UNIVERSIDAD SAN IGNACIO DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE HUMOR EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA

Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología

LEYDY MEDALITH URQUIA DELGADO

Asesor:
Dr. Edwin Salustio Salas Blas

Lima – Perú

2020

Tabla de contenidos

Introducción **6**
Objetivos 11
Objetivo general 11
Objetivos específicos 12
Método **13**
Tipo y diseño de investigación 13
Participantes 13
Instrumentos de recolección de información 13
Procedimientos 15
Plan de análisis 16
Resultados **17**
Discusión **24**
Referencias **29**

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las relaciones entre el estrés académico y los estilos de humor en 120 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. El diseño de la investigación es de tipo correlacional y comparativo. Se aplicó una ficha de datos sociodemográficos, el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) y el cuestionario de estilos de humor (HQS) de Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003). Los resultados indican correlaciones estadísticamente significativas entre el estrés académico y los dos estilos desadaptativos y con el estilo de mejoramiento personal. Por lo tanto, los estudiantes que presenten mayor estrés académico hacen mayor uso del estilo de humor agresivo pudiendo perjudicar sus relaciones interpersonales, su capacidad de soluciones de conflictos y sus emociones, asimismo se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo y el ciclo académico con ambas variables a diferencia de la edad y la facultad. De este modo se concluye que el estrés mantiene relación con los estilos de humor de manera parcial pues no todos los estilos de humor correlacionaron con el estrés académico.

Palabras claves: universitarios, estrés académico, estilos de humor

Abstract

The objective of the present study was to analyze the relationships between academic stress and humor styles in 120 students from a private university in Metropolitan Lima. The research design is correlational and comparative. A sociodemographic data sheet, the Humor Questionnaire Styles (HQS) by Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray and Weir (2003) and the SISCO Inventory of Academic Stress by Barraza (2007) were applied. The results indicate statistically significant correlations between academic stress and the two maladaptive styles and with the style of personal improvement. Therefore, students who present higher academic stress make more use of aggressive humor style, which may harm their interpersonal relationships, their capacity for conflict resolution and their emotions. Likewise, significant differences were found in terms of sex and academic cycle with both variables unlike age and faculty. Thus, it is concluded that stress is partially related to humor styles, since not all humor styles correlated with academic stress.

Keywords: university students, academic stress, humor styles

Índice de tablas

Tabla 1 _____ 17

Correlación de estrés académico y estilos de humor

Tabla 2 _____ 18

Estadísticos descriptivos

Tabla 3 _____ 19

Situaciones percibidas como estresantes

Tabla 4 _____ 19

Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Tabla 5 _____ 20

Estrategias de afrontamiento

Tabla 6 _____ 20

Estilos de humor

Tabla 7 _____ 21

Comparación del estrés académico y estilos de humor según sexo

Tabla 8 _____ 21

Comparación del estrés académico y estilos de humor según edad

Tabla 9 _____ 22

Comparación del estrés académico y estilos de humor según ciclo académico

Tabla 10 _____ 22

Comparación del estrés académico y estilos de humor según facultades

Tabla 11 _____ 38

Análisis de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico

Tabla 12 _____ 39

Análisis de confiabilidad del Cuestionario de estilos de humor (HQS)

Índice de figuras

Figura 1 ---------- 18

Nivel de estrés académico

Introducción

La vida de un estudiante universitario incluye una serie de retos que este debe afrontar con el propósito de obtener resultados satisfactorios al final de cada ciclo académico para alcanzar las metas planteadas hasta llegar a graduarse (Huaccha, 2016), tales como exámenes, número de cursos, distribución de tiempo, nuevos métodos de enseñanza y adaptación al nuevo ambiente (Martínez, 2019). En este proceso si el estudiante no cuenta con las habilidades y estrategias necesarias para afrontar la situación, puede presentar dificultades que perjudiquen su desempeño, satisfacción y bienestar (Caballero, Gonzales y Palacios, 2015), pues también tiene que convivir con las demandas de su ámbito familiar, social e interpersonal que al final podrían generar un estado de estrés (Martínez, 2019).

A nivel mundial, una de cada cuatro personas sufre estrés y en las ciudades se estima que el 50% de la población presenta algún déficit referido a la salud mental (Caldera, Pulido & Martínez, 2007). Según la American Collegue Health Association (ACHA, 2014), el 32% de los estudiantes sufrió de estrés en ese año lo que afecto su rendimiento académico.

