos que existe una relación entre el humor y la resiliencia sin determinar suficientemente las características sustanciales de dicha relación. Por tanto, el aporte de esta investigación tiene gran importancia para el desarrollo teórico y posiblemente de intervención en el campo general de la construcción teórica de la resiliencia. Para lograr este objetivo se utilizó una metodología propia de la investigación cualitativa, el estudio documental, gracias a la cual se elaboraron tres matrices una textual y otras dos relacionales. En la primera matriz se agruparon los contenidos relevantes frente a los temas resiliencia y humor que fueron el insumo de las siguientes matrices, en la segunda se describieron las definiciones y características del concepto resiliencia y en la tercera se plasmaron las definiciones y características del término humor. Estas dos últimas matrices fueron relacionadas como instrumento de comprensión de la relación entre resiliencia y humor.

Palabras clave: Resiliencia (206), Factor protector (18), Factor riesgo (45), Humor (1967), Adversidad(1973).

*Tutora del Trabajo de Grado, Psicóloga, Teóloga, magister en Psicología Comunitaria Pontificia Universidad Javeriana, PhD en Ciencias Pedagógicas, Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de La Habana-Cuba, Docente e Investigadora Universidad Javeriana.

THEORETICAL CONTRIBUTION TO THE COMPRESSION RELATION OF RESILIENCE AND HUMOR

Abstract

David Trujillo Martínez, Stella Rodríguez Arenas*

The following investigation has as an objective to expand the comprehension of the relation between humour and resiliency. Scholars in this field have pointed out in many textbooks that there is a relations between humour and resilient without sufficiently determining the substantial characteristics of such relationship. Nonetheless, the knowledge brought by this investigation has a very significative relevance for the theoretical development and possibly the intervention in the general field of theoretical construction of resiliency. To successfully achieve this objective we have utilized a self-created methodology in the qualitative investigation, the documental study, thanks to which three textual matrixes and two other relationships were elaborated. In the first matrix relevant content to the resiliency and humour concepts was grouped. Such variables were the supply of the following matrixes, in the second the resiliency definitions and characteristics were described. In the third matrix the definitions and characteristics according to humour were embodied. These last matrixes were used as a tool to understand the relation between resiliency and humour.

Keywords: Resilience (206), protective factor (18), risk factor (45), Humor (1967), Adversity (1973).

* Tutor of the thesis, psychologists, theologians, Magister in Community Psychology, Pontificia Universidad Javeriana, PhD in Educational Sciences, Central Institute of Educational Sciences of Havana, Cuba, Javeriana University Teaching and Research.

0. INTRODUCCION

A lo largo de la historia, los seres humanos han enfrentado situaciones de gran complejidad, tales como desastres naturales, desigualdad, guerras, entre otros. Estas circunstancias han sido suscitadas tanto por la naturaleza como por el mismo hombre, este último, en su afán de tener poder, riqueza, territorio, que en diferentes momentos se han convertido en escenarios donde la violencia y el rechazo por los derechos humanos son los protagonistas. Esto ha generado diferentes problemáticas en los individuos como desadaptaciones sociales, traumas, desajustes psicológicos y otro tipo de consecuencias; esto necesariamente ha llevado a que el ser humano genere procesos de afrontamiento los cuales han sido ampliamente estudiadas por diferentes ciencias sociales y de la salud, generando marcos conceptuales que permiten su comprensión.

Por décadas los teóricos han estudiado las consecuencias negativas de dichos sucesos reflejadas en manuales de patología como DSM-IV y el CIE-10 sin embargo, estas miradas se han visto contrastadas y cuestionadas a partir de experiencias de diferentes personas y comunidades, que a pesar de vivir hechos extremadamente adversos desarrollan procesos que les posibilita sobreponerse al hecho adverso y generar grandes fortalezas antes insospechadas, a estos procesos de afrontamiento positivo algunos teóricos que se detallarán en el desarrollo del presente documento lo han denominado resiliencia.

Frente a este concepto se han generado avances significativos, los cuales están centrados en identificar aquellos factores protectores y de riesgo que llevan a que se potencie o limite los procesos de afrontamiento. Identificando también pilares (características y habilidades propias del sujeto) que facilitan que la resiliencia se desarrolle con mayor efectividad, siendo éstos: la

capacidad de introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad, moralidad y el humor (Kotliarenco, M. Cáceres I. Fontecilla M. 1997).

Casi todos los pilares tienen grandes avances investigativos, generando marcos conceptuales claros y definidos, como es el caso del proyecto de vida, autoestima, creatividad y moralidad. Sin embargo, es claro que el pilar humor ha sido desarrollado a partir de pequeños acercamientos caracterizados por nombrar y definir el concepto, en algunos casos donde hay un mayor avance investigativo, como es en la medicina se describen algunas características e implicaciones del humor en la salud; y dentro de los autores de resiliencia se resaltan los acercamientos hechos por Daniel Rodríguez (2004a). De ellos se puede identificar que el humor presenta alta potencialidad en el trabajo con personas y comunidades en el desarrollo de procesos resilientes. Pero sus formulaciones todavía se encuentran incipientes y se cree necesaria una profundización empírica y teórica, que permita comprender más a fondo este concepto.

Es así como el presente trabajo investigativo busca identificar y comprender las relaciones construidas entre el humor y la resiliencia desde algunas teorías y conceptualizaciones. Reconociendo los hallazgos realizados por Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla (1997) en el estado de arte de resiliencia, donde se nombran a autoridades como Soebstad (1995) el cual argumenta la importancia que tiene la promoción del humor, tanto para la salud física como mental de los niños. De la misma forma Vanistendael (1995) quien indica la relevancia que tiene el humor en el desarrollo de la resiliencia y señala que este aspecto ha sido mencionado escasamente en las investigaciones.

Para realizar este trabajo investigativo, se usaron tres tipos de referencias bibliográficas, primero, referencias de contextualización, los cuales hacen referencia a autores de amplia trayectoria en el tema resiliencia, segundo referencias de análisis, las cuales hacen referencia a los

autores que nombran, definen o caracterizan sobre el humor y en algunos casos su relación con la resiliencia, y tercero referencias metodológicas, que son las que se usaron como soporte para abordar la metodología de la presente investigación. Esto permitió recopilar algunos avances teóricos de autores que han escrito sobre el tema, a partir de una mirada contextualizada sobre la resiliencia y una metodología que el autor del presente documento consideró apropiada y coherente con el tema en cuestión, con el fin de resaltar la importancia de algunos acercamientos a la temática o realizar diferentes reflexiones hermenéuticas que permiten construir interpretaciones, consolidaciones teóricas y nuevas comprensiones que aportan al desarrollo de la relación entre resiliencia y humor.

Para su realización se eligió una visión epistemológica coherente con la temática, que se apoya en la psicología positiva, la cual *“busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología... esta búsqueda de lo mejor del ser humano, de las cosas buenas que hacen que florezca su potencial”*. (Vera, B. Carbelo, B, Vecina, M. 2006, pg 12). Por lo cual la presente investigación busca comprender las conceptualizaciones sobre los procesos desde una mirada propuesta por la psicología positivista.

Así mismo, la presente investigación contempla el concepto de ser humano desde el planteamiento que hace Ignacio Martín-Baró (1991) quien sustenta que el ser humano es objeto y sujeto de las circunstancias, es producto y productor de diversas condiciones ambientales, es receptor, emisor e interlocutor en las relaciones, pero además, es una realidad subjetiva, generador de una perspectiva y una actividad, es productor de una historia y portador de una vivencia.

0.1 Justificación y planteamiento del problema

El enfoque de la resiliencia, parte de la premisa que nacer y desarrollarse en medio de adversidad, son un factor de riesgo para la salud física y psicológica de una persona, pero no necesariamente determinan su vida de manera negativa, por el contrario pueden aportar a generar procesos de afrontamiento positivo y construir nuevas perspectivas. Esta postura se centra en observar las posibilidades que tiene la persona a nivel interno y relacional, que le permiten afrontar una situación de gran complejidad y salir fortalecido de la misma. En este sentido y de acuerdo con Rutter (1979, citado por Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla. 1997), se dice que existe una tendencia desafortunada a centrarse en aspectos y resultados negativos de diferentes situaciones por las que puede atravesar una persona. De aquí que desde la resiliencia y la psicología positiva se plantee un cambio de perspectiva, en donde no solamente se visualicen factores nocivos, sino se señale la importancia de identificar factores que actúan como protectores de situaciones de adversidad.

Podemos entender por Resiliencia *“el proceso por medio del cual una adversidad, grande o pequeña, se convierte en ocasión para el mejoramiento personal y/o colectivo.”*(Briseño, C. Campo R, Granados, L. Muñoz L. Rodríguez M y Trujillo S. 2010)

En relación con lo anterior, puede identificarse que la resiliencia está asociada con situaciones de adversidad, sin embargo, su interés va más allá, puesto que invita a observar con otros ojos dichas situaciones, es decir, con una óptica de esperanza y oportunidad, para aprender y salir enriquecido de aquellos momentos de gran dificultad.

En investigaciones y textos desarrollados en torno al concepto de resiliencia, se encuentra en autores como APSA. (2007). Borbarán, E. Contreras M. Estay, P. Restovic, D. Salamanca, S. (2005). Bueno, G. (2005). Castañeda, P. Guevara, A. 2005- Cediél, A. Claro, A. Romero, C.

(2007). De la Ossa, E. Godín, R. (2007). Kotliarenco, M. Cáceres I. Fontecilla M. (1997). Menoni, R. Klasse, E. (2007). Rodríguez, D. (2004b), resaltan al humor como un factor fundamental dentro de la potenciación de la resiliencia, sin embargo no se ha profundizado suficientemente en las características propias de esta relación. En resumen, se podría decir que aunque existen avances frente a la temática, todavía no se ha postulado una comprensión completa y abarcadora.

Es por eso, que se considera relevante recuperar los avances y planteamientos hechos sobre el humor y su relación con la resiliencia, ya que el humor ha sido un concepto tradicionalmente marginado e incluso despreciado por la filosofía de occidente (Figuroa, 2008). Esto se encuentra claramente evidenciado en el Estado del Arte que hace Kotliarenco et al (1997), en donde recoge autores que han hablado sobre el vacío existente entre el concepto humor y recomendaciones que estos hacen, citando a Vanistendael (1995) & Soebstad, (1995, pg 21) quienes señalan respectivamente que *“el humor es un aspecto que ha sido mencionado escasamente en las investigaciones”*, y que se *“Destaca la escasa importancia que la literatura psicológica ha otorgado a este concepto y da cuenta de algunas de las publicaciones respecto de esta tema”*. Demostrando así, la necesidad explícita de la revisión de este concepto.

Es por esto que la presente tesis, ambiciona identificar y comprender las relaciones construidas entre el humor y la resiliencia desde algunas teorías y conceptualizaciones. Para ello se realizó una recopilación de diversos textos publicados por algunos autores, buscando encontrar categorías de análisis deductivas, que permitan interpretar espacios donde la resiliencia y el humor jueguen un papel fundamental y así dar respuesta a la pregunta investigativa que intenta resaltar *¿Cómo se caracteriza la relación entre humor y resiliencia según postulaciones teóricas contemporáneas?*

A partir de lo anterior, cabe resaltar los argumentos que postulan Hernández, Fernández & Baptista, (2003) los cuales indican que al lograr desarrollar una investigación teórica, es de gran valor, pues permite empezar a reconocer vacíos conceptuales, proporcionar hipótesis y preguntas de investigación, que permitirán invitar a futuros estudios que profundicen.

0.2 Fundamentación bibliográfica

0.2.1 Aspectos teóricos de la resiliencia

Los seres humanos tienen la posibilidad de pensar, sentir, actuar, y tomar consciencia sobre sí mismos, a su vez son seres relacionales, lo que permite la construcción de intimidad y vínculos afectivos que le posibilitan desarrollarse y potenciarse desde las diferentes dimensiones como la afectiva, profesional, sociopolítica, trascendente y comunicativa (Arango & Meza, 2004). Ahora bien, el ser humano es un ser en conflicto por naturaleza, ya que en diversos momentos experimenta temores, ansiedad o miedo frente a circunstancias de la vida. Estudios realizados, han señalado que tanto en situaciones de tranquilidad como en aquellas de gran tensión, crisis o sufrimiento, las personas están en la capacidad de forjar sus propios recursos, para adaptarse y surgir como consecuencia del conflicto con fortalezas nunca antes imaginadas. Esta posibilidad es la que muchos autores han designado como resiliencia (Rodríguez, 2007).

Para contextualizar mejor este término, es importante indicar que Dyer & Tusaie, 2004 (Citado por Castañeda y Guevara, 2005) mencionan que el término resiliencia aunque tiene raíces históricas que datan desde el siglo XX, es desde finales de la década de los setenta, donde se desarrollan diálogos al interior de las ciencias sociales alrededor de este concepto. Las conversaciones respecto a esta noción, iniciaron en el campo de la psicopatología, en donde se verificó con bastante ahínco, que algunos niños criados en familias en donde se presentaban situaciones de dificultad, no manifestaban carencias en el ámbito biológico, ni psicosocial, sino todo lo contrario, lograban una alta calidad de vida (Werner, 1989. Citado por Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla. 1997).

De aquí, que durante esta misma década (70s), ganó bastante reconocimiento el concepto de niño invulnerable, ya que este aludía a aquellos niños que se veían constitucionalmente

fuertes, que no se dejaban afectar, a pesar de presiones del estrés y la adversidad. Sin embargo, dicho concepto se mostraba impreciso según Rutter (1985, citado por Kotliarenco, Cáceres & Fontecilla. 1997) y errado por tres motivos: primero, la resistencia al estrés es relativa, no absoluta, ya que no es estable en el tiempo y cambia de acuerdo al momento del desarrollo de los niños. Segundo, las raíces de la resistencia provienen tanto del contexto, como de lo constitucional y tercero, el grado de resistencia no es firme, sino que se modifica a través del tiempo y de acuerdo a las circunstancias. Por tales razones, actualmente se prefiere emplear el término de resiliencia. Aunque en las primeras publicaciones que se hicieron sobre este concepto, se llevó a concebirlo como sinónimo de invulnerabilidad, posteriormente se han hecho diferenciaciones claras y precisas entre ambos términos, pasando mejor el concepto de invulnerabilidad al área de la psicopatología.

Es allí donde los científicos sociales que buscaron alternativas al término invulnerabilidad encontraron el concepto resiliencia, el cual nace de la física y se deriva del verbo en latín *resilio*, que hace referencia a la capacidad que tiene un material de recuperar su forma original, luego de haber sido sometido a altas presiones. A partir de aquí, las ciencias humanas y especialmente la Psicología, ha utilizado este término para referirse a la capacidad humana que permite a las personas, que a pesar de atravesar situaciones adversas, dolorosas o difíciles puedan salir de ellas no solamente a salvo, sino aún enriquecidas por la experiencia. (Rodríguez, 2004)

De acuerdo con lo anterior, autores que han abordado el tema han postulado diferentes conceptualizaciones para definir la resiliencia, ejemplos de estos son Vanistendael (1996), citado por Rodríguez (2007, pág. 112) quien argumenta que la resiliencia es “*la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar del estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos*”. Por su parte, Cyrulnik, (1999. Citado por

Rodríguez, 2007 pág. 113). Explicita que - *“La noción de resiliencia trata de comprender de qué modo puede encajarse un golpe, de qué modo puede este provocar efectos variables y tener incluso un efecto de reanimación”*. Por otro lado Vanistendael & Lecomte, 2002. (Citados por Rodríguez, 2007 pág. 113), señalan que - *“Ser resiliente no significa recuperarse (rebondir) en el sentido estricto de la palabra, sino crecer hacia algo nuevo (...) Volver (rebondir) a un estado inicial es ahora imposible, más bien hay que saltar (bondir) adelante, abrir puertas, sin negar el pasado doloroso, pero superándolo”* y para Gordon (1996), (citado por Borbaran, Contreras, Estay, Restovic & Salamanca, 2005” pg 54), la Resiliencia es la *“habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos sus recursos, tanto personales, como ambientales”*. Y, finalmente el Grupo Resilio de la Pontificia Universidad Javeriana, propone que la Resiliencia: *“es el proceso por medio del cual una adversidad, grande o pequeña, se convierte en ocasión para el mejoramiento personal y/o colectivo”* (Briceño, C. Granados, L. Muñoz, L. Rodríguez, M & Trujillo, S. 2010).

A pesar de que se han construido una serie de definiciones alrededor del concepto resiliencia, lo que se sabe es que es una posibilidad esencial a la vida y está sujeta a la plasticidad física y psíquica y a las circunstancias internas y externas entre las que se desarrolla el sujeto. Por lo tanto, es de pensar tal como lo afirma Rodríguez (2004), que esta posibilidad de generar procesos como otras facultades humanas, no es en su totalidad ni innata ni adquirida, sino que, más bien demanda unas condiciones particulares, que permite que las personas lleguen a responder con fortaleza a los infortunios de la vida.

Entre tanto, la resiliencia es una apuesta que propone mirar al sujeto con ojos apreciativos, es decir, como un ser integral colmado de fortalezas, invitando a no centrarse de manera recurrente en sus debilidades, aunque sin negarlas ni ocultarlas. En este punto es relevante

diferenciar que existen dos enfoques, el de resiliencia y el de riesgo. El enfoque de riesgo se centra en la enfermedad, los síntomas y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social. Entre tanto, el enfoque de resiliencia se explica por medio de lo que se ha denominado “el modelo del desafío”. Dicho modelo indica que los perjuicios o riesgos no son determinantes de daños permanentes en una persona; manifiesta la presencia de barreras protectoras, las cuales actúan positivamente, disminuyendo o mitigando los efectos negativos de aquellos factores de riesgo, y en su mayoría, transformando y fortaleciendo a quien atravesó por una situación de adversidad. Es importante aclarar, que este enfoque no está en oposición al anterior (enfoque de riesgo), sino que lo complementa y acrecienta (Rodríguez, 2007).

Es allí donde, en los últimos años ha surgido en diferentes áreas del conocimiento, un gran interés por indagar el enfoque de la resiliencia, y de acuerdo con Rutter (1990), citado por Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla (1997), este interés viene de por lo menos tres áreas de investigación: La primera surge de la estabilidad que revelan los datos empíricos, respecto de las diferencias individuales que se han observado a la hora de indagar poblaciones de gran vulnerabilidad. La segunda se refiere a los estudios sobre temperamento, realizados por diferentes investigadores en los Estados Unidos en la década del setenta, y la tercera se orienta al hecho de observar y dar cuenta cómo las personas enfrentan situaciones de la vida, momentos específicos y transiciones.

Es importante reconocer que el interés por estudiar el enfoque de resiliencia, deviene en su posibilidad de contemplar el ser humano desde un punto de vista que permita enfocarse en las implicaciones relacionales que surgen a partir de la interacción entre el sujeto y el ambiente, realizando una mirada desde la comprensión para suscitar una reflexión frente a la forma en que

los individuos se ven afectados por situaciones estresantes y la manera en que éstos afrontan dichas situaciones.

Por ello, dentro de la resiliencia se habla de factores de riesgo y factores protectores, evidenciando así, que no se desconoce la vulnerabilidad ni las carencias sociales y humanas. Los factores de riesgo son definidos como todas aquellas características, hechos o situaciones propias del sujeto o del entorno, que aumentan la posibilidad de desarrollar desajustes psicosociales. En contraposición los factores protectores, son entendidos como todas aquellas características, hechos o circunstancias propias del sujeto o su entorno, que elevan potencialidad para hacer frente a las adversidades, o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial. Involucrando variables genéticas, disposiciones personales, factores psicológicos, situacionales y sociales. (Rodríguez, 2004).

Vale la pena mencionar que los factores que promueven la resiliencia en los individuos son: habilidades comunicativas y de resolución de problemas, competencia escolar, humor, autoestima elevada, creatividad, autonomía, tolerancia a las frustraciones, entre otras. Al interior de la familia, se han definido factores protectores: la presencia de apoyo incondicional por al menos una persona competente y emocionalmente estable, creencias religiosas que promuevan la unidad familiar y la búsqueda de significados en los tiempos difíciles. Dentro del ámbito comunitario se han considerado los siguientes: presencia de pares y personas mayores en la comunidad, que brinden la posibilidad de transiciones positivas en la vida, como programas de educación comunitaria a padres, participación activa en una comunidad religiosa. (Rodríguez, 2007).

De acuerdo con Rutter (1985, citado por Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla. 1997) quien señala que un factor de protección no puede ser definido sin un análisis de tiempo y contexto

específico, ya que está enmarcado dentro de ellos, manifestándose como mediador o conciliador del riesgo. Por tanto, es importante tener presente que un factor de riesgo o de protección no será comprendido de igual forma en condiciones distintas dentro del ciclo vital es por esta razón, que lo que puede ser un factor de riesgo en algún momento específico de la vida, puede pasar a ser un factor protector en otro.

De otro lado, dentro de la teoría sobre resiliencia se habla de los niveles o etapas que se manifiestan en una persona según el momento del proceso en el que se encuentre. Por su parte Palmer (1997, citado por Vanistandael & Lecompte, 2002), describe el proceso resiliente a partir de las siguientes etapas: en primera instancia se presenta la sobrevivencia anómica, la cual alude a un estado de desconcierto, donde la persona que atraviesa por una situación de dificultad, no encuentra cuáles son las soluciones más pertinentes a la circunstancia en la que se halla. Luego en segunda instancia se presenta la resiliencia regenerativa, donde las personas inician una búsqueda de soluciones al problema, a partir de la utilización de sus recursos internos y del ambiente, sin embargo, hay retrocesos cuando la persona se halla en situaciones de crisis, en donde no logra visualizar soluciones al momento que enfrenta. Posteriormente se presenta la resiliencia adaptativa, la que se identifica cuando hay un aumento en los períodos de estabilidad y hay disposición por parte de la persona para actuar frente a la situación. Y por último se presenta la resiliencia floreciente la cual se manifiesta cuando la persona le encuentra sentido a su vida y considera que puede controlarla.

Es evidente, que existen sujetos que han contado con factores protectores que posibilitan y potencian en una mayor medida la resiliencia en su vida. Según Rodríguez (2007), los factores que aumentan esta capacidad para generar procesos son, el apego seguro en los seis primeros meses de vida, ser consciente de la realidad individual, familiar y social que se vive, ya que en la

medida en que se tenga presente la realidad, es más fácil buscar y ejecutar estrategias alternativas, contar con apoyo social evidenciado en relaciones informales, una educación en la escuela y los procesos educativos extra familiares y compromisos religiosos, social y político.

Cuando una persona cuenta con estos factores o algunos de ellos, es más probable que se generen posibilidades resilientes, supóngase que es como un nutriente que hacen más factible el desarrollo de esta potencialidad. Sin embargo, no son determinantes del aumento de la posibilidad en la manifestación de la resiliencia.

Frente a esto último, desde el ámbito educativo se ha venido promoviendo la resiliencia, a partir de la utilización del modelo Grotberg (1995), quien sustenta que para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o más aún transformado, los niños y niñas toman factores de Resiliencia de cuatro fuentes, las cuales se conciben como las partes donde residen las características de los niños que son resilientes. Dichas fuentes, se adquieren por medio de la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”. Conocer estas fuentes es importante, ya que indican dónde hay que trabajar para que surja posibilidad en las personas.

De acuerdo con Grotberg (1995) la primera expresión “Yo tengo”, se relaciona con el entorno social en el que se encuentra inmerso un niño o niña. Por ejemplo: yo tengo personas alrededor, en quienes confío y me quieren incondicionalmente. La segunda, “Yo soy”, se refiere a las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales con que se cuenta. Por ejemplo: soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. La tercera, “Yo estoy”, al igual que la anterior habla de fortalezas internas y condiciones personales. Por ejemplo: yo estoy seguro de que todo saldrá bien. Por último, la cuarta, “Yo puedo”, hace referencia a las

habilidades en las relaciones con los demás. Por ejemplo: yo puedo buscar la forma de resolver mis problemas.

Es relevante indicar que una persona es resiliente en la medida en que manifiesta características como las siguientes: valoración de sí mismo, capacidad de generar procesos para disfrutar de sus experiencias de vida, se relaciona de forma adecuada con las personas, es creativo, manifiesta interés por conocer, es capaz de realizar tareas o trabajos, y presenta una salud física aceptable. De acuerdo con esto, promover la resiliencia permite mejorar la calidad de vida de los seres humanos, por medio de los significados que ellos mismos construyen y de la forma en cómo perciben y hacen frente al mundo (Rodríguez, 2007).

Dentro de la teoría de la resiliencia, Wolin y Wolin (1993 Citado por Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla, 1997), señala como pilares de la resiliencia la independencia, la capacidad de relacionarse, la introspección, la iniciativa, la creatividad, la moralidad y finalmente el humor. Estos son vistos como aquellas características internas que se pueden desarrollar en una persona y se manifiestan al asumir una situación adversa. Es allí donde se pueden considerar como factores protectores, si esto se presenta se podría llegar a decir que esté cuenta con herramientas que contribuyen a enfrentar de manera constructiva una situación de dificultad. Estos pilares para ellos son entendidos de la siguiente manera:

- Independencia: es definida como la capacidad de fijar límites entre uno mismo y los entornos adversos, en otras palabras, se refiere a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a extremos como el aislamiento.
- La capacidad de relacionarse: se refiere a la habilidad de fomentar lazos estrechos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para darse a otros.

- La introspección: entendida como un proceso interno, en donde se es capaz de cuestionarse y darse respuestas sinceras.
- La iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas. Así mismo, capacidad de hacerse cargo de sus propios problemas y ejercer control sobre los mismos.
- La creatividad: es entendida como la capacidad de instaurar orden, belleza y finalidad a partir del desconcierto y el desorden.
- La moralidad, se refiere al anhelo interno por tener una vida personal satisfactoria, tranquila y con riqueza interior, a partir del comprometerse con valores y saber diferenciar entre lo adecuado y lo inadecuado.
- El humor, hace referencia a la capacidad de hallar lo cómico en la propia tragedia.

En una línea similar, Vanistendal & Lecomte (2002) proponen una metáfora llamada “*la Casita*”, para ejemplificar de manera didáctica la posibilidad resiliente. Esta teoría intenta comprender de forma gráfica cada uno de los factores que contribuyen dinámicamente en el desarrollo de la resiliencia. Se usa este nombre, pues es útil en el trabajo con niños y niñas, ya que este elemento se halla en la cotidianidad y hace parte de aquello que es más propio, y es allí precisamente, en lo íntimo de lo familiar, en donde se consolida la actitud resilientes ante la vida. A continuación, se explicará cada uno de los niveles que conforman la casita.

