



**VNiVERSIDAD
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

TRABAJO FIN DE MASTER

Sentido del humor y Satisfacción Marital

ARANTXA OLAGÜE ETXARTE

Salamanca 2017



**VNiVERSIDAD
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

TRABAJO FIN DE MASTER

Sentido del humor y Satisfacción Marital

Autor/a

Tutor/a

Fdo: Arantxa Olagüe Etxarte

Fdo: Pr. Dr. Gemma Ros Larman

Salamanca 2017

Declaración Jurada

Declaro que he redactado el trabajo “Sentido del humor y Satisfacción Marital ” para la asignatura de Trabajo Fin de Máster en el curso académico 2016/17 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, a 7 de Julio de 2017

Fdo:

Arantxa Olagüe Etxarte

Agradecimientos

Después de un año de trabajo hoy se ven cumplidos los sueños de ese esfuerzo de investigación, de reflexión, del cuidado en la escritura y de todas esas competencias que adquirimos con el trabajo de investigación.

Este Trabajo Fin de Máster no es mérito exclusivo de una persona sino de muchas y por eso quiero expresar mi gratitud a todas aquéllas que me han ayudado, apoyado y mostrado su confianza en la elaboración de este trabajo.

En especial quiero dar las gracias a María, Zayra y Rubén, mis compañeros del Máster en Sexología Sustantiva, que en todo momento me han demostrado que más que compañeros, son amigos para siempre cumpliendo funciones como la de ser editores, o aliento en mis momentos de “perdida del norte”

Ante todo, a mi tutor/a a la Dra Gemma Ros Larman, cuya dedicación, guía y apoyo han sido constantes durante todo este tiempo. Su actitud optimista, su rigor científico y sus amplios conocimientos en la materia han supuesto una motivación y un estímulo personal.

A mis padres, sobrinos y hermanos, que con su apoyo me motivan en todas mis aventuras docentes o investigadoras y con los que además del amor, el humor es una forma más de vinculación.

Para finalizar quiero dedicar este trabajo a mi hermana Maite, que me ha dado siempre la ayuda necesaria, la crítica para mejorar, el aliento para seguir y el cariño y la alegría para vivir.

La risa es la distancia más cercana entre dos personas.

Víctor Borge (1909 -2002)

Resumen

El presente estudio pretende estudiar el papel del humor en el contexto de las relaciones románticas en la literatura recientemente investigada, con el fin de proporcionar información relevante para futuras direcciones de estudio. Se consultaron las bases de datos PsycInfo y PubMed en el periodo comprendido entre 2000 y 2016. Las investigaciones incluidas fueron publicaciones empíricas, de cualquier diseño y medición, todos en lengua inglesa. De cada trabajo se extrajeron las muestras, el diseño, variables, métodos de medición, tipos de herramienta, resultados y límites. Los resultados del análisis de los 12 estudios incluidos en esta revisión mostraban la relación entre estilos de humor y satisfacción marital. Otras variables investigadas estaban generalmente relacionadas con el estrés, los conflictos de comunicación, pareja y las funciones del humor. Entre todos los estudios incluidos, sólo dos eran diseños basados en experimentos. Es necesario avanzar en estos estudios de aproximación a la evaluación del sentido de humor sentido y percibido en parejas para llegar a conclusiones más exhaustivas.

Palabras clave: humor, relaciones románticas, pareja, díada, satisfacción marital, calidad en las relaciones, matrimonios felices, vivir feliz en pareja.

Abstract

The present study aims to study the role of humor in the context of romantic relationships in the recently researched literature, in order to provide relevant information for future directions of study. The databases PsycInfo and PubMed were consulted in the period between 2000 and 2016. The investigations included were empirical publications of any design and measurement, all in the English language. Samples, design, variables, methods of measurement, tool types, results and limits were extracted from each work. The results of the analysis of the 12 studies included in this review showed the relationship between mood styles and marital satisfaction. Other variables investigated were generally related to stress, communication conflicts, partner and mood functions. Among all included studies, only two were experimental designs. It is necessary to advance in these studies of approach to the evaluation of the sense of humor felt and perceived in pairs to arrive at more exhaustive conclusions.

Keywords: humor, romantic relationships, couple, dyad, marital satisfaction, quality relationships, happy marriages, happy living together.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.....	9
1.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	25
1.3. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	42
1.3.1. Objetivos del artículo de revisión.....	42
1.3.2. Hipótesis específicas.....	43
2. METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO.....	45
2.1. MATERIALES Y MÉTODO.....	45
2.1.1 Proceso de selección de los estudios.....	47
2.2. PROCEDIMIENTO	
2.2.1 Estrategia de búsqueda.....	47
2.2.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	47
2.3. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	48
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	53
3.1. RESULTADOS.....	53
3.1.1. Estudios identificados.....	53
3.1.2. Estudios incluidos y excluidos.....	53
3.1.3. Características de los estudios incluidos.....	53
3.2. DISCUSIÓN.....	53
3.2.1. Limitaciones de la revisión.....	59
4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.....	61
4. 1. CONCLUSIONES.....	61
4. 2. PROSPECTIVA.....	81
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: Resumen artículos seleccionados.....	37
Figura 1: Estilos de Humor.....	17
Figura 2: Triangulo del Amor.....	22
Figura 3: Diagrama de flujos de la metodología.....	35

1. INTRODUCCIÓN.

El Trabajo Final de Máster es una materia del currículo formativo del Máster en Terapia de Pareja y Familia de la Universidad de Salamanca, con el que se demuestra la adquisición de ciertas competencias una vez finalizado. Algunas de las cuales competen la capacidad de desarrollar, exponer y defender un trabajo que integre la mayor parte de los conocimientos adquiridos a lo largo del máster. Desarrollar el espíritu crítico y científico al estudiar investigaciones relacionadas con los contenidos del máster. Ser capaz de proponer un proyecto innovador sobre alguna de las cuestiones profesionales tratadas durante el periodo de aprendizaje, e incluso actualizar y desarrollar de manera autónoma los conocimientos y habilidades relacionados con la temática de pareja y familia.

La especialización se centra en el apoyo terapéutico que puedan necesitar las parejas para/con ellas o en interacción con su medio desde una corriente de terapia sistémica. Orientación que, nos permite una nueva concepción de los problemas, pues se basa en una organización sistémica circular y un pensamiento contextual. De tal manera que, el comportamiento de un miembro de la familia afecta o se vincula con las respuestas de los miembros de la familia extensa.

A esa orientación sistémica, sumémosle, el auge de la psicología positiva, que tanta relevancia está adquiriendo en las investigaciones actuales. Innovación que, en palabras de Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, y Jon Haidt, (1999) se puede definir como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo”. Precisamente, es de la conjugación de las dos perspectivas como nace la idea del análisis cualitativo de la posible interacción entre “*Sentido del humor y Satisfacción Marital*” que da nombre a este trabajo final.

1.1 Justificación del trabajo

Según el Instituto de política familiar, en el 2014 se produjeron 105.893 rupturas familiares, cifra que se puede traducir en una ruptura cada 5 minutos. De las cuales, 100.746 son divorciados, 5.034 separaciones y 113, nulidades. Lo que hace una suma de casi 3 millones de rupturas acumuladas desde 1981.

Aunque el divorcio en sí mismo no es parte de este estudio, la resolución de problemas en parejas fue incluida ya que esta habilidad puede ayudar a las parejas a evitar el divorcio (Gottman, 2009).

Desde una perspectiva conservadora que nos concierne a los terapeutas de pareja y familia, quienes acompañamos a esas parejas que desean mantener su relación y/o superar temas enquistados en su historia común, se plantea la pregunta acerca de los posibles factores que inciden en la perdurabilidad de una relación, pero además, con el componente de disfrute.

Weiss (1963) escribió: "Es relativamente fácil entender qué hace que las parejas casadas se separen, lo que sería más interesante investigar es lo que las mantiene juntas" (p.136). La permanencia dependerá del grado de permisividad de los miembros de la pareja, así como de sus recursos y estrategias de afrontamiento. Pero además de continuar juntos, la idea no es que lo hagan a cualquier precio, sino construyendo una relación que les reporte satisfacción con la diada establecida.

Desde la perspectiva de la psicología positiva que estudia las emociones positivas de felicidad, alegría y amor, y las fortalezas como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría o la resiliencia, confabula la variable protectora y generadora de interacciones positivas que mantiene y reporta beneficios a la pareja, como es el sentido del humor.

Es desde la comprensión de lo que subyace a las fortalezas del ser humano, como a las virtudes que de él emanan, lo que nos va a permitir a los terapeutas potenciar los agentes de salud y distanciarnos de una perspectiva patológica de la psicología tradicional. El humor como constructo protector y generador de bienestar psicológico y emocional inherente al ser humano proporciona la posibilidad de ese cambio de paradigma buscado.

Freud (1928/1959) ya comentaba en sus escritos, como el sentido del humor servía de mecanismo positivo de afrontamiento de tal forma, que cada individuo aporta a la pareja elementos positivos y en conjunto, llegan a aliviarse tensiones propias de la vida.

Hasta donde se ha podido investigar, la contribución del humor a la satisfacción marital es positiva, pero desconocemos el grado en que está implicado en la pareja. Si bien Feingold (1981) esclarece que el humor forma parte de la selección de compañero de vida.

En su investigación, Feingold (1981) encontró que las mujeres que tenían relaciones románticas, con compañeros atractivos accedían antes al humor que aquellas que tenían parejas menos atractivas. Por eso también el humor ha podido tener cierto valor en la negociación intersexual.

Sindberg, Roberts y McClain, (1972) realizaron un estudio de parejas americanas unidas por un programa informático encontrándose similitud entre parejas casadas en la mayoría de los ítems. Nada más el artículo de Murstein y Brust (1985) con un toque de ingenio y acidez encontró complementariedad en las parejas.

Murstein y Brust (1985) administraron las medidas de apreciación del humor y la “Rubin Loving and Liking Scale” (Rubin, 1970) a 30 parejas jóvenes (cuatro de ellas casadas) y encontraron correlaciones negativas significativas entre humor y la escala.

Lo que se traduce como: a menor diferencia en puntuación humorística, mayores serán los resultados de puntuación en amor y simpatía.

La existencia de una investigación del año de 1988 por Ziv, con 61 parejas israelíes esclarece el papel del humor tanto positivo como negativo en matrimonios. Los resultados indican, que ambas partes de cónyuges comparten la idea de que el humor contribuye de manera positiva en su vida de casados. Con un 12%, se mostraban los aspectos negativos del humor.

Ambas partes coincidían en que ellos daban mayor uso del humor que ellas, y la finalidad era socializarse. Pues lo que se conseguía era construir un lenguaje “secreto” común, mediante el uso de comentarios humorísticos (bromas privadas de complicidad). Quienes crearon ese lenguaje presentaban mayores índices de intimidad, viéndose fortalecido el sentimiento de pertenencia y de cohesión interpersonal.

Según esta investigación, el 90% de las parejas participantes comentan como el humor incide en su vida matrimonial de manera positiva. Esto prueba que el humor es una fortaleza y participa claramente en la satisfacción marital (Ziv, 1988).

El humor intencional es el humor que es creado para ser disfrutado. A su vez, es una forma de comunicación. Por tanto su objetivo principal es obtener una respuesta conductual (sonrisa o risa) que viene a representar un proceso cognitivo-emocional. Este desarrollo por su parte, se vincula con el proceso cognitivo de comprensión. El placer sentido, al gestionar las emociones y liberar tensión nos da como resultado la sensación de disfrute y gozo propia del humor.

Así, el sentido del humor está estrechamente vinculado al de resiliencia (Rutter, 1985), pues es una posibilidad de recuperación a pesar de la adversidad.

Paradójicamente, la risa y el humor a menudo se generan en presencia de dolor. De hecho es un factor protector involucrado en la resiliencia (Werner y Smith, 1982).

A modo de prueba tenemos multitud de estudios que corroboran la mixtura entre humor y resiliencia (Anthony, 1974; Bernard, 1991; Werner y Smith, 1992; Richardson, 2002).

Autores como Haig (1986) consideran el humor símbolo de madurez emocional, mientras que Bianchi (2005) nos habla de la risa como acto de gratitud y fe ante la muerte o acontecimientos trágicos, pues incide en el crecimiento individual.

Por eso, artículos como el de Lorena Antonovici (2017) destacan lo disparatado que resulta la relación entre el humor y el dolor, recalcando la relevancia del dolor para la comprensión del humor. Donde el dolor, puede contribuir a una mayor comprensión de las facetas del humor aunque pareciera que son opuestos en primera instancia.

En los escritos de Veatch (1998) se pueden leer sobre los intentos de teorización del humor en relación al dolor por la pérdida de un hijo; y Martin y Dutrizac, (2004) y Hamps (2010) por su parte nos hablan de un humor asociado a la empatía.

Ahora bien, revisando la otra variable que nos concierne: la pareja, debemos saber que se ha estimado que el 95% de todas las personas probablemente se casarán al menos una vez en su vida (Dacey y Travers, 2002). Los beneficios del matrimonio han sido buscados por muchos porque las consecuencias de ello van más allá de la pareja, sino que tiene repercusiones sociales.

Partiendo del nivel de pareja, se subsana un mito conocido como es el de que las personas casadas tienen menos encuentros eróticos que las personas solteras. De hecho, ha resultado ser una falacia según numerosas investigaciones.

En verdad, el matrimonio proporciona los niveles más altos de placer y satisfacción sexual tanto para hombres como para mujeres (Michael et al, 1994; Laumann et al, 1994; Greeley, 1991). De la misma forma, el matrimonio es un protector de los sentimientos de soledad (y por ende de depresión) (Page y Cole, 1991); y está asociado a mayores niveles de ahorros y ganancias individuales (Waite y Gallagher, 2000).

Basco et al. (1992) y Bums et al. (1994), en su investigación hacen mención de otro beneficio para las parejas. Al parecer, la relación marital satisfactoria, esta positivamente relacionada con la salud y el bienestar de un individuo.

Según las investigadoras Linda Waite y Maggie Gallagher (2000), "La evidencia de cuatro décadas de investigación es sorprendentemente clara: un buen matrimonio es tanto la mejor apuesta de hombres como de mujeres para vivir una vida larga y saludable. Los hombres y las mujeres que están en sus primeros matrimonios disfrutan, en promedio, de niveles significativamente más altos de salud física y mental que los que son solteros o divorciados"(64).

Por su parte Verbrugge y Balaban (1989) han demostrado que las personas solteras pasan el doble de tiempo como pacientes en los hospitales que sus iguales casados, incluso muestran menores niveles de actividad. A lo que nos preguntamos ¿cuán de cierto hay en ello?

El estudio de Stack y Eshleman (1998), examinó el vínculo entre la felicidad personal y el estado civil en 17 naciones industrializadas que tenían "diversos marcos sociales e institucionales". Dicen, que "las personas casadas tienen un nivel significativamente mayor de felicidad que las personas que no están casadas.

Este efecto era independiente de las protecciones financieras y orientadas hacia la salud ofrecidas por el matrimonio y también era independiente de otras variables de control, incluidas las condiciones sociodemográficas y de carácter nacional "(533).

La idea de los beneficios colaterales que generan los matrimonios va mas allá de los límites intradiádicos repercutiendo incluso en las familias. Según Glenn Stanton (2011) consejero matrimonial, "los niños con padres casados son mejores en la medida de bienestar que sus compañeros que tienen padres solteros, co-habitantes, divorciados o padrastros, y este es un indicador más fuerte que la raza de los padres, el estatus económico o el educativo".

Los niños de familias biparentales biológicas tienen, en promedio, mayores calificaciones en los exámenes y promedios de notas, faltan menos días escolares, tienen mayores expectativas de asistir a la universidad que los niños que viven con uno de los padres y, de entre los dos tipos de familia que asisten a la universidad, representan entre 7-20% más probabilidades de terminar la universidad (McLanahan y Sandefur, 1994).

En términos de pobreza, las estadísticas apuntan también hacia los beneficios del matrimonio para los niños. Bill Galston, ex asesor de política interna de Bill Clinton, explica que se requieren tres cosas para evitar la pobreza: terminar la escuela secundaria, casarse antes de tener hijos y casarse después de los 20 años. De todas las familias que cumplen con estos requisitos, sólo 8% son pobres, mientras que el 79% que no cumplen con estos requisitos, se mantienen bajo el umbral de pobreza (Wilson, 2008).

Aunque el matrimonio como vemos tiene repercusiones obvias para la pareja y la familia de forma positiva, en un nivel más amplio, la investigación ha documentado los beneficios controvertidos del matrimonio que también se extienden a la sociedad.

A modo de resultado de lo que se ilumina en párrafos anteriores, los beneficios del matrimonio pueden resumirse mejor por el analista familiar Glen Stanton (2011) de la siguiente manera:

Los hombres y las mujeres casados claramente proporcionan mejores cosas para la sociedad que sus pares solteros. Maridos y esposas no son tan propensos a ser una carga para el sistema de salud o ser un drenaje en los beneficios de un seguro de salud de la empresa debido a su mejor salud y mayor capacidad para recuperarse de la enfermedad más rápido y con más éxito. Son menos solitarios y más felices. Las personas más felices son mejores ciudadanos, empleados y vecinos. Las personas casadas también ganan e invierten más dinero. Ellos reportan que disfrutan mejor del trabajo, de la paternidad y son más exitosos en ello. Esta montaña de investigación en ciencias sociales nos dice que el matrimonio es un tesoro de la comunidad seria y valiosa.

Así como la pareja que forma un matrimonio, entendiendo este como una unión de larga duración (al margen de la existencia de un contrato con Dios, con el ayuntamiento o la no existencia del mismo) genera unos beneficios. Las consecuencias de la ruptura, en definitiva del divorcio, repercuten respectivamente de forma gradual a nivel interpersonal, familiar y social.

El estudio de Dobson y Daly (2010) estima que el divorcio y la maternidad (monoparental) cuestan a los contribuyentes estadounidenses más de \$ 112 millones al año. Uno de los factores que explica este aumento de divorcio surge alrededor de la década de 1970, cuando autores como Howard (1980) denominaron al cambio actitudinal que tuvo la sociedad de la época respecto al matrimonio entendida esta como institución: la década del *self*.

La década del *self*, se caracteriza por presentar un cambio de actitud categorizado como “narcisista” por la sociedad norteamericana, el cual alentaba a priorizar las necesidades de uno (*self*) frente a las de un otro u otros. En España, con fecha del 21 de Junio de 1981, se aprobó la ley del divorcio sucediéndose un movimiento social similar al estadounidense.

Este cambio ideológico global junto con las políticas de divorcio adoptadas, ayudó a perpetuar un clima que hizo que el divorcio fuera aceptado socialmente. Sin embargo, mientras que el debate ideológico sobre el matrimonio y el divorcio puede durar siglos, existen cuestiones más específicas que son inductores comúnmente citados como contribuyentes al divorcio analizaremos a continuación.

Si bien, las causas del conflicto marital (por ende del estrés marital), no se deben a un único factor, varios terapeutas de pareja y académicos han identificado diversos asuntos- tales como: las finanzas, los hijos, la familia y/o familiares, así como la comunicación-entre los posibles generadores de conflicto (Prater, 2008). Además, en vista de que el ritmo de vida diario ha aumentado significativamente y por consiguiente el estrés y los conflictos que devienen de ello interfiriendo en el vínculo diádico. Se puede inferir, que las relaciones de pareja, se van a ver deterioradas con todo ello.