Asimismo, el Banco Mundial (2015) expresa que el estrés es una enfermedad de salud mental del siglo XXI en todo Latinoamérica, pudiendo ser el principal causante de la depresión y suicidio. Y como afirman Román, Ortiz y Hernández (2008) en Latinoamérica, el 67% de estudiantes universitarios presentan elevados índices de estrés siendo esto predominante durante el periodo de exámenes. Por otro lado, en España, el 60% de los estudiantes presentan mayor estrés y ansiedad en los últimos meses del curso debido a los exámenes finales pues los estudiantes afirman querer pasar sin desaprobar y disfrutar de sus vacaciones (Nascia, 2018)

A nivel nacional, según el Instituto Integración de Perú (2015), seis de cada diez peruanos padecen de estrés durante ese año siendo la población femenina la más afectada, la Pontificia Universidad Católica del Perú (2018) afirma que el estrés afecta al 80% de la población peruana asociando los cambios de estado de ánimo y otras situaciones involucradas como la depresión. Según la ONU (2019) el Perú vive bajo estrés ya sea económico, político o social y tensión con poco tiempo para disfrutar momentos recreativos y ser felices. Así también, el MINSA (2018) afirma que hasta el 30% de la población universitaria son afectados a nivel mental por la presión académica, donde un estrés prolongado puede llevar a la depresión o al consumo indiscriminado de alcohol.

Según la American Psychological Association (2010), el estrés es la respuesta a factores internos o externos que produce cambios en todo sistema del cuerpo, si el estrés es grave se generan trastornos o enfermedades que perjudica la salud mental y física, interfiriendo en la calidad de vida de la persona. Para el Colegio de Psicólogos de España (2018), el estrés se genera cuando la persona se encuentra ante una situación que sobrepasa a sus recursos produciendo respuestas a nivel cognitivo, fisiológico y motor. Es una respuesta adaptativa que establece una relación dinámica entre la persona y su entorno y crea mecanismos de defensa (Barraza y Silerio, 2007; Lozano, 2019), pero también es considerado como una enfermedad que produce reacciones desadaptativas perjudicando la salud de la persona (OMS, 2010).

Pulido, Serrano, Valdez, Chávez, Hidalgo y Vera (2011) clasifican el estrés según el contexto en el cual se desarrolla, ya sea familiar, ocupacional, sexual, marital, académico, entre otros. En este sentido para Osorio (2017) el estrés académico es una respuesta normal ante las exigencias y demandas de la universidad activando y movilizando la respuesta para alcanzar las metas y objetivos con eficacia, sin embargo, si las exigencias y demandas son excesivas disminuyen la capacidad de respuesta y el rendimiento. Para Barraza (2008), el estrés puede generar tres tipos de reacciones: físicos como dolor de cabeza, cansancio, fatiga, dificultad para dormir, presión arterial elevada, bajo deseo sexual, sudoración excesiva, aumento o pérdida de apetito y tics nerviosos; psicológicos como pesimismo, imagen distorsionada de sí mismo y perdida de valía personal, y comportamentales como fumar, conflictos sociales, aislamiento, baja motivación e indiferencia, entre otros.

Barraza (2005, 2007, 2008) define el estrés como un proceso de adaptación que involucra mayormente aspectos psicológicos diferenciados claramente en tres momentos, el primero surge ante las demandas que exige el ámbito académico y que el estudiante considera como estresores, luego producto de este momento se da un desequilibrio sistémico manifestado mediante síntomas tanto físicos, psicológicos o comportamentales, para que al final se produzca una respuesta ante este desequilibrio mediante estrategias de afrontamiento con el fin de recuperar el equilibrio sistémico perdido.

Si bien el estrés está presente en toda etapa académica, Guzmán y Reyes (2018) mencionan que se presencia más en el ámbito universitario debido a la convivencia con situaciones nuevas y sobrecargas académicas y de no saber afrontarlas puede producir niveles elevados de estrés.

Conforme a las investigaciones, los factores que causan mayor estrés académico en los estudiantes son las evaluaciones, la sobrecarga académica y no poder cumplir con las actividades por falta de tiempo (Díaz, Arrieta & González, 2014; Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta & Aguilera., 2015; Rivas et al., 2014; Sajid, Ahmad & Khalid, 2015). Ello conlleva a que se presenten niveles de estrés considerables y en gran medida, como lo indican múltiples estudios (Correa, 2015; Diaz et al., 2014; Morocho & Luis, 2017; Rivas et al., 2014; Sajid et al., 2015; Siraj et al., 2014).