En primer lugar, se encuentra el suelo sobre el cual está construida. Allí se hallan las necesidades materiales elementales, tales como la alimentación, los cuidados básicos para la salud, el sueño, etc. Aunque la satisfacción de estas necesidades es importante, es de saberse que un ser humano requiere mucho más que un techo y comida para vivir. Es aquí, precisamente en

donde inicia la construcción de la casita de la resiliencia. En segundo lugar, se encuentra en el subsuelo la red de relaciones más o menos informales: la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de estudio o colegas de trabajo. En el interior de estas redes, se ubica la aceptación profunda de la persona, que no debe confundirse con la aceptación de todo comportamiento. En la planta baja se encuentra una capacidad fundamental: encontrar un sentido, una coherencia a la vida; de igual forma, se encuentra los proyectos concretos. En este nivel se encuentra también el jardín, el cual se refiere al contacto con la naturaleza (Vanistendael & Lecomte, 2002).

En el primer piso se hallan tres habitaciones, las cuales se refieren a la autoestima, las competencias y aptitudes, el humor y otras estrategias de adaptación. En cuanto a la tercera habitación de este piso, contiene las estrategias de adaptación que permiten no solamente proteger al individuo de sufrimientos con cargas altas de sobrellevar, sino también liberar energías, proporcionar otra perspectiva sobre la realidad. Es importante destacar entre estos factores el humor, que normalmente es olvidado, a pesar de ser una fuerza que constituye en gran medida la resiliencia en muchas situaciones de la vida. Finalmente se encuentra el altillo, el cual representa la apertura hacia otras experiencias, a menudo más localizadas, que pueden contribuir a la resiliencia (Vanistendael & Lecomte, 2002).

Como se ha mostrado durante la indagación teórica sobre la resiliencia, el humor, para diferentes autores es importante. Esto manifestado en temas como los pilares de la resiliencia, la metáfora de la casita de la resiliencia, características de la resiliencia y los aportes que hacen autores como Soebstad, Vanistendael y Kotlialenco quienes invitan a indagar más sobre el concepto humor y su relación con la resiliencia. Por ello, en el siguiente subcapítulo de la indagación teórica se pretenderá mostrar algunos acercamientos más detallados frente al concepto humor y su relación con la resiliencia o mejoramiento personal.

0.2.2 *Humor*

Para iniciar el presente tema, vale la pena remitirse a algunos autores que han planteado diferentes postulados sociales y disciplinares frente a una idea de trabajar la relación entre el humor y la resiliencia, pues al desarrollar estos conceptos y conocer profundamente su relación, se posibilitará llevarlos a la acción en programas tanto comunitarios como individuales, por lo cual Soebstad (1995, citado por Kotliarenco, et al 1997), el cual destaca la importancia que puede tener la promoción del humor, tanto en la salud física como mental de los niños, especialmente de los niños en edad preescolar. Es así, como señala qué medidas de promoción del humor, deben ser incorporadas en los establecimientos de educación preescolar, así como en las ceremonias religiosas. De aquí, que este autor se apoye en los diversos autores como Wolfstein (1954), quien en una de sus publicaciones de orientación psicoanalítica, da cuenta de cómo los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias, también citando a Masten (1982), en el cual esta autora destaca la importancia que tiene el humor en términos del enfrentamiento a la adversidad. Además, da cuenta de la referencia que Carroll & Shmidt (1992), hacen respecto del humor. Éstos indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de afrontamiento [coping] dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan. De aquí, que manifieste que el humor es una habilidad innata que se puede fortalecer desde el ambiente (Soebstad. 1995, citado por Kotliarenco, et al, 1997).

En el párrafo anterior también se puede notar que, es común que en el vocablo cotidiano o urbano a la palabra humor se le anteponga “sentido del” usando indiscriminadamente su forma compuesta y su forma originaria. Durante las indagaciones realizadas en el ejercicio de la presente investigación se ha concluido que es posible que históricamente esto se deba a que el

humor haya sido tomado de modo similar al sentido de la vista, olfato oído, aseveración que lingüísticamente sería incorrecta. Ya que más que un sentido es una posibilidad manifestada en acciones ante la vida. O por otro lado, es posible que esta se use en su forma compleja ya que se relacione directamente con el sentido (intencionalidad o dirección) hacia donde es lanzado el humor. (García, C. 2009). Por las anteriores razones este trabajo se enfocará en nombrar únicamente la palabra en su forma originaria y si se refiere hacia su intencionalidad será usada como sentido del humor.

Con esta misma intención, es importante diferenciar conceptualmente algunas palabras que socialmente son usadas a veces sin discriminación para referirse al mismo fenómeno. Se podría llegar a pensar que son confundidas entre sí o son usadas para definirse unas con las otras, estas palabras son: humor, risa y chiste, aunque están íntimamente relacionadas en muchos momentos no significan lo mismo. El humor se diferencia de la risa y el chiste, ya que este es una *actitud* que no necesita de interlocutor y es algo que se presenta cotidianamente en la vida, es como una manera de enfrentar el mundo. En cambio el chiste es un *acto* netamente social, que tiene como intencionalidad básica generar risa en otros o en sí mismo, normalmente se produce como un acto espontáneo (ocurrencia o reflejo) frente a una situación. Dentro de sus diferencias dinámicas se encuentra que el humor ayuda a canalizar situaciones tensionantes de la vida (a veces sin generar risa o sin ser chistes) ayudando a orientarlas hacia otros espacios que generen mayor bienestar. Mientras que el chiste distiende ayudando a canalizar tensiones producidas en un contexto social. Por otro lado la risa es una reacción biopsicosocial que se manifiesta en un acto físico, visible y medible, al igual que el chiste, mientras que el humor puede ser intrapsíquico (García, 2009). También hay que tener en cuenta que hay otra palabra que a veces

se entrelaza con el humor y es lo cómico, la primera es entendida también como un discurso frente a una situación y la segunda es la misma situación (López, 2008).

Desde la anterior comprensión, vale la pena cuestionarse por consolidación teórica del humor, pues no se encuentra un texto consolidado que describa de manera clara este concepto. Encontrando diferentes textos que hablan y recuperan el concepto de manera desconectada, percibiéndose así la existencia de una dispersión teórica. Dentro de esta revisión se ha podido encontrar múltiples definiciones, incluyendo algunas ambiguas que afirman que *“El humor y la creatividad en los adultos, se explican por sí mismos; en los niños, ambos se manifiestan en el juego.”* (Lamas y Murrugara, S/F), estas imprecisiones se pueden explicar al parecer por la escasa importancia que la literatura psicológica ha otorgado a este concepto (Soebstad, 1995, citado por Kotliarenko, et al, 1997). Lo cual, al investigar diferentes definiciones, se puede dar cuenta que estas varían según el ámbito desde donde se observe. Dentro de la resiliencia la definición predominante es: *“encontrar lo cómico en la propia tragedia”*. Esto lleva a un cuestionamiento claro y es; ¿sólo hay humor, cuando hay alguna tragedia a la cual se le puede encontrar algo cómico? O ¿Qué pasa con las situaciones no trágicas de la vida, en donde la gente dice tener humor?.

Indagando otras visiones sobre el humor, se encontró que lo definen como, “Un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas, para situaciones que parecen no tener salida” (Menoni y Klasse, 2007); “Es la capacidad de poder sobrellevar una situación adversa que amenaza, con un balance de emociones que tiendan a facilitar el comportamiento constructivo”; (Liber, Epelbaum & Epelbaum, 2007); uno de los mayores exponentes de la psicología como Freud (1927), afirma que el humor en su esencia, consiste en ahorrarse los afectos que habría ocasionado la situación y en saltarse mediante una broma la posibilidad de tales exteriorizaciones

de sentimiento, revelando su capacidad de transformar el sufrimiento en placer; “El humor como estrategia de comunicación que permite encontrar lo cómico a las situaciones difíciles, y de esta manera le ayuda a alejarse de los focos de tensión.” (Domínguez & Godin, 2007). “Actitud del yo frente a una realidad penosa, que permite transformar el sufrimiento en placer (*Pensamiento lateral*) (Basile, 2007a); Según Figueroa 2008, referenciando a Aristóteles y Freud el primero explica el humor, como un mecanismo por medio del cual los seres humanos descargan emociones peligrosas y dañinas y el segundo explica que es el mecanismo por el medio del cual los seres humanos descargan los deseos que por ser socialmente inaceptables, resultan reprimiéndose en el inconsciente humano.

Estas múltiples definiciones frente al humor, muestran que éste no se presenta solamente en situaciones trágicas, sino que también se da en situaciones penosas o adversas. Lo cual se puede deducir, que cuando existe una contradicción entre una situación deseada y otra no deseada, la persona entra en una paradoja o situación de conflicto, la cual debe ser solucionada, en donde se ponen a prueba diferentes recursos creativos y funciones ejecutivas del ser humano, para poder encontrar salidas a esta contradicción, por lo que al darle solución, se reduce la tensión, se liberan emociones peligrosas y se presentan ideas esperanzadoras.

También es importante recalcar, que el humor socialmente ha estado relacionado con situaciones jocosas y generadoras de risa, a lo cual cabe la pregunta ¿Cuál es la diferencia entre humor y risa? Villegas (2008), define la risa como entramado neurológico, biológico, psicológico y cultural, que posibilita la reacción fisiológica a situaciones de humor y de placer del entorno, mediante la cual, el ser humano logra, tanto niveles significativos de desarrollo individual, como construcción social de la realidad, a través de un ejercicio cognitivo emocional de orden superior, de los individuos de nuestra especie.

Complementando lo anteriormente postulado, autores Martín, Pulhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003), citados por Cayssials (2004) en investigaciones realizadas, descubrieron que existen diferencias en el humor las cuales fueron agrupadas en cuatro grupos o categorías segun su intencionalidad, las cuales son:

(a) Humor Afiliativo (Affiliative): Es cuando las personas tienden a decir las cosas de forma divertida, a hacer chistes o bromas para llamar la atención y así divertir a otras personas, propiciando las relaciones interpersonales y reduciendo las tensiones surgidas en estas. Este estilo especialmente es carente de hostilidad y su uso ubica adecuadamente tanto a quien lo utiliza, como a los demás. (b) Humor de Mejoramiento Personal (Self-enhancing): Es cuando las personas tienden a buscar lo cómico en la tragedia, manteniendo una visión humorística de la vida, aunque necesariamente esta no siempre sea compartida con otros. Implica divertirse con las incongruencias, aún en la adversidad y usar el humor como una estrategia para afrontar las vicisitudes. (c) Humor Agresivo (Aggressive): Es cuando las personas usan el humor con el propósito de criticar o manipular a otros, recurriendo al sarcasmo, “tomando el pelo” a los otros, molestando con bromas, poniendo en ridículo a los demás. Es una forma potencialmente ofensiva del humor. Aunque según los autores de la presente investigación también podría ser una forma de poner límites y evidenciar molestias a otros. (d) Humor para la Descalificación Personal (Self-defeating): Las personas que usan este tipo de humor son auto-despreciativos, hacen o dicen cosas divertidas a expensas de sí mismos y se ríen con otros, al tiempo que se ridiculizan o menosprecian. Implica también el uso del humor como una forma negativa de defensa, para ocultar sus sentimientos.

Estas cuatro categorías muestran diferentes formas de usar el humor, según las intencionalidades del interlocutor en sus relaciones sociales, pero dentro de los autores revisados

para la presente tesis, los autores pudieron notar que habían situaciones, beneficios, descripciones o definiciones, por lo cual se decidió agruparlas en categorías emergentes ya que estas muestran como el humor juega un papel fundamental, en los procesos resilientes, estas nuevas categorías son: el humor y la risa como propiciadores de reacciones fisiológicas; el humor como estrategia para afrontar las adversidades; el humor como facilitador de transformaciones cognitivas; el humor como favorecedor de relaciones sociales y el humor socio-cultural, como propiciador de libertad. Estas últimas no pueden ser consideradas como categorías aisladas unas de otras, sino que convergen entre sí, pero por razones de practicidad se buscará diferenciarlas en el presente texto, con el fin de mostrar los beneficios e intencionalidades de forma más precisa y concreta.

0.2.2.1. El humor y la Risa como Propiciadores de Reacciones Fisiológicas

La risa ha sido fuente de investigación en las áreas: biológica, fisiológica, etológica y médica, a partir del descubrimiento de esta como motor de salud, en el famoso movimiento creado por Patch Adams cuando inició la terapia de la risa con los pequeños pacientes internados en hospitales de Estados Unidos, presentándose posteriormente una expansión mundial de este movimiento, siendo el Dr. José Pellucchi, director de Payamédicos (en los hospitales de Argentina), uno de los grandes representantes (Liber, Epelbaum y Epelbaum, 2007), esto también llega a Colombia, con terapias en hospitales de niños con cáncer y problemas cardíacos, como en el Hospital Cardio Infantil de la ciudad de Bogotá, institución de la doctora Clown, entre otros.

Este tipo de terapias son implementadas en estas instituciones, debido a sus efectos terapéuticos, respecto de lo cual Daldo Hernando Mesa (s/f), afirma que: reír reduce la tensión arterial, disminuye las hormonas generadas por el estrés, incrementa la flexión muscular, produce un masaje natural a los pulmones y los órganos del vientre, generando a su vez sensación de bienestar. Además, reír de manera no fingida, eleva las células T, incrementan las proteínas,

activando las funciones inmunes y se eleva la capacidad de los organismos para luchar contra muchas clases de infecciones. El incremento de Inmunoglobulina (Iga), el aumento de endorfinas y serotonina. Afirma además, que las investigaciones han determinado que después de una sesión de risa no fingida, los pacientes experimentales demostraron la capacidad para fortalecer el sistema inmune.

Adicionalmente, el humor y la risa ayudan efectivamente a soportar ciertas circunstancias particularmente estresantes (Vanistendael & Lecomte, 2002), ya que los efectos de relajación del humor y la risa sobre el sistema parasimpático, hace que disminuya la contractura de la musculatura lisa, ocasionada por la tensión y el estrés, con efectos benéficos sobre la tensión arterial y el volumen respiratorio. También se habla de la disminución del cortisol en la sangre y del aumento de secreción de endorfinas, como otros tantos efectos deseables. Suplementariamente, la persona que pueda reírse de sus problemas se hace más fuerte que éstos, aliviando las tensiones, posibilitando el tomar la vida con optimismo, con una nueva mirada, facilitando que las cosas no parezcan tan dramáticas. Esto tiene como consecuencia, un clima relajado donde el placer, en donde la recreación, el juego y la diversión son posibles, propiciando así las interacciones sociales (Liber, Epelbaum & Epelbaum, 2007).

En cuanto a este último punto, científicos ingleses hallaron evidencias en sus investigaciones sobre el poder contagioso de la risa, afirmando que nuestro cerebro sería particularmente sociable, ya que una sonrisa o carcajeo, lleva a que el observador responda de igual forma. Sophie Scott decía “Parece que es absolutamente cierto que si reímos el mundo entero ríe con nosotros” (Liber, Epelbaum y Epelbaum, 2007).

Así pues, Según Goleman citado por (Liber, Epelbaum y Epelbaum, 2007) estudios previos han revelado que cuando se observa a alguien sonriendo, en el cerebro se activa un grupo

de células nerviosas llamadas neuronas espejo, que generan un impulso a sonreír. En el campo de las neurociencias sociales, la cual se encarga de estudiar cómo actúa el cerebro de las personas cuando éste interactúa con otros, se descubrió que esta clase de células cerebrales operan como “redes neuronales inalámbricas”. Las neuronas espejo que fueron descubiertas por Rizzolatti Giacomo & Sinigaglio Corrado, son decisivas en el mundo de la empatía emocional. Las neuronas espejo dan cuenta de las emociones, el movimiento e incluso las intenciones de la(s) persona(s) con la que se encuentre.

Apoyando esto, se ha demostrado en estudios que cuando se observa una cara sonriente, se activa un grupo de células nerviosas llamadas neuronas espejo. El fenómeno es evidente en los bebés, que sonríen a quien le sonríe. En otro estudio, se reemplazó el estímulo visual (sonrisa) por uno auditivo. Los investigadores seleccionaron vocalizaciones que correspondían a emociones positivas (diversión y triunfo) y negativas (miedo y disgusto) y mediante estudios de resonancia magnética funcional, monitorearon la reacción cerebral de un grupo de voluntarios. La respuesta fue más intensa en el caso de las risas y voces triunfantes. Las emociones positivas, activan el sistema de neuronas espejo en mayor medida que las negativas (Liber, Epelbaum & Epelbaum 2007).

0.2.2.2 El Humor como Estrategia de afrontamiento de los conflictos.

Berk (1998), en su trabajo de intervención e investigación durante la guerra de Bosnia, vinculado con UNICEF, encontró que a menudo los niños eran capaces de reírse de ciertas circunstancias, como una manera de enfrentar las emociones que esto generaba. Hacían bromas acerca de los peligros que los rodeaban, mitigando así estos. Otro caso característico de esta situación, es el caso de Víctor Frankl (1979) sobreviviente del holocausto Nazi y padre de la logoterapia: quien afirmaba que en el campo de concentración le ayudaba mucho tener un cierto

humor con las situaciones adversas, en donde aseguraba que la gente que llegaba a los campos, lograban tener un arma defensiva muy eficaz, si conservaban el humor. Por lo que durante su encierro, decidió con un amigo inventarse por lo menos una historia divertida cada día, la cual debería estar basada en lo que iba a suceder después de su liberación, sin perder la impresión de encontrarse en el campo.

Siguiendo esta misma línea, Wolfstein (1954), citado por APSA (2007), muestra cómo los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias. Carroll & Shmidt (1992), citado por APSA (2007), indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de afrontamiento, dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.

Esto se puede comprender ya que el humor integra la realidad en la vida transformándola en algo más soportable y positivo. Para desarrollar el humor, hace falta ser capaz de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que acongojan. Por tanto, quien es capaz de reírse de sí mismo gana libertad y fuerza interior (Cornellà & Canals, S/F).

Esto muestra, que el humor ayuda a conservar una cierta distancia con respecto a las adversidades, y deja mostrarse superior a lo que sucede, aunque sea por algunos instantes. Por lo cual, este espacio de tranquilidad permite lucidez mental, haciendo posible encontrar lo cómico a las situaciones difíciles, y de esta manera le ayuda a alejarse de los focos de tensión (Domínguez & Godin, 2007).

Gracias a que el humor es un recurso que permite disminuir los niveles de ansiedad, angustia y las asperezas, también logra que el dolor que provocan los conflictos, sea asimilado más fácilmente, de una forma socialmente aceptada (Lara, Martínez, Pandolfi, Penroz & Díaz,

2000). Pues, frente a la adversidad, el humor hace posible resistir situaciones que de otra manera, no se podría dar con facilidad (Vanistendael y Lecomte, 2002). Así, es que reírse de sí mismo o de las situaciones que se han tenido que vivir, contemplando lo absurdo de los problemas que acongojan, lleva a relativizar los complejos cotidianos, enfocando así la realidad con mayor tolerancia e indulgencia (Muñoz & De Pedro, 2005).

Es allí, donde tiene cabida la postura de Freud (1927) citado por Liber, Epelbaum y Epelbaum (2007), el cual afirma que el humor en su esencia, consiste en ahorrarse los afectos a que habría dado ocasión una situación y en saltarse mediante una broma la posibilidad de tales exteriorizaciones de sentimientos, revelando su capacidad de transformar el sufrimiento en placer

0.2.2.3 Humor como Facilitador de Transformaciones Cognitivas

Para ilustrar esta categoría es importante rescatar la investigación hecha por Díaz (2002), citado por Bueno (2005) con 136 jóvenes puertorriqueños de 15 a 17 años, encontraron que los varones (35% de la población), empleaban el humor para dar otro valor y significado a la situación estresante, a manera de mantener la integridad personal. Esto muestra el valor simbólico del humor, que ocupa un lugar significativo en la subjetividad como fortalecedor de la resiliencia.

Entendiendo de esta forma, cómo el humor ayuda al individuo a aceptar sonriendo sus propias creencias y las imperfecciones de su entorno. Invitando a una nueva mirada divertida sobre nuestra condición (Vanistendael & Lecomte, 2002), contemplando lo absurdo de los problemas que acongojan y relativizando los complejos que se presentan en la vida cotidiana (Muñoz & De Pedro, 2005).

Apoyando esta posición, Bergson & Shaftesbury, citados por Villegas (2003), afirman que el humor es capaz de conducir al sentido común, a través del efecto de distanciamiento con el

mismo, mostrando una imagen del mundo distinta a aquella a la cual se ha terminado aferrando irreflexivamente, el humor revela la contingencia y arbitrariedad de las prácticas morales y de aquellas creencias con las cuales hay compromiso en la cotidianidad, así como el modo en que estas pueden ser transformadas y perfeccionadas (Figueroa, 2008), generando una nueva mirada a la realidad.

Pero para que esto sea posible, es necesario un elemento fundamental como lo es la creatividad, pues la resiliencia no es solo ponerle al mal tiempo buena cara, es también la responsabilidad de pensar en forma diferente, para permitir así encontrar respuestas nuevas, para situaciones que parecen no tener salida; siendo esos nuevos elementos los que propician la resiliencia y su relación con el humor, por lo que es sano bromear con uno mismo y con lo que la vida sitúa por delante; muchas veces ayuda a darle otra mirada a las circunstancias difíciles por las cuales se debe atravesar (APSA, 2007).

El buen humor mientras dura, favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales e interpersonales (Liber, Epelbaum & Epelbaum, 2007). Permitiendo así una reconfiguración súbita, un cambio en el afecto y el comportamiento del sujeto. Esto es además la esencia de la creatividad, es como un salto de un camino a otro, es tomar nuevos rumbos de vida (Menoni & Klasse, 2007).

0.2.2.3 El Humor como Favorecedor de Relaciones Sociales

El ser humano en sus diferentes aspectos biológicos, psicológicos y culturales, ha sido constituido como ser social, el cual se desarrolla a partir de las interacciones tanto con otras personas, como en la cultura a la cual pertenece. Liber, Epelbaum & Epelbaum (2007), argumentan que los seres humanos cuentan con un cerebro social, que permite tener capacidades

biológicas, para favorecer la interacción y la empatía con otros, de tal forma que las emociones (tanto positivas como negativas) son transmitidas de forma contagiosa entre diferentes personas con una tendencia innata.

Una de las formas de relacionarse y contribuir a ese ser social, es el lenguaje (verbal y no verbal) tanto interno como externo, el cual permite construir una imagen del mundo con el cual se está en relación. El lenguaje tiene la característica de ser simbólico, y a través de este permitir la comunicación entre diferentes personas. Adicionalmente, el humor que posee las mismas características, tiene una gran función como sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales; hechos que dan al humor, un lugar como elemento de resiliencia subjetiva frente a la adversidad (APSA, 2007).

Por lo anterior, se podría considerar que el humor es una forma de comunicación tanto intrapsíquica, como social. Según lo cual Bergson (1973), citado por Figueroa (2008), afirma que *“para comprender la risa, hay que llevarla de vuelta a su ambiente natural, que es la sociedad, y por encima de cualquier cosa debemos determinar la utilidad de su función social”*.

Dando respuesta a esto, los investigadores del presente texto encontraron que la risa está ligada con el humor, el cual es uno de los factores de resiliencia social, es fundamental en las relaciones humanas, pues gracias a él se construyen vínculos y asociaciones inesperadas, permite constatar que el verdadero sentido de la vida es relativo, vinculado a un contexto variable y conformado por múltiples verdades, siendo así la fuente del humor lo insólito. Pues si sólo hay rutina o una sola visión de la realidad, el humor no tiene cabida. (Muñoz & De Pedro 2005). Menoni & Klasse (2007), apoyan el argumento anteriormente planteado, afirmando que el humor tiene como característica particular, la posibilidad de establecer lazos con el otro, construyendo vínculos que cuestionan una visión única de la realidad.

Esto se ve representado en la investigación realizada por Bueno (2005), mencionada en párrafos anteriores, en donde el humor juega un papel fundamental dentro del proceso de socialización y la homeóstasis psicológica, cuando encuentra que los hombres empleaban el humor para dar otro valor y significado a la situación estresante, a manera de mantener la integridad personal, y las mujeres lo usaban para encontrar apoyo social.

Esto lleva a concluir, que el humor construye relaciones sociales y las mantiene; para esto es fundamental la confianza, sin la cual no habrá humor, o habrá humor destructor, que no hará sino aislar al que lo utiliza, o herir a los demás (Vanistendael & Lecomte 2002).

Como se puede ver, la risa no solamente se presenta en una sola área, pues es un fenómeno humano dinamizador de tres ámbitos: el personal, el social y el creativo (o de objetivación semiótica) que tiene como fin último, un mayor bienestar de la especie (Villegas, 2008).

La risa es ante todo, es un acto inteligente, que demanda cierta insensibilidad, un grado de adormecimiento de las emociones y los afectos Bergson, (1973) y Stern (1950), citados por Villegas 2008. Así mismo, la risa se produce cuando hay una degradación de algún valor ya sea social o personal, teniendo cuatro funciones sociales básicas.

Función Asimiladora: La sociedad utiliza la risa para degradar los sistemas de valores individuales de ciertas personas, y/o los valores colectivos de ciertos grupos que le compiten, haciendo prevalecer los suyos. Es altamente agresiva, ya que puede llegar a suprimir sistemas enteros de valores.

Función Liberadora: La risa es una libertad de apreciación; la libertad de reírse de los valores consagrados por la sociedad.

Función Conservadora: Mediante la risa se degradan los valores de otros individuos o grupos para conservar y fortalecer el propio sistema de valores.

Función Correctiva: La risa social interviene entonces para ejercer una función crítica, correctiva, pedagógica. Quien atenta contra los valores universales provoca risa pública y se excluye del sistema de valores de la sociedad, se aísla axiológicamente.

Para concluir, es importante rescatar la visión de Villegas (2008), en donde afirma que la risa debe entenderse como un factor resiliente, desarrollado antropológicamente (sujeto-sociedad) en un largo proceso de evolución, que permite la asimilación de realidad y la acomodación de estructuras psíquicas para el logro de mayores niveles de desarrollo humano, generando una construcción de nuevos valores sociales o manteniendo los existentes a partir de las experiencias individuales y sociales.