Por consiguiente, como bien explican Hourani et al. (2006), a niveles elevados de estrés se exagera la sensación de imposibilidad de resolución y/o afrontamiento de conflictos. El estrés como agente de cambio, a niveles desorbitados (en términos psicológicos, fuera de la ventana de tolerancia o aproximándonos al margen superior de hiperactivación) provoca el deterioro del funcionamiento ocupacional, aumentando el absentismo, reduciendo el nivel de productividad y retroalimentando las dificultades interpersonales.

Fruto de ello, con el aumento del estrés y el conflicto, cada vez más matrimonios están sucumbiendo al divorcio como una forma de solución a la gestión de estas presiones. Y, al divorciarse, resultan menos propensos a cosechar los numerosos beneficios de salud y bienestar que prolongarían su vida.

Dábamnos inicio a este apartado con unos datos alarmantes acerca del divorcio en España. Los datos facilitados por el Instituto de Política familiar registrados hasta el año 2014, nos hablan de una incidencia de casi 3 millones de rupturas acumuladas desde que se aprobara la ley del divorcio en España en 1981. Datos que por otra parte se traducen en una ruptura cada 5 minutos.

Las investigaciones de las últimas cuatro décadas hasta el día de hoy, se han centrado en reducir el divorcio mediante una mejor comprensión de las construcciones sociales que contribuyen al éxito o la desaparición del matrimonio como institución.

Desde una nueva perspectiva, adaptándose a los cambios sociales del siglo XXI, la literatura académica más próxima a nuestras nuevas formas de vivir y desde el marco de la psicodinamia sistémica, ha comenzado a centrarse en los componentes que se encuentran con cierta constancia en las relaciones de las parejas que gozan de felicidad, éxito, y son matrimonios de larga duración. He ahí el lugar donde germina y crece la semilla de protección y fortaleza que representa la variable humor que deviene como pauta de comunicación estable en las parejas de larga duración.

El humor ha sido estimado como un factor importante para el bienestar de individuos, grupos, organizaciones y culturas enteras (José et al., 2007). Más importante aún, el valor del humor también se ha relacionado con el sustento de las relaciones interpersonales, especialmente las relaciones maritales (McGee y Shevlin, 2009).

En los últimos milenios, muchas reclamaciones se han hecho en relación al valor y beneficios del humor y su primo, “risas”, en la propia salud y bienestar. Incluso en antiguas referencias bíblicas podemos observar menciones al respecto, donde dicen: “un corazón alegre constituye un buen remedio” (*New American biblia*, Prov 17,22).

Así pues, el humor puede ser un mecanismo de supervivencia, bien siendo causa o consecuencia de afrontamiento a la vida.

De modo que, este estudio tiene como objetivo clarificar el papel del humor en el contexto de las relaciones de pareja en la literatura de investigación reciente, con el fin de proporcionar información relevante para futuros trabajos.

Para ello partimos de la clasificación de Martin (1988) que nos detalla los estilos de humor y sus funciones. Según el cometido del estilo de humor, partiremos de dos vertientes:

- ◆ Una más beneficiosa, que reduce la disonancia que es la productora del *humor*, y son los estilos de humor llamados *saludables* y/o positivos.
- ◆ Y por otro lado, el grupo que conforman los estilos con trasfondo más negativo pero que también son funcionales para algunas personas, que son los denominados estilos de *humor hirientes*. Estos últimos, se caracterizan porque implican daños colaterales a uno mismo y/o a “otros”, en un intento de mermar la discordancia generada por la situación.

Martin (1988) no conformándose con esa primera clasificación dicotómica, prosiguió con sus investigaciones hasta llegar a la segmentación empleada aún a día de hoy que da lugar a los cuatro subgrupos de estilos de humor que detallamos a continuación:

- ⇒ Por un lado resulta, *el humor afiliativo*, que está diseñado para apoyar a otros y para construir o fortalecer relaciones.
- ⇒ Por otro lado, encontramos el *humor enaltecedor* o también denominado *incrementador del self*, que se caracteriza por ser el humor que protege a la propia persona de los factores de estrés o permite a la persona la posibilidad de encontrar diversión en los acontecimientos cotidianos.
- ⇒ Continuando con la clasificación de subgrupos, en tercer lugar nos encontramos con el *humor agresivo-satírico*, que es un estilo de humor que se singulariza por atacar o ridiculiza a “otros” para ganar ventaja y/o mejorar la impresión del *self*.
- ⇒ Finalmente, en último lugar tenemos el estilo de *humor decrementador o destructor del self*, que es el estilo de humor que, o bien refleja una debilidad o bien, rebaja a la persona al punto de ridiculización y mindundización, pretendiendo obtener la aprobación de los demás.

Siguiendo la clasificación de Martin (1988), los dos primeros son los que pertenecen a la macro clasificación de estilos de *humor saludable*; y los dos subgrupos que se detallan a continuación, corresponderían al *estilo de humor hiriente* que son *el agresivo* y *el decrementador del self* como podemos observar.

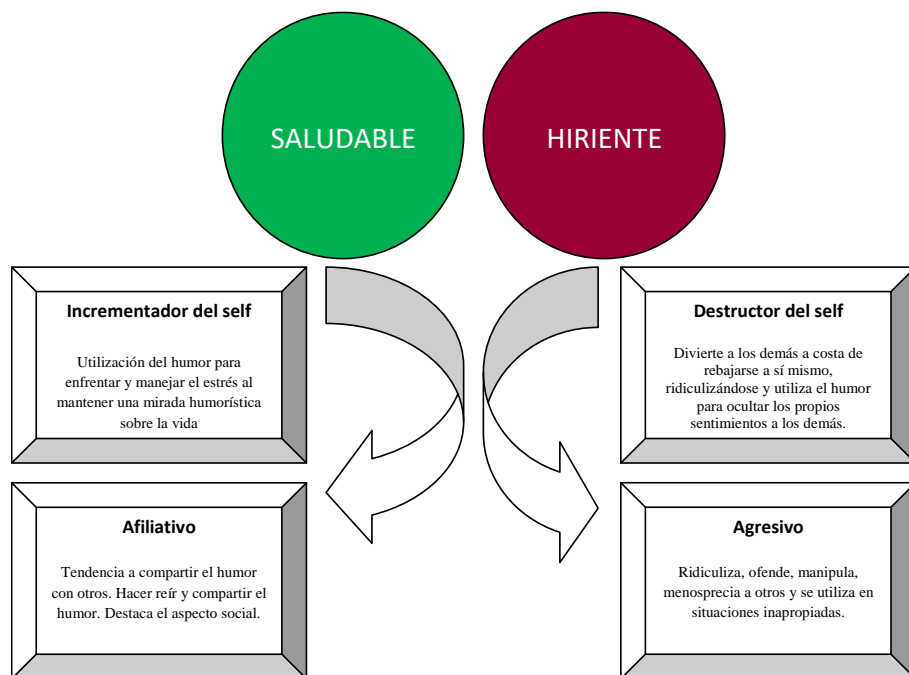


Figura 1. *Estilos de humor (Martin, 1988).*

Aunque todos estos estilos involucran la introducción del humor en las situaciones, las consecuencias interpersonales e intrapersonales del uso de los diferentes estilos pueden variar drásticamente.

Para ello hay que tener claro que las emociones, sean estas positivas o negativas, a su vez pueden ser funcionales o disfuncionales para la persona. Lo que nos lleva a prestar especial atención a la hora de evaluar las situaciones de comicidad.

De hecho, en un estudio reciente utilizando el HSQ, que es el cuestionario creado por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Grises, y Weir (2003) para medir el estilo de humor empleado, se demostró que los dos estilos de humor auto dirigidos estaban relacionados con la percepción de los factores de estrés en la vida de uno, pero los otros dos estilos no estaban relacionados (Cann y Etzel 2008).

Es más, pudiendo operativizar los resultados, en esta misma investigación de Cann y Etzel (2008), los datos muestran alta puntuación en el estilo de humor saludable. Por tanto los estilos de humor afiliativo y enaltecedor del *self* se asociaron con menores niveles de estrés percibido en su vida. Mientras que los resultados de baja puntuación en el uso del estilo de humor hiriente correlaciono con mayores niveles de estrés percibido por los participantes de la muestra de su investigación.

Estos resultados vienen a explicar como el estilo de humor puede ser una actitud ante la vida. El humor siendo una de las fortalezas del ser humano, ayuda en el manejo y gestión de situaciones sentidas como estresantes. Dentro de las situaciones de afrontamiento y superación, la persona puede verse sometida a una experiencia de vulnerabilidad propia de lo que significa la vida y el vivir, y es ahí donde su estilo de humor va a mediar en la actitud que transfiera para su correspondiente resolución de conflictos lo más funcional y adaptativa posible; entendiendo esta respuesta dentro de quien es, representada por sus fortalezas y limitaciones, claro está.

Así, los usos de humor que mejoran el *self*, como son el *afiliativo* y el *enaltecedor del self*, ya sean por sus beneficios de socialización como los de enfrentar y manejar situaciones de estrés, que aportan respectivamente cada uno de ellos; el caso es que, a mayores protegen al individuo. Mientras que el humor destructor del *self* impone un costo a la persona.

Si bien el estilo de humor escogido por el orador no es el *destructor del self* que evidentemente tiene consecuencias directas en la autoestima de la propia persona, sino que si el estilo de humor escogido es el agresivo, es posible que sucedan dos cosas:

- ❖ En el momento de la broma alguien puede verse ofendido por la jocosidad del comentario y ya tendríamos el conflicto generado dependiendo de su capacidad reguladora ante el acontecimiento y de la gestión de sus emociones.

- ❖ O si bien la primera respuesta no se da, una de las posibles consecuencias a largo plazo, es el distanciamiento emocional sino físico también, de las personas del entorno. Pues todo suma y si bien el humor ayuda a marcar la distancia emocional con los problemas, también ayuda a marcar distancia con aquellos que son generadores de problemas.

De tal forma, que al decidir si alguien tiene un buen sentido del humor, es probable que los usos más negativos del humor (es el caso de los hirientes), que puedan expresarse en la pareja o situaciones de otra índole, no se consideren pruebas de un buen sentido del humor por las repercusiones que tiene su uso tanto en el individuo como en su audiencia.

Estos resultados no deberían sorprendernos en vistas de que, se espera que el uso de estilos de humor funcionalmente positivos, estén relacionados con el bienestar (Martin et al., 2003). “Bienestar” entendido como satisfacción marital en este marco teórico de trabajo.

La idea de examinar la satisfacción marital radica en el hecho de buscar una explicación a “cómo, porque o de qué manera” las parejas llegan a sentirse satisfechas en su relación (Leguizaman, 1997). Y a mayores en un sentido más amplio descubrir de qué forma le corresponde al uso del humor empleado y/o percibido, concretamente al estilo de humor escogido en las comunicaciones, la responsabilidad de ser un factor incidente en la evaluación de la relación teniendo como resultado de calificación: satisfactoria.

Como veníamos diciendo, la satisfacción conyugal se convierte en un indicador de felicidad y estabilidad en la relación, permitiendo predecir el impacto sobre la pareja y su familia en todo ámbito (Hicks y Platt, 1970).

En última instancia, revisando el estado actual de los factores que inciden en la satisfacción marital, lejos de ofrecer una nueva teoría al respecto, el presente estudio pretende ampliar las líneas de investigaciones existentes al dar valor teórico a un área poco estudiada y de interés en el ámbito de la pareja, dado que, en la medida en que el individuo se sienta feliz con su vida, lo transferirá al resto de sus interacciones con los “otros” (pareja, familia, amigos...). Y en una visión más macro, a su contexto, entorno y sociedad.

Así, el presente trabajo asume que la satisfacción marital es una variable que depende del contexto cultural en el que se desarrollan las parejas (Carrillo, 2004), por lo que nos conformaremos con dilucidar y aproximarnos al uso del sentido del humor como recurso dentro del sistema marital y promotor de satisfacción con la diada generando un mapa del terreno contextual que nos corresponde como terapeutas, donde poder manejarnos con esta hoja de ruta.

Sabemos por lo que nos dice la literatura que el ciclo vital de la pareja es una variable reveladora de la satisfacción marital. Variable que por otra parte sólo explica una pequeña proporción de la varianza de ésta (Rollins y Cannon, 1974). Asimismo, siendo conscientes de que uno de los motivos de la falta de investigación por parte de los científicos y teóricos de la psicología resulta ser que la risa y el humor como constructos siguen resistiéndose al estudio empírico; asumimos tal restricción y guía que nos aporta la literatura con el matiz de la etapa del ciclo vital de la pareja como reveladora de satisfacción con la diada.

Valorando todo ello, aceptamos el reto de investigación que supone este estudio de revisión acerca de la posible incidencia del estilo de humor empleado y percibido por las parejas participantes en los estudios analizados donde trataremos de identificar el grado y la forma de incidencia del sentido del humor como factor inductor de la satisfacción marital

recopilando la investigación realizada hasta la fecha y tratando de encontrar nuevas posibilidades de investigación e intervención.

Porque no entendemos otra forma de construir esa hoja de ruta de la que hablábamos que nos resulte de utilidad, más que conociendo, explorando e investigando sobre el terreno contextual en el que nos movemos los terapeutas de pareja sistémicos que no sea la pareja en sí misma y el vínculo que conforman quienes la componen.

De esta forma le damos sentido pragmático al presente trabajo de investigación bibliográfica, justificado por la necesidad que detectamos en lo concerniente al sistema marital y familiar de la Terapia de Pareja y Familia. La eficacia de nuestras intervenciones en consulta se puede ver incrementada desde el aporte que la psicología positiva nos hace en cuanto a ver las fortalezas del ser humano y promocionarlas. No nada más ver las dificultades o problemas de la persona, que era parte del antiguo marco teórico de los terapeutas que pretendemos desechar.

Así dentro del giro de “foco atencional” y cambio de paradigma que la psicología está tomando, esta revisión pretende ser una muestra de de la investigación que aporte a tal impulso, donde nuestra colaboración está representada por el análisis del sentido del humor y su incidencia en la díada marital, tanto como, las consecuencias que su injerencia pueda generar. Porque a los terapeutas nos interesa conocer el dinamismo de las interrelaciones del individuo y los sistemas a los cuales pertenece, es pues nuestro territorio y es lo que nos corresponde conocer.

1.2. Fundamentación Teórica

Partiendo de la premisa que nos corresponde como seres sociales que somos, una de las formas de interactuar entre nosotros y de vincularnos ha sido la relación de pareja. Aspecto de la vida de la persona que ha suscitado interés y variedad de estudios desde diferentes perspectivas y a lo largo de los tiempos. Rincón y Garrido (2005), puntualizaban, como la relación de pareja se ha estudiado desde puntos de vista tan dispares como la sociología, antropología, la religión o la moral; y si la psicología tiene como objeto de estudio el comportamiento humano, no es de sorprender que la pareja haya sido protagonista de muchos de los estudios concernientes a nuestra disciplina.

Willi (2004) en su libro sobre la “Psicología del Amor”, afirma la relación amorosa constructiva fomenta el desarrollo personal. Por el contrario, una relación amorosa destructiva genera inseguridad y limita el crecimiento personal. Por su parte, Back et al. (2011) considera la selección de pareja, como una de las decisiones más relevantes a tomar en la vida.

Así por amor o con el objetivo de engendrar vida, las personas podemos dar muestras de nuestra generosidad como de nuestro lado más egoísta, cometer actos de valor como atrocidades (Kelly y Dunbar, 2001; Griskevicius et al., 2007).

La pareja como sistema, respetando las diferencias individuales de cada miembro y salvaguardando las características como pareja única e irrepetible que representan, consigue potenciar unos niveles de crecimiento y desarrollo intrapersonal que de haberlo tratado de conseguir cada una de los pares por su parte, en solitario, tal grado de progreso personal no hubiese sido posible.

Eso es así porque, una relación de pareja satisfactoria es un incentivo de forma que motiva e impulsa cambios personales, como posibilitar el restablecimiento del vínculo de apego, por consiguiente se activa la capacidad exploratoria y de afrontamiento y en último lugar le hace sentir a uno pleno y feliz.

Pero si por el contrario, la relación de pareja es patológica puede llevar a sufrimientos intensos. De ahí que Willi (1978) estime que entre el 40-60% de los pacientes que acuden a psicoterapia tengan como motivo de consulta malestar emocional derivado de una relación conyugal deteriorada.

Haley desde su libro de “Terapia para resolver problemas” (1976), reafirma la conclusión de Willi (1978) en relación al motivo de consulta de los pacientes que acuden a psicoterapia, matizando que si bien, el origen del problema es la relación marital, uno de los miembros de la pareja puede representar el rol de paciente identificado y es a consecuencia de su cuadro sintomatológico disfuncional, de donde parte la demanda de ayuda psicoterapéutica.

Desde otra perspectiva Framo (1965) afirmaba que un gran espectro de penuria humana, puede tener su origen en un mal matrimonio y verse reflejado en desordenes psicosomáticos y psicológicos, hasta daño en los hijos.

Recuperando una perspectiva más alentadora como nos muestra Willi (2004) el ser humano necesita de otros seres humanos para desarrollar su potencial individual y en particular ayudan en ese crecimiento, las personas del círculo más íntimo, siendo el par quien representa el máximo elemento de proximidad emocional al que puede acceder una persona.

La necesidad de emparejarnos se da casi por completo a lo largo de todo el ciclo vital del ser humano. Tornándose más relevante y de aparente prioridad, una vez entrada en la primera etapa de la edad adulta que da comienzo entorno a los 25 años.

Las causas que llevan a cada persona a escoger a un “otro” no son del todo claras. Los motivos de atracción, aparentan ser misterios existenciales sin aparente solución (Klohn y Luo, 2003; Pérez Testor, 2006).

No solo los motivos de atracción son enigmáticos, sino que, se ha visto que son muchas las variables que ejercen su influencia a la hora de seguir un criterio de elección de pareja. Latty-Mann y David (1996) afirman que ningún estudio puede encargarse de todos los aspectos que conciernen a la selección de pareja.

A pesar de ello, el amor, juega un papel importante y aunque como bien dice Willi (2004) “no hay una definición unívoca y válida de lo que cada uno consideramos amor”, parece haber un conocimiento implícito en las personas para comprender de que trata, de modo que permite tener una representación social en cada uno de nosotros de lo que viene siendo el concepto de amor. La propuesta de Sternberg (2000) es recurrir a la literatura más que a la ciencia para comprender la diversidad de factores que interactúan en lo que llamamos amor.

El objetivo final de la relación viene a ser, la satisfacción y disfrute con la pareja. Después de todo, la búsqueda de la felicidad guía prácticamente todas las acciones humanas. De esta manera, teniendo en cuenta que, en lo que respecta a las culturas occidentales, el amor o ser amado es el agente principal para la construcción de una relación satisfactoria.

Lee (1974) refería seis estilos o formas de amor y ser amado: *Eros*, *Storge*, *Ludus*, *Manía*, *Pragma* y *Ágape*. Cada uno de estos seis tipos de amor definiría también un estilo de relación. Pero a su vez, Lee (1974) entre esos seis estilos de amor que definen seis formas diferenciadas de construir una relación de pareja, hace una división de estilos de amor entre amores primarios y secundarios.

Los amores primarios son más pulcros y extremos, mientras que los amores secundarios derivan de la mixtura que surge de la combinación de los amores meramente primarios.