Bedoya, Matos y Zelaya (2014) manifestaron que el 77.5% de los estudiantes presentan estrés académico, siendo las mujeres las más afectadas. De igual manera, Barraza (2014), estudió el estrés académico demostrando que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés.

El estrés académico ha sido relacionado con distintas variables como edad, sexo, ansiedad, estrategias de afrontamiento, manejo de tiempo (Monroy, 2017), adaptación universitaria (Martínez, 2019), religión y espiritualidad (Tovar, 2019), compromiso y bienestar (Alcántara, 2019), y sentido de humor (Villareal, Gonzales & Candía, 2012). Asimismo, el sentido del humor ha sido relacionado con la salud física, la personalidad positiva, la satisfacción, calidad de vida, desenvolvimiento social, comunicación, creatividad y atracción interpersonal, en tal sentido, es relevante estudiar el humor en distintos ambientes pues pueden ser de apoyo frente a diversas situaciones perjudiciales para el estudiante (Villareal et al., 2012).

El sentido del humor es un conjunto de habilidades, rasgos de personalidad, y comportamiento humorístico, asimismo, es un facilitador de emociones positivas y los beneficios que otorgan proporcionando un bienestar en poco tiempo (Jaúregui, 2008). Según Martos (2018) es un rasgo de personalidad que está presente en cada momento de la vida de la persona. Para Alarcón (2016) es un estado emocional que se encuentra en una línea con extremos de bueno o malo, y su permanencia depende de las situaciones psicológicas internas. Fernández y Limón (2012) mencionan que genera una sensación placentera, con emociones positivas que impiden sentimientos negativos y sufrimiento.

El sentido del humor es considerado un concepto multidimensional que involucra cuatro componentes: contexto social, contexto perceptual cognitivo, respuesta emocional y expresión vocal y conductual de risa; es decir que, generalmente el humor va acompañado

de la risa y todo aquello que la genere, aunque depende de la cultura y la sociedad sobre aquellos aspectos que pueden ser sujetos al humor, involucrando conceptos mentales que crean y perciban estímulos divertidos y la respuesta afectiva (Martín, 2007).

Martin et al. (2003) determinaron la existencia de dos dimensiones diferenciadas, la primera está asociada a aspectos positivos y la segunda a aspectos negativos o desadaptativos. A su vez, estas dimensiones se subdividen en cuatro estilos de humor: afiliativo, mejoramiento personal, agresivo y descalificación personal (Kuiper, Kirsh & Leite, 2010; Kuiper, 2012; Martín, 2007; Mendiburo, 2012).

En el estilo de humor afiliativo la persona se basa en hacer bromas o contar chistes para entablar relaciones interpersonales reduciendo la tensión que se genere (Martín, 2007), teniendo como objetivo mejorar la relación con los demás, entretener y brindar apoyo (Cann, Stilwell & Taku, 2010). El estilo de mejoramiento personal trata de usar el humor como estrategia de afrontamiento manteniendo el bienestar sin lastimar a nadie (Martín, 2007), que facilita disminuir las emociones negativas y tener una perspectiva positiva frente a una situación negativa (Cann et al., 2010). Mientras tanto, en los estilos desadaptativos como el estilo de humor agresivo es donde hace uso de humor sarcástico, criticando o molestando a otros para sobresalir (Martín, 2007), con el fin de obtener un beneficio propio (Cann et al., 2010) y el último, el estilo de humor de descalificación personal se prioriza por términos despectivos hacia sí mismo con el objetivo de divertir a los demás (Martín, 2007), teniendo mayor relación con la ansiedad y depresión perjudicando el bienestar propio (Mendiburo, 2012).

Martos (2018) menciona que los estilos de humor positivos se pueden asociar con relaciones cercanas y positivas aumentando la autoestima y bienestar y reducir la ansiedad o depresión, a diferencia de los estilos de humor desadaptativos o negativos que producen relaciones negativas con sensaciones de soledad, y con probabilidad de sufrir ansiedad, depresión entre otras enfermedades psicológicas. Además, un estilo de humor positivo es considerado un moderador del impacto de situaciones estresantes (Reyes, 2010) y generador de bienestar (Kuiper, 2012). Por ello, los estilos de humor han obtenido especial importancia por su relación con la salud física y psicológica, así como los beneficios sociales, comportamentales y cognitivos que otorga (Salavera, Usán, Jaire & Lucha, 2018).