Al comprender la alta carga cognitiva que desencadena la presencia de la risa en el ser humano, es importante entender las manifestaciones y aportes del humor, pues este es la estrategia de adaptación del ser humano por excelencia, ya que compromete casi toda la persona, su intelecto, sus emociones y su fisiología. Evidenciándose que las estructuras fundamentales del humor son universales, se representan de diversas formas según las culturas; en donde incluso Freud mismo, habitualmente tan crítico con respecto a los mecanismos de defensa, afirma que el humor es un don “precioso y raro”, es la máxima defensa. Según ciertos psiquiatras el humor no es agresivo, es digno de salud mental. Por otra, en la actualidad el DSM IV, lo sitúa entre los funcionamientos defensivos mejor adaptados. Viéndose así que éste es considerado por la mayoría de los autores como la actitud más madura (Vanistendael y Lecomte, 2002).

Por tanto, Shaftesbury (citado por Villegas, 2003) afirma que el humor reduce los conflictos entre los interlocutores, permitiendo que se traten temas disímiles, e incluso aquellos

que han caído en descrédito, permitiendo que puedan ser tratados sin que por ellos, se pierda la buena compañía de los interlocutores, o la comodidad de una conversación cortés; en un sentido distinto, esta significación social alude a la manera en que el humor, hace explícito aquello común de las prácticas cotidianas que está implícito en la vida social (Figueroa, 2008), lo cual da paso a pensar el humor en la categoría que será descrita a continuación.

Es importante también indicar, que el ser humano es un ser que ríe y tiene la posibilidad de crear vínculos con la risa. Es relevante mostrar en este punto, que aunque existen animales que emiten sonidos similares al de la risa humana, la connotación ontológica es diferente, pues el ser humano desde su nacimiento crea vínculo con su madre a partir de la primera sonrisa, lo cual se ve reflejado y sustentado a partir de las observaciones que Cyrulnik (2004) ha realizado frente a este hecho. Este autor manifiesta que poco después del parto, en algún instante cuando un bebé se encuentra dormido, hace un gesto facial similar al de una sonrisa, pero dicho gesto no es más que una alerta cerebral, la cual está determinada por una secreción bioeléctrica del cerebro, un neuropéptido. Frente a esto, la madre que ve la mímica facial, la interpreta como una sonrisa. Este hecho, trae consigo consecuencias muy positivas, ya que la emoción y la alegría llevan a la madre a manifestar a su vez ternura al niño. Esto crea en torno al pequeño un mundo sensorial de calor, olor y proximidad vocal. El resultado es que se estimula la célebre hormona del crecimiento del bebé. Esto muestra como al darle sentido a este hecho, la madre modifica el ritmo biológico de su desarrollo y se generan vínculos afectivos a partir de las significaciones que se le atribuyen a la sonrisa (Cyrulnik, 2004).

0.2.2.4 Humor Socio-Cultural como Propiciador de Libertad.

El humor se manifiesta de diferentes formas, que permiten cuestionar la autoridad, el orden establecido, la naturalización del discurso hegemónico, permitiendo abrir espacios que

emprenden la búsqueda de recursos que fortalecen la subjetividad, estableciendo formas de “encontrar cosas cómicas dentro de la tragedia” (Rodríguez, 2004. Citado por Menoni & Klasse, 2007).

De acuerdo con lo anterior, se entiende el humor social dentro de la resiliencia como “*la capacidad de algunos grupos o colectividades de encontrar comedia en la propia tragedia. Es la capacidad de expresar en palabras, gestos o actitudes corporales, los elementos cómicos, incongruentes o hilarantes de una situación dada, logrando un efecto tranquilizador, liberador y placentero*” (Villalba, s/f). Así mismo, añade Suárez (2002), citado por Castañeda, Guevara & Rodríguez (2005), que éste es una estrategia de ajuste, que ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo a través del desarrollo de un pensamiento divergente que ofrece formas incitadas de solución.

Esto permite ver, que el humor tiene una característica vincular de apelación al otro, y a su vez constructor de lazos sociales, posibilitando el generar cambios de perspectiva en la visión de los hechos, y su capacidad para contribuir al sostén de las identidades individuales y grupales, como un integrante de aquellos recursos simbólicos humanos, que oponen resistencia al discurso hegemónico, el cual tiende a presentar y posibilitar los fenómenos de exclusión e inequidad, como hechos naturales de la época actual (Rodríguez, 2004).

Por lo cual gracias a la sutileza del humor, se pueden expresar opiniones propias sin desechar las ajenas, llegando incluso a integrarlas. Al mismo tiempo, sirve de refugio para sobrellevar las circunstancias (Castro, 2004).

A pesar de esto, cabe anotar que el humor individual y el humor colectivo no tienen solo una función defensiva, sino que tiene un poderoso recurso de construir cohesiones sociales. En

el fondo es un signo de aceptación mutua, que confiere un sentimiento de pertenencia. Por lo que el autor afirma que este es la mejor estrategia de adaptación, aunque no sea la única. Pues la negación es también una reacción bastante frecuente en las personas que viven un trauma inesperado (Vanistendael & Lecompte, 2002).

Adicionalmente, el humor de los oprimidos puede ser bastante irónico, cuando ataca o ridiculiza al sujeto opresor. Esta forma de humor transgrede las reglas del juego impuestas por estos, pero de manera no violenta pues el oprimido tiene una visión ética diferente. Lejos de ser una huida, este humor expresa un pleno reconocimiento de la realidad, es decir, no solamente de carácter destructor del poder instalado, sino que también rescata los valores que deben seguir. Además, instaura un espacio de libertad y de distensión necesaria en una situación de opresión. Esto permite retomar un poco de energía cuando las cosas parecen no tener salida. El humor de los oprimidos no es forzosamente fatalista, en la medida en que no disimula el objeto final a alcanzar, pero reconoce que el camino puede ser aún largo (Vanistendael & Lecomte, 2002).

Gracias al humor se pueden atender las exigencias humanas, autonomía moral facilitada por la independencia de la razón, el desarrollo de la moral y la construcción de una sociedad civil, libre y tolerante. Éste permite la regulación del discurso interior de la mente, lo que no solo conduce a la libertad individual, sino también gracias a su carácter eminentemente discursivo, el humor posibilita, un trabajo de regulación del discurso social, transformando la relación existente entre la verdad y quien la enuncia; al tiempo que expresa una nueva concepción y generando novedosas formas de concebir el mundo (Figuroa, 2008). *“En el caso de los pueblos oprimidos, como por ejemplo los que sufren una dictadura, sea esta de izquierda o derecha, así el humor no solamente sirve de defensa ante un sufrimiento individual, sino también como medio de resistencia a una desdicha colectiva”* (Vanistendael & Lecomte, 2002).

Produciendo de esta forma, una interpelación de aquellos fenómenos naturalizados por la vida cotidiana y promoviendo en el sujeto una mirada activa y profunda, cuestionadora de la autoridad, la cual ocupa un papel de relevancia en los países bajo regímenes totalitarios, ya que a partir del humor es que se corroe a la autoridad y se generan lazos solidarios (Menoni & Klasse, 2007).

Un ejemplo de estas afirmaciones es la entrevista inédita realizada a Jaime Garzón (Q.E.P.D) por estudiantes universitarios, en donde él afirmaba que el humor es la única forma que tiene Colombia para hacer crítica política, pues este “no está comprometido, es decir tiene un espacio en el cual la risa y la no comprensión de lo dicho permite que sea interpretado de varias maneras, entonces no arremete”, permitiendo decir la verdad de varias maneras, añadiendo una cita de Woody Allen, la cual afirmaba, que si uno dice la verdad y no hace reír, lo matan. Si uno dice la verdad y hace reír, es más suave.

0.3Objetivos

0.3.1 *Objetivo General*

Identificar y comprender las relaciones construidas entre el humor y la resiliencia desde algunas teorías y conceptualizaciones.

0.3.2 Objetivos Específicos

Revisar algunas teorías y conceptualizaciones en las que se establezca la relación humor y resiliencia.

Comprender y revisar conceptualmente el humor y la resiliencia.

Identificar las divergencias, convergencias y características entre las categorías humor y resiliencia.

Aportar elementos conceptuales y analíticos para la comprensión de la relación humor y resiliencia.

0.4 Categorías de análisis

El mapa de categorías, elaborado para esta investigación, fue diseñado partiendo de los objetivos propuestos, las categorías y sus subcategorías. Ellas fueron transformadas y consolidadas según el estado de maduración de la investigación, inicialmente la categoría “características” tenía dos subcategorías transversales las cuales eran factores protectores y factores de riesgo y conforme se fue avanzando en el análisis de la investigación se perfilaron y se concretaron como intencionalidad, representación social y/o individual y direccionalidad.

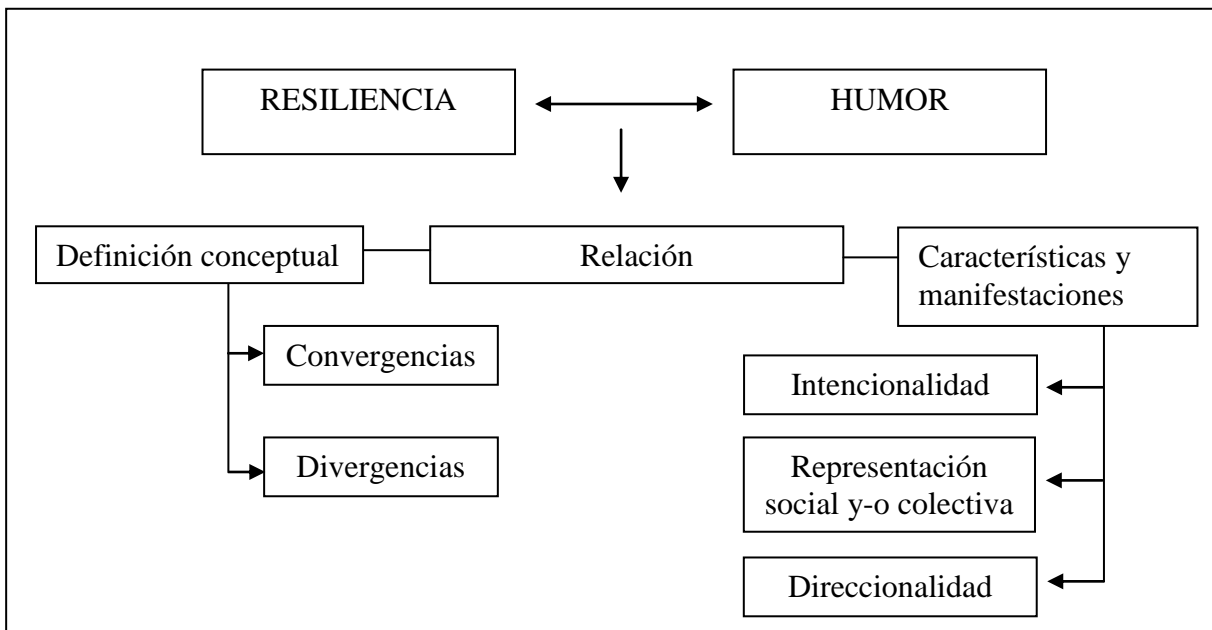


Figura 1. Mapa de categorías

Categorías:

Resiliencia: es el proceso por medio del cual una adversidad, grande o pequeña, se convierte en ocasión para el mejoramiento personal y/o colectivo. (Briseño, C. Campo R, Granados, L. Muñoz L. Rodríguez M y Trujillo S. 2010)

Humor: posibilidad humana a través de la cual se puede solucionar de forma creativa, placentera o festiva una situación contradictoria entre una condición deseada y una no deseada.

Subcategorías:

Definiciones conceptuales

Son aquellos elementos que permiten relacionar los conceptos que se presentan al comparar las fuentes teóricas de la resiliencia y humor, las cuales pueden ser convergentes o divergentes.

Características y manifestaciones

Son aquellos contenidos descriptivos que desglosan los conceptos humor y resiliencia encontrados en la exploración teórica, que permiten un análisis entre las categorías teniendo como referente la representación en las interacciones humanas (consigo mismo y con otros) las cuales se manifiesta según su intencionalidad, direccionamiento y representación social y/o individual.

1 METODOLOGÍA

1.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de carácter cualitativo y tiene como fin obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de un concepto. En este sentido, la investigación cualitativa es interpretativa, ya que es el estudio hermenéutico de un problema establecido en el que el investigador es el responsable en la producción de sentido. Así mismo, este tipo de investigación, trata de identificar la naturaleza y su estructura dinámica (Martínez, 2006).

Por ello, esta investigación contiene elementos de tipo descriptivo que permitirán definir y describir cómo se manifiestan algunas características de la relación resiliencia y humor. Ya que cabe tener en cuenta que en la revisión bibliográfica sobre humor y resiliencia se ha encontrado que: la es una temática que ha sido abordada y desarrollada por un buen número de autores, mientras que el humor frecuentemente es nominado en términos generales, acercándose solamente a algunas aproximaciones descriptivas sobre esta categoría; dejando esto entrever que existe un vacío y una dispersión teórica en el tema, como también en la relación existente entre ellos. Por tanto, referirse a este alcance permite indagar diferentes posturas, que servirán para familiarizarse con esta relación que ha sido poco investigada y desarrollada. Ello se realizará por medio de una aproximación teórica, de la cual surgirá información que conlleve a encontrar categorías deductivas y aportar a la reflexión de esta temática.

Para esto, se acudirá a la utilización de uno de los enfoques de la investigación cualitativa, el cual es la hermenéutica. Este término según Cárcamo (2005), viene del vocablo griego

hermeneia, que significa el acto de la interpretación. La hermenéutica, de acuerdo con Echeverría & Coreth (1997), citado por Cárcamo (2005), señalan que Schleiermacher (1768-1834) puede ser considerado el padre de la hermenéutica moderna. Para este autor, ésta debe ser concebida como el arte del entendimiento, a partir del dialogo. En palabras de Echeverría & Coreth (1997) “*el verdadero punto de partida de la hermenéutica, arranca de la pregunta ¿Cómo una expresión, sea ésta escrita o hablada, es entendida?*”. En éste sentido, la hermenéutica intenta establecer un proceso por medio del cual se hace, en un inicio, una interpretación en torno al sentido de cualquier fenómeno o concepto y en segunda instancia, realiza la comprensión del mismo. Teniendo claro que justamente ésta es un arte y no un procedimiento mecánico, se puede decir que en principio comprender es siempre moverse en círculo, y por eso es esencial el constante retorno del todo a las partes y viceversa. Al hablar de círculo, se está haciendo referencia al denominado círculo hermenéutico, en el cual se desarrollan los procesos interpretativos. Por tanto, el análisis hermenéutico se enmarca en el paradigma interpretativo-comprensivo; lo que supone un rescate de los elementos del sujeto por sobre aquellos hechos externos a él. En este sentido, debe destacarse que dicho análisis toma como eje central el proceso de interpretación (Cárcamo, 2005).

1.2. Diseño

La presente investigación tiene un diseño teórico, la cual busca proporcionar fundamentos conceptuales frente al problema de estudio planteado. Dados los objetivos del estudio, la investigación se desarrolló en el campo descriptivo. Buscó comprender cómo se definen y relacionan los conceptos desde un enfoque no causal ya que aunque se partió de la premisa que existe una relación entre dos o más términos, no pretendía establecer una relación de causa efecto. (Mejía (2005)

1.3 Procedimiento

La presente investigación, se dividió en cinco fases:

1.3.1 Primera fase: Acercamiento a la temática y delimitación del tema de estudio.

Se realizó un acercamiento a la temática resiliencia, revisando diferentes artículos científicos y libros, lo que conllevó a identificar claramente la relevancia que el humor tiene en este tema, ya que diversos autores hablan sobre la influencia que éste tiene en procesos resilientes. Adicionalmente, se dio cuenta el poco desarrollo que posee en la literatura científica de las ciencias sociales el concepto humor y su relación con la resiliencia. A partir de éstas se precisó la pregunta problema, e igualmente se detallaron los objetivos, las tareas investigativas y se definió el tipo de estudio.

1.3.2 Segunda Fase: acercamiento teórico a la temática.

En esta fase se inicio una indagación en los textos de resiliencia y se reconocieron las categorías de la relación existente entre el humor y la resiliencia, enfocadas básicamente a elementos conceptuales y sus características, diseñando así dos matrices de análisis de textualidad teórica (ver anexo 1). Acudiendo a bases de datos, artículos de Internet y libros, recolectando un total de 20 documentos.

1.3.3 Tercera fase: diseño de matrices de análisis.

Buscando identificar los aportes teóricos a la comprensión de la relación resiliencia y humor, se diseñaron tres matrices de análisis, una textual (ver anexo 1) y dos relacionales (ver anexo 2 y 3) las que permitieron hacer la comprensión teórica del presente documento.

1.3.4 Cuarta Fase: selección de textos

Se identificaron tres tipos de textos para la presente investigación, los primeros son documentos contextuales (recopilación de autores base de la resiliencia y de la psicología que

permitieron tener un marco conceptual para abordar los textos de análisis), documentos de análisis (textos que desarrollan o nombran el concepto o las características del humor [éstos fueron incluidos en las matrices de análisis]), y por último documentos metodológicos (documentos guía para la comprensión del camino investigativo). A partir de las dos categorías (resiliencia y humor) los textos fueron analizados a través de tres matrices una textual y dos relacionales, las cuales permitieron abordar la investigación.

1.3.5 *Quinta Fase: discusión y conclusiones*

La última fase de la investigación, procesaron los documentos de análisis relacionándolos con los documentos contextuales, lo cual permitió realizar una metamirada comprensiva de la sistematización. La cual permitió dar respuesta a los objetivos planteados y la generación de características deductivas. Además, se analizaron las implicaciones de la investigación y su alcance, enriqueciendo el problema de investigación, generando nuevas preguntas y recomendaciones para futuras indagaciones.

2. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

A partir de la identificación de los componentes teóricos, tanto del humor como de la resiliencia, y buscando relacionar algunas definiciones y características, se identificaron dos grandes categorías de análisis, la primera (Ver, anexo 1) hace referencia a las definiciones conceptuales de los dos términos y la segunda busca describir las características de la relación resiliencia y humor, entendido esto como aquellas que se manifiestan o se presentan en las interacciones humanas, ya sean consigo mismo o con los otros.

Para iniciar con el abordaje conceptual, es importante revisar en detalle las definiciones de los conceptos, configurando así paso a paso las convergencias de éstos, para luego entender su diferenciación. En primer momento y teniendo como referente lo hallado en la revisión bibliográfica y detallado en el **anexo 2**, el término resiliencia es asociado directamente con el término adversidad o vulnerabilidad (Borbarán, E. Contreras M. Estay, P. Restovic, D. Salamanca, S. (2005). Castañeda, P. Guevara, A. 2005- Cediel, A. Claro, A. Romero, C. 2007. Cyrulnik, B (2002). Kotliarenco, M. Cáceres I. Fontecilla M. 1997. Menoni, R. Klasse, E. (2007). Rodríguez, D. 2004b, Vanistendael, S. Lecomte, J. 2002.)

Aunque la resiliencia inicialmente es un término de la física y asociado a la capacidad que tienen los materiales para recuperar su forma original después de ser sometidos a altas presiones, éste fue adaptado a las ciencias sociales para describir la capacidad o procesos que tienen los seres humanos para afrontar situaciones de alta vulnerabilidad y salir enriquecidos de estos (Kotliarenco, M. Et all. 2007).

Es importante mencionar que el término resiliencia no se reduce únicamente a grupos o sujetos que atraviesan por situaciones de alta gravedad; tales como desplazamientos, guerras, desastres naturales, entre otros, pues frente a esto Rodríguez (2007) argumenta que el ser humano es un sujeto en constante conflicto, manifestándose este en diversas situaciones de la cotidianidad y ciclo vital, esto quiere decir que los seres humanos están en constante adversidad, entendida ésta como una situación problemática o desgraciada (Rae, 2010), de pequeña o gran magnitud, en la que se encuentran una o varias personas involucradas, y esta *“designa una constelación de muchos factores de riesgo (como vivir en la pobreza, enfermedades, etc.), o una situación de vida específica (como la muerte de un familiar).”* (Basile, 2007b) y son fenómenos que generan estrés, de la cual se esperaría que existiera una respuesta que dé solución. Es allí donde se logra dar cuenta que estas situaciones incluyen a todos los seres humanos.

En consonancia con lo anterior, se percibe que una de las características relevantes de la relación entre resiliencia y humor, es que ésta se da sí y solo sí, existe el eje transversal de la adversidad o vulnerabilidad, ya que la aparición del humor frente a un hecho cualquiera, como lo puede ser un chiste descontextualizado o una situación jocosa, no muestra construcción de factores protectores que permitan la potenciación de posibilidades resilientes, sino que simplemente es un hecho aislado. Pero si el humor se manifiesta frente a situaciones de adversidad, tal como lo ejemplifica Víctor Frankl (1979), quien expone que *“el buen humor es siempre algo envidiable”* (pg. 68) continuando con *“el humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia, es bien sabido que en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos”* (pg. 71). Adicional a esto, indica que con sus compañeros de campamento, hicieron una promesa donde todos los días inventarían una historia divertida sobre

algo que les pudiera pasar al día siguiente que estuvieran en libertad, un ejemplo de esto es, que cuando fueran invitados a una cena, se les olvidaría como se sirve la sopa y le pedirían a la persona encargada de servirles que les echaran una cucharada pero del fondo de la olla. Dicho de otro modo, allí si se estarían construyendo espacios propiciadores de resiliencia y generando la relación de convergencia entre los dos conceptos, ya que el humor se presentaría directamente en un hecho de adversidad como lo es el estar privado de la libertad, posibilitando factores protectores al generar un distanciamiento de la situación estresante para visibilizar nuevos horizontes. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede indicar que si el humor no está relacionado con un hecho adverso, no tiene relación con la resiliencia, existiendo una divergencia entre los dos conceptos ya que no se presentan en simultáneo.

En segunda instancia el término resiliencia tiene diferentes posturas teóricas: unas de corte filogenético, las cuales argumentan que es una capacidad innata del ser humano, otras ontogenéticas que plantean que la resiliencia es un proceso que se desarrolla entre el ser humano y la interacción con sus factores protectores y la situación adversa, y otras de corte mixto, que refieren que el concepto está constituido por un entramado entre capacidades y procesos. Al revisar sistemáticamente en el **Cuadro 1** se logró identificar que cuatro artículos postulan que la resiliencia es una característica filogenética del ser humano, dos artículos plantearon que es una característica ontogenética y ocho artículos sustentan que es un proceso donde intervienen tanto factores filogenéticos como ontogenéticos.

Cuadro 1. Análisis de características ontogenéticas, filogenéticas o mixtas en los textos consultados en la presente investigación

Autor	Definición filogenética	Definición ontogenética	Definición mixta	No define o ambigua
Menoni, T y Klasse, E (2007)	X			
Lieber, I. Epelbaum, A y Epelbaum, D			X	

Autor	Definición filogenética	Definición ontogenética	Definición mixta	No define o ambigua
(2007)				
Berk, J. (1998)				X
Basile, H. (2007b)			X	
Domínguez, E y Díaz, R. (2007)			X	
Muñoz, V y De Pedro, F. (2005)	X			
Lamas, H y Murrugarra, A. (S/F)			X	
Castro, I. (2004)		X		
Cornellà, J. Canals I y Llusent, A (2007)	X			
Bueno, G. (2005)	X			
Villalba, C. (S/F)		X		
Kotliarenco, M. Cáceres, I y Fontecilla, M. (1997)			X	
Basile, H. (2007a)			X	
Castañeda, P y Guevara, A. (2005)			X	
Rodríguez, D (2004)			X	
Total	4	2	8	1

El anterior cuadro muestra que el 57% de los textos coinciden en que la resiliencia contiene aspectos filogenéticos y ontogenéticos, pero también se puede leer otro 43% de divergencia, por lo cual se puede deducir que el término todavía no se encuentra consolidado y hace parte de un proceso continuo de construcción y precisión conceptual.

De forma similar, cuando los autores intentan conceptualizar el humor, entran no solo en la inconsistencia teórica frente a la ontogenia y la filogenia, sino que también se muestran diferentes términos para definirlo, dentro de los que se encuentran:

- Capacidad (Lieber, I. Epelbaum, A y Epelbaum, D. (2007). Villalba, C. S/F. Basile, H. 2007a y Castañeda, Guevara 2005),

- Recurso (Menoni, R. Klasse, E. 2007), estrategia de comunicación (De la Ossa, E. Godín, R. 2007).
- Rasgo de la personalidad (Kotliarenco, M. Cáceres I. Fontecilla M. 1997)
- Proceso (Cayssials, 2004)
- Fenómeno psíquico (Villegas 2003)
- Función social (Bergson 1977 citado por Villegas, 2008)
- Factor integrador (Rodriguez 2004a).

A partir de lo anterior se puede inferir, que las definiciones de humor se encuentran dispersas y carentes de contenidos unificados, dado que los términos usados para definir el concepto no muestran una misma direccionalidad y connotación, lo que podría manifestar que se encuentra carente de desarrollo y consolidación teórica. Sin embargo, se podría decir que al igual que en la resiliencia, que el humor tiene componentes ontogenéticos y filogenéticos por lo cual podría ser denominado como una posibilidad humana.

La anterior afirmación se puede sustentar desde las posturas que explican que el ser humano tiene una carga genética que le posibilita generar ciertas habilidades o acciones, como hablar, caminar erguido, hacer pinza, sonreír en los primeros años, etc. Pero también *“El ser humano es objeto y sujeto de las circunstancias, es producto y productor de diversas condiciones ambientales, es receptor, emisor e interlocutor en las relaciones, pero además, es una realidad subjetiva, generador de una perspectiva y una actividad, es productor de una historia y portador de una vivencia.”* (Martín-Baró, 1991). Lo cual muestra que el ser humano tiene la posibilidad de crear y hacer procesos que se desarrollan en relación con otros seres humanos y el medio ambiente. En conclusión se puede decir que no todo es en su totalidad capacidad (innato o

filogenético) o es solamente proceso (adquirido u ontogenético), sino mas bien hablar de términos como potencial humano y posibilidad humana, los cuales no desconocen el entramado dialéctico entre lo innato y lo adquirido que se presenta en sus características.