Para facilitarnos la comprensión entre estilos de amor primarios y secundarios, Lee (1974) establece una analogía entre los estilos de amor de la pareja y los colores. Explica como al igual que hay tres colores primarios (rojo, amarillo y azul) también hay tres estilos de amor primarios: *Eros*, *Storge* y *Ludus*. Como decíamos, de la combinación de los tres colores primarios surgen otros muchos diferentes, como también sucede análogamente con los estilos de amor, combinando los tres primarios describimos los tres estilos secundarios: *Manía*, *Pragma*, *Ágape*.

Por dar una pequeña orientación acerca de cada uno de ellos y la particularidad que los distingue, diremos que: *Eros* es el amor romántico; *Ludus*, el amor “juguetón”; *Storge*, el amor amistoso; *Manía* se distingue por ser el amor posesivo; *Pragma* se diferencia por ser pragmático y finalmente, *Ágape* se caracteriza por ser un amor altruista. Cada uno de estos seis tipos de amor definiría también un estilo de relación.

Por su parte Sternberg (1986) hace énfasis en tres componentes, *intimidad*, *pasión* y *compromiso*, para su *Modelo Triangular del Amor*. De la combinación de cada uno de estos vértices saldrá un tipo de amor determinado:

- ♥ *El agrado*: es un amor representado por altos niveles en intimidad, y bajos niveles en pasión y en compromiso.
- ♥ *El encaprichamiento*: es un tipo de amor caracterizado por mostrar bajo nivel en intimidad y en compromiso; mientras que resulta alto en pasión.

- ♥ *El amor vacío:* se distingue por unos niveles bajos en intimidad y pasión. Por el contrario muestra unos niveles elevados de compromiso.
- ♥ *El amor romántico:* son las relaciones en las que predomina un alto nivel de intimidad, pasión elevada, pero con escaso grado de compromiso.
- ♥ *El amor de compañía:* es representado por las parejas que genuinamente muestran mucha intimidad así como compromiso, pero donde los niveles de pasión son muy bajos, apenas inexistentes.
- ♥ *El amor necio:* es la relación de amor en la que apenas existe la intimidad, pero en cambio los niveles de pasión y compromiso son desorbitados.
- ♥ *El amor consumado:* es el amor más exacerbado, pues los niveles de intimidad, compromiso y pasión son los más elevados.

Cuantos más vértices de este triángulo estén implicados en la relación de pareja, más satisfactoria habrá de resultar ésta.

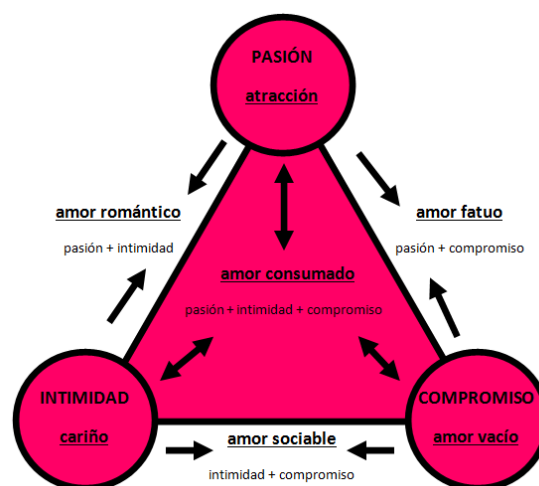


Figura 2. Triángulo del Amor (Sternberg, 1986).

De cualquier forma, en palabras de Hendrick y Hendrick (2006), no podemos olvidar que los estilos de amor son independientes unos de los otros. Por tanto, el individuo puede cambiar su perfil personal conforme los acontecimientos de su vida y/o de sus relaciones de pareja.

Aunque el amor sea un concepto indeterminado y exista la posibilidad de que tome formas distintas, en función de la pareja que tengamos delante Willi (2004) lo considera el factor más importante en una relación de pareja y en la conformación de la misma.

Revisando la bibliografía con la pretensión de delucidar los procesos psicológicos que toman parte en la selección y escrutinio de personas como “parejas potenciales”, encontramos referencias de estudios que destacan la importancia del sentido del humor (Didonato, Bedminster y Machel, 2013); otros que nos hablan de la forma en que la altura de una persona media como correlato de dominancia en la selección de pareja (Salska et al., 2008; Sorokowski, Sabiniewicz y Sorokowska, 2015); existen investigaciones que destacan el papel de la autoestima como variable mediadora en la elección del compañero/a de vida (Leary y Baumeister, 2000; Kavanagh, Robins y Ellis, 2010); hasta uno tan curioso en el que hemos reparado por su singularidad que hace referencia a la forma en que varía el criterio de elección de quienes podrían o no ser nuestras parejas en función de estar hambriento o no estarlo. (Pettijohn II, Sacco Jr., y Yerkes, 2009).

Desde aquí, nos vamos a centrar en dos perspectivas que sin pecar de reduccionista, engloban gran parte de las propuestas teorizadas. Una es la *teoría de Similitud* de Byrne (1971) y la otra es la *teoría de Complementariedad* de Winch (1958).

- Byrne (1971) en su *teoría de la Similitud*, nos habla de la selección de compañeros de vida que realizamos basándonos en aspectos que consideramos fundamentales y similares a nosotros. Sternberg (1989, 2000) añade, en base a esta elección de similitud, elegimos a personas que nos gratifican, puntualizando que quienes tienen la posibilidad de ser compañeros potenciales son aquellos quienes sean más semejantes a uno.
- Por su parte la *teoría de Complementariedad* de Winch (1958), nos viene a decir que la elección de pareja está sujeta a que el “otro” destaque en aspectos que nosotros no lo hacemos, o bien que sea capaz de hacer cosas que nosotros no nos sentimos competentes de hacer. Sternberg (1989, 2000) pone de ejemplo de esta teoría relaciones como la de sumisión-dominancia.

En apariencia la teoría de la similitud cobra mayor apoyo empírico que la de complementariedad (Mehrabian, 1989; Frazier, Byer, Fischer, Wright y DeBord, 1996; Botwin, Buss y Shackelford, 1997; Klohnen y Luo, 2003).

Más, no puede explicar todas las formas de relación de pareja, por lo que se infiere que es más probable que sean ambos procesos, tanto el de similitud como el de complementariedad quienes operen simultáneamente.

La elección de pareja es por tanto, un acto determinado por la historia biográfica de la persona (Elsner et al., 2000; Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003) y se transforma cuando pasa a tener por objetivo generar, compartir y desarrollar un plan de vida común a largo plazo, a futuro (Arias-Galicia, 1989; Cole, 2002; Roche, 2006).

Para comprender a la pareja como vínculo de unión, es importante tener en cuenta los términos que la definen, quienes la conforman y el contexto donde se fundamenta (Espriella, 2008).

Así la familia con hijos, será una estructura diferente a la pareja, a raíz de las dinámicas que se generan y no solo las referentes a la familia, pues no todo lo que se genera en la familia, puede generalizarse a la pareja (Elsner y otros, 2000; Espriella, 2008).

El matrimonio es la forma por la cual la pareja se une generando la base del sistema familiar (Carrillo, 2004; Elsner et al., 2000; Páez, 2004; Viladrich, 1992) y al margen de que estén casados o no, en el momento que converjan tareas como la procreación, la crianza de niños y la satisfacción de las necesidades de cada cónyuge (Elsner et al., 2000; Melville, 1977; O'Neill, 1978; Sager, 1980; Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003) en la presente investigación ya conformaran un matrimonio .

Siendo el matrimonio un proceso dinámico, permiten el reajuste y actualización de la pareja con el tiempo (Cole, 2002; Covarrubias, Muñoz y Reyes, 1988) sujeto a la construcción de un vínculo de amor y satisfacción recíproca generado por el bienestar que reporta la compañía de otro (Adolfi y Zwerling, 1985; Bucay y Salinas, 2000; Carrillo, 2004; Cole, 2002; Covarrubias, Muñoz y Reyes, 1988b; Elsner et al., 2000; O'Neill, 1978; Roche, 2006; Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003; Valdez, Gonzales y Sánchez, 2005).

En palabras de Sager (1976), la calidad de la relación matrimonial se encuentra determinada por las expectativas conscientes e inconscientes de los miembros de la diada. De tal forma, que el vínculo tiene un significado subjetivo para cada uno de los miembros, pues representa un vínculo interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas que en virtud de su presencia caracterizan y describen a cada uno de los integrantes del sistema y a la relación que conforman (Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003).

Así el sistema diádico, se convierte en un tercer factor que puede favorecer o contrariar los objetivos maritales de cada miembro de la pareja. Posibilitando, que los efectos de la misma interfieran en la funcionalidad de cada individuo dentro de otros sistemas. Y es en esta dinámica, donde se asienta el concepto de satisfacción o insatisfacción marital (Margalef, 2006).

Según Moral (2008) la satisfacción marital puede definirse desde tres modelos: *unidimensional, bidimensional y multidimensional*.

El *modelo unidimensional*, parte de la consideración de una dimensión subyacente valorativa: placer-displacer. Bajo este modelo han trabajado autores como Locke y Wallace (1959), quienes señalan que la satisfacción es producto de un balance entre aspectos positivos y negativos del matrimonio. Por su parte, el *modelo bidimensional* plantea que la felicidad en la vida marital no es unidimensional, sino que es un estado complejo resultante de dos dimensiones independientes: satisfacciones e insatisfacciones. Por lo que la felicidad sería el resultado del balance entre ambas dimensiones (Larson y Bahr, 1980). Y finalmente, el *modelo multidimensional*, define la satisfacción como una actitud multidimensional hacia el cónyuge y la relación marital, donde existen aspectos como: interacción, expresión de afectos, aspectos de organización y estructura diádicos (Pick y Andrade, 1988).

Desde el momento que vemos que la satisfacción marital es multidimensional incluyendo aspectos de la pareja como ajuste y felicidad, además de niveles interpersonales como consenso y cohesión (Margalef, 2006) vamos a considerarla como entidad multidimensional en esta investigación, teniendo en cuenta además el simbolismo subjetivo que implica la satisfacción marital.

Pues la persona debe realizar una evaluación de situaciones positivas como negativas de su vida marital (Estrada, 1991; Margalef, 2006; Miranda y Ávila, 2008; Moral, 2008; Pick y Andrade, 1988). El humor cobraría vida como medio de interacción y expresión de afectos, dentro de la multidimensionalidad que nos lleva a evaluar la calidad de la relación.

Por tanto, en la evaluación de acontecimientos de la vida marital que realiza cada uno de los miembros de la pareja es donde podemos encontrar la injerencia del constructo del humor. El humor aparece dentro de la selección de pareja y en satisfacción marital, como en: ajuste diádico, afrontamiento de problemas, resolución de conflictos, actitud ante la vida etc.

De ahí que podamos encontrar en una relación a uno de los miembros satisfecho y al otro no (Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003). Razón por la cual la calidad del vínculo se ve condicionada por la actitud manifiesta a dicha estimación (Páez, 2004; Rojas, 2007). Tasación inmersa en el modelo bipolar de satisfacción global, debido a que la persona debe considerar situaciones positivas como negativas de la vida en pareja (Estrada, 1991; Margalef, 2006; Miranda y Ávila, 2008; Moral, 2008; Pick y Andrade, 1988).

Aunque la valoración sea individual, hay factores y características que responsabilizan a los dos miembros de la pareja, pues la satisfacción marital florece con el proyecto de vida común germinando armonía, placer y descanso (Rojas, 2007).

Dentro de los factores que promueven la satisfacción marital se encuentra el afecto. Con una correlación positiva, el afecto, la amistad, el interés, la satisfacción sexual y la complacencia de necesidades personales y comunicacionales, además del amor, mayor será la satisfacción que sientan con su relación (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007; Carrillo, 2004; Díaz-Loving, 1990; Kamei, 2005; Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002; Pick y Andrade, 1988; Wilson, 1998; Wilson y Mejía, 2002).

La investigación de Valbuena (1993) puntualiza una diferencia desde una perspectiva de género respecto a satisfacción marital con mayores puntuaciones en hombres que en mujeres. Por su parte Rollins y Galligans (1978) topan con la casuística de que las mujeres ven afectada su satisfacción marital por la edad y la presencia de hijos. Conforme a la investigación de Pick y Andrade (1988) los hijos tienen efecto negativo sobre la interacción, más que nada cuando son pequeños. Luckey y Bain (1970) agregan que, los hijos contribuyen tanto para que estén satisfechos como que no lo estén. Y Felman (1964) dice que los hijos afectan a la interacción marital en proporción a la cantidad, es decir, a más hijos peor satisfacción.

La satisfacción e insatisfacción juegan un papel importante en la continuación o ruptura del matrimonio. Investigaciones como las de Arias-Galicia (2003); Cole (2002); Locke y Wallace (1959); Norton y Glick (1976); y Spanier (1976), se han encargado de analizarlo a consecuencia del impacto emocional que implica una ruptura tanto en los hijos como en la diada (Gottman y Levenson, 2000; Moral, 2008; Zicavo, 2006, 2008).

Autores de la talla de, Carbelo y Jauregui (2006) aportan un factor protector del sistema marital dentro de las crisis que implican los cambios de etapa del ciclo vital como es el sentido del humor. Hipótesis que se ve reforzada por la investigación de Abel (1998). Autor que esclarece el sentido del humor como un recurso de la pareja a modo de beneficio terapéutico mientras que potencia las relaciones de apoyo entre sí.

Obviamente, la pareja, al igual que cualquier sistema, requiere de tiempos y espacios de ajuste y re-ajuste, de manera que deberá enfrentarse a tareas para perdurar en el tiempo (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007; Cole, 2002). Estas transiciones implican, una serie de procesos morfogenéticos y morfoestáticos condicionados en un continuum a lo largo de su ciclo vital (Sager, 1976; Watzlawick, Weakland y Fisch, 1989; Willi, 1993; Wynne, 1984).

Desde esta perspectiva, a priori, el ajuste marital, injiere en la percepción que los miembros de la díada tienen de su relación (Cole, 2002; Moral, 2008; Sager, 1976; Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003; Spanier, 1976).

Por tanto, intercede en la construcción del significado de la identidad de la pareja y en la traducción de pensamientos y emociones, en acciones que respalden el sentimiento de amor mutuo (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007; Cole, 2002; Elsner et al., 2000). Identidad que, por otra parte, es básica para que cada cónyuge se reconozca parte de la díada.

“Ajustarse” es concebido como algo muy similar a establecerse, arraigarse, asentarse, resolver, regularse, llegar a un estado más “satisfactorio” y conformarse en uno mismo. Dicho proceso, hace referencia a un acto de adaptación y designa un estado de ajuste como medio por el cual, las cosas son acomodadas (Polaino-Lorente y Martínez, 2003).

Por su parte Spanier (1976), indica que el ajuste diádico es un proceso de acomodación que involucra cuatro aspectos básicos: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. Ahora si bien, se han presentado múltiples delimitaciones para el ajuste marital, cabe mencionar que para los propósitos de la investigación, se utilizará la definición multidimensional propuesta por Spanier.

Dentro de esa búsqueda de regulación, de homeostasis de la díada, donde se ve involucrada la expresión afectiva, tiene lugar el valor y funcionalidad del sentido del humor.

Constructo de gran protagonismo dentro de la psicología positiva que implica una fortaleza y que Carbelo y Jauregui (2006) definen como “el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas”.

Siendo protectora y fortaleza a su vez, el sentido del humor en la díada facilita la resolución de conflictos, la expresión emocional, la superación de crisis normativas y/o inesperadas entre otros beneficios que a su vez repercuten de manera directa en el sentir de satisfacción del matrimonio. Razón por la cual, la satisfacción marital se convierte en una dimensión valorativa del cónyuge y de la relación, que surge a partir del ajuste de los miembros de la diada (Hernández, 2008; Moral, 2008).

Martin (2008) en su artículo titulado “Psicología del humor: un enfoque integrado” menciona que, el humor, visto desde la psicología social, se reconoce como una forma de juego que contiene elementos cognitivos, emocionales y expresivos. El componente cognitivo está dado por la incongruencia, el componente emocional por la hilaridad y el expresivo por la risa.

La risa, siendo el componente expresivo por tanto, activa el sistema de recompensas mesolímbico dopaminérgico asociado a los placeres hedónicos (Carbelo y Jáuregui, 2006; Reiss, Mobbs, Greicius, Eiman y Menon, 2003). De ahí que su experimentación sea algo placentera y que su disfrute se asocie al orgasmo sexual. Entretanto, el sentido del humor, que corresponde ser un rasgo de personalidad, resulta cimentar una de las principales fortalezas del ser humano (Martin 2007).

Son múltiples las investigaciones que empíricamente demuestran como el sentido del humor es un rasgo muy estimado en todas las culturas tanto por sus beneficios psicológicos (prevención de la depresión, reducción del estrés, sensaciones y estados de alegría, bienestar y satisfacción, etc.), como físicos (activación del sistema inmunológico, tolerancia al dolor, normalización de la presión sanguínea, etc.) y ni que decir de las aportaciones a nivel social (mejoras en la motivación, la comunicación, el orden y armonía social, etc.) (Fry, 1994; Kuiper, Grimshaw, Leite y Kirsh, 2004; Martin 2007; Newman y Stone, 1996; Quintero, 2004; Zweyer, Velker y Ruch, 2004).

Es más, el uso en terapia, promueve la alianza terapéutica y la fortalece (Chapman y Chapman, 1995; Polard, 1994). Incluso estimula la creatividad en la resolución de problemas/conflictos (Isen, Daubman y Nowicki, 1987) y favorece la comunicación (Carbelo y Jáuregui, 2006; Swartz, 1996). De hecho en momentos de crisis o dificultad es pues, un recurso comunicativo para la pareja que le permite reducir factores de ansiedad y drama (Martínez, 2006).

Por otra parte, no podemos obviar, que las historias de amor épicas han sido dibujadas con la exacerbación de emociones vinculadas al drama y a los afectos exorbitados. Dando lugar a que las emociones de placer y disfrute fueran más propias o estuviesen más vinculadas a relaciones fugaces de poco compromiso y/o sexuales (Becerra, 2009; Martínez, 2006; Spanier y Margolis, 1983).

Más, cuando se intenta investigar los motivos de formalización de la relación de pareja, la respuesta manifestada es la de ser feliz (Martínez, 2006; Melendo, 2006; Rodríguez, 2001; Valdez, González y Sánchez, 2005).

Bucay y Salinas (2003) escriben respecto al amor, relacionándolo con el juego, la risa, la alegría y la felicidad. A lo que Martínez (2006) añade la significación de que la relación vista desde una perspectiva humorística, no conlleva la pérdida de serenidad, compromiso, ni intensidad.

El amor y las relaciones afectivas pueden llegar a ser una fuente de satisfacción, placer y diversión sin perder la responsabilidad (Martínez, 2006; Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003).

Si bien es cierto, que las parejas optimistas, desde su perspectiva de respeto a los deseos, emociones y visión del mundo del otro, muestran mayor capacidad de producción de vínculos felices y persistentes (Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003). Además presentan sentido del humor, capacidad para el juego, disposición al compromiso, deseo de compartir y facilidad para el cambio (Bucay y Salinas, 2000; Riso, 2003).

Dentro de los beneficios que aporta el humor a las relaciones esta, el que las vuelve creativas y dinámicas (Carbelo y Jáuregui, 2006). Por ende, afrontar el día a día con humor implica una vida común con mayor divertimento (Martínez, 2006). Las bromas y la percepción de las cosas con humor ayudan a la construcción de la relación de manera fresca, viva e interesante.