Ureña, Ubáez, Galiana y Oliver (2016) llevaron a cabo un estudio en universitarios de Republica Dominicana sobre los estilos de humor y su relación con la edad, la felicidad subjetiva y la depresión, demostrando una mayor presencia de los estilos de humor desadaptativos tales como el estilo de agresividad y desmejoramiento personal, asimismo también hay un comportamiento diferencial de estos dos estilos de humor con la depresión siendo el de desmejoramiento personal más significativo con signo negativo, por otro lado se determina que la edad no mantiene relación con estos cuatro estilos de humor.

Salavera et al., (2018), realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre el sentido de humor, los afectos y la personalidad en universitarios de Colombia, demostrando que los hombres hacen mayor uso de los cuatro estilos de humor, así como mayor nivel de sociabilidad, actividad, impulsividad y agresividad, sin diferencias en cuanto al afecto entre ambos sexos. Los universitarios que hacen uso de estilos de humor adaptativos también usan los afectos positivos con mayores niveles de actividad, sociabilidad e impulsividad. Concluyendo que el 44.93% hace el uso correcto de afectos positivos y estilos de humor adaptativos por ello presentan índices mínimos de ansiedad.

Hay evidencias que apoyan la existencia de una correlación entre estrés y estilos de humor como se menciona. Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2012) realizaron un estudio con el fin de examinar si el estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento en 510 universitarios de España y las diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y la edad, donde se determinó que el ánimo negativo se puede predecir por el estrés percibido y un uso frecuente de un estilo de afrontamiento pasivo y el género y edad influyen en las estrategias de afrontamiento. Se concluye que las emociones desagradables mayormente se suelen relacionar con aspectos negativos ya sean emociones, desvaloraciones entre otros aspectos, asimismo, dicha emociones pueden ser influenciadas por la edad.

Rosales (2016) realizó un estudio con el objetivo de establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudios en 337 estudiantes de los primeros ciclos de una universidad en Lima. Los resultados muestran que el 80.5% muestran un estrés promedio y el 78.9% presentan hábitos de estudio siendo los de 3° ciclo los que más representen niveles de estrés. Se concluye que el estrés académico si mantiene una relación con los hábitos de estudios.

Espinoza (2015) elaboró un estudio para establecer la relación entre estilos de humor y ansiedad frente a los exámenes universitarios en 200 estudiantes en Lima. Demostrando que los estilos de humor negativo presentaban una correlación positiva con las dimensiones de ansiedad ante exámenes. Se concluye que los estilos de humor positivo suelen predominar en aquellos que presentan baja ansiedad ante exámenes a diferencia de aquellos que tienen mayores niveles de ansiedad ante evaluaciones.

Se afirma que el humor sirve para liberar tensión, ansiedad y estrés siempre y cuando este humor sea positivo, es decir que aquellos estilos de humor adaptativos mantienen una relación positiva con la salud psicológica y el bienestar a diferencia de los estilos de humor desadaptativos (Grases, Trías, Sánchez & Zárate, 2010; Reyes, 2010).

La presente investigación pretende relacionar el estrés académico y los estilos de humor en el contexto académico, ya que si bien estas variables han sido estudiadas no se ha evidenciado un estudio con ambas variables en estudiantes universitarios, a pesar de que la elevada presencia del estrés en el ámbito académico (Ahern & Norn, 2011) y de que el humor ayuda tanto en relaciones interpersonales y el manejo de estrés y otros factores (Salavera, et. al, 2018). Y a su vez, será fuente para estudios posteriores con interés en este campo, pues se considera un tema de interés novedoso y que aún necesita ser estudiado tanto en estudiantes como en otras poblaciones posiblemente afectadas por estrés.