Desde esta postura, el investigador del presente documento adaptó los conceptos en cuestión para permitir el reconocimiento de la filogenia y la ontogenia en sus definiciones, reforzando ésta postura con ejes articuladores como lo son la posibilidad humana y el potencial humano, de la siguiente forma:

- Resiliencia es el *interjuego dinámico entre factores filogenéticos y ontogenéticos por medio del cual se puede convertir situación adversa, grande o pequeña en ocasión para el mejoramiento personal y/o colectivo.*
- Humor es la *posibilidad humana a través de la cual se puede solucionar de forma creativa, placentera y/o festiva una situación contradictoria entre una condición deseada y una no deseada.*

Continuando con la revisión de las categorías planteadas en este trabajo investigativo, se da paso a la segunda categoría deductiva que se centra en indagar las características de la relación entre resiliencia y humor, la misma contiene tres tópicos de análisis: intencionalidad, representación social e individual y direccionamiento.

El primer tópico denominado intencionalidad, intenta comprender qué tipo de factores busca propiciar (protectores o de riesgo) el emisor del humor. Frente a esto, se identificó en la revisión bibliográfica, que existen dos grandes paradigmas en la resiliencia que nombran al humor como factor protector, estos son: “los pilares de la resiliencia” (Kotliarenko Et all 1997) y “la casita de la resiliencia” (Vanistendal & Lecomte, 2002), los cuales postulan al humor como

uno de los factores más importantes y constitutivos dentro de la resiliencia. Adicionalmente, se puede manifestar que dentro de la indagación teórica realizada, no se encontró ningún autor en el tema resiliencia, que indicara que el humor sea un factor de riesgo o una característica que genere detrimento de la dignidad humana o atente violentamente contra la constitución del ser.

Es allí, donde es importante retomar los postulados de Stern (citado por Villegas 2008), quien plantea que cuando la risa se produce cuando hay una vulneración de algún valor humano, por lo cual los chistes siempre van enfocados a esto. Si se entiende la risa como un hecho diferente pero asociado al humor, debería hacerse varias preguntas que deben ser analizadas, estas son: ¿el humor solamente funciona como un factor protector dentro de los procesos resilientes? ó ¿el humor en algunos contextos podría llegar a ser un factor de riesgo?

Frente a esto, aunque han existido investigaciones que han mostrado los grandes beneficios del humor en la salud como lo es el caso del movimiento de Patch Admas, también hay investigaciones que han encontrado que el humor no tiene una relación directa con el bienestar. Por ejemplo. Maurer en el 2008 (citados por Cassaretto, M y Martinez, P. 2009) mostró que no hay relación entre el envejecimiento exitoso y la respuesta de humor. Igualmente, Kerkkänen, Kuiper y Martin (2004 citados por Cassaretto, M y Martinez, P. 2009), realizaron un estudio longitudinal durante tres años con oficiales de policía finlandeses, y no encontraron evidencias que apoyaran la relación entre el humor y la salud física o el bienestar en el trabajo. Encontrando incluso reacciones contrarias como mayores índices de masa corporal, enfermedades cardiovasculares en las personas que puntuaban más alto en la escala de humor (*Humor Style Questionnaire. HSQ*).

De ahí que, es importante reconocer que aunque existen elementos del humor que posibilitan factores protectores, también existen elementos que posibilitan factores de riesgo, esto

dependiendo de la intencionalidad del emisor del humor. De acuerdo con esto, investigaciones realizadas por Martín, Pulhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003), citados por Cayssials (2004) plantean esa doble posibilidad (riesgo y protección) según las características del humor, a partir del planteamiento de cuatro categorías básicas: afiliativa, de mejoramiento personal, agresiva y el humor de descalificación personal, las dos primeras fueron consideradas como posibilitadoras de bienestar y las dos últimas fueron identificadas como características del humor que generan detrimento en la salud y el bienestar.

Por estas razones, es que se reconoce la dualidad del humor en procesos resilientes, el cual muestra cómo el emisor del humor puede tener deferentes intencionalidades frente a ello, algunas con intereses propiciadores de factores protectores y otros con intereses propiciadores de factores de riesgo. De lo anterior como tópico de análisis se puede concluir, que el humor se puede presentar tanto como un factor de riesgo como un factor protector en los procesos resilientes, eso depende principalmente de la intencionalidad consciente o inconsciente que tenga el emisor, la forma como sea su transmisión y recepción.

Respecto al segundo tópico de análisis, denominado representación social e individual, cabe cuestionarse si la relación existente entre humor y resiliencia sólo se presenta cuando existe un emisor y un receptor, es decir, cuando se da en las interacciones sociales donde hay más de un sujeto. Frente a esto el autor del presente trabajo retoma los postulados de García, C (2009) donde plantea que existen dos grandes manifestaciones del humor: personal y social. La primera está dirigida a transformar percepciones a través de recursos creativos que toman lo absurdo como principio, en donde no necesariamente la risa se asocia con el evento humorístico. La segunda está asociada con manifestaciones principalmente de chistes y risas que posibilitan las relaciones sociales. Por lo cual se puede decir que el humor en su representación no sólo es un

hecho que se da en las relaciones con los otros sino que también se presenta en las relaciones consigo mismo.

En este mismo orden y continuando con el tercer tópico de análisis (direccionamiento), es importante tener en cuenta que el humor no solamente tiene una intencionalidad bajo la cual se representa, sino también tiene unos direccionamientos, esto se refiere hacia donde está enfocada la construcción de factores protectores. En la matriz relacional de resiliencia (ver **anexo 2**) se evidencio que autores como (Cyrulnik, B 2002. Kotliarenko, et all 1997. Menoni, R. Klasse, E. 2007) plantean que la relación entre el humor y la resiliencia se direcciona hacia las transformaciones cognitivas, afirmando éstos que el humor es “encontrar lo cómico en la tragedia” es decir apunta al pensamiento. Ahora bien, dentro de la indagación frente al tema y la construcción del marco teórico, se logró identificar que existen varios campos, beneficios¹ o direccionamientos planteados en la relación entre resiliencia y humor, dentro de los que se encontraron: el humor y risa como propiciador de reacciones fisiológicas (Ver pg 29); humor como estrategia de afrontamiento para los conflictos (Ver pg 31); humor como facilitador de transformaciones cognitivas (Ver pg 33); humor como propiciador de relaciones sociales (Ver pg 34) y humor socio-cultural como propiciador de libertad (Ver pg 38).

Por último y para concluir el análisis y discusión, cabe recalcar que la presente tesis se mueve dentro de unos referentes éticos-políticos dados por el quehacer del psicólogo y la misión y la visión de la Pontificia Universidad Javeriana, que se orientan a la visión interdisciplinar en pro de la transformación de realidades concretas que permitan el mejoramiento de la calidad de vida, Por lo tanto, es inevitable que se generen preguntas reflexivas, sobre cómo generar

¹ En el desarrollo de este tópico, no se evidenciarán construcciones de factores de riesgo a partir de los direccionamientos del sentido del humor, ya que no existen referencias teóricas que permitan su elaboración. Por lo cual solamente se tomaran en cuenta los beneficios planteados por los autores.

espacios de construcción individual y colectiva que posibiliten llevar a la práctica los conocimientos teóricos, que permita que esto se trasmita a los espacios de la vida cotidiana en cada persona que quiera dejarse tocar por el tema.

Evidentemente, esta no es una tarea sencilla, sobre todo si se tiene una mirada desde la complejidad, que incluya intencionalidades, direccionamientos y posturas conceptuales que explica el presente trabajo. Por lo cual, generar procesos pedagógicos que permitan transmitir estas experiencias a otras personas, para que mas allá de comprender teóricamente lo que acá se sustenta, se convierta en actitud de vida sentida y por ende una potencialidad resiliente, requiere aun más esfuerzos, pues es necesario trascender aspectos netamente intelectuales, integrando emociones y afectos, que posibiliten un aprehender que supere la barrera del aprendizaje.

Es acá donde retoma fuerza la postura de tutores de resiliencia de los cuales habla Cyrulnik, B (2002), según este autor es fundamental dentro de esta posibilidad humana una figura con la que se creen relaciones de apego, que ocupen lugares significativos de un niño un joven o un adulto, donde la persona que tiene el dolor o sufrimiento producido por la situación adversa pueda encontrar apoyo y protección, tejiendo así relaciones de apego seguro, poder dar sentido a lo ocurrido y dar luces de esperanzas que permitan soñarse con una mejor vida, pero para ser tutor de resiliencia no solo se necesita dar afecto o estar en el momento y lugar preciso, sino también contar con habilidades construidas a partir de procesos de desarrollo humano que manifiesten en la vida el saber, por lo cual el tutor no es solo esa persona que enseña o que almacena el conocimiento, sino que además es ejemplo de vida. Generando así en la persona espacios de participación significativa y esperanzas de cambio, para permitir potencializar espacios de desarrollo humano, en todos aquellos que se encuentran atravesando por adversidades.

Finalmente, así como esta investigación se centró en la relación resiliencia y humor, resulta interesante y provocador pensar para próximas investigaciones que se puedan centrar en indagar las múltiples opciones de relación con cada uno de los pilares de la resiliencia. La fuerza que presenta el entender este concepto como potencial está aún por ser explorada, razón por la cual se deja una invitación abierta a todos aquellos que reconocen la necesidad de recuperar al sujeto desde una mirada resiliente.

3. CONCLUSIONES

Para concluir la presente indagación se relacionarán los objetivos, el marco teórico, el análisis de resultados y la discusión. En primer momento el trabajo investigativo buscaba identificar y comprender las relaciones construidas entre el humor y la resiliencia desde algunas teorías y conceptualizaciones. Para ello se utilizaron 47 documentos de los cuales 20 fueron analizados en matrices (anexo 1, 2 y 3).

Para poder comprender y revisar conceptualmente el humor y la resiliencia, se analizaron las diferentes definiciones conceptuales que tenían como referencia los autores en los dos conceptos base de la tesis (ver anexo 2 y 3), se pudo detectar que existía una tensión entre la definición que planteaban los autores frente a los componentes filogenéticos y ontogenéticos, ya que algunos autores se ubicaban desde perspectivas innatistas, otros desde la teoría construccionista y algunos desde perspectivas mixtas. También se manifestó que las definiciones en resiliencia estaban posicionadas principalmente desde la perspectiva mixta, utilizando componentes similares al definir el concepto como: presencia de situaciones adversas, enfrentamiento positivo o enriquecedor frente a dicha situación. Asimismo, dentro de las aspiraciones de comprender teóricamente y enriquecer el concepto, se retomaron elementos de los autores trabajados y las conclusiones del presente trabajo, recogiendo algunos aportes significativos de diversos autores y proponiendo una definición (ver pg 52).

En el caso del concepto humor, se encontró la misma tensión, pero se logró evidenciar que los componentes básicos de la definición se encontraban bastante dispersos, no utilizaban las mismas características y en su mayoría eran incompletos, por lo cual se realizó una

conceptualización abarcadora según las características encontradas en la indagación teórica (ver pg 52).

Con el objetivo de identificar las divergencias, convergencias y características entre las categorías humor y resiliencia, se encontró que el humor se presenta en diferentes contextos, uno de ellos es cuando se manifiesta en situaciones de adversidad, al ser éste último un componente básico e imprescindible de la resiliencia, se puede afirmar que es allí donde se da un punto de encuentro entre los dos conceptos, posicionándose así la adversidad como eje articulador entre resiliencia y humor.

Al identificar esta convergencia se pudo aportar elementos conceptuales y analíticos para la comprensión de la relación humor y resiliencia. Entre ellos se puede resaltar, primero que hasta la fecha no se han encontrado suficientes referentes empíricos que permitan comprender si la relación entre los dos conceptos constitutiva de factores protectores o de riesgo. Segundo, tampoco se conocen suficientes estudios empíricos que permitan determinar claramente los efectos que el humor tiene sobre la resiliencia o viceversa, pero sí se identificaron referentes teóricos o relatos experienciales que permiten identificar tres características para analizar estos dos conceptos cuando convergen, siendo estos, intencionalidad, representación social e individual y direccionamiento.

La primera es entendida como los efectos que busca generar el emisor del humor y la comprensión que tiene su receptor. En este tema se retoma el aporte que hace Kerkkänen, Kuiper y Martin (2004 citado por Cassaretto, M y Martinez, P. 2009), en el instrumento cuantitativo “*Humor Style Questionnaire. HSQ*” que determina cuatro manifestaciones del humor (afiliativa, de mejoramiento personal, agresividad y el humor de descalificación personal). Al relacionar esto con las características de la resiliencia, se puede inferir que las dos primeras son posibilitadoras

de factores protectores y las dos últimas como factores de riesgo. Por lo cual la intencionalidad del humor se puede medir a partir de estas cuatro categorías con la prueba HSQ, instrumento que en un futuro posibilitaría aportes significativos en el desarrollo de una teoría comprensiva de la relación humor y resiliencia.

El segundo tópico de análisis (representación social e individual) comprende que aunque el humor es conocido normalmente en ambientes sociales, no siempre se presenta así, sino que también se manifiesta en espacios individuales, mediante expresiones verbales, de pensamiento o manifestaciones corporales, donde la risa no necesariamente es la consecuencia inmediata frente a la presencia del humor.

La tercera característica es el direccionamiento, esta se entiende a través de la siguiente pregunta ¿Qué área del mejoramiento personal está siendo desarrollada en la emisión del humor con miras a la construcción de factores protectores en la resiliencia? Y está descrita a partir de los postulados teóricos, donde se manifiestan diferentes ámbitos del mejoramiento personal como lo son: psicológico, biológico, social, cultural y político. Estos se potencian cuando los dos conceptos convergen de manera positiva como detalla el **cuadro 2**:

Cuadro 2. Relación entre áreas del mejoramiento personal y direccionamientos del humor para la construcción de factores protectores en la resiliencia.

Área de mejoramiento personal	Direccionamiento
Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Humor como facilitador de transformaciones cognitivas (Ver pg 33)
Biológico	<ul style="list-style-type: none"> • El Humor y risa como propiciador de reacciones fisiológicas (Ver pg 29)
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Humor como estrategia de afrontamiento para los conflictos (Ver pg 31) • Humor como propiciador de relaciones sociales (Ver pg 34)
Cultural y político	<ul style="list-style-type: none"> • Humor socio-cultural como propiciador de libertad

Área de mejoramiento personal	Direccionamiento
	(Ver pg 38).

Se podría decir que el aporte que esta tesis presenta a la academia, es la identificación y comprensión de algunas relaciones construidas entre el humor y la resiliencia, generando así nuevas conceptualizaciones, caracterizaciones y categorizaciones. Mostrando las convergencias y divergencias que se da en esta relación y aportando elementos analíticos y categóricos que pueden llegar a ser referente para investigaciones empíricas a futuro que retomen y profundicen los conceptos acá trabajados.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APSA. (2007). *Pre-Congreso Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental: Una propuesta para Nuestro Siglo*. Recuperado el 02 de Mayo de 2008 de la página Web de la Asociación de Psiquiatras Argentinos <http://www.apsa.org.ar/congreso2007/libroprecongreso2007.pdf>.

Arango, O. Meza, J. (2004). *El Discernimiento y el Proyecto de Vida: Dinamismos para la Construcción de Sentido*. Bogotá: Digiprint Editores.

Basile, H. (2007a). *Resiliencia en Adolescentes, Fortaleza a partir de las Crisis*. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página Web de de la Asociación de Psiquiatras Argentinos: <http://www.apsa.org.ar/boletin/basile3.doc>.

Basile, H. (2007b) *Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental*. recuperado 3 de marzo de 2008, de la página web de la Asociación de Psiquiatras argentinos: <http://www.apsa.org.ar/boletin/be4201.pdf>

Berk, J. (1998). *Trauma y Resiliencia durante la Guerra: Una Mirada a los Niños y a los Trabajadores de Ayuda Humanitaria en Bosnia*. The Psychoanalytic Review. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página Web de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires <http://apdeba.org/publicaciones/2002/01-02/pdf/berk.pdf>.

Borbarán, E. Contreras M. Estay, P. Restovic, D. & Salamanca, S. (2005). *La Resiliencia como un Tema Relevante para la Educación de Infancia: Una Visión desde los Actores Sociales*. Recuperado el 09 de Abril de 2008, de la página Web Tesis Electrónicas de la Universidad de Chile <http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile>.

Bueno, G. (2005). *Perfil Sociodemográfico de los Estudiantes Universitarios sin Progreso Académico y la Relación entre el Apoyo Psicosocial con Enfoque de Resiliencia y el Éxito Académico en los Estudiantes de Primer Año de Universidad*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página web de Red de Universidades http://www.biblioteca.universia.net/html_bura/vernivel/params/nivel/6306.05.html.

Briceño, C. Campos, R. Granados, L. Muñoz L. Rodríguez M y Trujillo S. (2010) *Caracterización del avance teórico, investigativo y/o de intervención en resiliencia desde el ámbito de las universidades en Colombia*. Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.

Cárcamo, H. (2005). *Hermenéutica y Análisis Cualitativo*. Recuperado el 21 de Marzo de 2008, en www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.htm.

Cassaretto, M y Martinez, P. (2009) Validación de la escala del sentido del humor, en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología* Vol. 27 (2), 2009 (ISSN 0254-9247 recuperado el 28 de octubre de 2010, en: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=10&sid=b0d636a5-c2af-48ce-8595-6d00149ff532%40sessionmgr14>

Castañeda, P. Guevara, A. (2005). *Estudio de Casos sobre Factores Resilientes en Menores Ubicados en Hogares Sustitutos*. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Cayssials, A. (2004). *Sentidos de Humor*. Universidad de Buenos Aires Argentina. Recuperado el 3 de Marzo de 2008, de la página Web de la Asociación Iberoamericana de Diagnostico y Evaluación Psicológica www.aidep.org/uba/Bibliografia/Sentidos

Castro, I. (2004). *El Lenguaje Ecológico de Manuel Rivas: Retranca Resiliencia y Reexistencia*. Tesis Doctoral de Filosofía. Recuperado el 3 de Marzo de 2008, de la página Web de Florida State University <http://etd.lib.fsu.edu/theses>

Cediel, A. Claro, A. Romero, C. (2007). *Características Resilientes de Autoestima, Autoconcepto y Autoimagen de Niñas con Historia de Maltrato Físico, Negligencia y Abuso Sexual en Situación de Protección*. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Cifuentes, C y Sánchez, J (2005) Condicionamiento Clásico De Tres Tipos De Humor En Publicidad. Recuperado el 8 de julio de 2010, de la página Web de Universitas Psychogicas: http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N108condicionamiento_clasico.pdf

Cyrułnik, B. (2004). *Del Gesto a la Palabra, La Etología de la Comunicación en los Seres Vivos*. Barcelona, España. Gedisa.

Cyrułnik, B (2002): *Los patitos feos*. Barcelona, España. Gedisa.

Cornellá, J. Canals, A. (S/F). *Un Nuevo Enfoque en la Prevención en la Salud Integral de los Adolescentes: la Resiliencia*. Universidad de Valencia España. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página Web de la Universidad de Valencia www.uv.es/~colomerj/fundacion.

De la Ossa, E. Godín, R. (2007). La resiliencia en Familias Desplazadas por la Violencia Sociopolítica Ubicadas en Sincelejo. [Versión online] *Psicología del Caribe*, 19. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página web de La Universidad del Norte http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe.

Garcia, C (2009) El sentido del humor como recurso terapéutico. [Video] en 3r congreso latinoamericano de logoterapia y terapia existencial. Buenos Aires, Argentina

Lieber, I. Epelbaum, A y Epelbaum, D. (2007). *Resiliencia y Senitud: La Movilización de la Fe, la Esperanza, el Sentido de la Vida y la Espiritualidad*. Asociación de Psiquiatras Argentinos. Recuperado el 3 de marzo de 2008, de la página Web de la Asociación de Psiquiatras Argentinos [http:// www.apsa.org.ar/boletin/be4201.pdf](http://www.apsa.org.ar/boletin/be4201.pdf).

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, España. Editorial Heder S.A.

Galeano, M. (2004). *Estrategias de Investigación Social Cualitativa, el Giro en la Mirada*. Medellín, Colombia. Lealon Editorial.

Garcia, C. (2009) Ponencia: *el sentido del humor como recurso terapéutico en tercer congreso latinoamericano de logoterapia y análisis existencial*. Buenos Aires, Argentina.

Grotberg, Edith (1995). A guide to promoting resilience in children:strengthening the human spirit, *The International Resilience Project.*, Bernard Van Leer Foundation. La Haya, Holanda.

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México D.F. México. McGraw Hill.

Kraft, U. (2004). Investigaciones sobre el Humor. *Revista Mente y cerebro*.vol. 15 pg 35-39.

Kornblit, A. (2004). *Metodologías Cualitativas en Ciencias Sociales. Modelos y Procedimientos de Análisis*. Buenos Aires, Argentina. Biblos.

Kotliarenco, M. Cáceres I. Fontecilla M. (1997). Estado de Arte en Resiliencia. *Fundación W. K. Kellogg, Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo y CEANIM (Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer)*. Santiago de Chile, Chile. Organización Panamericana de la Salud.

Lamas, H. Murrugarra, A. (s/f). *Discapacidad: la Diferencia como Adversidad. Sociedad Peruana de Resiliencia*. Recuperado el 3 de Marzo de 2008, de la página web <http://pasoapaso.com.ve/Resiliencia.pdf>.

Lopez, A. (2008) Consideraciones sobre el humor verbal. [Versión Online] *Boletín de Filología*, 43, 241-253, extraído el 28 de octubre de 2008 en base de datos <http://www.ebscohost.com>.

Martín- Baró, I. (1991). Métodos en Psicología Política. En: *Acción y discurso problemas de psicología política en América Latina*. Venezuela: Editorial Educen

Martínez, M. (2006). *La Investigación Cualitativa*. Recuperado el 14 de Abril de 2008, en <http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php>.

Mejía, E. (2005). Metodología de la investigación científica. Serie: textos para la maestría de educación. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Recuperado el 1 de noviembre de 2010 en: <http://www.unmsm.edu.pe/educacion/postgrado/metodologia.pdf>

Menoni, R. Klasse, E. (2007). *Construyendo Alternativas al Dolor: Reflexiones sobre la Resiliencia en Barrio Casabo*. Tesis de Maestrías. *Revista Uruguaya de Enfermería*. 6, 2007. Recuperado el 3 de Marzo de 2008, en www.inde.edu.uy/rue/sitio/index.htm.

Mesa, Daldo (s/f). Fisiología de la risa. [Versión Online]. *Boletín Reir*. Recuperado el 5 de febrero de 2012, en: <http://www.karrycaturas.com/NoArchi/REIR2.pdf>

Muñoz, V. De Pedro, F. (2005). Educar para la Resiliencia. Un Cambio de Mirada en la Prevención de Situaciones de Riesgo Social. *[Versión Online]. Revista Complutense de Educación*, 16(1), 107-124. Recuperado el 3 de marzo de 2008, en: <http://www.ucm.es/BUCM/revistas/edu/11302496/articulos/RCED0505120107A.PDF>.

Pontificia Universidad Javeriana (1992) *El Proyecto Educativo de la Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado el 20 de marzo del 2008 en : http://puj-portal.javeriana.edu.co/portal/page/portal/PORTAL_VERSION_2009_2010/es_proyecto_educativo

Rodríguez, D. (2004a) Resiliencia, Subjetividad e Identidad. Los Aportes del Humor y la Narrativa. En: Melillo, A. Suárez Ojeda E. & Rodríguez, D. *Resiliencia y Subjetividad. Los ciclos de la vida*, Bs. As, Paidós.

Rodríguez, D. (2004b) El Humor como Indicador de Resiliencia. En: Melillo, A. Suárez Ojeda, E. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Bs. As: Ed. Paidós.

Rodríguez, M. (2004). *Resiliencia: Otra Manera de Ver la Adversidad*. Bogotá, Colombia. Digiprint Editores.

Valderrama, M. Izquierdo, P. Donato, A. Rodríguez, M. (2007). *Serie Escuela de Formación Política y Social para los y las Jóvenes de la ACJ-YMCA*. Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.

Vanistendael, S. Lecomte, J. (2002). *La Felicidad es Posible*. Barcelona, España. Editorial Gediza.

Vera, B., Carbelo Baquero, B, Vecina, M. (2006) La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papeles del Psicólogo, vol. 27, recuperado el de marzo de 2008, en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1283>

Villalva, C. (S/F) El Enfoque De Resiliencia En Trabajo Social, recuperado el 3 de marzo de 2008 en:
http://www.unizar.es/centros/eues/html/archivos/temporales/Extra_Ais/Comunicaciones_Libres/VillalbaQuesada.pdf

Villegas, C. (2003). Aportes Teóricos para un Nuevo Paradigma de la Caricatura 1. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre la Historieta*. 3(10), 89-106.

Villegas, C. (2008b). *Primer Borrador Tesina Doctoral*. Universidad Complutense de Madrid. Documento inedito.