Así la pareja se provee de respuestas entusiastas, afectivas y de alta energía que le permiten soslayar los conflictos (Carbelo y Jáuregui, 2006; Gottman y DeClaire, 2003). El humor aumenta el interés, el afecto, el apoyo y la empatía (Barnett, 1996; Martínez, 2006).

También, el sentido del humor ayuda a afrontar las crisis que hacen tambalear el sistema marital a modo de fortaleza (Barnett, 1996). De hecho, para algunas parejas los chistes y las bromas son un apero de restauración emocional en situaciones de disputa, pues el humor es algo propio de su relación y les resulta fácil recurrir a él (Rage, 1996).

En caso de impasse, la buena voluntad y las expresiones de afecto, son recursos que utilizan para mitigar los sentimientos heridos e impulsar la armonía de la relación (Gottman y DeClaire, 2003).

Cuando se recurre al humor y al cariño en caso de desavenencia, se secunda al entendimiento pues reduce las sensaciones negativas (Rage, 1996). Durante las disputas, el humor también resulta útil porque no bloquea las comunicaciones, sino que da la oportunidad a la pareja de solucionar sus enfrentamientos y consolidar un respeto positivo (Gottman y DeClaire, 2003).

Bisquerra (2008), además de Carbelo y Jaurgui (2006) inciden en que quien utiliza el sentido del humor de manera continuada, implica volverse a los intentos del otro con entusiasmo. Porque a más alegría y humor se pueda obtener del otro, la relación se hace más potente.

El sentido del humor, favorece el contacto emocional, la resolución de conflictos y la evitación de sensaciones negativas, que por otro lado podrían abocar en una ruptura (Bisquerra, 2008; Martin, Kuiper, Olinger y Dance, 1993; Moran y Massam, 1999; Nezlek y Derks, 2001; Thorson y Powell, 1993, 1996).

Un humor positivo, va a conceder mejor gestión del estrés diario y erigir relaciones de apoyo mutuo, de modo que puedan sortear conflictos y cambios de su ciclo (Abel, 2002; Frecknall, 1994; Fry, 1995; Hampes, 1999; Kuiper, McKenzie y Belanger, 1995; Lefcourt, 2000). Asimismo, puede reportar en beneficios terapéuticos a cada uno de los miembros de modo que se sientan con mayor agrado consigo mismo y complacencia con la relación (Abel, 1998; Allen, 1998; Argyle, 1997).

Al parecer, con el pasar de los años, las parejas dejan un tanto de lado el humor, la admiración y la comprensión, en definitiva el disfrute, de la vida en pareja. Relegando de entre sus prioridades la capacidad de reír, de prestar atención a lo positivo, de restar relevancia a las imperfecciones del otro y de reputar la vida en común.

Es entonces, cuando aparecen las relaciones frustradas. Únicamente con el cambio de “foco atencional” y hacer frente a la vida con laxitud, el disfrute se haría patente (Sarquis, Zegers y Pimstein, 2003). En ello radica la importancia de conservar el sentido del humor en los sistemas maritales, en el cambio de foco atencional.

De tal manera que, aludiendo a la definición de McCubbin y Patterson (1983), donde señalan que el ajuste de las parejas ante las crisis, se da por la profundidad de la respuesta sistémica a corto plazo y agregan que se caracteriza por un cambio de primer orden (reglas, relaciones y roles familiares se modifican, no se definen).

Sabiendo que la adaptación es una respuesta a largo plazo que conlleva cambios significativos de segundo orden (el primero se da ante cambios normativos y el segundo ante cambios no normativos), en esta humilde investigación pretendemos dar espacio al humor como vertiente de investigación y su posible relación en el tratamiento como “actitud ante la vida” de las parejas generando ese cambio dos o “foco atencional” que les haga sentirse satisfechos con su relación y por ende, con la vida.

1.3. Objetivos e Hipótesis

El objetivo de este trabajo es presentar los resultados de una revisión bibliográfica sobre los efectos para la pareja documentados en las investigaciones empíricas sobre la posible interacción entre el sentido del humor y la satisfacción marital.

Una revisión de las publicaciones sobre los posibles aportes que desde el marco de la psicología positiva y la terapia sistémica nos puede aportar a los terapeutas de pareja y familia el humor, como recurso para rescatar a parejas y/o comprender la funcionalidad que supone para quienes en relaciones románticas lo utilizan.

1.3.1. Objetivos del trabajo de revisión

- Resumir información sobre un tema o problema
- Identificar los aspectos relevantes conocidos, los desconocidos y los controvertidos sobre el tema revisado.
- Identificar las aproximaciones teóricas elaboradas sobre el tema.
- Conocer las aproximaciones metodológicas al estudio del tema.
- Identificar las variables asociadas al estudio del tema.

- **1.3.2. Hipótesis específicas**

1. Conocer si el sentido del humor compartido genera complicidad en la pareja.
2. Averiguar si el sentido de humor es un recurso para la resolución de conflictos y gestión de crisis de los ciclos evolutivos de las relaciones románticas.
3. Averiguar si el humor como una forma de comunicación ayuda en la vinculación de la pareja.
4. Determinar si el humor como potenciador de fortalezas es facilitador de satisfacción marital.
5. Conocer si el ajuste diádico tiene un efecto positivo en la satisfacción marital.
6. Preguntarnos cuál será el mejor predictor de la satisfacción marital: el humor que utiliza la persona vs la percepción del humor utilizado por la pareja.
7. El uso de los estilos de humor como predictores de satisfacción marital.

En todas estas relaciones posibles entre los estilos de humor y la satisfacción, se esperaría que los usos positivos del humor mejoraran la satisfacción de las relaciones, mientras que los estilos negativos se asociarían con una menor satisfacción. Además, se espera que estas relaciones sean más fuertes para los estilos de humor auto-dirigidos. Por lo tanto, los usos afines del humor probablemente estarán más fuertemente relacionados positivamente con la satisfacción, y un estilo de humor agresivo estará más fuertemente relacionado negativamente con la satisfacción.

A pesar del hecho de que el humor es a menudo implícito, la mayoría de las veces su importancia se desvanece y no podemos tener un conocimiento apropiado sobre él. De hecho,

la literatura especializada consultada, no aporta información actualizada, así como los artículos de revisión localizados no presentaban datos recientes.

Por tanto, la revisión sistemática actual no es una actualización de revisiones anteriores, sino que sigue un enfoque relativamente nuevo. Este estudio tiene como objetivo clarificar el papel del humor en el contexto de las relaciones románticas en la literatura de investigación reciente con el fin de proporcionar información relevante para futuras direcciones de estudio. Más concretamente, la hipótesis de trabajo que deseamos averiguar será la posible relación entre el humor y los sentimientos de satisfacción de los cónyuges con su matrimonio. Por humor nos referimos al humor propio (de uso) de cada cónyuge y la percepción del humor (estilo) de su compañero.

2. METODOLOGÍA O PLAN DE TRABAJO

2.1 MATERIALES Y MÉTODOS

La revisión bibliográfica se realizó utilizando las bases de datos siguientes:

Pubmed y PsycINFO. Las palabras clave o descriptores utilizadas para generar resultados relacionados con este ámbito de actuación y contenido fueron: **(humor AND relationships) AND (couple or jokins) AND marital satisfaction.**

2.1.1 Proceso de selección de los estudios

El proceso de selección para determinar si el artículo cumplía con los criterios de inclusión implicaba los siguientes pasos:

- (1) Lectura de los títulos y resúmenes de los artículos.
- (2) Lectura completa de los artículos seleccionados en el primer paso obtenidos a través de las búsquedas en las bases de datos.
- (3) Selección de los artículos que cumplieran los criterios de inclusión especificados.

Las siguientes bases de datos y colecciones de revistas electrónicas se utilizaron para buscar artículos de texto completo publicados en revistas para revisión entre 2000 y 2016: PsychInfo y PubMed.

Los estudios incluidos fueron publicaciones empíricas de cualquier diseño, medición y presentación de informes en inglés. Buscamos bases de datos usando palabras clave, tales como: humor y pareja, humor y satisfacción marital, humor y relación personal, humor y cónyuge, humor y matrimonio, bromas y parejas, relaciones románticas y calidad de las

relaciones. Los campos de búsqueda fueron el resumen del artículo y su título. La última búsqueda se realizó el 14 de mayo de 2017. Los campos adicionales se refieren al contacto con los expertos en el área. Hemos llegado al autor Rod A. Martin, una figura profesional bien conocida en la investigación reciente sobre el humor.

Esta revisión bibliográfica está basada en una lectura inicial de los resúmenes de 61 artículos. De estos, se seleccionaron y se leyeron a texto completo 55 artículos. Finalmente se incluyeron 12 de los leídos en su totalidad.

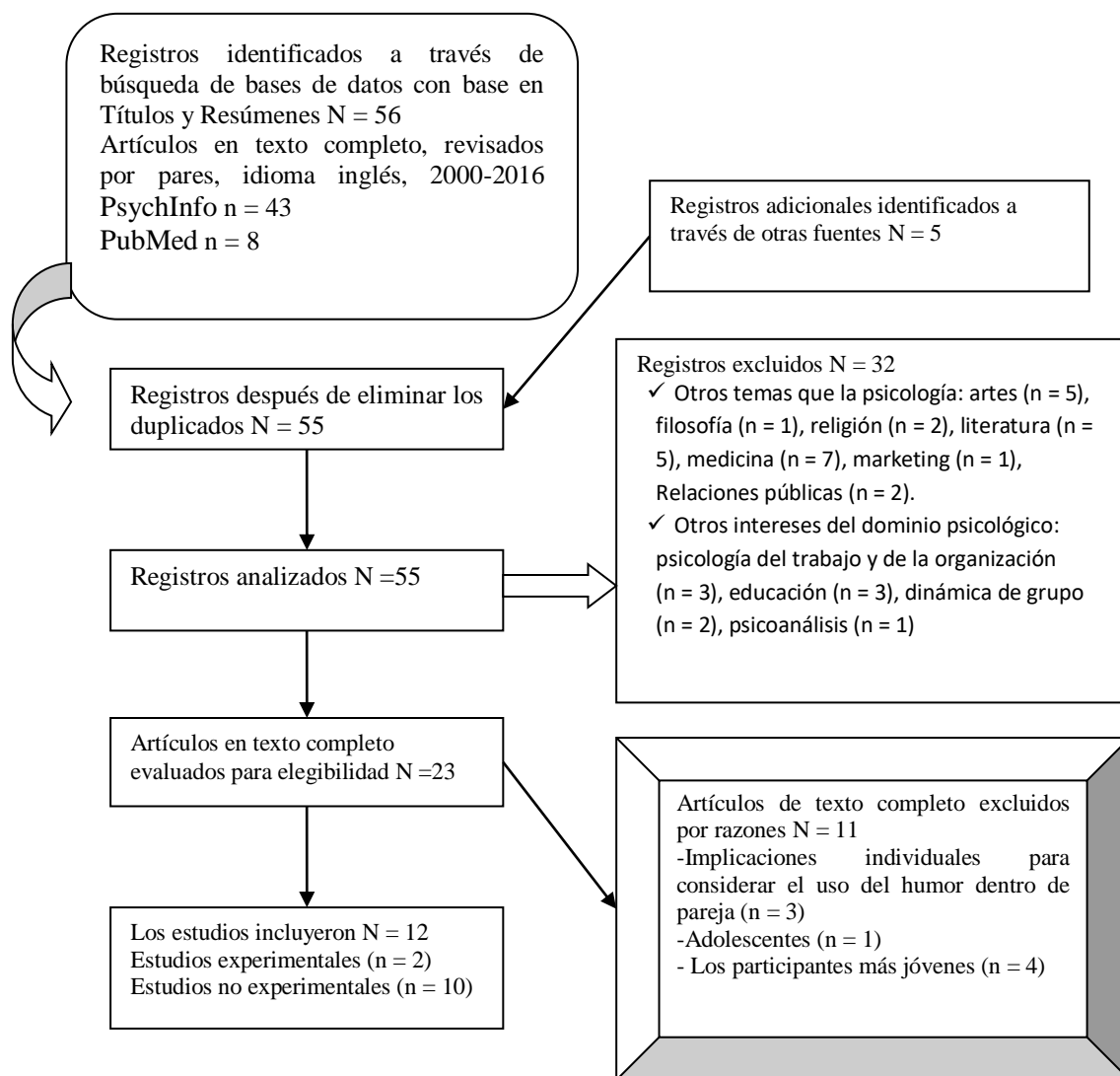


Figura 3: Diagrama de flujos de la metodología de revisión bibliográfica

2.2.1 Estrategia de búsqueda

Los documentos en texto completo se extrajeron de las bases consultadas y el resto se solicitó mediante petición de artículos a los autores de los artículos que no se encontraban disponibles en los recursos de nuestra universidad para tener acceso a los mismos.

2.2.2 Criterios de inclusión y exclusión

El consiguiente análisis de artículos tuvo como criterios limitantes o inclusivos:

- 1) Estudios que analizaran los usos del humor en las relaciones románticas.
- 2) Se sobreentendía que las relaciones de pareja fueran compuestas por dos personas mayores de edad y con cierta trayectoria de tiempo compartido.

Se excluyeron los artículos:

- 1) Que pertenecían a otras áreas de interés que no eran objeto de este estudio. Aquellas vinculadas a áreas que no fueran la psicología familiar y de parejas, o si bien hablaban de otras diadas que no únicamente de la pareja.
- 2) Se excluyeron los estudios sobre participantes que no eran heterosexuales, que analizaban grupos de raza mixta o estudios que tenían un enfoque individual profundo y no analizaban la relación de la pareja, de modo que pudiéramos obtener datos relevantes con ligeros sesgos.

La lectura de los artículos definitiva fue en inglés. Habiéndose leído y excluido artículos en portugués y alemán, pero por la no cumplimentación de los requisitos inclusivos y limitantes que establece esta investigación, fueron descartados de la selección.

2.3 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para el análisis de la información se construyó un cuaderno de investigador o de lectura en el que se anotaron los aspectos más importantes de las diferentes investigaciones con el fin de analizar y agrupar posteriormente.

Tabla 1. Tabla resumen artículos seleccionados

Fuente	Estudiar diseño	VARIABLES	Métodos de medición	Resultados	Límites
Alberts et al. 2005 n= 20	longitudinal de observación	-relación satisfacción -comunicación de los compañeros -Conflictos -Entendimiento percibido	ENRICH (Evaluación y Crecimiento de Relaciones, Comunicación, Felicidad) Inventario (Comunicación, conflictos y satisfacción conyugal) Cuestionario de 10 preguntas (comunicación, entendimiento percibido) de Cahn y Shulman (1984) -Tape grabada (micrófonos inalámbricos) -Informe de información demográfica	Entre los 13 comportamientos de comunicación identificados en parejas con altos grados de satisfacción de relación, el humor registró un porcentaje del 3% (rango 9).	Los resultados no pueden generalizarse (muestra pequeña y unidad de tiempo) Algunos aspectos de las conversaciones de parejas eran imposibles de captar. Deseabilidad de los datos
Barelds y Barelds - Dijkstra 2010 n=228	Correlacional profético	-sentido del humor -relación calidad -género	-TLS (Escala de Amor Triangular) -WIQ (Cuestionario de intimidación de Waring) -MSHS (Escala	Pareja similitud con respecto al sentido del humor no estaba relacionado con la calidad de la relación	No se hizo distinción entre humor positivo y negativo. Estudio no experimental.

			Multidimensional de Sentido de Humor)		
Bippus et al. 2011 N = 96	observación profético	Humor percibido -relación satisfacción -conflictos (escalada / progreso) -género	-Norton's 6-items marital quality index (adaptado para socios) -Bippus 14 escalada de conflictos de siete puntos - Interacciones grabadas en video	La frecuencia con la que los participantes perciben el uso del humor predice la satisfacción de la relación (no con respecto a sus cónyuges también) y está negativamente asociada con crecientes creencias de conflicto.	Muestra homogénea (estudiantes) Uso frecuente de humor positivo en interacciones grabadas en video Estudio de laboratorio Tiempo limitado de interacción de la pareja (5-15 min.)
Butzer y Kuiper 2008 n=154	profético	-humor estilos -relación satisfacción - situaciones de pareja (conflicto vs encuentro agradable)	-Utilizaciones de uso de humo (escala de Likert de siete ítems que abarca otras escalas de humor anteriores) RAS -Situaciones descritas en escenarios	Los participantes que informaron niveles más altos de satisfacción de la relación también informaron usando más humor positivo con su compañero y niveles más bajos de humor negativo y evitando.	Muestra homogénea (estudiantes) Los datos fueron recuperados sólo de un socio.
Caird y Martin 2014 N = 136	longitudinal Correlacional	-humor estilos -satisfacción vs insatisfacción en la relación	-DailyHSQ (Cuestionario de Estilos de Humor) -PANQ (Calidad Positiva y Negativa en la Escala Matrimonial) - Métodos del diario -Cuestionario de información demográfica	El humor afiliativo (dentro y entre) se asoció positivamente con la satisfacción de la relación y la insatisfacción negada.	Información obtenida sólo de un socio Diseño no experimental Muestra homogénea (estudiantes)

Campbell y Moroz 2014 n=232	profético de observación	-humor estilos -conflictos (positivos / negativos)	-RHI (Inventario Relacional de Humor) -Kansas Marital Conflict Scale -Interacciones grabadas en video	El humor positivo utilizado por ambos compañeros predijo mayores niveles de resolución de conflictos positivos que el humor negativo.	Estudio no experimental Estudio de laboratorio.
Campbell et al. 2008	de observación profético Correlacional	-humor estilos -relación satisfacción	-PRQC (Relación percibida)	Los participantes cuyos socios utilizaron más	Diseño no experimental
Cann et al. 2011 N = 164	profético	-humor estilos -relación satisfacción	-HSQ -RAS (Escala de evaluación de la relación) -QRI (Inventario de Calidad de Relaciones) -Cuestionario de información demográfica	Similaridad dentro de las parejas en estilos de humor no predice la satisfacción de la relación. Las percepciones del estilo humorístico de un compañero predicen la satisfacción de la relación	Poca similitud dentro de las parejas en estilos de humor

Hall 2010 n=222	exploratorio Predicción correlacional Experimental (2x2)	-humor estilos -vergüenza -género	-HSQ -Big 5 Factor Inventory (inestabilidad emocional) -Seven-item Likert-tipo escala El humor agresivo estaba relacionado con la vergüenza del compañero, mientras que la auto-derrota No se utilizaron métodos observacionales o datos (Vergüenza causada por el compañero)	El humor agresivo estaba relacionado con la vergüenza del compañero, mientras que la auto-derrota Humor con sentirse avergonzado por su pareja.	No se utilizaron métodos observacionales o datos humor.
McGee y Shevlin 2009 n=180	Experimental (3x2)	-sentido de humor (sin sentido del humor / promedio / bueno) -género -atractivo físico - aptitud como socio a largo plazo	-Vignettes para describir hipotético socio potencial -Seven-item escala de tipo Likert (atractividad y conveniencia)	Las calificaciones más altas de atractivo y conveniencia se relacionaron con objetivos con un buen sentido del humor.	Muestra homogénea (estudiantes) Las normas culturales pueden interferir con las preferencias de los participantes. El estudio se refiere sólo a un socio potencial sin tener en cuenta una verdadera asociación.