Es por esta razón que en esta investigación se quiere enfocar en estudiar la relación de estas emociones positivas a través de los estilos de humor, por esto se tiene como objetivo analizar los estilos de humor sobre el estrés académico en estudiantes de una universidad privada

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación del estrés académico y los estilos de humor en estudiantes de una universidad privada de Lima

Objetivos específicos

- Describir el estrés académico en términos de nivel, estresores, reacciones y estrategias en estudiantes de una universidad privada de Lima
- Comparar el estrés académico en función a variables como edad, sexo, carrera y ciclo en estudiantes de una universidad privada de Lima
- Comparar los estilos de humor en función a variables como edad, sexo, carrera y ciclo en estudiantes de una universidad privada de Lima

Método

Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es empírica y emplea la estrategia asociativa. Asimismo, es un estudio correlacional y comparativo pues se busca establecer la relación entre las variables. Por último, es transversal porque las variables son evaluadas en un solo momento específico (Ato, López & Benavente, 2013).

Participantes

Para este estudio se tiene una muestra de 120 participantes, con edades que oscilan entre los 18 a 30 años y el 95% está soltero. Asimismo, el 69.2% son mujeres, y el 58.3% se encuentra en el décimo ciclo, así como el 81.7% no trabaja, 80% se encuentra satisfecho con su desempeño académico y el 72.5% ha desaprobado algún curso alguna vez.

En este estudio se incluyeron solo mayores de edad hasta los 30 años, que actualmente estén cursando alguna carrera universitaria. Por otro lado, se eliminaron a aquellos que no aceptaron el consentimiento informado y hayan marcado en negativo el primer ítem del Inventario SISCO de estrés académico.

Instrumentos de recolección de información

Ficha demográfica

Se elaboró una ficha sociodemográfica para recolectar la información personal del participante, tales como edad, género, estado civil, n° hijos, lugar de nacimiento, lugar de residencia, carrera, ciclo, trabajo con opciones de respuestas dicotómicas.

Inventario SISCO de estrés académico

Para medir el estrés académico se hará uso del Inventario SISCO de Barraza (2007). El instrumento mide el estrés, es un auto reporte que consta de 31 ítems distribuidos en 5 apartados, el primero es un ítem con escala tipo dicotómica para identificar si el candidato es idóneo para responder la prueba, el segundo apartado es un ítem con escala tipo Likert con valores numéricos del 1 al 5 (donde 1 es poco y 5 mucho) para identificar el nivel de intensidad de estrés académico. El tercer apartado consta de 8 ítems en escala tipo Likert

con 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia de ciertas demandas que son consideradas como estresores. El cuatro consta de 15 ítems, con el mismo formato de respuesta del tercer apartado que permite identificar la frecuencia de los síntomas o reacciones a los estresores distribuidos en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Por último, el quinto apartado consta de 6 ítems en el mismo formato del apartado 3 y 4 que permite identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. La administración puede ser individual o grupal con una duración de 10 a 15 minutos.

La confiabilidad del instrumento se presenta por mitades de .87 y un alfa de Cronbach de .90, en cuanto a la validez fue basada en la estructura interna a través del análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados cuyos resultados confirman la estructura tridimensional del inventario. En Perú muestra una confiabilidad de un alfa de Cronbach de .68 para situaciones estresantes, .75, .80, .69 para reacciones físicas, psicológicas y comportamentales correspondientemente y .62 para estrategias de afrontamiento (Boullosa, 2013), asimismo lo demuestra Gonzales (2015) con una confiabilidad de un alfa de Cronbach de .85 y una validez altamente significativa (r: .466, p: < 0.000)

Para esta investigación se halló una confiabilidad de alfa de Cronbach de .86 para situaciones estresantes, .81 para reacciones físicas, .88 para reacciones psicológicas, .078 para reacciones comportamentales y .79 para estrategias de afrontamiento (ver Anexo A).

Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ)

Para medir los estilos de humor se hará uso del Cuestionario de Estilos de Humor (HQS) de Martin et al. (2003) validada en Perú por Cassaretto y Martínez (2009). El instrumento consta de 32 ítems enfocado para distinguir los diferentes estilos de humor. Tiene cuatro dimensiones: afiliación, mejoramiento personal, agresividad y descalificación personal y cada una contiene ocho ítems. Los ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 y 29 pertenecen a la dimensión afiliación, los ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 y 30 a la dimensión mejoramiento personal, los ítems 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 y 31 pertenecen a la dimensión agresividad y los ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 y 32 a la dimensión descalificación personal. El formato de escala de medición es de tipo Likert con siete opciones de respuesta que van de 1: totalmente diferente a mí a 7: totalmente igual a mí. La puntuación total se obtiene al sumar los ítems

1,7, 9,15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31 se encuentran de manera inversa y los demás restantes. El ámbito de aplicación es en adolescentes y adultos desde los 14 años. La versión posee una consistencia interna entre 0,64 y 0,78 coeficiente alfa de Cronbach, asimismo, la validez convergente y divergente con la escala de bienestar psicológico y esperanza mantienen relaciones positivas y significativas con las dimensiones de afiliación y mejoramiento personal y relaciones negativas y significativas con las dimensiones agresividad y descalificación personal.