Villalva, C. (S/F). *El Enfoque de la Resiliencia en el Trabajo Social*. Recuperado el 3 de marzo de 2008, en: www.unizar.es/centros/eues/html/archivos/temporales/

4. ANEXOS

4.1 Anexo 1. Matriz de Textualidad

No.	Autor	Título Del Artículo	Año/ Publicación		
1	Teresa Menoni, Eloisa Klasse	Construyendo alternativas Al dolor: reflexiones sobre la Resiliencia en barrio casabó, Cerro de Montevideo	Junio 2007 Tesis de Maestrías/ Revista Uruguay de Enfermería	de	<p>HUMOR</p> <p>Un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida y que ese elemento de novedad da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor, permitiendo trazar algunos paralelismos interesantes que revelan las razones de dicho vínculo.</p> <p>El humor constituye un recurso simbólico que ocupa un lugar significativo en la subjetividad como fortalecedor de la resiliencia. Tiene como característica particular la posibilidad de establecer lazos con el otro, construyendo vínculos que cuestionan una visión única de la realidad.</p> <p>Interpela aquellos fenómenos naturalizados por la vida cotidiana y promueve en el sujeto una mirada activa y profunda, cuestionadora de la autoridad. Ocupa un papel de relevancia en los países bajo regímenes totalitarios ya que a partir del humor es que se corroe a la autoridad y se generan lazos solidarios (pg:29).</p> <p>El humor representa un recurso simbólico que cuestiona la autoridad, el orden establecido, la naturalización del discurso hegemónico y permite abrir brechas. (Rodríguez, 2004). A partir del mismo se emprende la búsqueda de recursos que fortalecen la subjetividad, estableciendo formas de “encontrar cosas cómicas dentro de la tragedia”.</p> <p>“¿Yo que hacía? Yo era lo más feliz que podía ser en el momento. Tuve que sobreponerme sí o sí y ahí rescaté lo que era el sentido del humor ¿no? Humor negro, humor ácido, humor por uno mismo, empecé a encontrar cosas cómicas dentro de la tragedia. Y eso es una capacidad que me quedó para toda la vida, la capacidad de reírme...”</p>
2	Dra. Iris Ilona Lieber Dr. Aarón Epelbaum Dr. Daniel Marcelo Epelbaum	Resiliencia y senectud: La movilización de la fe, la esperanza, el sentido de la vida y la espiritualidad	Asociacion de psiquiatras argentinos	de	<p>HUMOR</p> <p>La persona que puede reírse de sus problemas es más fuerte que éstos. El sentido del humor alivia las tensiones, nos hace tomar la vida con optimismo. Ayuda a que las cosas no parezcan tan dramáticas cuando tenemos dificultades. Trae el clima relajado donde el placer, la recreación, el juego y la diversión son posibles, facilita las interacciones sociales. Podemos ayudar a desarrollar sentido de humor en los adultos y en los ancianos ofreciendo un clima propicio y actividades que favorezcan la risa, la expresión de emociones positivas. Es transformar lo trágico, para que sea más llevadero, distanciarse de la situación y encontrarle otra salida.</p> <p>Se conocen los efectos benéficos del humor sobre la salud contraponiéndolo a los efectos negativos del estrés. Los efectos de relajación del humor la risa sobre el sistema parasimpático, que disminuyen la contractura de la musculatura lisa ocasionada por la tensión y el estrés, con efectos benéficos sobre la tensión arterial y el volumen respiratorio. A nivel humoral, se habla de la disminución del cortisol en sangre y del</p>

aumento de secreción de endorfinas como otros tantos efectos deseables. El sentido del humor no ofrece un cuadro de grandiosidad y euforia sino el de un sereno triunfo interior. El humor es un rasgo que constituye un comportamiento muy significativo de la mente humana. Muestra como la percepción de una situación puede reconfigurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento del sujeto. Esto es además la esencia de la creatividad. Hay un salto por un “camino” lateral que abandona la secuencia lógica del pensamiento en curso, con un efecto liberador, cómico o creativo, cuya lógica aparecerá en un momento posterior.

Reírse de uno mismo o de lo que nos ha tocado vivir, es enfocar la realidad con mayor tolerancia e indulgencia. Por otro lado, el humor nos permite relajar situaciones tensas entre dos o más personas. “tal vez no podamos librarnos del sufrimiento, pero tampoco acabará con nosotros.

”Que el sentido del humor que estimula la resiliencia es la capacidad de poder sobrellevar una situación adversa que nos amenaza, con un balance de emociones que tiendan a facilitar el comportamiento constructivo. Es decir, el peso está puesto en las emociones que resultan de la elaboración que la persona hace respecto a la dificultad y no en las emociones que se suscitan inmediatamente después de la adversidad. Cómo asumimos el hecho una vez que nos recuperamos Freud 1927, afirma que el humor en su esencia consiste en ahorrarse los afectos a que habría dado ocasión la situación y en saltarse mediante una broma la posibilidad de tales exteriorizaciones de sentimiento, revelando su capacidad de transformar el sufrimiento en placer. Lo grandioso reside en el triunfo del narcisismo, rehusa sentir lo doloroso de la realidad, sin desconocerla, a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales. La capacidad de humor es un retoño de una autoestima bien instalada.

Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos. En los neuróticos se da la ansiedad anticipatoria . El miedo hace que suceda lo que uno teme, una intención obliga o hace imposible lo que uno desea a la fuerza. El placer es, un efecto o producto secundario, y se destruye y malogra en la medida en que le hace un fin en si mismo. Frankl usaba la técnica de la intención paradójica, es darle vuelta a la actitud del paciente en la medida en que su temor se ve reemplazado por un deseo paradójico Es invitar al paciente fóbico, obsesivo, compulsivo, en los casos donde subyace la ansiedad anticipatoria, a que intente hacer aquello que teme, aunque sea sólo por un momento al mismo tiempo se capacita al paciente para apartarse de su propia neurosis. Allport escribe: El neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse.”, Este procedimiento debe hacer uso de la capacidad específicamente humana para el

desprendimiento de uno mismo, del autodistanciamiento, inherente al sentido del humor. Frankl, sobreviviente del holocausto, refiere que en el campo de concentración le ayudaba el buscar hacer algún tipo de arte y tener un cierto sentido de humor pues es una de las armas con el que el sujeto luchaba por su supervivencia en los campos de exterminio. Con un compañero se hacían la promesa de que cada día inventarían una historia divertida sobre algún incidente que pudiera ocurrir al día siguiente de su liberación.

La resiliencia es un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida, y este elemento de novedad da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor. El buen humor, mientras dura, favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales e interpersonales.

RISA

Es importante considerar el entorno que rodea al anciano o al paciente, pues si la pareja, los hijos, o el familiar más cercano o el cuidador están de mal humor, es autoritario, intolerante, irritable, criticón, deprimido, perjudica al resto de la familia, el más débil cae más fácilmente en un estado de depresión, y desesperanza. Por lo tanto, se debe proteger del contacto de un ambiente hostil con las personas con mala onda, que perjudican al más vulnerable que no sabe defenderse y les reduce la autoestima. Estas personas deben aprender a desarrollar la resiliencia, para no ser tan influenciados por el ambiente negativo que descalifica y humilla. Se produce un contagio emocional desfavorable. Estas personas pueden compensar esa influencia negativa, el tener la alternativa de salir y de encontrarse con gente amistosa, espiritual, que les de afecto incondicional, o realizar actividades culturales en que puedan desarrollar habilidades que les ayude a levantar la autoestima, y donde pueden tener un contagio emocional positivo.

En el campo de las neurociencias sociales, que estudian cómo actúa el cerebro de las personas cuando éste interactúa con otros, se descubrió una clase de células cerebrales ampliamente dispersas que operan como “redes neuronales inalámbricas”. Las neuronas espejo fueron descubiertas por Rizzolatti Giacomo y Sinigaglia Corrado, son decisivas en el mundo de la empatía emocional. También se refiere a las neuronas espejo Vicente Verdu.

Las neuronas espejo rastrean el flujo emocional, el movimiento e incluso las intenciones de la persona con la que estamos y reeditan en nuestro propio cerebro el estado detectado, al alborotar en él las mismas áreas que están activas en el de la otra persona. (Goleman)

Los efectos terapéuticos de las emociones positivas activa un grupo de células llamadas “neuronas espejo.”

Las neuronas espejo ofrecen un mecanismo neuronal que explica el contagio emocional, esto es, la tendencia de una persona a adoptar los sentimientos de otra, particularmente

cuando esto se expresan de manera vehemente. Esta conexión de cerebro a cerebro también puede funcionar respecto de los sentimientos de compenetración que, dependen en parte de sincronizaciones veloces de la postura ,el ritmo vocal y los movimientos de las personas mientras éstas interactúan. Estas células cerebrales parecen permitir el intercambio interpersonal de cambios fisiológicos.

Diamond y Aspinwall psicólogas de la Universidad de UTA, ofrecen el término de “unidad de regulación psicobiológica mutua” para describir la fusión de dos psicologías discretas en un circuito conectados. La cercanía emocional permite a la biología de una persona influir en la de otra.

Cacioppo, director del Centro de Neurociencia Cognitiva y Social de la Universidad de Chicago, hace una propuesta paralela: el estado emocional de nuestras relaciones afectivas principalmente posee un impacto significativo en nuestro diseño general de la actividad cardiovascular y neuroendócrina. Vale decir, la hostilidad de uno puede hacer subir la presión sanguínea del otro. Potencialmente, somos los aliados o enemigos biológicos de los otros. La conectividad puede ofrecer un consuelo emocional con bases biológicas. Más allá del sufrimiento físico, una presencia curadora puede mitigar el sufrimiento. El rechazo social activa las mismas zonas del cerebro que generan, entre otras cosas, el dolor físico. El Dr. Lieberman y la Dra. Eisenberg de la Universidad de California de los Angeles, propusieron que los centros cerebrales del dolor pueden particularmente sensibles al destierro social porque la exclusión fue una sentencia de muerte en la prehistoria humana. El dolor del rechazo se le suma la privación de los beneficios del contacto cariñoso. Cohen enfatiza el hecho de que la familia y los amigos de un paciente hospitalizado ayudan con sólo visitarlo, sepan o no qué decirle.

Los beneficios corporales de las emociones positivas podrían ayudar al hombre al punto de que: personas expuestas al virus de la gripe, con tendencia a exhibir emociones positivas eran menos propensas a enfermarse.

La propuesta de Nanno y Delautro, que promueven la risa como motor de salud y que tiene sus raíces en el famoso movimiento creado por Patch Adams en los 70 ,cuando inició la terapia de la risa con los pequeños pacientes internados en hospitales de Estados Unidos y el Dr .José Pellucchi, director de Payamédicos, en los hospitales de la Argentina.

Científicos ingleses hallaron nuevas evidencias sobre el poder contagioso de la risa: nuestro cerebro sería particularmente sociable, ya que gatilla una sonrisa como respuesta a la primera carcajada que percibe.” Sophie Scott decía “Parece que es absolutamente cierto que si reímos el mundo entero ríe con nosotros”.

Estudios previos habían demostrado que cuando observamos una cara sonriente se activa un grupo de células nerviosas llamadas neuronas espejo, que nos impulsan a sonreír. El

				<p>fenómeno es evidente en los bebés , que sonrían a quien les sonríe. El nuevo estudio reemplazó el estímulo visual por uno auditivo. Los investigadores seleccionaron vocalizaciones que correspondían a emociones positivas (diversión y triunfo) y negativas (miedo y disgusto) y mediante estudios de resonancia magnética funcional, monitorearon la reacción cerebral de un grupo de voluntarios.</p> <p>La respuesta fue más intensa en el caso de las risas y voces triunfantes. Las emociones positivas activan el sistema de neuronas espejo en mayor medida que las negativas, por lo que las positivas promueven la cohesión social.</p> <p>Contamos con un cerebro social que nos asegura las bases biológicas capaces de favorecer la interacción y la empatía, y tendríamos una tendencia innata a sumarnos a las emociones positivas. Tanto las emociones positivas como las negativas pueden contagiarse.</p>
3	Jay H.Berk	Trauma y resiliencia durante la guerra: una mirada a los niños y a los trabajadores de ayuda humanitaria en bosnia	August 1998 The Psychoanalytic Review	<p>Mantener el sentido del humor</p> <p>A menudo los niños de Bosnia eran capaces de reírse de ciertas circunstancias como una manera de enfrentar las tensiones emocionales. Hacían bromas acerca de los peligros que los rodeaban, lo que permitía una expresión catártica del stress sin revelar directamente los miedos específicos. Un ejemplo tomado de los adultos que trabajaban con los niños, y que tenían que estar dispuestos a aceptar el humor de los chicos sin ofenderse, eran las bromas que corrían entre los miembros de la audiencia cuando los bombardeos de artillería llevaban a interrumpir la sesión de entrenamiento que yo mantenía con ellos.</p> <p>Humor</p> <p>Se utilizaba el humor siempre que fuera posible, tanto de una manera estructurada como desestructurada. Los programas de entrenamiento educaban a los participantes para que apreciaran el valor del humor y concientizaban a los entrenadores respecto a que debían esperarlo de los niños con los que trabajaban. Fueron prevenidos de no ofenderse con las bromas o de castigar a los niños que hacían comentarios jocosos que los adultos podían considerar de mal gusto, cuando estos comentarios se utilizaban para disminuir el stress.</p>
4	Pre-Congreso APSA	Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental. Una propuesta para nuestro siglo	2007	<p>El humor es uno de los factores de resiliencia. Se destaca su valor como poderoso recurso simbólico, sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales; hechos que dan al humor, un lugar como elemento de resiliencia subjetiva frente a la adversidad. Pero la resiliencia es más que ponerle al mal tiempo buena cara, es también un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida; y éste es el elemento novedoso que da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor, permitiendo trazar algunos paralelismos interesantes que revelan las razones</p>

de dicho vínculo.

-“Bromear con uno mismo y con lo que la vida nos pone por delante es sano; muchas veces nos ayuda a darle otra mirada a las circunstancias difíciles que nos toca atravesar”

Humor: Encontrar lo cómico en la propia tragedia.

Propender y desarrollar el sentido del humor, logrando perspectivas distintas de situaciones complejas para así manejarlas y relativizarlas

-Tiene capacidad de disfrutar de sus experiencias: Es capaz de jugar, puede reír y gozar de emociones positivas. Tiene SENTIDO DEL HUMOR.

-Humor

Es importante señalar el rol que varios autores como Soebstad (1995) asignan al humor en tanto rasgo de personalidad. El humor no es una característica fija de la personalidad, sino que es más bien resultado de un equilibrio que se da entre un comportamiento juguetón y el ambiente, siempre que éste se dé unido a la capacidad crítica. Para este autor, el modelo de la resiliencia incorpora aspectos tales como: la autoestima, redes sociales, la religión y el humor. Distingue dos momentos en los cuales el humor puede manifestarse, éstos son el humor creativo, la capacidad de comprender el humor, así como de preciarlo, y por ejemplo: los productos de éste (por ejemplo los chistes). Menciona a Wolfstein (1954, en Soebstad, 1995), quien en una de sus publicaciones de orientación psicoanalítica, da cuenta de cómo los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias. Carroll y Shmidt (1992, en Soebstad, 1995), indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de afrontamiento dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.

5	Elsy Domínguez De la Ossa*, Rubiela Godín Díaz**	La resiliencia en familias desplazadas Por la violencia sociopolítica ubicadas En sincelejo	Psicología desde el caribe N° 19, enero-julio de 2007 Ojo mide humor... revisar metodo de la investigación.	El sentido del humor como estrategia de comunicación está presente en esta familia, tal como lo expresó el señor: “Con mis hijos me baño con ellos, hago chistes, cojo una sábana y me la pongo, también les leo cuentos; con mis amigos referimos anécdotas”. La familia evidencia su sentido del humor, ya que se caracterizan por hacer bromas, chistes, contar cuentos, reírse de ellos mismos, cantar: “Me gusta decirle piropos a las mujeres: ‘Hace rato no bajaba un ángel a la tierra’”. “Cuando iba al colegio me gustaba cantar coplas. Recuerdo dos, entre varias que canté en el colegio en una actividad, y dice: ‘Cuando yo estaba chiquito me daban agua de coco, ahora que estoy grandecito me dan con la cacha del soco; cuando yo tenía ganado cantaba mi vaquería, ahora que no tengo nada canto la vida mía’” (el padre). “Me río de mí misma y a veces por las cosas que pasan. Mi papá me decía: ‘si vez poniendo una gallina te ríes’” (la madre); Me gusta cantar y escuchar música movible (champetas, merengue), digamos, soy recochera” (la hija mayor). “En momentos difíciles mejor me río y digo: ‘Antes que la vida se ría de mí yo me río de ella’”. “Me gusta decirle cosas bonitas a las mujeres a pesar de ser un poco tímido; en esto me parezco a mi papá. Me gusta hacer fonomímicas en el colegio”
---	--	---	---	--

				(segundo hijo). Sentido del humor, lo que probablemente le permite encontrar lo cómico a las situaciones difíciles, y de esta manera le ayuda a alejarse de los focos de tensión. Sin embargo, es de anotar que el sujeto factiblemente presenta dificultad para emprender actividades nuevas, sugerir espontáneamente ideas novedosas y desplegar la capacidad autónoma, lo cual puede estar relacionado con factores de riesgo presentes en el contexto familiar o social.
6	Iparraguirre Monzon, Sandra Patricia	Resiliencia y sus valores Universidad Inca Garcilaso De La Vega Facultad De Estomatología Lima. Perú 2007	Monografías.com	El humor es encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas. El humor social, consistente en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla; honestidad estatal, como contrapartida de la corrupción que desgasta los vínculos sociales; solidaridad, fruto de un lazo social sólido que resume los otros pilares.
7	Victoria MUÑOZ GARRIDO Francisco DE PEDRO SOTELO	Educación para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social	Revista Complutense de Educación Vol. 16 Núm. 1 (2005) 107-124	A través del sentido del humor, es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos acongojan y relativizar los complejos cotidianos. El sentido del humor es fundamental en las relaciones humanas, y esto lo sabemos los profesores, aunque no se refleja en las ciencias pedagógicas. Es difícil definir el humor, y aún más difícil aprenderlo. Gracias al humor construimos relaciones, vínculos, asociaciones inesperadas, y eso relativiza las relaciones y los vínculos evidentes. Constatamos que el verdadero sentido de la vida es relativo, vinculado al contexto, y sin ese contexto se convierte en un sinsentido. La fuente del humor es lo insólito, si sólo hay rutina, no tiene cabida el humor.
8	Dr. Héctor Lamas Rojas y Psic. Alcira Murrugarra Abanto	Discapacidad: la diferencia como adversidad	Sociedad Peruana de Resiliencia	El humor y la creatividad en los adultos se explican por sí mismos; en los niños, ambos se manifiestan en el juego.

9	Isabel Castro-Vázquez	El Lenguaje Ecológico De Manuel Rivas: Retranca, Resiliencia Y Reexistencia	Requirements for the degree of Doctor of Philosophy Degree Awarded: Summer Semester, 2004	La sutilidad, la habilidad lingüística, la polisemia y el HUMOR que permiten expresar las opiniones propias, sin desechar las ajenas, llegando incluso a integrarlas en lo que Mignolo llama “semiosis colonial” Al mismo tiempo, su humor intrínseco, sirve de refugio para sobrellevar las circunstancias. La retranca es una forma de resiliencia, directamente ligada a la cultura y la idiosincrasia gallegas, que ha surgido como respuesta a la opresión y permite la re-existencia del discurso y el conocimiento colonizados dentro del discurso colonizador. El humor y la belleza son excelentes refugios ante la adversidad. Por eso, la guía de este análisis es la ecología del lenguaje.
10	J. Cornellà i Canals 1 Y A. Llusent i Guillamet 2	Un nuevo enfoque en la prevención en la salud integral de los adolescentes: la resiliencia	1 Pediatra acreditado en Medicina del Adolescente 2. Alumno Asistente. Facultad de Medicina de Barcelona	El sentido del humor integra la realidad en la vida y la transforma en algo más soportable y positivo. Para desarrollar el sentido del humor hace falta ser capaces de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que acongojan. Quien es capaz de reírse de si mismo gana libertad y fuerza interior.
11	Georgina Bueno Delgado	Perfil sociodemográfico de los estudiantes Universitarios sin progreso académico y la relación entre el apoyo psicosocial con enfoque de Resiliencia y el éxito académico en los estudiantes de primer año de universidad	2005 Universidad Complutense De Madrid Facultad De Filosofía Departamento de la Conducta y Sociedad	Encontró que los varones empleaban el humor para dar otro valor y significado a la situación estresante a manera de mantener la integridad personal. En las féminas encontró que fue el uso del Apoyo social. Las estrategias de resiliencia más utilizadas por estos jóvenes fueron evitar problemas, búsqueda de distracciones, desarrollo de apoyo social manteniéndose conectados con los demás para buscar cercanía, comprensión, solucionar problemas y expresar afecto.

12	Cristina Villalba Quesada	El Enfoque De Resiliencia En Trabajo Social	<p>HUMOR Encontrar lo cómico en la propia tragedia HUMOR SOCIAL, Capacidad de algunos grupos o colectividades de encontrar comedia en la propia tragedia. Es La capacidad de expresar en palabras, gestos o actitudes corporales, los elementos cómicos, incongruentes o hilarantes de una situación dada, logrando un efecto tranquilizador y placentero.</p>
13	Angela Maria Kotrialenco	Estado De Arte 1996 En Resiliencia	<p>Es importante señalar el rol que Soebstad (1995) asigna al humor en tanto rasgo de personalidad. Este autor destaca la importancia que puede tener la promoción del humor, tanto en la salud física como mental de los niños, especialmente de los niños en edad preescolar. Es así, como señala que medidas de promoción del humor deben ser incorporadas en los establecimientos de educación preescolar, así como en las ceremonias religiosas.</p> <p>Cabe destacar que Vanistendael (1995) señala la importancia que tiene en el desarrollo de la resiliencia el sentido del humor y advierte que este aspecto ha sido mencionado escasamente en las investigaciones. Afirma que "quien ejerza la difícil virtud de reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza". Agrega que un requisito básico para promover comportamientos ligados al humor en términos positivos, es el que los niños vivan experiencias de confianza; así como, la ausencia de un clima propicio amenazaría con la posibilidad de producir un sentido del humor negativo.</p> <p>Soebstad (1995), plantea que el humor es una disposición innata que puede ser reforzada [nurtured] desde el medio ambiente. Agrega que algunos autores consideran al humor como una característica permanente de la personalidad. Enfatiza que el humor no es una característica fija de la personalidad, sino que es más bien resultado de un equilibrio que se da entre un comportamiento juguetón y el ambiente, siempre que éste se dé unido a la capacidad crítica. Para este autor, el modelo de la resiliencia incorpora aspectos tales como la autoestima, redes sociales, la religión y el humor. Distingue dos momentos en los que el humor puede manifestarse, cuales son el humor creativo, la capacidad de comprender el humor, así como de apreciarlo y, los productos de éste (p.e. Los chistes).</p> <p>Destaca la escasa importancia que la literatura psicológica ha otorgado a este concepto y da cuenta de algunos de las publicaciones respecto de esta tema. Entre otras referencias, comenta la de Wolfestein (1954, en Soebstad, 1995), quien en una de sus publicaciones de</p>

orientación psicoanalítica, da cuenta de como los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias.

Otra de las referencias bibliográficas a las que se remite el autor mencionado, es la de Masten (1982, en Soebstad, 1995); esta autora destaca la importancia que tiene el humor en términos del enfrentamiento a la adversidad. Además, da cuenta de la referencia que Carroll y Shmidt (1992, en Soebstad, 1995), hacen respecto del humor. Éstos indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de enfrentamiento [coping] dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.

14	Prof. Dr. Hector Basile	Resiliencia En Adolescentes Fortaleza A Partir De Las Crisis	S/f		El humor es uno de los factores de resiliencia. Se destaca su valor como poderoso recurso simbólico, sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales; hechos que dan al humor, un lugar como elemento de resiliencia subjetiva frente a la adversidad. Pero la resiliencia es más que ponerle al mal tiempo buena cara, es también un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida; y éste es el elemento novedoso que da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor, permitiendo trazar algunos paralelismos interesantes que revelan las razones de dicho vínculo. “Bromear con uno mismo y con lo que la vida nos pone por delante es sano; muchas veces nos ayuda a darle otra mirada a las circunstancias difíciles que nos toca atravesar”. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Sentido del humor: actitud del yo frente a una realidad penosa, capacidad de transformar El sufrimiento en placer. Pensamiento lateral.
15	Castañeda Cuellar Patricia Guevara Benjumea Alba Lucía	Estudio de casos sobre factores resilientes menores ubicados en hogares sustitutos	Tesis de pregrado universidad javeriana. 2005	de	El humor: Se refiere a esa capacidad de hallar en la tragedia lo cómico. En palabras de Wolin y Wolin (1993 citado por Kotliarenco, Cáceres I. & Fontecilla M., 1996) en el humor es posible mezclar “el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación” (p.24).
16.	Alicia Cayssials	Sentidos del Humor	Artículo no	Facultad de Psicología. UBA. Cátedra M.M.	Sentido del Humor: Se alude a características del estímulo (relatos, películas, historias), a los procesos mentales presentes en la creación, percepción y comprensión de situaciones humorísticas o a las respuestas que da un sujeto determinado frente a situaciones diversas. Cuatro Estilos de Humor: 1. Afiliativo (Affiliative): tendencia a decir cosas divertidas, a

		relacionado directamente con Resiliencia	Casullo. 2004	<p>hacer chistes y bromas, a llamar la atención con burlas espontáneas e ingeniosas para divertir a otras personas, facilitar las relaciones entre sí y reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Estilo esencialmente carente de hostilidad y su uso ubica adecuadamente tanto a quien lo utiliza como a los demás.</p> <p>2. Mejoramiento personal (Self-enhancing). Tendencia a mantener una perspectiva humorística de la vida aunque ésta no sea compartida con otros. Implica divertirse con las incongruencias de la vida aún en la adversidad y usar el humor como una estrategia para afrontar las vicisitudes.</p> <p>3) Agresividad (Aggressive). Usar el humor con el propósito de criticar o manipular a otros recurriendo al sarcasmo, “tomando el pelo” a los otros, molestando con bromas, poniendo en ridículo a los demás. Es una forma potencialmente ofensiva del humor.</p> <p>4) Descalificación personal (Self-defeating). Las personas que usan este tipo de humor son autodespreciativos, hacen o dicen cosas divertidas a expensas de sí mismos y se ríen con otros al tiempo que se ridiculizan o menosprecian. Implica también el uso del humor como una forma negativa de defensa para ocultar sus sentimientos.</p>
17	Carlos Alberto Villegas Uribe	Aportes Teóricos para un nuevo paradigma de la caricatura	Revista Latinoamericana de estudios sobre la Historieta. Vol. 3, No. 10.	<p>Risa: Es en esencia un acto de comunicación que amerita ser entendido y aplicado a las circunstancias del mundo de la vida.</p> <p>Es una función social, tiene una significación social. (Bergson, 1973).</p> <p>La risa entendida como fenómeno psíquico, antropológico y filosófico.</p> <p>La risa proviene súbitamente descubierta entre un concepto y los objetos reales, que han sido pensados con ese concepto: la risa no es más que la expresión de esa incongruencia (Schopenhauer).</p> <p>La risa es, ante todo, un acto inteligente, que demanda cierta insensibilidad, un grado de adormecimiento de las emociones y los afectos (Bergson, 1973).</p> <p>Funciones Sociales de la Risa (stern, 1950)</p> <p>Función Asimiladora: La sociedad utiliza la risa para degradar los sistemas de valores individuales de ciertos sujetos y los valores colectivos de ciertos grupos que le compiten, y hace prevalecer los suyos. Es altamente atentatoria (puede suprimir sistemas enteros de valores).</p> <p>Función Liberadora: la risa es una libertad de apreciación, la libertad de reírse de los valores consagrados por la sociedad.</p> <p>Función Conservadora: Mediante la risa se degradan los valores de otros individuos o grupos para conservar y fortalecer el propio sistema de valores.</p> <p>Función Correctiva: La risa social interviene entonces para ejercer una función crítica, correctiva, pedagógica. Quien atenta contra los valores universales provoca risa pública y se excluye del sistema de valores de la sociedad, se aísla axiológicamente.</p>
18	Daniel	Libro:Resilien	Paidós Buenos	Humor (componente de los factores promotores de resiliencia): visto como un integrante

	Rodríguez	cia y Subjetividad. Los ciclos de la vida. Aldo Melillo Elbio Néstor Suárez Ojeda Daniel Rodríguez (compiladores)	Aires, Barcelona, México S/F Artículo: Resiliencia, subjetividad e identidad. Los aportes del Humor y la Narrativa.	de aquellos recursos simbólicos humanos que oponen resistencia al discurso hegemónico, el cual tiende a presentar a los fenómenos de exclusión e inequidad como hechos naturales de la época actual. Humor: Tiene una característica vincular de apelación al otro y de constitución del lazo social, sus posibilidades de generar cambios de perspectiva en la visión de los hechos y su capacidad para contribuir al sostén de las identidades individuales y grupales.
19	Carlos Alberto Villegas	Primeras Indagaciones en Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid	2008	Risa: fenómeno humano de una gran complejidad y promueve sus aplicaciones en la conquista de mayores estados de bienestar. Risa: entendida como un entramado neurológico, biológico, psicológico, y cultural que posibilita la reacción fisiológica a situaciones de humor y de placer del entorno, mediante el cual el ser humano logra, tanto, niveles significativos de desarrollo individual, como construcción social de la realidad a través de un ejercicio cognitivo emocional de orden superior de los individuos de nuestra especie. Risa: fenómeno humano dinamizador de tres ámbitos: el personal, el social y el creativo (o de objetivación semiótica) que tiene como fin último un mayor bienestar de la especie. La risa es personal y social y se puede hacer uso de la lengua (comunicación humana) o de objetivaciones semióticas (medios) para suscitarla y comprenderla. Daldo Hernando Mesa (S/F) afirma que: reír reduce la tensión arterial, disminuye las hormonas generadas por el estrés, incrementa la flexión muscular, produce un masaje natural a los pulmones y los órganos del vientre, generando a su vez sensación de bienestar. Además, el hecho físico de reír de manera no fingida, eleva la células T, incrementan las proteínas, con lo cual se activan las funciones inmunes y se eleva la capacidad del organismo de luchar contra mucha clase de infecciones. El incremento de Inmunoglobulina a (Iga), así como el aumento de endorfinas y serotonina, después de una sesión de risa no fingida, ha demostrado su capacidad para fortalecer el sistema inmune de los pacientes sometidos a investigación. Ámbito personal: Entender la risa como un factor resiliente, desarrollado antropológicamente (sujeto-sociedad) en un largo proceso de evolución, que permite la asimilación de realidad y la acomodación de estructuras psíquicas para el logro de mayores niveles de desarrollo humano.
20	Angela	Consideracion	2008	Cómico alude a las circunstancias y humor a los discursos.