Saroglou et al. 2010 n=292	Correlacional profético	-humor estilos -relación (casado / divorciado) Orientaciones del apego -relación calidad -género	-HSQ -Experiencias en relaciones cercanas (escala de tipo Liker de siete elementos adaptada de investigaciones anteriores) -DAS (Escala de ajuste diádico)	El estilo de humor positivo se relacionó con mayores niveles de satisfacción de la relación y con el estado no divorciado. El estilo de humor negativo predijo el divorcio y estaba relacionado con niveles Relación satisfacción.	Estudio no experimental Los compañeros casados podrían haberse comunicado entre sí al proporcionar sus respuestas, a diferencia de los socios divorciados.
Winterheld et al. 2013 n=192	de observación Correlacional profético	-humor estilos Orientaciones del apego Conflictos de relaciones -estrés Busca de cuidado -género	-HSQ -AAQ (Adult Attachment Questionnaire) -Big 5 (para fines de validez discriminante) - Escala de satisfacción de relaciones (para fines de validez discriminante) - Escala de señalización (observador) -Satisfacción con la resolución del conflicto (observador) -Respuestas al comportamiento del humor -Care-Seeking (evaluado por el observador) -Interacciones invertidas	El humor agresivo suscitó respuestas negativas de los socios que buscaban más atención y así lo hizo el humor autodestructivo en relación con los socios muy angustiados. El humor afiliativo era Recibido positivamente por socios muy angustiados.	Estudio no experimental

3. DISCUSIÓN Y RESULTADOS

3.2. DISCUSIÓN

En base a la búsqueda y el consiguiente análisis de artículos de investigación, hemos obtenido un total de 61 estudios potencialmente relevantes, como consecuencia de la exploración en las bases de datos y a través de otras fuentes. Tras la eliminación de duplicados, los 12 estudios (tabla 1) que cumplieron con los criterios de inclusión (Figura 3) fueron seleccionados para su posterior evaluación.

Primeramente se eliminaron los duplicados (6 de ellos), después se dio comienzo a la verificación del resto de artículo (n=55). De los cuales, se excluyeron 32, en una primera fase, ya que, después de una observación minuciosa de resúmenes, sus características no cumplían con los criterios establecidos para nuestros análisis. De tal manera que, un total de 23 artículos fueron recopilados para una valoración detallada. De entre los cuales 11 no pasaron el filtro establecido por los parámetros que nos marcamos al inicio de inclusión. Pero si en cambio cumplieron esos criterios 12 estudios que fueron elegibles para su inclusión. Los 12 estudios incluidos en esta revisión estaban casi exclusivamente relacionados con estilos de humor y calidad de la relación. Otras variables investigadas generalmente estaban relacionadas con el estrés, conflictos de comunicación, pareja y funciones de humor. Entre todos los estudios incluidos sólo 2 de ellos fueron experimentos.

Los participantes de todos los estudios examinados comprendían una relación de pareja con orientación heterosexual (hombre vs mujer) como perfil participante así como, ser relaciones estables, es decir de larga duración.

Recordemos que el propósito de este estudio era aclarar la función del humor en el escenario de las relaciones románticas, véase parejas y/o matrimonios en la literatura de investigación reciente, específicamente los años comprendidos entre el 2000 y 2016, con el fin de proporcionar información significativa para futuras líneas de investigación.

Los resultados obtenidos no son de sorprender, puesto que estudios previos confirmaban las posibles injerencias efectuadas por el sentido del humor en las relaciones románticas.

Cann, Calhoun y Banks (1997), dieron fe de ello en su investigación en la cual se demostraba que las mayores tasas de atracción y adecuación se vinculaban con objetivos con un buen sentido del humor (McGee y Shevlin, 2009).

A grandes rasgos, el humor positivo se relacionó positivamente con la calidad de la relación, mientras que el humor negativo se relacionó negativamente con la calidad de la relación (Butcher y Kuiper, 2008; Campbell et al., 2008; Saroglou et al., 2013; Caird y Martin, 2014; Campbell y Moroz, 2014).

En cuanto, a la funcionalidad y uso del humor en las relaciones de pareja, en su generalidad, los artículos distinguieron los cuatro estilos de humor. Clasificación ya identificada en estudios previos de Martin (1988): afiliativo, retroalimentador del *self*, agresivo y destructor del *self* (Figura 1).

En cuanto a causa-efecto, en los estudios analizados, los resultados nos muestran como símil el humor empleado por parte de los cónyuges el humor positivo (afiliativo y reforzador del *self*) y negativo (humor autodestructivo únicamente); en menor proporción de similitud estaría el humor agresivo.

El tamaño de los efectos, donde los resultados permitieron el análisis de los datos, fue relativamente bajo a mediano y a veces la heterogeneidad de los estudios fue mayor. Sin embargo, el bajo número de datos, nos lleva a mirar a regañadientes los resultados.

El estudio de Barelds y Barelds-Dijkstra (2010) identifica un fuerte grado de similitud en el estilo de humor entre parejas casadas, pero no explora los posibles efectos que la similitud o disimilitud puedan tener sobre los resultados de la relación.

Más, la similitud dentro de las relaciones en los estilos de humor, no pareciera predecir la satisfacción marital, pero por contralas percepciones individuales correspondientes al estilo humorístico, efectivamente pueden vaticinar la satisfacción de la relación (Cann et al., 2011).

Por otra parte, en estudios anteriores (Ziv, 1988, Rows y Goldenstein, 1989; Ranashi, 1998; DeKoning y Weiss, 2002), concluyeron que la similitud de parejas con respecto al sentido del humor interaccionaba con la calidad de la relación. Otros estudios incluidos también mostraron resultados cuestionables, en cuanto a las asociaciones entre el humor y la satisfacción de las relaciones (Alberts et al., 2011; Bippus et al., 2011).

Hemos reparado en otras variables de investigación como son la comunicación y los conflictos entre los matrimonios. Entre las trece posibles formas de comunicación identificadas en parejas con niveles de satisfacción elevados en relación a sus matrimonios (Alberts et al, 2005), el humor supuso un 3% (rango 9).

La frecuencia con la que los participantes de los estudios analizados creen hacer uso del humor, tuvo una asociación negativa con creencias de conflicto (Bippus et al., 2011). Asimismo, los integrantes cuyos cónyuges emplearon un humor más afiliativo, por tanto menos agresivo en los intervalos discusivos, notificaron una mejor resolución del problema (Campbell et al., 2008).

De hecho, el humor entendido como positivo manejado por ambas parejas auguró mayores niveles de resolución favorable de conflicto en proporciones más altas que su homónimo negativo (Campbell y Moroz, 2014). Paradójicamente en el estudio de Winterheld et al. (2013), que nos habla del apego y la naturaleza diádica del humor en la negociación de conflictos en parejas románticas, se vio que: quienes emplearon un estilo de humor hiriente, bien fuera el agresivo como el destructor del *self*, propiciaron un mayor número de respuestas de rechazo por parte de sus pares, siendo esta respuesta contraria a lo que pretendían en un principio que no era sino llamar la atención de los cónyuges .

En cuanto a la posible relación entre el estilo de humor empleado y el apego de cada individuo participante en el estudio, cabe mencionar que Winterheld et al. (2013) concluyeron que las personas altamente evitativas, usaban métodos más agresivos de estilos de humor en situaciones de confrontamiento con sus parejas, en comparación al estilo de humor afiliativo que lo manejaban ocasionalmente.

Entretanto el humor afiliativo obtuvo mejores respuestas entre las parejas de rasgos de personalidad de carácter angustioso. Por su parte, los individuos que presentaban un apego ansioso-ambivalente, resultó que, eran más propensos a utilizar el humor destructor del *self* en situaciones de fricción marital.

Pero, como la búsqueda de equilibrio es necesaria para toda interacción y debemos adaptarnos a nuestros receptores de mensajes comunicacionales, en este mismo estudio de Winterheld et al. (2013) se observó como los participantes adaptaban la elección del estilo de humor a emplear en base a las características de personalidad del cónyuge matizando, si el consorte era predominantemente de temperamento ansiosos u melancólico.

De tal forma que los participantes angustiados respondían favorablemente a un estilo de humor más afiliativo y por el contrario, el humor destructor del *self* genero mayor respuesta de angustia en el/la esposo/a (Winterheld et al., 2013).

Como podemos cerciorar por los motivos que estamos extrayendo de las investigaciones analizadas en esta revisión de recopilación de estudios bibliográficos, el estilo de humor positivo se vincula con los matrimonios que perduran en el tiempo, en definitiva que no se hayan divorciado; mientras que los estilos de humor negativos representados por los estilos de humor hirientes de agresividad y destructor del *self*, predijeron con mayor probabilidad de incidencia la separación y/o el divorcio (Saraglou et al. 2010).

Por nuestra parte, han recibido especial atención los métodos de medición que se utilizaron en los estudios como las limitaciones de los estudios, a fin de proporcionar posibles mejoras para futuras investigaciones. Muchos de estas publicaciones no asumieron causalidad.

Si bien es cierto, los divorcios como la resolución de conflictos y cualquier situación circunstancial de la vida, no son producto de una única variable o causa, asumimos que de ahí que no se estudiara o pretendiese ver el efecto en aislado de la injerencia directa del humor en las relaciones románticas. Compréndase por la multicausalidad de las circunstancias.

Acerca de las muestras homogéneas, en los estudios revisados se observo que, podríamos tener en cuenta una mayor variedad de muestras en los estudios futuros. La diversidad siempre da mayor margen de variabilidad pero enriquece los datos y amplia posibilidades de campos de investigación.

Otra cuestión a considerar es la deseabilidad de los datos. Así, podríamos analizar el humor de las parejas utilizando tanto un enfoque individual como un enfoque diádico.

Dentro de las limitaciones importantes a percibir corresponderían al uso de un solo tipo de humor para el análisis (saludable u hiriente), tener preferencia por estudios de laboratorio en lugar de estudios in vivo, con respecto a un tiempo limitado de interacción entre parejas, utilizando sólo evaluadores masculinos o femeninos (de las diferencias de género en la evaluación del humor).

A pesar del interés por el humor en las relaciones románticas, todavía sabemos poco sobre la importancia del humor o sobre cómo encontrar las herramientas más eficaces para medirlo. Los estudios que utilizan enfoques más avanzados para evaluar la relevancia del humor para las relaciones románticas son necesarios para informarnos correctamente.

3.2.1. Limitaciones de la revisión

Una limitación que observamos deviene de la forma en que los artículos están clasificados.

Así es el caso del artículo de Driver, J. L., y Gottman, J. M. (2004) “Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples”, que en la primera revisión paso desapercibido, porque por las características del título no parecía cumplir los requisitos de inclusión. Por tanto pueden haberse quedado artículos excluidos del análisis por no haber entrado dentro de los parámetros de búsqueda y método de estudio.

Otra restricción extra de la investigación ha tenido que ver con, que pueden existir variables ignoradas que hayan podido afectar a la selección de artículos.

Además de las acotaciones que fueron reportadas directamente en los artículos, también añadimos las limitaciones que entraron en su cuidado. Por ejemplo, si la muestra consistió sólo de estudiantes, se registró "muestra homogénea". Los estudios revisados utilizaron diversos procedimientos analíticos.

Creemos que uno de los factores que implícitamente ha podido condicionar la investigación está relacionado con un posible sesgo confirmatorio o de atención selectiva.

Valoramos de interés para futuras investigaciones, la evaluación de relaciones que contengan muestras de participantes representativas de orientaciones sexuales más allá de la heteronormativa analizada en este estudio, aceptando la diversidad e intersexualidad de “los y las” participantes en estudios similares.

Si bien comprendemos que todavía no hay estudios suficientes, ni validados en cuanto a las formas y estilos de interacción y mucho menos teniendo en cuenta la variable de uso del humor en matrimonios homosexuales, transgenero etc.; percibimos su relevancia para estudios futuros, porque a nuestro entender hay diversas formas de “ser pareja” y resulta una gran restricción empírica no poder evaluar la variabilidad representativa que otorga la orientación sexual como patrón relacional diferenciado que media implícitamente en la esencia de la forma de “ser” pareja. Con esta restricción empírica, como terapeutas de pareja nos perdemos la oportunidad de conocer una gran fuente de información interaccional que además es/son?? muestra de los cambios sociales del contexto cultural del que formamos parte.

Y partiendo de esa premisa, por tanto, concebimos que el resultado de la interrelación de la combinación de las diferencias individuales propias de cada persona, en consecuencia, va a promover una amalgama mayor de posibilidades de ser díada que en nuestra investigación no ha sido evaluada.

En definitiva atender la diversidad como método de enriquecimiento y crecimiento de la mixtura que implica ser seres sociales y porque hay tantas formas de ser pareja como individualidades mostradas.

4. CONCLUSIONES

4.1. CONCLUSIONES

Como seres sociales que somos, una de las formas de interactuar entre nosotros y de vincularnos ha sido la relación de pareja. Es más, multitud de estudios la califican como una necesidad que se da casi por completo a lo largo de todo el ciclo vital, pero que sobre todo adquiere una mayor relevancia una vez entrada en la adultez (25 años). Aun así, las causas que llevan a cada persona a escoger a un “otro” continúan resultando un enigma debido a que ningún estudio puede encargarse de todos los aspectos que conciernen a la selección de pareja.

De lo que no cabe duda tras esta revisión bibliográfica es de que el sentido del humor favorece el contacto emocional, la resolución de conflictos y la evitación de sensaciones negativas (Bisquerra, 2008; Martin, Kuiper, Olinger y Dance, 1993; Moran y Massam, 1999; Nezelek y Derks, 2001; Thorson y Powell, 1993, 1996). Es más, un humor positivo va a conceder mejor gestión del estrés diario y erigir relaciones de apoyo mutuo, de modo que puedan sortear conflictos y cambios de su ciclo (Abel, 2002; Frecknall, 1994; Fry, 1995; Hampes, 1999; Kuiper, McKenzie y Belanger, 1995; Lefcourt, 2000).

Asimismo, puede reportar en beneficios terapéuticos a cada uno de los miembros de modo que se sientan con mayor agrado consigo mismo y complacencia con la relación (Abel, 1998; Allen, 1998; Argyle, 1997).

De ahí que, a grandes rasgos, el humor positivo se relacione positivamente con la calidad de la relación (Butcher y Kuiper, 2008; Campbell et al., 2008, Saroglou y al., 2013; Caird y Martin, 2014, Campbell y Moroz, 2014).

Una vez analizados los artículos y el marco teórico que acota el presente estudio, llegamos a la conclusión de que el grado de satisfacción que experimenta la pareja, depende de múltiples variables: tanto internas (creencias, valores, mitos, etc.) como externas que tienen que ver con la relación que se tiene con el cónyuge (nivel de comunicación, manifestación de afecto, etc.) (Pick y Andrade, 1988).

De la formula alquímica generada por quienes conforman la diada, hemos podido comprobar que quienes se relacionan de una forma más saludable haciendo uso de un estilo de humor positivo, son capaces de disfrutar más de la relación, de afrontar dificultades y resolver problemas de manera más adaptativa y funcional, que sus homónimos que hacen uso de un estilo de humor negativo y/o hiriente.

Aunque si bien, a corto plazo, el uso del estilo de humor negativo pudiera llevarles a la resolución de conflictos, las investigaciones demuestran que a largo plazo, reporta efectos negativos tanto a la pareja como a alguno de los miembros, dependiendo del estilo de humor empleado si es destructor del *self* y/o agresivo.

Como explicábamos en el marco teórico, el destructor del *self* implica una agresión a la propia persona que hace uso del mismo, y el estilo de humor agresivo implica una agresión a terceros y/o en su defecto a la pareja que es realmente la protagonista de la diada que aquí nos concierne.

El humor, independientemente del estilo y del objetivo que se persiga con su uso, genera complicidad e hilaridad en la audiencia, sobre todo si esta es usuaria del mismo estilo de humor. Así en las parejas que comparten estilo de humor, al margen de que este sea saludable o no, no será un factor corrosivo de la relación.

Hemos podido comprobar que los dos estilos de humor saludables se asocian de manera positiva con la satisfacción marital, mientras que la persistencia de los estilos de humor hirientes, se asocian de manera negativa con la satisfacción de la relación. Es más, los estilos de humor hirientes pueden ser predictores o propulsores de la disolución de la relación (Campbell et al., 2008 ; Cann et al. 2009; Saroglou et al. 2010).

De manera distintiva, los estilos de humor se asocian con bienestar psicosocial, lo que a su vez, puede llegar a afectar a la evaluación de la relación con el adjetivo calificativo de satisfactoria e insatisfactoria. Visto así, los estilos de humor saludables que resultan más adaptativos en comparación a los estilos hirientes, correlacionan positivamente con indicadores de la talla de depresión y ansiedad por ejemplo, así como indicadores sociales de intimidad y empatía. Mientras tanto, los estilos de humor hirientes muestran patrones opuestos (Edwards y Martin 2010; Karouei et al. 2009; Kuiper y McHale 2009; Martin et al. 2003).

Una de las limitaciones que detectamos respecto a la investigación previa en este ámbito, ha tenido que ver con los diseños transversales como método de recogida de datos de las investigaciones.

Los estudios transversales, son análisis de recogida de datos que si bien pueden ser, inter e intrasujetos participantes de una investigación, realmente se caracterizan por presentar una acotación en el espacio de tiempo. La recogida de datos se realiza en uno o varios días, pero restringiendo esos días u horas de recopilación de información.

Aunque reconocemos que las investigaciones transversales proporcionan un punto de partida de utilidad, la naturaleza continua y dinámica de la satisfacción de la relación y el consumo del humor con el tiempo, requieren de metodologías que impliquen medidas repetidas de análisis inter e intrasujetos en estudios longitudinales.

Porque como seres evolutivos que somos, eso lo podemos operativizar en sinergias de dinamismo y por consiguiente cambios constantes, lo que puede suponer que la satisfacción acerca de la relación varíe de un día para otro, como bien nos mostraban Ruppel y Curran (2012) en su investigación.

Desde otra perspectiva, el humor es un rasgo de personalidad y una posible limitación que percibimos acerca de esta investigación y los estudios revisados, tiene que ver con que no se ha tenido en cuenta la posible variabilidad que aportarían cada uno de los cónyuges y su personalidad.

El humor como rasgo disposicional en todo tipo de personalidades dentro de la dimensión afectiva, predomina en personalidades extrovertidas provocando respuestas empáticas a la pareja. No siendo así en personalidades como la neurótica por ejemplo, por mostrar menos tendencia al humor y más a la obsesión

De la misma forma, el humor es más propenso en personas creativas, en las que se puede observar por su pensamiento artístico y divergente, elocuente. El humor proporciona creatividad incluso en la resolución de conflictos y afrontamiento activo al estrés. Por todo ello, las personas extrovertidas inferimos que será muy probable que también muestren mayores niveles de satisfacción con las relaciones que establezcan; y así como a primera vista esta cualidad se puede percibir con una personalidad extrovertida, sería de interés saber, conocer e investigar sobre otros tipos de personalidades y su posible efecto en la relación y la satisfacción o insatisfacción con el matrimonio.

Aunque las investigaciones empleaban el cuestionario de estilos de humor (Martin et al., 2003), que si bien mide estilos de humor frente a una amplia gama de relaciones y situaciones, las investigaciones que nada más se centran en una relación en particular del uso de uno de los estilos particulares de humor, las medidas estarían limitadas al no representar otros posibles usos del humor que la persona pretendiera conseguir. Porque por ejemplo dependiendo de con quién interactué la persona, se puede emplear un estilo de humor dispar al habitual, pues nos regulamos y adaptamos dependiendo de con quién interactuemos.