	Lopez Garcia	es sobre el humor verbal		
21	Mónica Cassaretto B. Y Patricia Martínez U.	Validación de la Escala del Sentido del Humor En estudiantes universitarios	2009	<p>Rod martin (2007) ha sido uno de los pioneros en el estudio del Sentido del humor y considera que este aspecto es universal en la especie Humana, por tanto, ocurre en todas las culturas y prácticamente En todas las personas (erickson & feldstein, 2007). El humor suele Venir acompañado por la risa, que consiste en un patrón de vocalización Distintivo y estereotipado, fácilmente reconocible e inconfundible.</p> <p>Aunque cada cultura tiene sus propias normas sobre los aspectos y Situaciones que pueden ser objeto de humor, tanto el humor como la Risa son universales. Para este autor, el sentido del humor involucra todo aquello que La persona hace y dice que es percibido de forma cómica y tiende a Hacer reír. Sin embargo, también considera que el humor involucra Aquellos procesos mentales que están dirigidos a crear y percibir los Estímulos divertidos y su respectiva respuesta afectiva, lo que implica Disfrutarlos. Adicionalmente, el humor es considerado un rasgo estable De la personalidad y un concepto multidimensional que involucra cuatro componentes: 1) un contexto social, 2) un componente perceptual Cognitivo, 3) una respuesta emocional, y 4) una expresión vocal y Conductual de risa (martin, 2007; martin et al., 2003).</p> <p>Esto ha llevado a que adquiriera mayor reconocimiento la propuesta De martin (2001) sobre la existencia de cuatro tipos de humor, dos de Ellos asociados positivamente con el bienestar y dos relacionados negativamente Con el mismo. Para poder evaluarla, martin et al. (2003) Desarrollaron una medida multidimensional del sentido del humor llamada La escala sobre el sentido del humor (humor style questionnaire, Hsq) que mide estas cuatro dimensiones independientes y formuladas Dentro de dos continuos: 1) desde el sentido del humor que es relativamente Benigno y benevolente hasta aquel humor que se muestra Perjudicial e hiriente; y, 2) desde el humor que funciona para promover El desarrollo de uno mismo hasta aquel orientado al desarrollo de Las relaciones con los demás. Así, encontramos cuatro tipos de humor: Afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y de descalificación Personal. El humor afiliativo (o humor social) involucra el uso benigno del Humor para facilitar nuestras relaciones con otras personas. Este tipo de Humor involucra bromear con los demás, contar historias divertidas y Reír con otros en un esfuerzo por promover las relaciones con los demás O amortiguar la tensión interpersonal (erickson & feldstein, 2007; Kuiper & mchale, 2009; martin et al., 2003). 292</p>

Revista de psicología, vol. 27 (2), 2009, pp. 287-309 (issn 0254-9247)

El humor para el mejoramiento personal (o incrementador del Self) involucra una visión humorística pero realista de la vida y una Tendencia a mantener el humor cuando se experimentan circunstancias Adversas en la vida. Se usa dicho humor como una estrategia de afrontamiento Para regular las emociones negativas y afrontarlas de forma Que la persona no se dañe a sí misma ni a otros (erickson & feldstein, 2007; kuiper et al., 2004; kuiper & mchale, 2009).

Ambos tipos de humor están relacionados positivamente con sentimientos De alegría, alta autoestima y bienestar psicológico, ya que Tienen un impacto poderoso para disminuir los efectos del estrés (brizzio, Carreras & casullo, 2006; erickson & feldstein, 2007; kuiper & mchale, 2009; saroglou & scariot, 2002) y presentan una relación Negativa con sintomatología psiquiátrica (chen & martin, 2007). El humor agresivo incluye los esfuerzos por sobresalir a expensas De la relación con otros e incluye el uso del sarcasmo, el molestar a otros Y el uso del humor para criticar o manipular a los demás. Este tipo de Humor se relaciona directamente con hostilidad y agresividad (brizzio Et al., 2006; kuiper & mchale, 2009).

El humor de descalificación personal, o autodescalificador, incluye Un uso excesivo de términos despectivos contra uno mismo y el uso De un humor cínico que busca promover las relaciones interpersonales Pero divirtiendo a los demás a expensas de la propia persona. Este Tipo de humor se ha relacionado directamente con depresión, ansiedad, Hostilidad, agresividad y síntomas psiquiátricos, y correlaciona negativamente Con autoestima y bienestar psicológico (erickson & feldstein, 2007; kuiper & mchale, 2009).

Tanto el humor agresivo como el autodescalificador se relacionan Con baja motivación para los estudios durante la secundaria y el bachillerato (saroglou & scariot, 2002).

Existen muchos estudios que proveen evidencia sólida para las cuatro Áreas planteadas con el uso del hsq en distintos países e idiomas. Así, ha sido traducido a varios idiomas como el inglés, francés, español, Chino, finlandés, entre otros.en Bélgica, saroglou y scariot (2002) estudiaron las propiedades Psicométricas del hsq en dos estudios en los cuales usaron la versión Extensa (60 ítems) y la versión actual (32 ítems) de la escala en 87 Estudiantes de psicología de pregrado y 94 adolescentes escolares. Ellos hallaron que la versión corta presentaba mejores propiedades psicométricas Que la primera versión. Además se reproducían los cuatro tipos De humor, que explicaban el 39,49% de la varianza total de la prueba. 31 ítems presentaban cargas factoriales superiores al 0,3 en el factor Que teóricamente les correspondía. Los índices de confiabilidad fueron También adecuados (de 0,70 a 0,75).

Kazarian y martin (2004) analizaron la estructura y correlaciones Del hsq en 401 estudiantes universitarios libaneses encontrando que La estructura de cuatro factores hallada correspondía a la estructura original Canadiense presentada por martin et al.

(2003). Por otro lado, Usando una rotación varimax de los 32 ítems, los cuatro factores explicaban Con claridad el 3,5% de varianza de la prueba. Analizando las Cargas de los ítems se encontró que en su mayoría estos reproducían la Estructura factorial de la prueba con solo dos excepciones (los ítems 19 Y 28). La confiabilidad de las áreas osciló entre 0,56 y 0,75. Para estos Autores, esto brinda apoyo a la propuesta de estabilidad transcultural de Este instrumento y muestra las relaciones diferenciales de estos estilos De humor con los rasgos de personalidad relacionados a la cultura. En argentina se han realizado varias investigaciones con el hsq. En el 2005 cayssials y perez estudiaron el funcionamiento del hsq Con 800 adultos de la ciudad de buenos aires y el conurbano. Dichos Autores reportaron que el hsq mostraba consistencia interna adecuada Para la prueba (alfa de cronbach de 0,75), así como validez estructural, Ya que se encontraron cuatro subescalas, coincidiendo con la propuesta De martin et al. (cayssials & perez, como se cita en brizzio et al., 2006).

En el 2006, lillo estudió en la provincia de entre ríos, también en Argentina, el funcionamiento del hsq con 273 participantes. Llevó a Cabo un estudio de la validez de contenido a través del sistema de doble Traducción y validez de constructo por análisis factorial, pero eliminó Tres ítems de la escala de mejoramiento personal que no se ajustaban A los criterios de saturación de 0,4. Los índices de consistencia interna Fueron desde 0,65 hasta 0,80 (lillo, 2006). Igualmente, brizzio et al. (2006) realizaron una investigación con 860 adolescentes y adultos Jóvenes entre los 13 y 24 años con la versión adaptada de cayssials y Pérez para establecer relaciones entre el sentido del humor y la sintomatología Psicopatológica. Dicho estudio encontró índices de consistencia Interna entre 0,60 y 0,72 para las subescalas y 0,63 para la escala total. Se halló que la estructura de los cuatro factores explicaba el 36% de la Varianza de la prueba. En el 2007, erickson y feldstein realizaron un estudio de las propiedades Psicométricas del instrumento y las relacionaron con medidas De humor como afrontamiento, estilo defensivo, ajuste y sintomatología Depresiva en población adolescente norteamericana. Para ello aplicaron El instrumento a 94 adolescentes entre 12 y 15 años, encontrando niveles Adecuados de consistencia interna en las áreas de la prueba (de 0,58 A 0,81) y patrones de correlación interprueba consistente entre los estilos De humor positivo y entre los estilos de humor negativo. A nivel de Validez convergente hallaron relaciones consistentes y negativas entre El humor afiliativo y de mejoramiento personal con sintomatología Depresiva, y positivas con bienestar y ajuste. También hallaron que descalificación Personal correlacionaba positivamente con sintomatología Depresiva, y negativamente con bienestar y ajuste. No hallaron correlaciones Significativas para el humor agresivo.

Con esto concluyeron que El hsq es un instrumento válido y útil para medir las

dimensiones del Humor en los adolescentes. Chen y martin (2007) hicieron un estudio con 354 estudiantes Chinos usando el hsq, el chs (escala de afrontamiento del humor) Y la lista de chequeo scl-90, comparando los resultados de esta muestra Con los obtenidos en el estudio original con estudiantes canadienses. Encontraron que también se reproducían los cuatro factores que explicaban El 39,9% de la varianza de la prueba. Examinando la estructura Factorial encontraron que era bastante similar a la propuesta por martin Et al. (2003), existiendo cuatro ítemes que no tenían mayores cargas Saturadas en el factor que les correspondía teóricamente; estos fueron Los ítemes 11, 19, 27 y 28. La confiabilidad de las escalas de la prueba Osciló entre 0,61 y 0,81.

Finalmente, en venezuela se viene estudiando el funcionamiento Del hsq para el campo laboral. Rodríguez y feldman (2009) presentaron Los resultados del estudio que realizaron con 273 trabajadores de La salud, para el cual usaron la versión de 29 ítemes de lillo (2006). Los resultados mostraron tres factores que explicaban el 33,67% de la Varianza, distribuidos en humor agresivo y autodescalificador (13 ítemes), Humor de mejoramiento personal (8 ítemes) y humor afiliativo (6 ítemes), asumiéndose cargas factoriales mayores e iguales a 0,40. Los Ítemes 13 y 22 no tuvieron carga en ninguno de los componentes. La Confiabilidad para la escala total fue de 0,74 y los índices de consistencia Interna para las subescalas fueron desde 0,61 hasta 0,79. En el Perú los estudios con el enfoque de la psicología positiva Recién están comenzando a tener un lugar importante en la investigación Psicológica. Por ello, contar con instrumentos válidos y confiables Resulta fundmental. El presente estudio se propone, así, analizar la Validez y confiabilidad de la escala.

22	Carolina M. Cifuentes Y Juanita Sánchez	Condicionamiento Clásico De Tres Tipos De Humor En Publicidad	<p>El humor, al ser un proceso que genera una reacción similar en todas las culturas y que ha estado presente a lo largo de la historia, puede considerarse como un fenómeno universal (Weinberger & Campbell, 1991).</p> <p>Para este estudio se utilizaron tres tipos de humor extraídos de la clasificación realizada por Cifuentes (2002): a) Humor hostil: Anuncios en los cuales se utiliza La ironía, la parodia, se ataca y/o se ridiculiza a personas, animales o cosas, por medio de gestos, frases, representaciones o situaciones. B) Incongruencia: Se presenta cuando un evento no se comporta de acuerdo a nuestras expectativas con respecto a este. Las personas, animales o cosas en el anuncio tienen actitudes o funciones que no se encuentran dentro de lo esperado normalmente. C) Alusiones: Estos anuncios hacen alusión a un personaje comercial o conocido, un cuento popular y un mito o historia que resulte familiar para los consumidores. Lo anterior se relaciona de una manera graciosa con la marca, producto o servicio que se está presentando.</p> <p>La incongruencia es considerada como un elemento importante para explicar el humor (Nielsen, 1990; Fatt, 1998 y Sylvester, 2000). Para que el humor se dé, debe existir un</p>
----	---	---	--

componente incongruente

Esencial, como un conflicto inesperado o Una inconsistencia entre dos ideas que se resuelve En forma de broma (Fatt, 1998). Cho (1995) demostró que la incongruencia y el Juego de palabras activan el procesamiento Cognitivo, pues presentan paradojas e incongruencias Perceptuales. Por su parte, Alden y Hoyer (1993) Encontraron que la mayoría de los seres humanos En varias culturas contienen estructuras cognitivas Incongruentes, lo cual indica que los comerciales Con principios de incongruencia pueden tener la Habilidad de generar humor en diferentes culturas. Con respecto al humor hostil, algunos autores Lo consideran un arma de doble filo ya que puede Tener tanto buenos como malos efectos sobre las Actitudes. Gelb y Pickett (1983) y Cho (1995) concuerdan En que la utilización de este tipo de humor En comerciales puede llegar a ser percibida como Un acto ofensivo, al tiempo que disminuye la probabilidad De intención de compra. Según Duncan (1979) y Cantor y Venus (1980), la credibilidad de Los anuncios con argumentos fuertes puede verse Afectada cuando se implementan algunas formas Sofisticadas de humor como la sátira y la ironía. Terry y Ertel (1974) y Whiple y Courtney (1981) Encontraron que los hombres valoraban más positivamente El humor hostil que las mujeres, siempre Y cuando la broma no fuese contra los de su Mismo género

4.2 Anexo 2. Matriz Relacional de resiliencia

Referencia	Conceptuales	Características
<p>1. Autor: Teresa Menoni, Eloisa Klasse Título: Construyendo alternativas Al dolor: reflexiones sobre la Resiliencia en barrio casabó, Cerro de Montevideo. Año: 2007</p>	<p>La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, ser fortalecido o transformar activamente la realidad, habiendo vivido experiencias de adversidad. (pg 25)</p>	<p>Personas que a pesar de nacer y vivir en condiciones adversas son capaces de sobreponerse a las mismas y Lograr un desarrollo adecuado. (pg 26)</p> <p>La resiliencia se expresa en: el reconocimiento de la capacidad de afrontar la adversidad, la lectura y el estudio, el humor, los vínculos familiares, las expresiones culturales y religiosas, el trabajo, el sentido de pertenencia y la participación comunitaria. (pg37)</p> <p>Nuestros entrevistados manifestaron el reconocimiento de la capacidad de afrontar la adversidad. Nos referimos a expresiones subjetivas, de autoestima, la íntima convicción de tener la posibilidad de sobrellevar duras circunstancias vitales. (pg37)</p> <p>Frente a las situaciones adversas, es fundamental para el desarrollo de la resiliencia, la posibilidad de mantener relaciones afectivas significativas con algún miembro de la familia o del entorno, que brinde apoyo, amparo y sostén. La importancia de mantener relaciones armónicas con amigos, vecinos, compañeros de trabajo así como también con los servicios de salud y educación del barrio, donde el Programa Apex ocupa un lugar destacado en el estímulo que significa para los vecinos el trabajo con los estudiantes universitarios. La comunicación, el diálogo y el encuentro con los otros es un aspecto favorecedor de la capacidad de hacer frente a la adversidad. (pg 37)</p> <p>La capacidad de disfrutar la vida también se expresa a partir de la música y la danza que muchas veces permite integrar elementos provenientes de la historia de los individuos que favorece la construcción de la identidad individual y comunitaria. (pg 38)</p>
<p>2. Autores: Dra. Iris Ilona Lieber Dr. Aarón Epelbaum Dr. Daniel Marcelo Epelbaum Título: Resiliencia y senectud: La movilización de la fe, la</p>	<p>“La resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido y transformado ante experiencias de adversidad” (Grotberg) (pg 1)</p>	<p>La resiliencia tiene:</p> <p><u>Factores resilientes:</u> (Grotberg) que son las fuentes interactivas de la resiliencia, giran alrededor de la interacción entre el “Yo soy” (fortaleza intrapsíquica,) ”Yo tengo” (apoyo social) y Yo puedo” (aptitudes y competencias, resolución de conflictos.)</p>

Referencia	Conceptuales	Características
<p>esperanza , el sentido de la vida y la espiritualidad Año: 2007</p>	<p>Autores como Massten, Kaplan, Luthar, Bernard, entienden la resiliencia como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona a adaptarse a pesar de la adversidad.(pg 3)</p> <p>Resiliencia es una metamorfosis subjetiva producto de la activación de un potencial que implica funcionar en proceso terciario, con la fluidez necesaria para la creación de condiciones psíquicas nuevas que capturen y transformen el efecto traumático con la existencia de vínculos intersubjetivos. (pg 4)</p>	<p><u>Comportamientos resilientes.</u> a) Identificar la adversidad b) Seleccionar el nivel y la clase de respuesta apropiada. Secuencia así como elecciones o decisiones.</p> <p><u>Resultados resilientes:</u> incremento del bienestar, mejoramiento de la calidad de vida aprendizaje de la experiencia.</p> <p><u>Pilares de la resiliencia.</u> Se trata de atributos personales y que se intentan promover en los programas de salud: introspección, independencia, iniciativa, humor, capacidad de relacionarse, creatividad, moralidad, autoestima consistente.</p> <p><u>Mecanismos protectores:</u> a) Vínculo positivos de aceptación y redes de soporte social. b) Clima emocional positivo. c) Aptitudes y habilidades. d) Autoestima. e) Sentido de vida. f) Sentido de humor. g) Socialización. h) Creatividad.</p> <p>Se caracteriza por estar entre:</p> <p><u>Factores de riesgo</u> que son todos aquellos hechos del entorno o situaciones que se le presentan al adulto mayor o anciano que aumentan las posibilidades de desarrollar un desajuste psicosocial. Es la combinación de un conjunto de factores, que eleva la probabilidad de que se inicien trastornos de diversos grados, o de que se mantengan en el tiempo determinando problemas. Inciden aspectos biológicos, psicológicos y sociales (Garmezy). (pg 5)</p> <p><u>Factores protectores</u> son apoyos, son todas aquellas características hechos o situaciones propias de de la persona y o de su entorno que elevan la capacidad para hacer frente a las adversidades o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial frente a la presencia de factores de riesgo. Es ese algo que opera para mitigar los efectos del riesgo. Se consideran fuerzas internas y externas que contribuyen a que se resista o aminore los efectos del riesgo, y posibilidad de disfunción y problemas.</p>

Referencia	Conceptuales	Características
		<p>la fe es una característica fundamental de la resiliencia, citan a</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Viktor E. Frankl, que es una terapia que parte de la dimensión espiritual del hombre, orientada a la fe, esperanza, al futuro, a valores, al sentido de la vida, al suprasentido, a la religiosidad inconsciente del hombre, a la fuerza desafiante del espíritu, a la autotranscendencia, al autodistanciamiento, al sentido de humor, a la espiritualidad inconsciente donde se encuentra la conciencia artística, creativa, trascendente o religiosa, y la ética, a la transitoriedad de la vida, todos estos conceptos que estarían relacionados a la resiliencia. 2) También nos referimos a las fortalezas y virtudes de Daniel Seligman, a la espiritualidad y al sentido de vida de Carl Jung, de Alfred Adler, al cósmico de Moreno, a los estoicos, a las situaciones límites y trascendencia de Karl Jaspers. <p>Werner señala que la base de desarrollos exitosos, en personas que tenían estrés y un riesgo alto a padecer trastornos de la conducta, tuvieron evoluciones positivas, pues siempre había existido el apoyo incondicional de alguna figura significativa que ejerció una influencia determinante. (pg 3)</p> <p>El factor protector más relevante corresponde al vínculo afectivo seguro, profundo que se basa en una autoestima positiva, humor, creatividad, la confianza básica, la fe, el sentido de pertenencia, redes sociales y el sentido de trascendencia de la propia vida con una persona significativa, el amparo que proporciona un vínculo estable permite afrontar las crisis inesperadas e imprevisibles.</p>
<p>3. Autores: Jay H. Berk Título: Trauma y resiliencia durante la guerra: una mirada a los niños y a los trabajadores de</p>	<p>Término utilizado para describir los factores que promueven el bienestar y la entereza en individuos que están sometidos a condiciones inusuales de stress.</p>	<p>Factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento personal. • Desesperanza, genera menos energía para poder vivir. } <p>Factores protectores:</p>

Referencia	Conceptuales	Características
<p>ayuda humanitaria en Bosnia Año: 1998</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Contacto con los demás posibilitaba equilibrio intrapsíquico. • El espíritu de solidaridad. • Espíritu de lucha y esperanza a pesar de situaciones adversas vividas. • Hacer chistes de las situaciones amenazantes, ejemplo bombardeos. • Habilidad para pedir ayuda y atraer la atención efectiva de personas que podían generar protección. • Habilidad para advertir el peligro y evitarlo: conciencia y conocimiento del contexto externo que puede ser amenazante y generar estrategias para evitarlo. • La habilidad para relajarse y calmarse: control de ansiedad • La devoción a una causa: enfocar las energías y actos a un propósito futuro, posibilita trabajo en equipo cuando este propósito es común en varias personas. • La estabilidad familiar: satisfacción de necesidades básicas intrahogar. • Recibir un modelo de resiliencia: la posibilidad de participar en el modelo de resiliencia instaurado por la ONU • <i>La consideración del fracaso como una experiencia de aprendizaje</i> • <i>Mantener el sentido del humor</i> • <i>La creación de un sentimiento de control</i> • <i>La habilidad para hacer inteligible el caos</i>
<p>4. Autores: Héctor S. Basile Título: Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental Año: 2007</p>	<p>Capacidad, posibilidad o habilidad de una persona, un grupo o un sistema social de adaptarse, haciéndose superior a la adversidad para continuar su desarrollo en el mundo sabiendo que se renueva con cada experiencia que el sujeto va teniendo; acciones tendientes a potenciar y/o desarrollar una alta autoestima brindándole a las</p>	<p>La resiliencia tiene tres componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad frente a las presiones deformantes, • La capacidad para construir conductas, habilidades y competencias vitales positivas, pese a las dificultades y las circunstancias adversas, • Acceder a una vida significativa y productiva. <p>Factores de riesgo:</p>

Referencia	Conceptuales	Características
	<p>personas la posibilidad de desarrollar la responsabilidad, para elegir y tomar decisiones, o para aceptar errores y fracasos, sin descuidar el desarrollo y estimulación de la creatividad, serán fundamentales para orientar un acertado diagnóstico y detectar vulnerabilidades, como así también desarrollar acciones con fines preventivos y terapéuticos.</p> <p>Tres componentes principales en el concepto de resiliencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La noción de adversidad, trauma, riesgo, o amenaza al desarrollo humano, • La adaptación positiva o superación de la adversidad, • El proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano. 	<p>Es un concepto que se refiere a determinadas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, medidas mediante variables directas o indicadores (sociales o psicosociales) que, acorde con conocimientos científicos, se ha demostrado que participan probabilísticamente en los antecedentes o en las situaciones asociadas o implicadas con la emergencia de diferentes enfermedades, problemáticas o necesidades económicas, políticas y sociales.</p> <p>Se distinguen entre los factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Factores de riesgo</u> predictores o marcadores, sobre todo en salud mental, • <u>Factores precipitantes</u>. Que desencadenan la emergencia de la crisis o la enfermedad. En la mayoría de los casos la presencia de un solo factor de riesgo no tiene gran trascendencia; hacen falta ciertas combinaciones o acumulaciones de factores de riesgo para que el problema emerja. <p>Los factores protectores: se refieren a las influencias que modifican mejorando la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo. Manifiestan su efecto ante la presencia de un estresor, y modifican la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Facilitan el logro o fortalecimiento de la salud y pueden encontrarse en las personas mismas, en las interacciones del ambiente familiar, escolar y en las instituciones de la comunidad, la escuela, el trabajo, las asociaciones formales o informales, etc.</p> <p>Situaciones de riesgo en la niñez, se divide en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normales: Nacimiento de un hermano, ingreso a la escuela, consulta médica, exámenes escolares, etc. • Anormales: separación, hospitalización, muerte de padres o familiares, etc.