Y como nos regulamos en base a las características del destinatario del humor empleado, podremos inferir que a niveles generales de humor, el uso y la satisfacción de la relación pueden darse con mayor fortaleza y consistencia.

En esa búsqueda de equilibrio de la persona consigo misma y con los “otros”, la satisfacción marital puede estar influenciada por el propio estilo de humor de la persona. Si partimos de la premisa de que el lenguaje hace un pensamiento, el estilo de humor empleado por el individuo podría repercutir, como un sesgo de efecto del actor, en el uso del estilo de la pareja (sesgo de efecto en el cónyuge), incluso mediar en la valoración de disfrute o no de la relación.

La evidencia nos sugiere, que la proporción de cantidad del uso del humor en mayor o menor medida en un determinado día por ejemplo, está condicionado por las fluctuaciones de la satisfacción de la relación de las personas. Todas las parejas podrían no experimentar el mismo cambio en la satisfacción de la relación que se pudiera asociar con el estilo de humor. Si bien, el promedio del estilo de humor empleado o en su totalidad, injiere en la conexión de la fuerza asociativa entre satisfacción de la relación y estilo de humor.

Reflexionamos acerca de la idea del uso de una medida de sentido del humor que identifica el estilo de humor predominante, ya sea saludable como hiriente. El cual, debería de permitir una evaluación más detallada y completa a nuestro entender de cómo el estilo personal del uso del humor se convierte en consecuencias positivas o negativas acerca de la relación.

El sentido del humor percibido parece ser un importante correlato de la satisfacción marital. Además ya hemos visto, como las diferentes formas en las que el humor se puede expresar se asocia con diferentes aspectos de la satisfacción. En vista de ello, no resulta de utilidad examinar el sentido del humor como característica global. Los usos positivos como negativos del humor que obtenemos de la clasificación de Martin (1988), nos indica cómo deben ser considerados según la clasificación que él hace del humor. Es oportuno por tanto considerarlos por separado.

El humor puede ser utilizado de manera efectiva o ineficaz en la promoción de una interacción agradable. Para el éxito es tan determinante el estilo de humor de la pareja como el de uno propio, porque se vinculan desde percepciones ya establecidas.

A groso modo, los resultados ponen de manifiesto la necesidad de considerar el sentido del humor en general con el matiz de reconocimiento de la variedad de los estilos de humor que puedan aparecer. Si bien, los estudios más recientes centran su atención en los estilos de humor, porque fluctúan en la interacción interpersonal, la posibilidad de distinción entre cuatro estilos de humor es significativa y relevante, incluso dentro de este dominio limitado. Pues, para distinguir aspectos diferenciados correlativos a la satisfacción, demuestran que con las circunstancias que cambian los estilos de humor, los resultados también variarían.

Investigaciones previas, demuestran que en la interacción de cómo la gente percibe los factores generadores de estrés en sus vidas, los dos estilos de humor auto dirigidos (enaltecedor y destructor del *self*) tenían mayor relevancia porque los otros dos estilos de humor (afiliativo y agresivo) no pareciera que tuvieran el mismo impacto de amortiguación (Cann y Etzel , 2008).

En los resultados actuales, los estilos de humor agresivo y afiliativo eran primordiales para la predicción de aspectos positivos de la satisfacción con la relación, mientras que los estilos de humor enaltecedor del *self* y destructor del *self* eran de interés únicamente para evaluar los conflictos maritales. Por tanto, el impacto del estilo de humor de una persona no es cuestión únicamente de forma de expresión sino que también de las circunstancias que le acompañan. En último lugar, la grata sensación de disposición de un buen sentido del humor puede implicar la capacidad de reconocimiento del “cuando y como” dar uso de los diferentes estilos de humor.

La construcción de afecto positivo en la vida cotidiana puede ser más fácil de influenciar que cambiar directamente el afecto positivo durante el conflicto. Por ejemplo, puede ser más fácil enseñar a un matrimonio el uso de respuestas entusiastas en momentos de cotidianidad que pedirles que sean afectivos durante una discusión. Este punto de vista ha sido recientemente elaborado por Gottman y DeClaire (2001).

De tal forma que la reminiscencia de momentos humorísticos en una pareja es el mayor inductor de risa. Y valga la redundancia, el resultado más obvio de reminiscencia de la comicidad causada por un momento de risa, es la producción de más hilaridad. De ahí que desde una perspectiva de mantenimiento de la relación, la risa compartida en sí misma resulta en relaciones positivas para una pareja.

Estudios retrospectivos como los de Lauer et al.(1990), Ziv (1988) y Ziv y Gadish (1989) así lo corroboran con los resultados de correlación entre la risa y la satisfacción de la relación.

Una de las únicas manipulaciones directas de la experiencia del humor compartido en un entorno interpersonal se llevó a cabo por Fraley y Aron (2004), quienes argumentaron que una experiencia humorística compartida entre pares de extraños en un encuentro inicial aumenta la sensación de cercanía entre las dos personas.

El mero hecho de compartir un rato de risas y humor, por tanto, influye directamente en la percepción de proximidad y cercanía con un extraño. De esta forma, resulta lógico pensar la posibilidad de obtener beneficios similares en relaciones de carácter más íntimo y personal. En el supuesto de las relaciones románticas, el aumento de la proximidad sentida tras una experiencia de hilaridad que evoca la risa como hemos podido comprobar en distintas investigaciones, es muy probable que reporte mayores informes de satisfacción para con la relación. Y no solo es bastante probable, sino que llegado a este punto de la investigación corroboramos que efectivamente el humor sentido y compartido reduce la distancia emocional en las relaciones, propiciando mayores niveles de intimidad y complicidad.

Otra aportación que resulta del humor compartido es la posibilidad de ser un mecanismo de auto-expansión. Pues los resultados positivos que de él emanan para con la percepción de proximidad entre pares, la reminiscencia de situación-evento divertido y compartido debe ser doblemente influyente. Eso es así porque la propia reminiscencia de momentos de comicidad, es particularmente potenciadora de sentimientos de validación entre cónyuges a causa de su naturaleza idiosincrática.

Cuando Bippus (2000) entrevisto a las parejas que estaban en una relación romántica con respecto a la forma en que definen el sentido del humor y los comportamientos de uso frecuente en la demostración de un estilo de humor, una de las categorías más comunes mencionadas era lo que en palabras de Bippus se categorizo como el sentido de *la vinculación* del humor.

Si el sentido de la vinculación del humor es el resultado de un intercambio de risa y humor, por consiguiente es un reflejo de la complicidad entre dos personas y de su actitud ante la vida (Murstein y Brust, 1985). La reminiscencia de tales eventos sirve para ampliar la sensación de cohesión con respecto a la pareja, teniendo mayores resultados de conexión que la mera reflexión sobre experiencias positivas compartidas.

Matizando cómo se da este proceso, debemos decir que el efecto de mejora de la relación resultante de la reminiscencia de la risa compartida puede explicarse por el hecho de que la risa en primera instancia mejora el estado de ánimo. Es algo evidente y corroborable por cada uno de nosotros, la risa tiene un efecto o consecuencia emocional inmediata que es el aumento de sentimientos generales de bienestar. A su vez por tanto, estos pueden vincularse con las percepciones de bienestar de la relación.

Esta explicación conductual, tiene una base fisiológica. La risa está localizada en la zona prefrontal de la corteza cerebral, la parte más evolucionada del cerebro. En esta zona, según los expertos, reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. Sin embargo, conforme cumplimos años y se nos supone más sabios, perdemos la espontaneidad de dejarnos llevar por la risa, de buscar la carcajada o de encontrar la parte cómica a las situaciones. Por eso, hay veces que conviene aprender a reír, o a recordar cómo se reía.

Nuestro cuerpo es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son responsables del placer y la motivación (dopamina), aliviar el estado de ánimo (serotonina) y producir felicidad (endorfina). Una forma rápida de producir estas hormonas es activando la sexualidad o/y visualizaciones placenteras, como paisajes o situaciones personales de éxito, bienestar y satisfacción, sin embargo hay una serie de actividades que ayudan a nuestro organismo a producirlas.

Se podría decir que la *serotonina* es la “*hormona del placer*” además de ser la “*hormona del humor*”. La serotonina hace la felicidad.

Por tanto, es una hormona que influye en el humor, regula el sueño, el apetito y la presión. Su actividad se desarrolla en el intestino. La Serotonina (5-hidroxitriptamina, o 5-HT), es una monoamina neurotransmisora sintetizada en el sistema nervioso central y en el tracto gastrointestinal. La serotonina también se encuentra en varias setas, plantas, frutas y vegetales.

Como neurotransmisor en el sistema nervioso central representa un papel importante en la inhibición de: la ira, agresión, temperatura corporal, presión, humor, capacidad de descanso incluso en la sexualidad y el apetito; características que se relacionan con los estados depresivos. Justamente los antidepresivos se ocupan de modificar los *niveles de serotonina* en el individuo.

La neuroquímica cerebral se puede ver potenciada con el uso del sentido del humor y por ende de la risa o recuerdo de momentos vitales divertidos y placenteros.

Estudios como el de Fraley y Aron (2004), en su investigación concluyen que efectivamente el recuerdo compartido sobre eventos humorísticos y la experiencia resultante de la risa, reportaba un doble beneficio desde la perspectiva de auto-expansión de la que hacíamos mención en párrafos anteriores.

Primeramente al conectar con la experiencia original afectiva, la evocación en sus mentes del evento va a transferir en un bienestar vivido y sentido físicamente. De ahí es posible que se reproduzca la conducta de hilaridad. Como venimos diciendo, la risa compartida mejora la proximidad entre las personas pues reduce las distancias emocionales favoreciendo la vinculación entre individuos.

En segunda instancia, como bien nos dicen Gable et al. (2003), el intercambio comunicativo que se da al compartir la experiencia humorística conlleva una elaboración más reflexiva y por ende a la evaluación cognitiva del evento condicionado por juicios relativos a la relación desde un sentimiento de base positivo como es el humor.

Ziv ya nos hablaba en 1988 acerca del “lenguaje secreto” que los chistes compartidos, apodos y experiencias de la vida generan potenciando los lazos de la relación. Este hallazgo es consistente con la investigación de Bippus del año 2000, que informaba de *la vinculación* tan importante que generaba el humor entre parejas jóvenes.

Los efectos de mejora en la relación a causa de la reminiscencia de momentos cómicos, son un subgrupo de la elevación del estado de ánimo en vez de ser una variable de influencia directa de la satisfacción de la relación. Quienes experimentaron la evocación de la risa compartida, podrían haber vivenciado un estado de ánimo más positivo, y por lo tanto así como los investigadores han encontrado que la valencia del estado de ánimo producido de un recuerdo feliz aumenta los posteriores índices de satisfacción de la vida, las calificaciones de la satisfacción marital también aumentaron (Schwarz y Clore, 1983).

Aparte de la evidencia anecdótica y el razonamiento intuitivo que pudiera parecer, a investigación empírica de recuerdos positivos compartidos y el uso del humor, tradicionalmente se han prescrito para las parejas como estrategia de refuerzo de la relación (McBrien, 1993).

Esta pieza de puzle, es clave porque demuestra empíricamente que los beneficios de recordar la risa en relaciones de bienestar no son inmediatos. Sino que van más allá de la simple creación de un afecto positivo. Sería demasiado simplista sugerir que esta estrategia de mantenimiento de la relación es la clave del éxito en la relación de pareja.

Más, lo que si pareciera ser distintivo son las interacciones promotoras de comunicación con mensajes positivos más que sus oponentes fuerzas negativas y disruptivas que principalmente quiebran la relación con el tiempo (Kelley, 1983).

De hecho, Gottman (1998) encontró que la clave para el bienestar conyugal es el equilibrio de la negatividad y positividad en un matrimonio. Concretamente, su investigación ha demostrado que la proporción óptima es una ecuación de: 5vs1. Cinco son las interacciones positivas y generadoras de sentimientos de bienestar que deben de haber para paliar el efecto de una interacción negativa.

Todo en la vida, como en el matrimonio es cuestión de equilibrio. Así cuando las parejas saborean los recuerdos construidos de alegría y risa, están contribuyendo significativamente a ese equilibrio tendente a resultados positivos, que en última instancia afecta a la estabilidad de la relación y la perdurabilidad de la misma.

Cann, Davis y Zapata, (2011) señalan, si no se fomenta el humor de las mujeres, esta falta de aliento puede inhibir cualquier nuevo intento de humor. La especificidad del género es importante, porque como señalan Brodzinsky y Rubien (1976), las mujeres están menos habituadas a generar humor de forma espontánea y, por tanto, la propia producción de humor les puede resultar una dificultad añadida. Más, esto no es así en todos los ámbitos porque se ha encontrado que en situaciones de intimidad las mujeres se sienten más cómodas para generar bromas, chistes etc.

Por tanto puede haber claramente un sesgo atribucional, pues las situaciones de chanza que se propiciaban para las investigaciones eran siempre en público dando lugar a una posición ventajosa para los hombres.

Por tanto queremos llamar la atención sobre los resultados de las pruebas. Aunque existe la creencia de que los hombres son más divertidos que las mujeres, no hay un estudio empírico concluyente que apoye esto. En cambio, algunos autores como Brodzinsky y Rubien (1976), llaman la atención sobre esta creencia como un estereotipo de gran impacto sobre las mujeres. Estos autores detectan, que si en algún caso, una mujer resulta ser generadora de humor, puede sentir explícita o implícitamente que su humor no sea tan apreciado o aceptado socialmente como el de un hombre. Lo que le lleva a cohibirse y el miedo a exacerbar este estereotipo, resulta desalentar el uso del humor en público. Perpetuando el estereotipo del que hablamos y trasladándolo a la intimidad, como demuestran en su investigación estos autores.

Y es que hasta lo más bizarro, explicado e ilustrado con humor, puede ser socialmente aceptable, ya que no hay recurso que ayude más a abrir las mentes que la risa.

Pero volviendo a las diferencias de género, los hombres consideran importante que su pareja sea guapa, atractiva y bella. La perspectiva evolucionista plantea que, como un mecanismo de adaptación, la mayoría de los varones tienden a seleccionar mujeres que estén en condiciones de tener hijos, es decir, mujeres que gocen de buena salud y que su mayor cualidad sea el atractivo físico y la juventud (Buss, 1999).

Bers-cheid y Walster (1974); Miller y Rivenbak (1970); Ostrowsky (2005); Rivera et al. (1987), respaldan lo importante que parece ser el aspecto físico para el inicio y desarrollo de una relación de pareja.

Por el contrario, según los resultados, las mujeres toman en cuenta para elegir pareja real ciertas características que no coinciden con las de la pareja ideal, por lo que existe mayor discrepancia entre el real y el ideal en las mujeres. Así, Díaz-Loving y Sánchez (2002) confirman que los hombres tienden a estar más satisfechos en sus relaciones que las mujeres (Medina et al. 2005).

En las dimensiones semánticas, hombres y mujeres aluden a las cualidades físicas en la elección de pareja, aunque los hombres se refieren a elementos más particulares y son más descriptivos, en tanto que las mujeres son más evaluativas (Ocampo y Valdez, 2001).

De esta forma, se deja ver que tanto hombres y mujeres eligen a su pareja en función de distintas características que se encuentran íntimamente relacionadas con el origen biológico, pero que psicológicamente tienen una finalidad común: la de satisfacer sus necesidades propias de afiliación.

Al hilo de las diferencias de género, Berk (2015) resumió los beneficios de la risa de esta manera: "Bienaventurados los que se ríen porque durarán".

Ricks (2001) recopila algunos hechos acerca de la risa que los investigadores encontraron:

- Los niños, en promedio, se ríen unas 400 veces al día; Adultos sólo unas 15 veces. Los científicos que estudian el humor quieren saber por qué desaparecen 385 risas.
- Reír es aeróbico, proporcionando un entrenamiento para el diafragma y aumentando la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno.
- La risa mejora la inmunidad a las infecciones al inundar instantáneamente las células de proteínas que combaten enfermedades en la sangre.

- La actividad de las ondas cerebrales cambia cuando tomamos la línea de una broma.
- La risa frecuente ayuda a controlar el dolor, disminuir la presión arterial y aliviar el estrés.

Por todo ellos la risa en las parejas sincroniza los cerebros del hablante y del oyente situándolos en sintonía. Esta es parte de las conclusiones aportadas por Robert Provine, Ph.D., un neurocientífico que encontró que la risa es demasiado frágil para ser diseccionada en el laboratorio. En su lugar, observó miles de incidentes de risa espontáneamente ocurridos en la vida cotidiana, e informa ingeniosamente los resultados de la investigación en su libro "*Laughter: A Scientific Investigation* (Penguin Books)".

La risa establece o restaura un clima emocional positivo y un sentido de conexión entre dos personas, que literalmente se deleitan en compañía del otro. Porque si hay algo que la Dra. Provine encontró, es que los oradores se ríen aún más que sus oyentes. Por supuesto, la hilaridad puede calmar la ira y la ansiedad, y al hacerlo puede abrir el camino hacia la intimidad. "La risa no es sobre todo el humor", dice Provine, "sino sobre las relaciones sociales".

Tres teorías del humor crecen en la investigación más reciente. La *teoría del relieve*, que se centra en la liberación lógica de la tensión. La *teoría de la incongruencia*, destacando la violación de un patrón racionalmente aprendido. Y la *teoría de superioridad*, que implica un sentido de victoria o triunfo (Meyer, 2000).

La flexibilidad del humor como herramienta retórica permite trascender argumentos o patrones recurrentes porque los mensajes con humor pueden hacer que la gente se ría de contradicciones aceptando su existencia (Boland y Hoffman, 1983). Ejemplo de lo cual es la teoría de la incongruencia de Meyer (2000).

A través de las funciones de identificación y clarificación del humor, las partes implicadas en un conflicto, pueden rebajar su actitud de defensa y ser capaces de generar un clima más abierto de manera que el humor tenga cabida. Una de las posibilidades que brindan ver nuevas perspectivas con humor tiene que ver con la identificación entre comunicadores generando un marco cómico y distendido de comunicación sin llegar a una situación de tensión y drama (Burke, 1984).

El humor tiene un fuerte impacto en la pareja al volverse un recurso comunicativo que le permite disminuir el dramatismo y la ansiedad, transformar la relación en creativa, dinámica, fresca, interesante y divertida, sortear las situaciones conflictivas positivamente, aumentar el interés, el afecto, la empatía y el apoyo (Barnett, 1996; Carbelo y Jáuregui, 2006; Gottman y DeClaire, 2003; Martínez, 2006). Por lo que pareciera que el sentido del humor no tuviera incidencia a la hora de enfrentar situaciones de crisis en la pareja. Sin embargo, cabe mencionar que no se puede negar la evidencia de que dicho recurso se convierte en evidente fortaleza a la hora de enfrentar situaciones de crisis que desestabilizan el sistema marital (Barnett, 1996).

Como terapeutas de pareja, en nuestro marco de trabajo sistémico, saber que las parejas que han desarrollado relaciones felices y sólidas utilizan los chistes como “herramienta de reparación emocional” en situaciones conflictivas, ya que el humor es algo tan habitual en su relación que les resulta fácil acudir a él (Rage, 1996). Cuando surgen problemas, tienen a la mano la buena voluntad y las expresiones de afecto necesarias para suavizar los sentimientos heridos y potenciar el desarrollo de la armonía en su relación (Gottman y DeClaire, 2003) está claro que nos proporciona una gran fuente de saber y estrategia terapéutica de modo que podamos desarrollar un marco co-evolutivo saludable para los miembros de la misma.