Referencia	Conceptuales	Características
		<p>Pilares de la resiliencia individual (Suárez Ojeda): Atributos que aparecen con frecuencia en niños y adolescentes considerados resilientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introspección: Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. • Independencia: Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento. • Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. • Iniciativa: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. • Humor: Encontrar lo cómico en la propia tragedia. • Creatividad: Capacidad de encontrar orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. • Moralidad: Consecuencia con el principio de extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con esos valores; este elemento es importante desde la infancia, pero sobre todo a partir de los 10 años. • Autonomía consistente: Base de los demás pilares, y fruto del cuidado afectivo y consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.
<p>5. Autores: Elsy Domínguez De la Ossa, Rubiela Godín Díaz. Título: La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo Año: 2007</p>	<p>Potencialidad que poseen los seres humanos para afrontar situaciones adversas y salir fortalecidos de ellas.</p>	<p>Factores relevantes para que una familia pueda generar procesos resilientes en una situación de desplazamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éxito social a nivel familiar <ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidad para comunicarse y el afecto conyugal ○ El sentido del humor como estrategia de comunicación ○ Flexibilidad ○ tendencia a la empatía ○ tendencia a expresar afectos • Habilidad de la familia para resolver problemas: la capacidad que tiene la familia para solicitar ayuda de vecinos, familiares, instituciones y otras instancias de la red de apoyo; para diseñar

Referencia	Conceptuales	Características
		<p>estrategias de solución de sus necesidades básicas, de crecimiento personal y ser críticos frente a su propia realidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autonomía en el sistema familiar: La Autonomía fue considerada como la autosuficiencia en términos de poder conocer sus fortalezas, debilidades y desarrollar sus propios recursos, el sentido de identidad de sí mismo y como grupo social. Además desarrollar la capacidad de controlar sus impulsos. • Propósitos y expectativas por un futuro prometedor
<p>6. Autores : Victoria Muñoz Garrido y Francisco De Pedro Sotelo Título: “Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social” Año: 2005</p>	<p>La resiliencia es un continuo que refuerza las opciones y oportunidades de las personas mediante la aplicación de sus capacidades y recursos internos para enfrentarse a situaciones de riesgo, o que pongan en peligro su desarrollo, superarlas, mejorar su calidad de vida y hacer posible sus proyectos de futuro. (pg 114)</p>	<p>La naturaleza de la resiliencia es dinámica, puede variar en el tiempo y con las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores protectores, factores de riesgo y personalidad del ser humano. No es un estado definido y estable, es un camino de crecimiento. Se trata de estudiar los procesos, lo que plantea nuevos desafíos metodológicos. (Pg 113)</p> <p>El Artículo retoma a Grotberg (1995) quien postula que para fortalecer la resiliencia es importante tener en cuenta tres recursos y habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambiente social facilitador: (yo tengo) Se refiere a redes de apoyo social, como grupos comunitarios, religiosos; también a modelos positivos y a la aceptación incondicional del niño o adolescente por parte de su familia, amigos y escuela. • Recursos personales: (yo soy) Es la fuerza psicológica interna que desarrolla el niño en su interacción con el mundo. Así también la autoestima, autonomía, control de impulsos, empatía, optimismo, sentido del humor y fe o creencia en un ser superior o en la fraternidad universal. • Habilidades sociales: (yo puedo y yo tengo) Ser capaz de manejar situaciones de conflicto, de tensión o problemas personales. Es necesario que el niño perciba que puede: <p>Los elementos educativos fundamentales que habrá que potenciar para fortalecer la resiliencia en niños y adolescentes, son: (pg 120)</p>

Referencia	Conceptuales	Características
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conocer la realidad.</i> Aumenta la resiliencia en los niños y adolescentes que han desarrollado el hábito de preguntar y obtienen respuestas honestas, ya que adquieren la capacidad de discernimiento e intuición y pueden tener una percepción más transparente de los hechos que suceden a su alrededor. Este conocimiento genera la capacidad para entender lo que les sucede a ellos mismos y a los demás y desarrollar la tolerancia. Para ello necesitan disponer de personas adultas cercanas a quienes dirigir sus preguntas. • <i>Avanzar hacia la independencia y la autonomía.</i> Sólo puede conseguirse desde la capacidad de los adultos para reconocer en los niños su capacidad para orientarse según sus necesidades. El objetivo debe ser la posibilidad de establecer una forma de relaciones, donde domine más la razón que el sentimiento. • <i>Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social.</i> Crece la resiliencia en los niños y adolescentes que no quedan encerrados en su entorno y salen a conocer la riqueza de posibilidades que les ofrece el mundo que les rodea, así se puede completar lo que la familia no puede dar. La posibilidad de establecer una buena red de contactos sociales, a muy diversos niveles, potencia los factores de protección ante las situaciones de riesgo. El objetivo será establecer unas relaciones interpersonales que generen mutua gratificación, con equilibrio entre dar y recibir y con un respeto maduro hacia el bienestar propio y de los demás. • <i>Potenciar la capacidad de explorar todo el entorno, animando a experimentar las posibilidades que se le ofrecen.</i> Se trata, en definitiva, de una forma de lucha activa contra los sentimientos de impotencia que algunas familias transmiten a sus hijos. El objetivo final es completar los proyectos y adquirir la capacidad para abordar los problemas difíciles. • <i>Mantener la capacidad de jugar, como método para</i>

Referencia	Conceptuales	Características
		<p><i>incrementar la creatividad y activar el sentido del humor. Los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, que saben jugar son capaces de imponer orden, belleza y objetivos concretos en el caos diario de experiencia y sentimientos dolorosos. A través del sentido del humor, es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos acongojan y relativizar los complejos cotidianos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Educar la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico. Niños, adolescentes y jóvenes necesitan una educación ética de calidad para juzgar la bondad o maldad de los mensajes que llegan, necesitan reelaborar los valores tras la experiencia traumática, considerando el servicio a los demás como forma de compromiso social. El objetivo debe ser la educación de una conciencia informada. <p>Adicionalmente también toman como referencia el modelo “la casita de la resiliencia” desarrollado por Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte en el año 2002. Que aparece ilustrado en otros textos del presente documento.</p>
<p>7. Autores: Dr. Héctor Lamas Rojas y Psic. Alcira Murrugarra Abanto: Sociedad Peruana de Resiliencia. Título: “Discapacidad: la diferencia como adversidad” Año: (S/F)</p>	<p>El autor del documento usa dos definiciones de autores diferentes: primero retoma a Richardson, Neiger, Jonson y Kumpfer (1990) el cual plantea que es el proceso de lidiar con acontecimientos vitales disociadores, estresantes o amenazadores de un modo que proporciona al individuo destrezas protectoras y defensivas adicionales a las previas a la disociación resultante del acontecimiento. (Pg 2)</p> <p>También retoma a Wolin y Wolin (1993) que describen la resiliencia como la capacidad de sobreponerse,</p>	<p>La resiliencia es un atributo que varía de un individuo a otro y que puede crecer o declinar con el tiempo; los factores protectores son características de la persona o del ambiente que mitigan el impacto negativo de las situaciones y condiciones estresantes. (Pg 2)</p> <p>El autor plantea dos tipos de factores protectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internos: características individuales que facilitan la resiliencia. • Ambientales: características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia <p>Dentro del proceso para posibilitar la resiliencia en personas con alta vulnerabilidad retoman a Hawkins, Catalana y Miller (1992), quien plantea el modelo de la “rueda de la resiliencia” el cual tiene 6 pasos. Los tres primeros plantean mitigar riesgos de la siguiente forma:</p>

Referencia	Conceptuales	Características
	de soportar las penas y de enmendarse a uno mismo. (Pg 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Enriquecer vínculos. • Fijar límites claros y firmes. • Enseñar habilidades para la vida. <p>Los tres siguientes postulan el potenciar factores protectores o construir resiliencia que se basan en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar afecto y apoyo. • Establecer y transmitir expectativas altas para la vida. • Brindar oportunidades de participación significativa.
<p>8. Autores: Isabel Castro Título: “El lenguaje ecológico de Manuel Rivas: Retranca, Resiliencia y Reexistencia. Año: 2004</p>	<p>Resiliencia es una actitud cultural desarrollada a lo largo de los siglos en los procesos de colonización, que se convierte en un modo de enfrentar la realidad diaria y sobrevivir dentro de ella manteniendo la mayor fidelidad a lo propio (Pg 11)</p>	<p>La resiliencia se diferencia de la resistencia ya que la primera no es un enfrentamiento defensivo. (pg 11)</p> <p>Una representación clara de la resiliencia es el hablar del otro, pues supone no solamente aceptar su presencia sino también reivindicarla. (pg 67).</p> <p>Uno de los procesos básicos de la resiliencia social y colectiva es el proceso de crear identidad en espacios de agresividad, colonización y vulneración cultural de la identidad de los pueblos. El texto describe cuatro formas en que los gallegos buscaron soluciones de adaptarse a los cambios generados por la colonización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “afogados”: son los que ven la nueva situación como algo incomprensible generando en ellos angustia y frustración. • “avestruz”: son los que se resisten a cualquier innovación que altere el modo de socialización al que están acostumbrados. • “novos ricos”: son los que cambian inmediatamente al nuevo esquema de socialización que se les fue impuestos, internalizando estas nuevas reglas. • “camaleons”: se mueven entre los esquemas antiguos y nuevos con fácil transición. (pg 58)
<p>9. Autores: J. Cornellà i Canals y A. Llusent i Guillamet. Título: Un nuevo enfoque en la</p>	<p>Capacidad humana de salir fortalecido ante la adversidad</p>	<p>La resiliencia no implica una resistencia absoluta al daño, ni es aplicable a todas las circunstancias de riesgo, ni es un rasgo intrínseco ni una característica inalterable del individuo`.</p>

Referencia	Conceptuales	Características
<p>prevención en la salud integral de los adolescentes: la resiliencia Año: 2007</p>		<p>Las áreas en las que se puede intervenir para construir resiliencia en niño, niñas y adolescentes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redes sociales, aceptación sin condiciones del niño y del adolescente. • Descubrir un sentido, una coherencia. Es decir, ayudar a encontrar un sentido a la vida. • Diversidad de aptitudes sociales, desde el reconocimiento de que el buen desarrollo de las aptitudes personales es fundamental para intervenir en el propio proceso de crecimiento y desarrollo. • Fomentar la autoestima. Para ello hay que identificar aquellos factores que actúan en detrimento de la autoestima (férrea disciplina, crítica destructiva, patrones inaccesibles, ironía amarga,...) y de los que la fomentan (animar desde el razonamiento, crítica constructiva, patrones sin demasiado ánimo de perfección,...). • Encontrar un lugar para el sentido del humor. • Saber jugar. El juego, a todas las edades, supone la capacidad para dar forma, para imponer orden y belleza en el caos de experiencias amargas • Desarrollar un sentido ético.
<p>10. Autores: Georgina Bueno Delgado Título: perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios sin progreso académico y la relación entre el apoyo psicosocial con enfoque de resiliencia y el éxito académico en los estudiantes de primer año de universidad Año: 2005</p>	<p>Es un proceso de transformación, crecimiento y mejoría, mediante la cual se manejan acontecimientos y dificultades estresantes, de tal forma que el individuo se levanta más fuerte y exitoso, en este proceso median las fortalezas internas del individuo y los apoyos externos.</p>	<p>La resiliencia tiene características de capacidad y de proceso, se detallan de la siguiente forma. Proceso: (pg 109)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aldwuen, Shutton y Lachman (1996) opinan que con el transcurso del tiempo la resiliencia se amplía y se fortalece como proceso. Es más que una lista de cualidades que se poseen, son características que varían de persona a persona y pueden aumentar o disminuir a través del tiempo. • Gordon (1996) y Higgins (1994) opinan que la resiliencia es un proceso que se desarrolla a largo plazo y sus manifestaciones cambian a medida que la persona se va desarrollando. Esto, porque las necesidades se tornan más complejas y necesita contar con factores diferentes para obtener el estado de

Referencia	Conceptuales	Características
		<p>resiliencia; razón por la cual Gordon consideraba de naturaleza multifacética.</p> <p>Capacidades:.(pg 110)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se considera que factores genéticos como la personalidad extrovertida, la disposición social y la atracción física (Werner y Smith, 1992) • Bernad (1992) opina que todos tienen capacidad de desarrollar resiliencia y es aplicable a cualquier persona, es un proceso de vida, un crecer y un mejoramiento constante ante el manejo de la adversidad. <p>Dentro de los procesos de la resiliencia median: (pg 111)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Factores de riesgo y vulnerabilidad en el individuo</u>: que son las características, potencialmente negativas, existentes en los diferentes ambientes, las cuales afectan al individuo dependiendo de sus características de personalidad y de su contexto social, haciéndolos más o menos vulnerables ante las circunstancias adversas. Para ejemplificar este proceso cita a Ugarte (2001) el cual indica que son <i>“cualquier circunstancia o evento de naturaleza biológica, psicológica o social, cuya presencia o ausencia ofrece la probabilidad de que se presente un problema determinado en una persona o comunidad”</i>. • <u>Factores de protección en el individuo</u>: son los factores que promueven la resiliencia, valorizando el potencial interno y externo de cada persona.
<p>11. Autores: Cristina Villalba Quesada. Título: “El enfoque de la resiliencia en el trabajo social” Año: (S/F)</p>	<p>Grotberg (1995) ha señalado que, aunque la resiliencia aparece actualmente como una palabra común en la vida cotidiana no significa que exista consenso sobre su definición. (pg 6) La resiliencia debe entenderse como un proceso Fraser (1997) y Masten (1994).</p>	<p>Resiliencia implica: (pg 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo • Mantener la competencia bajo presión, esto quiere decir saber adaptarse con éxito al alto riesgo. • Recuperarse de un trauma ajustándose de forma exitosa a acontecimientos negativos de la vida. • Recuperarse de una situación traumática. • Incluye aspectos internos y externos a la persona.

Referencia	Conceptuales	Características
	<p>La resiliencia debe describirse como una fuerza motivacional dentro de cada uno que conduce a lograr sabiduría, autoactualización y altruismo que puede estar en armonía con una fuente de fuerza espiritual.</p>	<p>La resiliencia ha atravesado por varias etapas en su investigación: (pg 9)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de características que marcan a las personas que prosperan frente a factores de riesgo o adversidad. 2. Describir el proceso de obtención de las cualidades de la resiliencia identificadas en las etapas anteriores. 3. Definición de la resiliencia.
<p>12. Autores: María Angélica Kotliarenko Ph.D. Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla Título: “Estado del arte en resiliencia” Año: 1997</p>	<p>El termino resiliencia es una adaptación del termino en latín resilio que significa volver atrás, rebotar, resaltar.</p> <p>En las ciencias sociales se usa para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993).</p> <p>También retoma algunas definiciones que han dado algunos autores dentro de las cuales se retomaron las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB,1994) • Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica 	<p>La resiliencia está íntimamente ligada al termino de vulnerabilidad, frente a este es importante precisar dos aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fenómeno perceptible en el cual un cierto nivel de estrés, resulta en conductas desadaptativas. • el concepto de vulnerabilidad alude a una dimensión continua del comportamiento que se mueve desde una adaptación más exitosa al estrés, a una menos exitosa. <p>La resiliencia está suscrita a dos factores, de riesgo y protectores:</p> <p><i>Factores protectores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • “...influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo” (Rutter, 1985). Sin embargo, esto no significa en absoluto que ellos tengan que constituir experiencias positivas o benéficas, con respecto a las que difieren en tres aspectos cruciales (Rutter, 1985): • <p>Según Werner (1993) los factores protectores operarían a través de tres mecanismos diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Modelo compensatorio</u>: los factores estresantes y los atributos individuales se combinan aditivamente en la predicción de una consecuencia, y el estrés severo puede ser contrarrestado por cualidades personales o por fuentes de apoyo.

Referencia	Conceptuales	Características
	<p>la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garmezy, 1985; Werner y Smith, 1982 en Werner y Smith, 1992).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing et al., 1989). • Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995). • La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Modelo del desafío</u>: el estrés es tratado como un potencial estimulador de competencia (cuando no es excesivo). Estrés y competencia tendrían una relación curvilínea. • <u>Modelo de inmunidad</u>: hay una relación condicional entre estresores y factores protectivos. Tales factores modulan el impacto del estrés en calidad de adaptación, pero pueden tener efectos no detectables en ausencia del estresor.

Referencia	Conceptuales	Características
	<p>1994). Según este autor, el concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Rutter, 1992) entre éstos y su medio. • La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y 	

Referencia	Conceptuales	Características
	<p>adversidades de la vida (Suárez, 1995).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Osborn, 1993). • Milgran y Palti (1993) definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien [cope well] a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida. 	
<p>13. Autores: Hector S. Basile Título: “resiliencia en adolescentes fortaleza a partir de las crisis” Año: (2007)</p>	<p>Fenómenos observados en personas que a pesar de vivir en condiciones de adversidad, son capaces de desarrollar conductas que les permiten una buena calidad de vida.</p>	<p>La resiliencia tiene un movimiento dinámico entre cuatro conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Adversidad</i>: Designa una constelación de muchos factores de riesgo (como vivir en la pobreza, etc.), o una situación de vida específica (como la muerte de un familiar). Puede ser medida: a) objetivamente a través de instrumentos de medición, y/o b) subjetivamente a través de la percepción de cada individuo. La noción de adversidad debe especificar la naturaleza del riesgo, si es objetivo o subjetivo, y la conexión existente entre la adversidad y la adaptación positiva. • <i>Factor de riesgo</i>: Es un concepto que se refiere a determinadas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, medidas

Referencia	Conceptuales	Características
		<p>mediante variables directas o indicadores (sociales o psicosociales) que, acorde con conocimientos científicos, se ha demostrado que participan probablemente en los antecedentes o en las situaciones asociadas o implicadas con la emergencia de diferentes enfermedades, problemáticas o necesidades económicas, políticas y sociales. Los estudiaremos desde la Psicopatología Infanto Juvenil.</p> <p>Se distinguen entre los factores de riesgo:</p> <p>a- <u>Factores de riesgo predictores</u> o marcadores, sobre todo en salud mental,</p> <p>b- <u>Factores precipitantes</u>. Que desencadenan la emergencia de la crisis o la enfermedad.</p> <p>En la mayoría de los casos la presencia de un solo factor de riesgo no tiene gran trascendencia; hacen falta ciertas combinaciones o acumulaciones de factores de riesgo para que el problema emerja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Factores protectores</i>: se refieren a las influencias que modifican mejorando la respuesta de una persona a algún peligro que predisponme a un resultado no adaptativo. Manifiestan su efecto ante la presencia de un estresor, y modifican la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Facilitan el logro o fortalecimiento de la salud y pueden encontrarse en las personas mismas, en las interacciones del ambiente familiar, escolar y en las instituciones de la comunidad, la escuela, el trabajo, las asociaciones formales o informales, etc. • <i>Adaptación positiva</i>: La adaptación debe ser calificada de positiva cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales relacionadas con su etapa del desarrollo, o cuando no ha habido signos de desajuste. Si la adaptación positiva ocurre a pesar de la exposición a la adversidad, se considera una adaptación resiliente.
14.	Capacidad individual producto del	En el concepto de la resiliencia se destacan tres componentes:

Referencia	Conceptuales	Características
<p>Autor: Castañeda Cuellar Patricia Guevara Benjumea Alba Lucía Título: Estudio de casos sobre factores resilientes en menores ubicados en hogares sustitutos Año: 2005.</p>	<p>proceso de interacción entre factores de riesgo y protección característicos en el niño o niña y si ambiente familiar y social, cuyo resultado es la resignificación de la experiencia de abandono, haciendo que se restablezcan con ello, las capacidades psicossocioemocionales, necesarias para adaptarse a las exigencias del ambiente en que se encuentran el (la) menor y donde los actores involucrados en el proceso resiliente son responsables de promover y crear factores de protección necesarios para mediar y atenuar los efectos resultantes de dicho fenómeno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adversidad • Proceso • Adaptación positiva. <p>La resiliencia el proceso resiliente se caracteriza por unas etapas (Palmer, 1997)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobrevivencia Anómica: se refiere a un estado de confusión donde la persona que vive el trauma, no halla soluciones a la situación en la que se encuentra. • Resiliencia regenerativa: en esta fase las personas empiezan a buscar soluciones al problema, empezando sus recursos personales y del entorno y sin embargo hay retrocesos en la medida que la persona se encuentra en momentos de crisis donde no haya solución al problema que se encuentra. • Resiliencia adaptativa: se manifiesta por que los periodos de estabilidad aumentan y la persona se dispone a actuar frente al problema. • Resiliencia floreciente: las personas encuentran sentido a la vida y cree que ella puede controlarla.
<p>15. Autor: Alicia Cayssials Título: Sentidos del Humor Año:2005</p>	<p>No relaciona concepto de resiliencia</p>	
<p>16. Autor: Carlos Alberto Villegas Uribe Título: Aportes Teóricos para un nuevo paradigma de la caricatura Año: 2003</p>	<p>No relaciona concepto de resiliencia</p>	
<p>17. Autor: Daniel Rodríguez Título: Resiliencia, subjetividad e identidad. Los aportes del Humor y la Narrativa.</p>	<p>Aquellos componentes individuales , que se habían encontrado en sujetos, que a pesar de iniciar su vida en condiciones adversas de todo tipo - ya sea familiares, individuales,</p>	<p>La resiliencia es más que la suma de sus partes (factores promotores de salud) en tanto que se encierra una X que será la que finalmente decidirá acerca del resultado y la lista de factores de resiliencia nunca logra a pesar de la chispa de la que dependerá el resultado final.</p>

Referencia	Conceptuales	Características
Año:2004	<p>biológicas o sociales- habían logrado alcanzar posiciones de éxito inesperadas para lo que eran los pronósticos previos</p> <p>“La resiliencia es un concepto fácil de entender pero difícil de definir, e imposible de ser medido o calculado exhaustivamente” (...) Este concepto introduce el azar, lo Aleatorio, altera la idea de relaciones necesarias entre los fenómenos de la vida. E introducir al azar es a la vez introducir al sujeto capaz de valoraciones, de crear sentidos a su vida, de producir nuevas significaciones en relación a los acontecimientos de su existencia. Es pensar a un individuo no como víctima pasiva de sus circunstancias sino como sujeto activo de su experiencia.”</p>	<p>La resiliencia toma una condición humana desde una óptica más amplia, francamente interdisciplinaria, que necesaria y fundamentalmente incluye aportes de las ciencias sociales, y en particular de la psicología,</p> <p>En este tránsito de lo individual a lo social, la resiliencia, que en algunos estudios iniciales pareció prestar excesiva atención a factores individuales acercándose peligrosamente a lo constitucional con el riesgo de desatender el peso de los determinantes sociales, fue visualizada como un elemento encubridor de las condiciones de inequidad imperantes y sospechada de fortalecer con su silencio tanto a los postulados vigentes de los modelos neoliberales, como a ciertas corrientes neodarwinistas, que en consonancia con ellos, promovían el triunfo de los más aptos como ideal de realización del sujeto moderno.</p> <p>Los modelos centrados en la resiliencia comunitaria se interesan más definidamente por lo que desde las ciencias sociales se conocen como mecanismos sociales de producción de subjetividad. Enfocar la temática del humor, dentro de los estudios de resiliencia, desde una mirada centrada en los conjuntos sociales y la subjetividad nos aleja del análisis de las estructuras psíquicas intervinientes en el mecanismo del chiste, tal como fueran desarrolladas por Freud en sus ya clásicos trabajos, y nos acerca, en cambio, a los distintos mecanismos sociales que dan cuenta de las condiciones y características de la subjetividad actual, dentro de las que hoy se destaca lo que podríamos llamar un preocupante estado de “empobrecimiento subjetivo” que, en particular dentro del área educativa, hace obstáculo a los procesos de enseñanza-aprendizaje</p>
<p>18. Autor: Carlos Alberto Villegas Título: Primeras Indagaciones en Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid Año:2008</p>	No relaciona concepto de resiliencia	

Referencia	Conceptuales	Características
19. Autor: Mónica Cassaretto B. Y Patricia Martínez U Título: Validación de la Escala del Sentido del Humor En estudiantes universitarios Año:2009	No relaciona concepto de resiliencia	
20. Autor: Carolina M. Cifuentes Y Juanita Sánchez Título: Condicionamiento Clásico De Tres Tipos De Humor En Publicidad Año:2005	No relaciona concepto de resiliencia	

4.3 Anexo 3. Matriz Relacional de humor

Referencia	Conceptuales	Características.
<p>1. Autor: Teresa Menoni, Eloisa Klasse Título: Construyendo alternativas Al dolor: reflexiones sobre la Resiliencia en barrio casabó, Cerro de Montevideo. Año: 2007</p>	<p>Mecanismo de defensa propio de la resiliencia que posibilita la denegación de la realidad que ayuda a imaginar refugios maravillosos a partir del reír de la propia desgracia y dejar de ser víctima. (pg 28)</p> <p>Un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida. (Rodríguez, D. 2002) (pg 29)</p> <p>El humor constituye un recurso simbólico que ocupa un lugar significativo en la subjetividad como fortalecedor de la resiliencia.</p> <p>El humor representa un recurso simbólico que cuestiona la autoridad, el orden establecido, la naturalización del discurso hegemónico y permite abrir brechas. (Rodríguez, 2004). A partir del mismo se emprende la búsqueda de recursos que fortalecen la subjetividad, estableciendo formas de “encontrar cosas cómicas dentro de la tragedia”. (pg 34)</p>	<p>“Protegerse de una realidad que nos arremete y extraer del imaginario algunas razones para transformarla constituye un mecanismo de defensa resiliente”. (pg 28)</p> <p>A través del humor social los grupos humanos tienen la posibilidad de manifestar su condición peculiar. Es notable observar cómo, a través de diferentes momentos históricos, la capacidad de ridiculizar al opresor ha permitido la posibilidad de liberarse del mismo. La honestidad colectiva o estatal valora el ejercicio de la función pública en forma honesta. También describe “antípodas” de estos valores: el fatalismo, el autoritarismo y la corrupción. (pg 28)</p> <p>Tiene como característica particular la posibilidad de establecer lazos con el otro, construyendo vínculos que cuestionan una visión única de la realidad. Interpela aquellos fenómenos naturalizados por la vida cotidiana y promueve en el sujeto una mirada activa y profunda, cuestionadora de la autoridad. Ocupa un papel de relevancia en los países bajo regímenes totalitarios ya que a partir del humor es que se corroe a la autoridad y se generan lazos solidarios. (pg 29)</p> <p>“¿Yo que hacía? Yo era lo más feliz que podía ser en el momento. Tuve que sobreponerme sí o sí y ahí rescaté lo que era el sentido del humor ¿no? Humor negro, humor ácido, humor por uno mismo, empecé a encontrar cosas cómicas dentro de la tragedia. Y eso es una capacidad que me quedó para toda la vida, la capacidad de reírme...” (pg 34)</p> <p>El humor y la capacidad de reírse de sí mismo permite otra perspectiva para encontrar alivio en</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
<p>2. Autores: Dra. Iris Ilona Lieber Dr. Aarón Epelbaum Dr. Daniel Marcelo Epelbaum Título: Resiliencia y senectud: La movilización de la fe, la esperanza , el sentido de la vida y la espiritualidad Año: 2007</p>	<p>-definición construida según las ideas planteadas en la lectura- El humor es una herramienta mediante el cual se transforman situaciones estresantes y tensionantes en sucesos cómicos que generan placer, permitiendo un distanciamiento de la situación adversa.</p>	<p>circunstancias opresivas. Mantener una capacidad lúdica y creativa. (37)</p> <p>Freud 1927, afirma que el humor en su esencia consiste en ahorrarse los afectos a que habría dado ocasión la situación y en saltarse mediante una broma la posibilidad de tales exteriorizaciones de sentimiento, revelando su capacidad de transformar el sufrimiento en placer... La capacidad de humor es un retoño de una autoestima bien instalada. (pg 6)</p> <p>Que el sentido del humor que estimula la resiliencia es la capacidad de poder sobrellevar una situación adversa que nos amenaza, con un balance de emociones que tiendan a facilitar el comportamiento constructivo. Es decir, el peso está puesto en las emociones que resultan de la elaboración que la persona hace respecto a la dificultad y no en las emociones que se suscitan inmediatamente después de la adversidad. Cómo asumimos el hecho una vez que nos recuperamos (pg 5)</p>
<p>3. Autores: Jay H. Berk Título: Trauma y resiliencia durante la guerra: una mirada a los niños y a los trabajadores de ayuda humanitaria en Bosnia Año: 1998</p>	<p>-definición construida según las ideas planteadas en la lectura- El humor es la capacidad de reírse y hacer bromas frente a una situación estresante, que permite la catarsis del estrés sin revelar directamente los miedos específicos.</p>	<p>Posibilidad de reírse de situaciones peligrosas que rodean a las personas.</p> <p>En la guerra de Bosnia para poder posibilitar espacios resilientes, se entrenaba a los educadores para asumir sin ofenderse todo tipo de humor que viniera por parte de los niños participantes frente a situaciones de gran tensión y vulnerabilidad. (ya sea estructurado o no estructurado)</p>
<p>4. Autores: Héctor S. Basile Título: Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental Año: 2007</p>	<p>Atributo humano que permite encontrar lo cómico en la propia tragedia</p>	<p>El humor es uno de los factores de resiliencia. Se destaca su valor como poderoso recurso simbólico, sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales; hechos que dan al humor, un lugar como elemento de resiliencia subjetiva frente a la adversidad. Pero la resiliencia es más que ponerle al</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
		<p data-bbox="1270 228 1913 558">mal tiempo buena cara, es también un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida; y éste es el elemento novedoso que da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor, permitiendo trazar algunos paralelismos interesantes que revelan las razones de dicho vínculo. “Bromear con uno mismo y con lo que la vida nos pone por delante es sano; muchas veces nos ayuda a darle otra mirada a las circunstancias difíciles que nos toca atravesar”.</p> <p data-bbox="1270 630 1913 695">En las líneas de trabajo que propone APSA para trabajar en resiliencia es:</p> <p data-bbox="1270 699 1913 792">Propender y desarrollar el sentido del humor, logrando perspectivas distintas de situaciones complejas para así manejarlas y relativizarlas.</p> <p data-bbox="1270 863 1913 1263">Soebstad (1995) asigna al humor en tanto rasgo de personalidad. El humor no es una característica fija de la personalidad, sino que es más bien resultado de un equilibrio que se da entre un comportamiento juguetón y el ambiente, siempre que éste se dé unido a la capacidad crítica. Para este autor, el modelo de la resiliencia incorpora aspectos tales como: la autoestima, redes sociales, la religión y el humor. Distingue dos momentos en los cuales el humor puede manifestarse, éstos son el humor creativo, la capacidad de comprender el humor, así como de apreciarlo, y por ejemplo:</p> <p data-bbox="1270 1300 1913 1429">Los productos de éste (por ejemplo los chistes). Menciona a Wolfestein (1954, en Soebstad, 1995), quien en una de sus publicaciones de orientación psicoanalítica, da cuenta de cómo los niños utilizan el</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
		humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias. Carroll y Shmidt (1992, en Soebstad, 1995), indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de afrontamiento dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.
5. Autores: Elsy Domínguez De la Ossa, Rubiela Godín Díaz. Título: La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo Año: 2007	Estrategia de comunicación (Pg 160), en las familias se caracterizan cuando se hacen bromas, chistes, cuentan cuentos, se rien de ellosmismos.	En los resultados de la investigación los participantes argumentaron que: “la importancia de continuar desarrollando el humor, ya que han tomado conciencia de que este un elemento que favorece enfrentar situaciones difíciles de la vida cotidiana.” (Pg 173) También se concluyó que: “El humor se rescata en algunas de las familias estudiadas, como una muestra de nuestra idiosincrasia costeña, que hace de la tragedia una comedia, que afronta las situaciones difíciles sin dramatismo” (Pg 177)
6. Autores : Victoria Muñoz Garrido y Francisco De Pedro Sotelo Título: “Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social” Año: 2005	El humor es un recurso personal, este último entendido como la fuerza psicológica interna que desarrolla el niño en su interacción con el mundo, donde es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos acongojan y relativizar los complejos cotidianos. (definición definida)	El sentido del humor es fundamental en las relaciones humanas, y esto lo sabemos los profesores, aunque no se refleja en las ciencias pedagógicas. Es difícil definir el humor, y aún mas difícil aprenderlo. Gracias al humor construimos relaciones, vínculos, asociaciones inesperadas, y eso relativiza las relaciones y los vínculos evidentes. Constatamos que el verdadero sentido de la vida es relativo, vinculado al contexto, y sin ese contexto se convierte en un sinsentido. La fuente del humor es lo insólito, si sólo hay rutina, no tiene cabida el humor.
7. Autores: Dr. Héctor Lamas Rojas y Psic. Alcira Murrugarra Abanto: Sociedad Peruana de Resiliencia. Título: “Discapacidad: la diferencia como adversidad”	El humor es un factor protector interno. Y al intentar definir el autor dice: “El humor y la creatividad en los adultos se explican por sí mismos; en los niños, ambos se manifiestan en el juego” (pg 4)	El humor se encuentra dentro de las 7 características de la resiliencia postuladas por Wolin y Wolin (1993) (Pg 4)

Referencia	Conceptuales	Características.
<p data-bbox="176 224 317 256">Año: (S/F)</p> <p data-bbox="176 256 646 456">8. Autores: Isabel Castro Título: “El lenguaje ecológico de Manuel Rivas: Retranca, Resiliencia y Reexistenncia. Año: 2004</p>	<p data-bbox="657 256 1255 423">El humor es una característica presente en los seres humanos y determinada por el contexto cultural que busca alternativas a la realidad vivida de manera jocosa y a veces sarcástica. (definición construida)</p>	<p data-bbox="1266 256 1915 423">Vemos el humor como una forma de resiliencia extremadamente útil y efectiva. No sólo permite confrontar una realidad indeseable sino que la transforma en humorística y por lo tanto más llevadera. (pg 44)</p> <p data-bbox="1266 456 1915 594">Reirse de una realidad esquizofrénica es una excelente manera de soportarla, y a la vez denunciarla, examinar su complejidad, comprenderla e incluso encontrarle una posible solución.</p> <p data-bbox="1266 626 1915 764">El humor permite expresar las opiniones propias sin desechar la de los otros llegando incluso a integrar las dos posiciones. Mostrándose también como un refugio para llevar los procesos adversos.(pg 11)</p> <p data-bbox="1266 797 1915 964">El humor se presenta como una forma de resiliencia extremadamente útil y efectiva. No sólo permite confrontar la realidad indeseable sino que la transforma en humorística por lo tanto es más llevadera. (pg 44)</p> <p data-bbox="1266 997 1915 1164">El uso del humor como estrategia de supervivencia es una característica común de los humanos en situaciones adversas. Sin embargo, también es evidente que el humor es una experiencia cultural y por lo tanto es específica.(pg 46)</p> <p data-bbox="1266 1196 1915 1295">El humor es sin duda una oposición al discurso monológico y una apuesta por la biodiversidad, es decir la ecología del lenguaje (pg 47).</p>
<p data-bbox="176 1295 646 1365">Autores: J. Cornellà i Canals y A. Llusent i Guillamet. Título: Un nuevo enfoque en la</p>	<p data-bbox="657 1295 1255 1398">No realiza una definición del concepto.</p>	<p data-bbox="1266 1295 1915 1398">Encontrar un lugar para el sentido del humor. El sentido del humor integra la realidad en la vida y la transforma en algo más soportable y positivo. Para</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
prevención en la salud integral de los adolescentes: la resiliencia Año: 2007		desarrollar el sentido del humor hace falta ser capaces de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que acongojan. Quien es capaz de reírse de sí mismo gana libertad y fuerza interior.
10. Autores: Título: perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios sin progreso académico y la relación entre el apoyo psicosocial con enfoque de resiliencia y el éxito académico en los estudiantes de primer año de universidad Año: 2005	No realiza definición	Plantea el sentido del humor como uno de los pilares de la resiliencia, acompañado con la autoestima, creatividad, competencia social, autocontrol, autonomía, responsabilidad, inteligencia, destrezas en la solución de problemas, pensamiento crítico, iniciativa, aspiraciones educativas, propósito en sus vidas, esperanza, optimismo, perseverancia, espiritualidad y motivación. Adicionalmente dentro de la investigación encontraron que los varones empleaban el sentido del humor para dar otro valor y significado a la situación estresante a manera de mantener la integridad personal. Mientras que las femeninas usaban el apoyo social.
11. Autores: Cristina Villalba Quesada. Título: “El enfoque de la resiliencia en el trabajo social” Año: (S/F)	Humor. Encontrar lo cómico dentro de la tragedia. Humor social. Capacidad de algunos grupos o colectivos de encontrar la comedia en la propia tragedia. Es la capacidad de expresar en palabras, gestos o actitudes corporales, los elementos cómicos, incongruentes o hilarantes de una situación dada, logrado un efecto tranquilizador y placentero.	No profundizan más allá de describir el humor como una característica de la resiliencia y dar su definición.
12. Autores: María Angélica Kotliarenco Ph.D. Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla Título: “Estado del arte en	Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación	Es importante señalar el rol que Soebstad (1995) asigna al humor en tanto rasgo de personalidad. Este autor destaca la importancia que puede tener la promoción del humor, tanto en la salud física como mental de los niños, especialmente de los

Referencia	Conceptuales	Características.
resiliencia” Año: 1997		<p data-bbox="1262 232 1915 358">niños en edad preescolar. Es así, como señala que medidas de promoción del humor deben ser incorporadas en los establecimientos de educación preescolar, así como en las ceremonias religiosas.</p> <p data-bbox="1262 367 1915 760">Cabe destacar que Vanistendael (1995) señala la importancia que tiene en el desarrollo de la resiliencia el sentido del humor y advierte que este aspecto ha sido mencionado escasamente en las investigaciones. Afirma que "quien ejerza la difícil virtud de reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza". Agrega que un requisito básico para promover comportamientos ligados al humor en términos positivos, es el que los niños vivan experiencias de confianza; así como, la ausencia de un clima propicio amenazaría con la posibilidad de producir un sentido del humor negativo.</p> <p data-bbox="1262 800 1915 1328">Soebstad (1995), plantea que el humor es una disposición innata que puede ser reforzada [nurtured] desde el medio ambiente. Agrega que algunos autores consideran al humor como una característica permanente de la personalidad. Enfatiza que el humor no es una característica fija de la personalidad, sino que es más bien resultado de un equilibrio que se da entre un comportamiento juguetón y el ambiente, siempre que éste se dé unido a la capacidad crítica. Para este autor, el modelo de la resiliencia incorpora aspectos tales como la autoestima, redes sociales, la religión y el humor. Distingue dos momentos en los que el humor puede manifestarse, cuales son el humor creativo, la capacidad de comprender el humor, así como de apreciarlo y, los productos de éste (p.e. los chistes).</p> <p data-bbox="1262 1369 1915 1421">Destaca la escasa importancia que la literatura psicológica ha otorgado a este concepto y da cuenta</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
		<p>de algunos de las publicaciones respecto de este tema. Entre otras referencias, comenta la de Wolfstein (1954, en Soebstad, 1995), quien en una de sus publicaciones de orientación psicoanalítica, da cuenta de cómo los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias.</p> <p>Otra de las referencias bibliográficas a las que se remite el autor mencionado, es la de Masten (1982, en Soebstad, 1995); esta autora destaca la importancia que tiene el humor en términos del enfrentamiento a la adversidad. Además, da cuenta de la referencia que Carroll y Shmidt (1992, en Soebstad, 1995), hacen respecto del humor. Éstos indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de enfrentamiento [coping] dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.</p>
<p>13. Autores: Hector S. Basile Título: “resiliencia en adolescentes fortaleza a partir de las crisis” Año: (S/F)</p>	<p>Encontrar lo cómico en la propia tragedia.</p> <p>Actitud del yo frente a una realidad penosa, capacidad de transformar el sufrimiento en placer.</p>	<p>El humor es uno de los factores de resiliencia. Se destaca su valor como poderoso recurso simbólico, sostenedor del lazo social y de las identificaciones grupales; hechos que dan al humor, un lugar como elemento de resiliencia subjetiva frente a la adversidad. Pero la resiliencia es más que ponerle al mal tiempo buena cara, es también un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida; y éste es el elemento novedoso que da cuenta de la ligazón entre la resiliencia y el sentido del humor, permitiendo trazar algunos paralelismos interesantes que revelan las razones de dicho vínculo. “Bromear con uno mismo y con lo que la vida nos pone por delante es sano; muchas veces nos ayuda a darle otra mirada a las circunstancias difíciles que nos toca atravesar”.</p>
<p>14.</p>	<p>Humor:</p>	<p>En el humor es posible mezclar “el absurdo y el horror</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
Autor: Castañeda Cuellar Patricia Guevara Benjumea Alba Lucía Titulo: Estudio de casos sobre factores resilientes en menores ubicados en hogares sustitutos Año: 2005.	Es la capacidad de hallar en la tragedia lo cómico. Humor social: Es la estrategia de ajuste que ayuda a una adaptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo (Suarez 2002)	en lo risible de esta combinación.
15. Autor: Alicia Cayssials Título: Sentidos del Humor Año:2005	Se alude a características del estímulo (relatos, películas, historias), a los procesos mentales presentes en la creación, percepción y comprensión de situaciones humorísticas o a las respuestas que da un sujeto determinado frente a situaciones diversas.	El autor caracteriza cuatro Estilos de Humor: 1. Afiliativo (Affiliative): tendencia a decir cosas divertidas, a hacer chistes y bromas, a llamar la atención con burlas espontáneas e ingeniosas para divertir a otras personas, facilitar las relaciones entre sí y reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Estilo esencialmente carente de hostilidad y su uso ubica adecuadamente tanto a quien lo utiliza como a los demás. 2. Mejoramiento personal (Self-enhancing). Tendencia a mantener una perspectiva humorística de la vida aunque ésta no sea compartida con otros. Implica divertirse con las incongruencias de la vida aún en la adversidad y usar el humor como una estrategia para afrontar las vicisitudes. 3) Agresividad (Aggressive). Usar el humor con el propósito de criticar o manipular a otros recurriendo al sarcasmo, “tomando el pelo” a los otros, molestando con bromas, poniendo en ridículo a los demás. Es una forma potencialmente ofensiva del humor. 4) Descalificación personal (Self-defeating). Las personas que usan este tipo de humor son autodespreciativos, hacen o dicen cosas divertidas a expensas de sí mismos y se ríen con otros al tiempo que se ridiculizan o menosprecian. Implica también el uso del humor como una forma negativa de defensa para ocultar sus sentimientos.

Referencia	Conceptuales	Características.
16. Autor: Carlos Alberto Villegas Uribe Título: Aportes Teóricos para un nuevo paradigma de la caricatura Año:2003	<p>Risa: acto de comunicación que amerita ser entendido y aplicado a las circunstancias del mundo de la vida.</p> <p>Es una función social, tiene una significación social. (Bergson, 1973).</p> <p>La risa entendida como fenómeno psíquico, antropológico y filosófico.</p>	<p>La risa proviene de la incongruencia súbitamente descubierta entre un concepto y los objetos reales, que han sido pensados con ese concepto: la risa no es más que la expresión de esa incongruencia (Schopenhauer).</p> <p>La risa es, ante todo, un acto inteligente, que demanda cierta insensibilidad, un grado de adormecimiento de las emociones y los afectos (Bergson, 1973).</p> <p>Funciones Sociales de la Risa (stern, 1950)</p> <p>Función Asimiladora: La sociedad utiliza la risa para degradar los sistemas de valores individuales de ciertos sujetos y los valores colectivos de ciertos grupos que le competen, y hace prevalecer los suyos. Es altamente atentatoria (puede suprimir sistemas enteros de valores).</p> <p>Función Liberadora: la risa es una libertad de apreciación, la libertad de reírse de los valores consagrados por la sociedad.</p> <p>Función Conservadora: Mediante la risa se degradan los valores de otros individuos o grupos para conservar y fortalecer el propio sistema de valores.</p> <p>Función Correctiva: La risa social interviene entonces para ejercer una función crítica, correctiva, pedagógica. Quien atenta contra los valores universales provoca risa pública y se excluye del sistema de valores de la sociedad, se aísla axiológicamente.</p>
17. Autor: Daniel Rodríguez Título: Resiliencia, subjetividad e identidad. Los aportes del Humor y la Narrativa. Año:2004	<p>visto como un integrante de aquellos recursos simbólicos humanos que oponen resistencia al discurso hegemónico, el cual tiende a presentar a los fenómenos de exclusión e inequidad como hechos naturales de la época actual.</p>	<p>Tiene una característica vincular de apelación al otro y de constitución del lazo social, sus posibilidades de generar cambios de perspectiva en la visión de los hechos y su capacidad para contribuir al sostén de las identidades individuales y grupales.</p>
18. Autor: Carlos Alberto Villegas	<p>Risa: entendida como un entramado neurológico, biológico, psicológico, y cultural que</p>	<p>Daldo Hernando Mesa (S/F) afirma que: reír reduce la tensión arterial, disminuye las hormonas generadas</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
<p>Título: Primeras Indagaciones en Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid Año:2008</p>	<p>posibilita la reacción fisiológica a situaciones de humor y de placer del entorno, mediante el cual el ser humano logra, tanto, niveles significativos de desarrollo individual, como construcción social de la realidad a través de un ejercicio cognitivo emocional de orden superior de los individuos de nuestra especie.</p>	<p>por el estrés, incrementa la flexión muscular, produce un masaje natural a los pulmones y los órganos del vientre, generando a su vez sensación de bienestar. Además, el hecho físico de reír de manera no fingida, eleva la células T, incrementan las proteínas, con lo cual se activan las funciones inmunes y se eleva la capacidad del organismo de luchar contra mucha clase de infecciones. El incremento de Inmunoglobulina a (Iga), así como el aumento de endorfinas y serotonina, después de una sesión de risa no fingida, ha demostrado su capacidad para fortalecer el sistema inmune de los pacientes sometidos a investigación. Ámbito personal: Entender la risa como un factor resiliente, desarrollado antropológicamente (sujeto-sociedad) en un largo proceso de evolución, que permite la asimilación de realidad y la acomodación de estructuras psíquicas para el logro de mayores niveles de desarrollo humano.</p>
<p>19. Autor: Mónica Cassaretto B. Y Patricia Martínez U Título: Validación de la Escala del Sentido del Humor En estudiantes universitarios Año:2009</p>	<p>Es un proceso mental que involucra aquellas conductas que están dirigidas a crear y percibir los Estímulos divertidos y su respectiva respuesta afectiva, lo que implica Disfrutarlos. Adicionalmente, el humor es considerado un rasgo estable De la personalidad y un concepto multidimensional que involucra cuatro componentes: 1) un contexto social, 2) un componente perceptual Cognitivo, 3) una respuesta emocional, y 4) una expresión vocal y Conductual de risa (martin, 2007; martin et al., 2003).</p>	<p>Rod martin (2007) ha sido uno de los pioneros en el estudio del Sentido del humor y considera que este aspecto es universal en la especie Humana, por tanto, ocurre en todas las culturas y prácticamente En todas las personas (erickson & feldstein, 2007). El humor suele Venir acompañado por la risa, que consiste en un patrón de vocalización Distintivo y estereotipado, fácilmente reconocible e inconfundible. Aunque cada cultura tiene sus propias normas sobre los aspectos y Situaciones que pueden ser objeto de humor, tanto el humor como la Risa son universales. Para este autor, el sentido del humor involucra todo aquello que La persona hace y dice que es percibido de forma cómica y tiende a Hacer reír. Esto ha llevado a que adquiriera mayor reconocimiento la propuesta De martin (2001) sobre la existencia de cuatro tipos de humor, dos de Ellos asociados</p>

Referencia	Conceptuales	Características.
		<p>positivamente con el bienestar y dos relacionados negativamente Con el mismo. Para poder evaluarla, martin et al. (2003) Desarrollaron una medida multidimensional del sentido del humor llamada La escala sobre el sentido del humor (humor style questionnaire, Hsq) que mide estas cuatro dimensiones independientes y formuladas Dentro de dos continuos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) desde el sentido del humor que es relativamente Benigno y benevolente hasta aquel humor que se muestra Perjudicial e hiriente. 2) desde el humor que funciona para promover El desarrollo de uno mismo hasta aquel orientado al desarrollo de Las relaciones con los demás. Así, encontramos cuatro tipos de humor: Afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y de descalificación Personal. <p>Los humores considerados benignos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>El humor afiliativo</u> (o humor social) involucra el uso benigno del Humor para facilitar nuestras relaciones con otras personas. Este tipo de Humor involucra bromear con los demás, contar historias divertidas y Reír con otros en un esfuerzo por promover las relaciones con los demás O amortiguar la tensión interpersonal (erickson & feldstein, 2007; Kuiper & mchale, 2009; martin et al., 2003). 292 • <u>El humor para el mejoramiento personal</u> (o incrementador del Self) involucra una visión humorística pero realista de la vida y una Tendencia a mantener el humor cuando se experimentan circunstancias Adversas en la

Referencia	Conceptuales	Características.
		<p>vida. Se usa dicho humor como una estrategia de afrontamiento Para regular las emociones negativas y afrontarlas de forma Que la persona no se dañe a sí misma ni a otros (erickson & feldstein, 2007; kuiper et al., 2004; kuiper & mchale, 2009).</p> <p>Ambos tipos de humor están relacionados positivamente con sentimientos De alegría, alta autoestima y bienestar psicológico, ya que Tienen un impacto poderoso para disminuir los efectos del estrés (brizzio, Carreras & casullo, 2006; erickson & feldstein, 2007; kuiper & mchale, 2009; saroglou & scariot, 2002) y presentan una relación Negativa con sintomatología psiquiátrica (chen & martin, 2007).</p> <p>También existen características de humor que se relacionan directamente con hostilidad y agresividad (brizzio Et al., 2006; kuiper & mchale, 2009). Estos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>El humor agresivo</u> incluye los esfuerzos por sobresalir a expensas De la relación con otros e incluye el uso del sarcasmo, el molestar a otros Y el uso del humor para criticar o manipular a los demás. Este tipo de • <u>El humor de descalificación personal, o autodescalificador</u>, incluye Un uso excesivo de términos despectivos contra uno mismo y el uso De un humor cínico que busca promover las relaciones interpersonales Pero divirtiendo a los demás a expensas de la propia persona. Este Tipo de humor se ha relacionado directamente con depresión, ansiedad, Hostilidad, agresividad y síntomas

Referencia	Conceptuales	Características.
		<p>psiquiátricos, y correlaciona negativamente Con autoestima y bienestar psicológico (erickson & feldstein, 2007; kuiper & mchale, 2009).</p> <p>Tanto el humor agresivo como el autodescalificador se relacionan Con baja motivación para los estudios durante la secundaria y el bachillerato (saroglou & scariot, 2002).</p> <p>Esta escala ha sido estudiada, validada y estandarizada en diferentes partes del mundo.</p>
<p>20. Autor: Carolina M. Cifuentes Y Juanita Sánchez Título: condicionamiento clásico de tres tipos de humor en publicidad Año:2005</p>	<p>Proceso presente en todas las culturas.</p>	<p>Existen tres tipos de humor extraídos de la clasificación realizada por Cifuentes (2002):</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Humor hostil</u>: Anuncios en los cuales se utiliza La ironía, la parodia, se ataca y/o se ridiculiza a personas, animales o cosas, por medio de gestos, frases, representaciones o situaciones. • <u>Humor de Incongruencia</u>: Se presenta usando un evento no se comporta de acuerdo a nuestras expectativas con respecto a este. Las personas, animales o cosas en el anuncio tienen actitudes o funciones que no se encuentran dentro de lo esperado normalmente. • <u>Humor de alusiones</u>: Estos anuncios hacen alusión a un personaje comercial o conocido, un cuento popular y un mito o historia que resulte familiar para los consumidores. Lo anterior se relaciona de una manera graciosa con la marca, producto o servicio que se está presentando. La incongruencia es considerada como un elemento importante para explicar el humor (Nielsen, 1990; Fatt, 1998 y Sylvester,

Referencia	Conceptuales	Características.
		2000). Para que el humor se dé, debe existir un componente incongruente