Acceder al humor y al cariño durante situaciones conflictivas contribuye a disminuir las sensaciones negativas y dirigirnos a un mejor entendimiento (Rage, 1996). En vez de cancelar cualquier tipo de comunicación durante una pelea, el humor permite que la pareja tenga la oportunidad de solucionar sus conflictos y consolidar un respeto positivo (Gottman y DeClaire, 2003).

El uso del sentido del humor de manera continuada en una relación de pareja, implica una mayor receptividad respecto a los intentos de aproximación, acercamiento y conciliación en los conflictos, en una pareja (Bisquerra, 2008; Carbelo y Jáuregui, 2006). Esto es así porque cuanto más alegría y humor se pueda extraer del “nosotros”, más fortaleza adquiere la relación (Gottman y DeClaire, 2003).

Además, se puede concluir que entre los 15 y 29 años de relación, el ajuste diádico tiene directa relación en la organización y niveles de armonía que las parejas casadas obtienen.

El ciclo vital de la pareja que representan dichos intervalos de años, se caracterizan por las fases correspondientes a: la transición de la mitad de la vida y la búsqueda de equilibrio entre las aspiraciones, los logros personales y el acuerdo respecto a las prioridades individuales (Rojas, 2007).

Por tanto, las tareas principales de la pareja en estos años pasan por solventar y superar los conflictos relacionados con el desarrollo individual de cada uno de los miembros de la díada y la estabilización del matrimonio.

Una mejor comprensión del humor también es crítica para explorar la forma en que el humor tiene implicaciones en la salud física (Martin, 2002). Así las personas dotadas de un buen sentido del humor, tienden a ser más extrovertidas y mediante el uso del humor propician la vinculación con otras personas, formando redes de apoyo social más amplias que quienes no están en disposición de un buen sentido del humor.

A su vez, se da un proceso simultáneo de efectos, en el que la personalidad caracterizada por su buen sentido del humor, se ve beneficiada por las repercusiones positivas que reporta estar en disposición de una amplia red social como ganancia colateral.

De tal forma que si una red social de apoyo es un proceso de interacción entre personas que a través del contacto sistemático establecen vínculos de amistad y de intercambio de información, las transacciones de apoyo emocional, afectivo y material, que se generan al emplearse en la solución de situaciones cotidianas y/o en momentos de crisis, como representa una enfermedad, son mucho más enriquecedoras (Martin, 2002).

Concretamente, se ha visto que por ejemplo el humor afiliativo tenía resultados beneficiosos tanto para la propia persona como para la audiencia. Por el contrario, el estilo de humor agresivo y destructor del *self* puede conducir a reacciones negativas de otros en ciertas situaciones, lo que disminuiría considerablemente la oportunidad de construcción de redes de apoyo social y los beneficios para la salud colaterales descritos anteriormente.

Así en el estudio de Campbell, Martin, y de Ward (2008) recomienda no hacer predicciones para el humor enaltecedor del *self*, que es menos relevante y menos probable que ocurra en situaciones de conflicto. Pero si aumenta sus posibilidades de aparición de forma privada y puede tener pocos o ningún indicador observable.

La naturaleza de todo progreso es que uno tiene que pasar por etapas de inestabilidad que pueden tardar mucho tiempo (Martin, 1968).

Curiosamente, este estudio parece haber confirmado algunos de los hallazgos bibliográficos anteriores. En conclusión, este estudio mostró que el sentido del humor del marido tuvo una influencia significativa en sus propias habilidades de resolución de conflictos sociales (efectos de actor) y sobre las habilidades sociales de solución de problemas de su esposa (efectos de pareja). La influencia de la esposa en su propia capacidad de resolver problemas sociales era mayor que la influencia de su marido en sus propias habilidades para resolver problemas sociales.

Por tanto, este estudio puede servir de guía para el matrimonio y Terapeutas familiares. Para un estudio futuro, es necesario que haya una muestra más grande para considerar que años casados y número de hijos de la diada.

De acuerdo a Cook y Kenny (2005), marido y mujer se consideran distinguibles dentro de la diada matrimonial. Cada uno de ellos tiene su personalidad con sus características diferenciales. Pero resulta inevitable que siendo una pareja influyan uno en el comportamiento del otro de manera bidireccional, lo que a su vez mejora el pensamiento sistémico.

El pensamiento sistémico tiene su origen en unas pocas ideas donde la premisa principal con que lo podemos definir gira en torno a que los objetos de estudio presentan una “organización” que emerge de la interacción entre elementos, por lo que está sujeta a cambios.

La organización será el resultado de las interacciones establecidas por las dinámicas de los elementos. En nuestro caso, los elementos de estudio están representados por los miembros de la pareja y de ahí que nos interésen los efectos de sus interacciones y el tipo de interacciones

que establecen. Donde el humor es una forma de resolución de conflictos, afrontamiento de dificultades y fortaleza humana.

La pareja como sistema, tiene tendencias marcadas en su organización y busca la homeostasis. Por eso es relevante para un futuro evaluar las habilidades de resolución de problemas sociales, en un intento de aproximación al humor y su posible efecto en el sistema marital desde una vertiente indirecta.

A pesar de las fuertes tendencias de interacción estables que pueda tener un matrimonio como parte de su homeostasis, siempre cabe la posibilidad de cambio y evolución, donde los terapeutas tenemos posibilidades de intervención y colaborar conjuntamente para que aspiren a una satisfacción marital superior de la que puedan estar experimentando.

De modo que, el humorismo hace uso de la comicidad para derivar en una forma de entretenimiento y de comunicación humana, que no es otra cosa más que una forma de interacción que ayuda en la organización de la pareja como sistema y que además tiene la intención de hacer que la gente se sienta mejor, incluso feliz, y ría.

A pesar del interés por el humor en las relaciones románticas, todavía se sabe poco acerca de la importancia del humor o sobre cómo encontrar las herramientas más eficaces para medirlo. Pero partiendo de que la búsqueda de la felicidad guía prácticamente todas las acciones humanas y de que el humor, tal y como ha quedado demostrado a lo largo de la presente revisión bibliográfica, favorece una más satisfactoria relación de pareja. De ahí que los estudios que utilicen enfoques más avanzados para evaluar la relevancia del humor para las relaciones románticas sean necesarios para profundizar en el sentido del humor y la satisfacción marital.

4. 2. PROSPECTIVA

Concluimos pues que tanto el sentido del humor, como el ajuste diádico, permiten construir sistemas maritales satisfactorios que fortalecen la dinámica conyugal de las parejas estudiadas. Pretendíamos dar valor teórico a un área poco estudiada en el país. Esto porque en el ámbito de la pareja, el sentido del humor ha sido insuficientemente abordado por los investigadores y teóricos de la psicología, en parte porque la risa y el humor como constructos siguen resistiéndose al estudio empírico. Por otro lado, si bien en la literatura se ha encontrado que el ciclo vital de la pareja es una variable reveladora de la satisfacción marital, sólo explica una pequeña proporción de la varianza de ésta (Rollins y Cannon, 1974), por lo que la presente investigación ha procurado identificar la incidencia del humor en la satisfacción marital.

Hemos asumido, como decía Carrillo (2004), que la satisfacción marital es una variable dependiente del contexto cultural y teníamos la pretensión de inspirar estudios transculturales al aportar resultados comparables con aquellos obtenidos en culturas similares (latinoamericanas).

La forma en que individualmente las parejas expresan y responden al humor depende de las características fundamentales de la persona (por ejemplo, su orientación de fijación), el socio (por ejemplo, su orientación actual estado o archivo adjunto), y la relación (por ejemplo, las normas de la relación específica que guían cómo tanto los individuos se comportan). No se puede entender plenamente o interpretar por qué o cómo los individuos expresan o reaccionan a diferentes formas de humor y menos si uno no evalúa los estados y los rasgos de cada socio pertinentes.

La identificación de las situaciones interpersonales en las que el humor es perjudicial o beneficioso es importante porque las interacciones específicas de humor pueden afectar la relación de funcionamiento con el tiempo.

Por ejemplo, el uso repetido del humor agresivo cuando una de las partes es vulnerable, o del humor autodestructivo cuando uno de los miembros de la pareja se encuentran en dificultades, pueden llegar a ser parte de habituales dinámicas de interacción que erosionan la satisfacción de la relación a través del tiempo. Las investigaciones futuras deberían examinar los patrones de la forma habitual de intercambio de humor entre los socios que desarrollan relaciones e influencias de bienestar a nivel individual y diádico.

Se deben abrir líneas de investigación que profundicen los efectos del sentido del humor en la dinámica conyugal, ya que si bien en esta investigación no se pudo concluir la existencia de un efecto positivo sobre la satisfacción marital de forma aislada, no se pueden descartar los efectos positivos sobre otras dimensiones de la vida marital.

Sugerimos que se deben establecer líneas de investigación que permitan mejorar la comprensión del sentido del humor y sus dimensiones y profundizar en sus componentes.

Se concluye que el ajuste diádico incide positivamente en la satisfacción marital de las parejas, especialmente las dimensiones vinculadas a la cohesión, satisfacción y consenso en la pareja y que además es altamente explicativa de la variable dependiente, en mayor medida que el sentido del humor que presenta un impacto en la variabilidad de la satisfacción marital, a través de los aspectos de interacción conyugal.

Un análisis de las dimensiones factoriales que componen las escalas de satisfacción marital y ajuste diádico, permite concluir que entre más cohesión y consenso tengan las parejas casadas, mayor será el grado de satisfacción con los aspectos de la interacción conyugal y los factores organizacionales y estructurales de la misma. Por tanto sería interesante poder operativizar en dinámicas, estrategias o técnicas de interacción para poder intervenir en parejas futuras en consulta.

La manipulación funcional de los cuatro estilos de humor puede ampliar las posibles direcciones futuras para la investigación de la comunicación, la mejora del estudio de retórica e iluminar la capacidad de los comunicadores para hacer frente a las disonancias en lugar de hacer sentir opresión o constreñidos por las contradicciones y propiciar el uso de la violencia; en vez de la propuesta alternativa y más favorable que es el humor.

Para terminar a pesar del interés por el humor en las relaciones románticas, todavía se sabe poco acerca de la importancia del humor o sobre cómo encontrar las herramientas más eficaces para medirlo. Pero partiendo de que la búsqueda de la felicidad guía prácticamente todas las acciones humanas y de que el humor, tal y como ha quedado demostrado a lo largo de la presente revisión bibliográfica, favorece una más satisfactoria relación de pareja. De ahí que los estudios que utilicen enfoques más avanzados para evaluar la relevancia del humor para las relaciones románticas sean necesarios para profundizar en el sentido del humor y la satisfacción marital.

La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano

Víctor Hugo 1802-1885

5. BIBLIOGRAFÍA

- Abel, M. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationship between stress and outcomes. *The Journal of Psychology*, 132, 267-276.
- Abel, M. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *International Journal of Humor Research*, 15, 365-381.
- Acevedo, V., Restrepo, L. y Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3 (008), 85-107.
- Adolfi, M. (1985). La interacción en sistemas rígidos. En: Andolfi, M; Zwerling, I (comps.) *Dimensiones de la terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Adolfi, M. y Zwerling, I. (1985). *Dimensiones de la terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Alberts, J. K., Yoshimura, C. G., Rabby, M., y Loschiavo, R. (2005). Mapping the topography of couples' daily conversation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 299-322.
- Allen, S. (1998). Humor a serious solution for stressful time. *Colorado Nurse*, 98, 18.
- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child. En E. J. Anthony y C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. Oxford: John Wiley y Sons.
- Antonovici, L. (2015). A theory of humor. En I. Boldea (Ed.), *Discourse as a Form of Multiculturalism in Literature and Communication* (p. 417). Tîrgu-Mureş: Arhipelag XXI Press. Recuperado a partir de <http://www.upm.ro/ldmd/LDMD-03/LDMD%2003%20-%20Psychology.pdf#page=417>

- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health? *Psychology and Health*, 12(6), 769–781.
- Arias-Galicia, F. (1989). Una investigación sobre la escala de satisfacción marital. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 21(3), 423-436.
- Arias-Galicia, F. (2003). La escala de satisfacción marital: análisis de su confiabilidad y validez en una muestra de supervisores Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 37 (1), 67-92.
- Back, M.D., Penke, L., Schmukle, S.C., Sachse, K., Borkenau, P., y Asendorpf, J.B. (2011). Why mate choices are not as reciprocal as we assume: The role of personality, flirting and physical Attractiveness. *European Journal of Personality*, 25, 120-132.
- Bacon, C. M. (2010). *Humor as a communication strategy in military marriages: The influences of its uses and perceptions on marital satisfaction*. Virginia: Regent University. Recuperado a partir de <http://search.proquest.com/openview/68171b2099b8bd0c87f006eabc41aa5d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Barelds, D. P. H., y Barelds-Dijkstra, P. (2010). Humor in intimate relationships: ties among sense of humor, similarity in humor and relationship quality. *Humor*, 23(4), 447-465.
- Barnett, D. (1996). *20 consejos para comunicarse con su pareja*. Colombia: Grupo Norma.
- Basco, M. R., Prager, K. J., Pita, J. M., Tamir, L. M., y Stephens, J. J. (1992). Communication and intimacy in the marriages of depressed patients. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 184-194.

- Becerra, O. (2009). Reseña de "¡Wow! Infieles y delirios" de Rodrigo Fernández Choís. *El hombre y la máquina*, (XXI) 33, 145-146.
- Becerra Ocampo, O. F. (2009). Reseña de "¡ Wow! Infieles y delirios" de Rodrigo Fernández Choís. *El Hombre y la Máquina*, (33), 145–146.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Washington, DC.: Western Center for Drug-Free Schools and Communities. Recuperado a partir de: <https://eric.ed.gov/?id=ed335781>
- Berk, R. A. (2015). The greatest veneration: Humor as a coping strategy for the challenges of aging. *Social Work in Mental Health*, 13, 30-47. Recuperado a partir de: <http://dx.doi.org/10.1080/15332985.2014.890152>
- Berscheid, E. y Walster, E.H. (1974). Physical attractiveness. En L. Berkowitz (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.
- Bianchi, E. (2005). Living with elder wisdom. *Journal of Gerontological Social Work*,. 45(3): 319–329.
- Bippus, A. (2000). Making sense of humor in young romantic couples. *Humor*, 13, 395–417.
- Bippus, A. M., Young, S. L., y Dunbar, N. E. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. *Humor*, 24(3), 287-303.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y la convivencia: el enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

- Boland, R. J., y Hoffman, R. (1983). Humor in a machine shop: An interpretation of symbolic action. In L. R. Pondy, P. J. Frost, G. Morgan, y T. C. Dandridge (Eds.), *Organizational symbolism* (pp. 187—198). Greenwich, CT: JAI Press.
- Botwin, M., Buss, D.M., y Shackelford, T.K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65 (1), 107-136.
- Brodzinsky, D. M., y Rubien, J. (1976). Humor production as a function of sex of subject, creativity, and cartoon content. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 597. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.44.4.597>
- Bucay, J. y Salinas, S. (2000). *Amarse con los ojos abiertos*. Madrid: Santillana
- Burke, K. (1984). *Permanence and change*. Los Angeles: University of California Press. (Original work published 1934).
- Burns, D. D., Sayers, S. L., y Moras, K. (1994). Intimate relationships and depression: Is there a casual connection? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 1033.
- Buss, D. (1999). *Evolutionary psychology. The science of the mind*. Chicago, IL.: Allyn y Bacon.
- Butzer, B., y Kuiper, N. A. (2008). Humor use in romantic relationships: the effect of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.
- Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. New York: Academic Press.
- Caird, S., y Martin, R. A. (2014). Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated-measures design. *Humor*, 27(2), 227-247.

- Campbell, L., Martin, R. A., y Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships, 15*, 41-45.
- Campbell, L., y Moroz, S. (2014). Humor use between spouses and positive and negative interpersonal behaviours during conflict. *Europe's Journal of Psychology, 10*(3), 532-542.
- Cann, A., Zapata, C. L., y Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor, 24*(1), 1-20.
- Cann, Arnie, Christine Zapata y Heather Davis. (2009) Positive and negative styles of humor in communication: Evidence for the importance of considering both styles. *Communication Quarterly 57* (4). 452-468.
- Cann, Arnie, y Katherine C. Etzel. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor, 21*, 157–178.
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo, 27* (1), 18-30.
- Carrillo-Medina, L. (2004). *Relacion entre estilos de comunicacion, manejo de conflicto y satisfaccion en la relacion de pareja* (Tesis Doctoral). Universidad de las Américas Puebla, Puebla. Recuperado a partir de:
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/carrillo_m_l/resumen.html
- Chapman, A. y Chapman, M. (1995). The use of humor in psychotherapy. *Archivos de neuro-psiquiatría, 53* (1), 153-156.

- Cole, J. (2002). *Dificultades y conflictos de pareja*. Barcelona: Hispano Europea.
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor–partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101-109.
- Covarrubias, P., Muñoz, M. y Reyes, C. (1988). *El matrimonio ¿unión perdurable?* Santiago: Instituto de Sociología, P.U. Católica de Chile.
- Covarrubias, P., Muñoz, M. y Reyes, C. (1988). *La pareja ¿encuentro o desencuentro?* Santiago: P.U. Católica de Chile.
- Dacey, J. S., y Travers, J. F. (2002). *Human development across the lifespan* (Vol. 1). New York: McGraw-Hill College.
- De Koning, E., y Weiss, R. L. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *American Journal of Family Therapy, 30*, 1–18.
- Díaz-Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *Revista de Psicología Social en México, 3*, 133-143.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, A.R. (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Didonato, T.E., Bedminster, M.C., y Machel, M.J. (2013). My funny valentine: How humor styles affect romantic interest. *Personal Relationships, 20*, 374-390.
- Dobson, J. and Daly, J. (2010). *The Cost of Divorce: Dr. James Dobson and Jim Daly Discuss the Financial Impact of Divorce on Society*. FocusOnTheFamily.com.

- Edwards, K. R., y Martin, R. A. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*, 6, 196-212. <http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v6i3.213>
- Elsner, P., Montero, M., Reyes, C. y Zegers, B. (2000). *La familia: una aventura*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), 175-186.
- Estrada, L. (1991). *El ciclo vital de la familia*. México: Posada.
- Feingold, A. (1981). Testing equity as an explanation for romantic couples “mismatched” on psychological characteristics. *Psychological Reports*, 49,247-250
- Feldman, H. (1964) *Development of the husband-wife relationship, a research report*. New York: Cornell University.
- Framo, J. (1965). Racionalidad y técnicas de terapia familiar intensiva. En J. Framo (Ed.). *Exploraciones en terapia familiar y matrimonial* (pp.77-138). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fraley, B., y Aron, A. (2004). The effect of shared humorous experience on closeness in initial encounters. *Personal Relationships*, 11, 61– 78.
- Frazier, P.A., Byer, A.L., Fischer, A.L., Wright, D.M., y DeBord, K.A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3, 117-136.

- Frecknall, P. (1994). Good humor: A qualitative study of the uses of humor in everyday life. *Quarterly Journal of Human Behavior*, 31 (1), 12-21.
- Freud, D. (1959). Humor. In J. Starchey (Ed.), *Sigmung Freud: Collected papers* (pp.253-257). New York : Basic Books.
- Freud, S.(1978). *El chiste y su relación con el inconsciente*. Amorrortu. Buenos Aires.
- Fry, P. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social y General Psychology Monographs*, 121 (2), 211-245.
- Fry, W. (1994). The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*,7, 11-126.
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Downey, G. (2003). He said, she said: A quasi-signal detection analysis of daily interactions between close relationship partners. *Psychological Science*, 14(2), 100-105.
- Gottman, J. (1998). What makes marriage work? In E. J. Coats & R. S. Feldman (Eds.), *Classic and contemporary readings in social psychology* (pp. 140–147). New Jersey: Prentice Hall.
- Gottman, J. y DeClaire, J. (2003). *Guía del amor y de la amistad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Gottman, J. y Levenson, R. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14 year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737- 745.

- Gottman, J.M., & DeClaire, J. (2001). *The relationship cure*. New York: Crown
- Greeley, Andrew. (1991). *Faithful Attraction: Discovering Intimacy, Love and Fidelity in American Marriage*. New York: Tom Doherty Association.
- Griffeth, R. W., Vecchio, R. P., y Logan, J. W. (1989). Equity theory and interpersonal attraction. *Journal of applied psychology*, 74(3), 394.
- Griskevicius, V., Sundie, J.M., Miller, G.F., Tybur, J.M., Cialdini, R.B., Kenrick, D.T. (2007). Blatant benevolence and conspicuous consumption: When romantic motives elicit strategic costly signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 85-102.
- Haig, R. A. (1986). Therapeutic Uses of Humor. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 543-553.
- Haley, J. (1976). *Terapia para resolver problemas*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hall, J. A. (2010). Is it something I said? Sense of humor and partner embarrassment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(3), 383-405.
- Hampes, P. (1999). The relationship between humor and trust. *Humor: International Journal of Humor Research*, 12 (3), 253-259.
- Hampes, W. P. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34-45.
- Hampes, W. P. (2010). *The relation between humor styles and empathy. Europe's Helps*. Cambridge: Harvard U Press, 1994.

Hendrick, C. y Hendrick, S. S. (2006). Styles of Romantic Love En: R. J. Sternberg y K. Weis (Eds.), *The New Psychology of Love* (pp. 149-170) London: Yale University Press.

Hernández, J.(2008). Avaliação estrutural da escala de ajustamento diádico. *Psicologia em Estudo*, 13 (3), 593-601.

Hicks, M. Y Platt. R. (1970). Marital happiness and stability. A review of the research in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*. 32 (3), 533-574.

Hourani, Laurel L., Thomas V. Williams and Amil M. Kress. (2006). Stress, Mental Health, and Job Performance among Active Duty Military Personnel: Findings from the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey." *Military Medicine*. 171 849- 856.

Howard, Donald R. *Rebirth of Our Nation: The Decline of the West 1970s, the Christian Educational Reform 1980s*. Lewisville, TX: Accelerated Christian Education, 1979.

Instituto de Política Familiar. (2015, noviembre). Informe sobre Nupcialidad y Ruptura en España. Recuperado 30 de junio de 2017, a partir de:
<http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Documentos/IPF>

Isen, A., Daubman, K. y Nowicki, G. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 52 (6), 1122-1131.

Jose, Helena, Pedro Parreira, James A. Thorson and Debra Allwardt. "A Factor- Analytic Study of Multidimensional Sense of Humor Scale with a Portuguese Sample. (Report). *North American Journal of Psychology*. 9.3 (2007):595. *AcademicOneFile*. Web. 25 Mar.

- Kamei, J. (2005). Análisis de la respuesta sexual femenina y grado de satisfacción sexual en parejas de hombres tratados de una disfunción eréctil. *Revista Chilena de Urología*, 70 (4), 236-239.
- Karouei, Alina, Y.A. Dousti, G.R. Dehshir, y Heydari Mohammad Hasan. (2009). Humor styles, subjective well-being, and emotional intelligence in college students. *Journal of Iranian Psychologists* 5(18). 159-169.
- Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A., Peplau, & E. D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 265–314). New York: W. H. Freeman.
- Kavanagh, P.S., Robins, S.C., y Ellis, B.J. (2010). The mating sociometer: A regulatory mechanism for mating aspirations. *Journal of Personality and Social Psychology Relationships*, 99(1), 120-132.
- Kelly, S., y Dunbar, R.I.M. (2001). Who dares, wins: Heroism versus altruism in women's mate Choice. *Human Nature*, 12(2), 89-105.
- Kenrick, D.T. (2007). Blatant benevolence and conspicuous consumption: When romantic motives elicit strategic costly signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 85-102.
- Klohnen, E.C., y Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: What is attractive Self Similarity, Ideal Similarity, Complementarity or Attachment Security? *Journal of Personal and Social Psychology*, 85(4), 709-722.

- Kuiper, N., Grimshaw, M., Leite, C. y Kirsh, G. (2004). Specific components of sense of humor and psychological wellbeing. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 1-2.
- Kuiper, N., McKenzie, D. y Belanger, K. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.
- Kuiper, Nicholas y Nicola McHale. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology* 143 (4). 359-376.
- Latty-Mann, H., y Davis, K.E. (1996). Attachment Theory and Partner Choice: Preference and Actuality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13 (2), 5-21.
- Lauer, R. H., Lauer, J. y Kerr, S. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Laumann, Edward O., John H. Gagnon, Robert T. Michael and Stuart Michaels. *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press, 1994.
- Leary, M.R., y Baumeister, R.F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*. En M.P. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-62). San Diego: Academic Press.
- Lee, J.A (1988). Ama-Estilos. En R.J. Sternberg y M. L. Barnes (Eds.). *La psicología del amor* . (pp. 38-67). Nueva York: Universidad de Yale.

Lefcourt, H. (2000). *Humor: the Psychology of Living Buoyantly* (Vol. 4). New York Boston Dordrecht London Moscow: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (2012). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. Springer Science & Business Media.

Leguizaman, D. (1997). *Intimidad, celos y satisfacción marital*. (Tesis Doctoral). Departamento de Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Recuperado de:

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/resultados_b usqueda.html

Locke, H. y Wallace, K. (1959). Short multi-adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 329-343.

Luckey, E. y Bain, J. (1970). A factor in marital satisfaction. *Journal of marriage and the family*. 35, 43-44.

Margalef-Mendoza, M. (2012). La mujer y la satisfacción marital. *Instituto Mexicano de la Pareja*. Recuperado de:

<https://ametep.wordpress.com/2012/06/22/mujer-satisfaccion-marital/>

Martin, R. (2007). *The psychology of humor. An integrative approach*. Burlington, MA: Academic Press.

Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Method-ological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504–519

Martin, R. A. (2010). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.

- Martin, R. A., & Dobbin, J. P. (1989). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: evidence for a stress-moderating effect of humor. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18(2), 93-105.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of personality and social psychology*, 47(1), 145.
- Martin, R. A., & Dutrizac, G. (2004). Humor styles, social skills, and quality of interactions with close others: A prospective daily diary study. En *Annual Conference of the International Society for Humor Studies, Dijon, France*.
- Martin, R., Kuiper, N., Olinger, J. y Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self concept and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 89-104.
- Martín, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological wellbeing: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran...y duran... y duran: claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Editorial Pax México.
- McBrien, R. J. (1993). Laughing together: Humor as encouragement in couples counseling. *Individual Psychology*, 49, 419-427.

- McCubbin, H. y Patterson, J. (1983). Family transitions: Adaptation to stress. En: H.I. McCubbin, C.R. Figley (Eds.) *Stress and the Family: Coping with Normative Transitions. vol 1*. Brunner/Mazel: New York; 1983.
- McGee, E., y Shevlin, M. (2009). Effect of humor on interpersonal attraction and mate selection. *The Journal of Psychology*, 143(1), 67-77.
- McGee, Elizabeth and Mark Shevlin. "Effect of Humor on Interpersonal Attraction and Mate Selection. (Report). *The Journal of Psychology*. 143.1 (2009): 67-78.
- McLanahan, S., y Sandefur, G. (1994). *Growing Up with a Single Parent. What Hurts, What Helps*. Cambridge, MA:Harvard University Press.
- Mehrabian, A. (1989). Marital choice and compatibility as function of trait similarity-dissimilarity. *Psychological Reports*, 65(3, Pt2), 1202-1202.
- Melendo, T. (2006). *Matrimonio y felicidad*. España: Ediciones Palabras S.A.
- Melville, K. (1977). *Marriage and family today*. New York: Random House.
- Meyer, J. C. (2000). Humor as a double-edged sword: Four functions of humor in communication. *Communication theory*, 10(3), 310-331.
- Michael, Robert T., John H. Gagnon, Edward O. Laumann and Gina Kolata Michael. *Sex in America: A Definitive Survey*. Boston: Little, Brown, and Company, 1994.
- Miller, M.L. y Rivenbak, W.H. (1970). Sexual differences in physical attractiveness as a determinant of heterosexual liking. *Psychological Reports*, 77, 701-702.

- Miranda, P. y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10 (2), 57-77.
- Moral, J. (2008). Predicción del ajuste diádico en una muestra Nuevoleonesa. *Revista Interamericana de Psicología*, 42 (2), 247-256.
- Moral, J. (2008). Modelos predictivos y senderos de ajuste diádico por géneros en parejas casadas. *Ciencia UANL*, XI (002), 185-192.
- Moral, J. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 13 (1), 1-12. Extraído, de <http://www.psico.uniovi.es/rema/v13n1/vol13n1a1.pdf>
- Moran, C. y Massam, M. (1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine*, 25 (1), 36-42.
- Murstein, B. I., y Brust, R. G. (1985). Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*, 49(6), 637-640. doi:10.1207/s15327752jpa4906_12
- Newman, M. y Stone, A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of behavioral medicine*, 18 (2), 101-109.
- Nezlek, J. y Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14 (4), 395-413.
- Norton, A. y Glick, P. (1976). Marital instability past, present and future. *Journal of Social Issues*, 32, 5-19.

- Ocampo, C., J. y Valdez M., J.L. (2001). El real y el ideal en la elección de pareja. *Psicología y Salud*, 10(2), 275-280.
- O'Neill, N. (1978). *Matrimonio abierto*. México, D.F.: Grijalbo.
- Ortiz, M., Gómez, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo - sexual en la pareja. *Psicothema*, 14 (2), 469-475.
- Ostrowsky, F. (2005). *¡Toc, toc! ¿Hay alguien ahí?* México: Infored
- Páez-Covarrubias, A. K. (2004, mayo 13). *Satisfacción marital. Comparación entre personas con pareja con lesión y personas con pareja sin lesión* (Tesis Doctoral). Universidad de las Américas Puebla, Cholula, Puebla. Recuperado a partir de:
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/paez_c_ak/portada.html
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Velasco, C., Mayordomo, S., Fernández, I., y Blanco, A. (1999). Validez psicométrica de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20): un estudio transcultural. *Boletín de Psicología*, 63, 55-76.
- Page, R. M., y Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68(3), 939-945.
- Pérez-Testor, C. (2006). *La elección de pareja*. En C. Pérez-Testor (Ed.). *Parejas en Conflicto* (pp.61-80). Barcelona: Paidós.
- Pettijohn II, T.F., Sacco Jr., D.F., y Yerkes M.J. (2009). Hungry people prefer more mature mates: A field test of the environmental security hypothesis. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 3(3), 216-232.

- Pick, S. y Andrade, P. (1988). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital: el caso de México. *Revista de Psicología Social*, 3, 91-97. Recuperado de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2903303>
- Pick, S. y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital. *Psiquiatría*, 4 (1), 9-20.
- Poland, W. S. (1971). The Place of Humor in Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 128(5), 635-637. <https://doi.org/10.1176/ajp.128.5.635>
- Prater, E. (2008). *Military Marriage-Killers and -Stressors*. Recuperado de
<http://www.focusonthefamily.com/marriage/military-marriage/coping-with-deployment/killers-and-stressors>
- Polaino-Lorente, A. y Martínez, P. (2003). *Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Provine, R. R. (1993). Laughter punctuates speech: Linguistic, social and gender contexts of laughter. *Ethology*, 95, 291-298. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1439-0310.1993.tb00478.x>
- Provine, Robert R. 2000. *Laughter: A Scientific Investigation*. New York: Viking. Raju, Alison 1991. Decoding the Comic. Gillian Bennett (ed.). *Spoken in Jest*. Sheffield:
- Quintero, E. (2004). *El rol del humor en la salud mental*. Recuperado de:
<http://www.humorterapeutico.com/Documentos/El%20rol%20del%20humor%20en%20la%20salud%20mental.pdf>
- Rage, E. (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Editorial Plaza y Valdés.

- Raniseski, J. M. A. (1998). Exploring the relationships between humor and marital well-being. *Dissertation Abstracts International*, 59, 3124.
- Reiss, A., Mobbs, D., Greicius, M., Eiman, A. y Menon, V. (2003). Humor Modulates the Mesolimbic Reward Centers. *Neuron*, 40, 1041-1048.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3): 30-321.
- Ricks, D. The Sixth Annual Meeting of the American Association for Therapeutic Humor, Jan. 2001.
- Rincón-Jaén, P., Garrido-Fernández, M. (2005). *Psicoterapia de parejas*. Madrid: Editorial CCS
- Riso, W. (2003). *Ama y no sufras*. Bogotá: Grupo Norma.
- Rivera A., S., Díaz-Loving, R. y Flores G., M. (1987). *Desarrollo y validación del IMA (Inventario Multifacético de Atracción Interpersonal)*. Ponencia presentada en el XXI Congreso Interamericano de Psicología, La Habana, Cuba.
- Roche Olivar, R. (2006). *Psicología de la pareja y de la familia: Análisis y optimización*. Barcelona: Universitat Autònoma Barcelona
- Rodríguez, T. (2001). *Las razones de matrimonio: representaciones, relatos de vida y sociedad*. México: Universidad de Guadalajara.
- Rojas, B. (2007). *Satisfacción marital, afrontamiento al estrés y personalidad*.(Tesis Doctoral). Recuperado de:
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/rojas_m_b/index.html

- Rollins, B. y Cannon, K. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle: A réévaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 271-282.
- Rollins, B. y Galligan, C. (1978). Marital satisfaction over the family life cycle: A reevaluation. *Journal of marriage and the family*. 36, 271-282.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- Rust, J., y Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment. *Humor*, 2(3), 217–223.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147: 598-611.
- Sager, C. (1976). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sager, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sager, C. J. (1976). *Marriage contracts and couple therapy: Hidden forces in intimate relationships* (Vol. xiii). Oxford, England: Brunner/Mazel.
- Salska, I., Frederick, D.A., Pawlowski, B., Reilly, A.H., Laird, K.T., y Rudd, N.A. (2008). Conditional mate preferences: Factors influencing preferences for height. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 203-215.
- Saroglou, V., Lacour, C., y Demeure, M. (2010). Bad humor, bad marriage: humor styles in divorced and married couples. *Europe’s Journal of Psychology*, 6(3), 94-121.
- Sindberg, R. M., Roberts, A. F., Y McClain, D. (1972). Mate selection factors in computer-matched marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 34, 611-614.

- Schwarz, N., y Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513–523.
- Sorokowski, P., Sabiniewicz, A., y Sorokowska, A. (2015). The impact of dominance on partner's height preferences and height related mate-choices. *Personality and Individual Differences*, 74, 220-224.
- Spanier, G. y Margolis, R. (1983). Marital separation and extramarital sexual behavior. *The journal of sex research*, 19 (1), 23-48.
- Spanier, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal Marriage y Family*, 38, 15-28.
- Stack, Steven y Ross Eshleman. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and the Family*. 60(2) 527-536.
- Stanton, G. T. (2011). *Secure daughters, confident sons: How parents guide their children into authentic masculinity and femininity*. Multnomah, Oregon
- Sternberg, R.J. (1989). *El triángulo del amor: Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R.J. (2000). *La experiencia del amor: La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Swartz, L. (1996). *Building relationships through humor. Dissertaion abstracts international section B: the sciences and engineering*. 56(10-B): 5840.

- Thorson, J. y Powell, F. (1991). Measurement of sense of humor. *Psychological Reports*, 69, 691-702.
- Thorson, J. y Powell, F. (1993). Development and validation of the multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23. *Journal of clinical Psychology*, 49, 13-23.
- Thorson, J. y Powell, F. (1996). Women, aging, and sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 169-186
- Thorson, J. y Powell, F. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of clinical Psychology*, 49, 799- 809.
- Valbuena, A. (1993) *Toxicomanías y alcoholismo: problemas médicos y psiquiátricos*. Barcelona: Científicas y Técnicas.
- Valdez, J., González, N. y Sánchez, Z. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (2), 355-367.
- Veatch, T. C. (1998). A theory of Humor. *Humor*, 11(2): 161-215.
- Verbrugge, L. y Donald Balaban, D.. (1989). Patterns of Change, Disability and Well-Being," *Medical Care*.27(3).
- Viladrich, P. (1992). *El pacto conyugal*. España: Rialp. estudio transcultural. *Boletín de Psicología*, 63, 55-76.
- Waite, Linda and Maggie Gallagher (2000). *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. New York: Doubleday.

- Watzlawick, P., Weakland, J. y Fisch, R. (1989). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Weiss, L.(1963). Relations conflictuelles (conflictive relations). *Sociologie differentielle* ,13, 127- 138.
- Werner, E. E., y Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill
- Werner, E., and R. Smith. (1992). *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Willi, J. (1978). *La pareja humana, relación y conflicto*. Madrid: Morata.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana, relación y conflicto*. Madrid: Morata.
- Willi, J. (2004). *Psicología del Amor*. Barcelona: Herder.
- Wilson, J. (1998). Sorpresa en los investigadores maritales: finalmente, ¿qué patrones comunicacionales son disfuncionales? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, VII, 105-115.
- Wilson, J., Q. (2002). *Why We Don't Marry*. Recuperado a partir de: <https://www.city-journal.org/html/why-we-don%E2%80%99t-marry-12215.html>
- Wilson, J. y Mejía, J. (2002). Ajuste marital y emociones específicas sentidas y percibidas por los cónyuges durante una conversación. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XI (1), 129-138.
- Winch, R.F. (1958). *Mate Selection: A Theory of Complementary Needs*. New York: Harper

- Winterheld, H. A., Simpson, J. A., y Oriña, M. M. (2013). It's in the way that you use it: attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 496-508.
- Wynne, L. (1984). The Epigenesis of relational systems: A model for understanding family development. *Family Process*, 23, 297-318.
- Yazigi, C. S. (2003). *Secretos y complicidades en el matrimonio: parejas felices*. Madrid: Grijalbo.
- Zicavo, N. (2006). *Para qué sirve ser padre: un libro sobre el divorcio y la padrectomía*. Concepción: Ediciones Universidad del Bío Bío. 179.
- Zicavo, N. (2008). La alienación parental y el proceso de la padrectomía. *Revista Cubana de Psicología*, N° Conmemorativo.
- Ziv, A. (1988). Humor in Israel. In A. Ziv (Ed.), *National styles of humor* (pp. 113-132). New York: Greenwood Press.
- Ziv, A., y Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129, 759-768.
- Zolkoski, S. M., y Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.08.009>
- Zweyer, K., Velker, B. y Ruch, W. (2004). Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance. A FACS study. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 1-2