Para esta investigación se halló una confiabilidad interna del instrumento. Para la escala de humor afiliativo se obtuvo un alfa de Cronbach de .72 donde todos los ítems poseían un adecuado poder de discriminación. En la escala de humor de mejoramiento personal se obtuvo un alfa de Cronbach de .79 y un bajo poder de discriminación del ítem 22, decidiendo neutralizarlo obteniendo un alfa de Cronbach de .88. Para la escala de humor agresivo se obtuvo un alfa de Cronbach de .55 donde todos los ítems poseían un adecuado poder de discriminación. Por último, para la escala de autodescalificación se obtuvo un alfa de Cronbach de .67 y un bajo poder de discriminación del ítem 16, decidiendo neutralizarlo obteniendo un alfa de Cronbach de .77 (ver Anexo B)

Procedimientos

Al inicio del proceso de investigación se solicitaron los permisos para la utilización de los instrumentos, asimismo a la universidad donde se realizaría la investigación correspondiente

El proceso de selección de la muestra fue de tipo no probabilístico con un estudio de conveniencia pues la selección se dio con aquellos participantes voluntarios y que tuvieron disposición de participar en el momento de la recolección de datos (Otzen & Manterola, 2017)

Para la recopilación de datos, se creó un formulario online donde se depositó toda la información correspondiente tanto al consentimiento informado y los cuestionarios. Posterior a ello, se envió un mensaje a cada participante solicitando su apoyo, asimismo también se publicó este anuncio por grupos de estudio. Se informó a los participantes que el apoyo era voluntario, el objetivo de esta investigación y como poder rellenar los cuestionarios.

Finalmente, se descargó el Excel con la base de datos para hacer el filtro correspondiente según los criterios de inclusión y exclusión, al inicio se tuvieron la participación de 130 personas, de las cuales fueron descartadas 10 personas, 3 por la edad, 1 porque no acepto el consentimiento informado, 6 que respondieron negativo en el primer ítem del Inventario SISCO del estrés académico. Luego se subió este Excel al programa SPSS para el análisis correspondiente.

En cuanto al análisis de datos se consideró en primer lugar realizar análisis descriptivos de ambos cuestionarios, se usaron los variables sexo, edad, ciclo y carrera tanto para SISCO y HQS. Luego se analizaron las correlaciones mediante Pearson para estadísticos paramétricos

Plan de análisis

Para determinar la relación de los estilos de humor y estrés académico (indicadores) se hará el análisis de datos mediante el paquete de análisis estadístico SPSS versión 22.

En primera instancia se evaluó el análisis psicométrico de ambos instrumentos, se empleó el coeficiente Cronbach con el fin de evaluar la consistencia interna la cual debe ser mayor a .70 para ser aceptable y el análisis de correlación ítem-test cuyo valor debe ser mayor a .30 para ser aceptable (Mueller & Hancock, 2001).

En segundo lugar, el análisis de normalidad se realizó a través del análisis de asimetría y curtosis, donde se demuestra que los datos no se alejan de la normalidad por ello se optó por usar estadísticos paramétricos. Por último, se identifica la correlación entre cada una de las escalas de los instrumentos y así como a las variables sociodemográficas y académicas mediante análisis de t de student y Anova y correlaciones entre estrés académico y estilos de humor mediante r de Pearson.

Resultados

En primera instancia se correlacionaron estrés académico con los estilos de humor, en este caso solo el estilo de humor autodescalificativo tuvo correlación positiva baja con intensidad de estrés. Respecto a las situaciones estresantes y las reacciones físicas se correlacionaron de manera negativa baja con el estilo de humor agresivo. A su vez, las estrategias correlacionaron de manera positiva baja con el estilo de humor de mejoramiento personal y de manera negativa muy baja con el estilo de humor agresivo

Tabla 1

Correlación de estrés académico y estilos de humor

	Estilo de humor afiliativo		**Estilo de humor de mejoramiento personal**		**Estilo de humor agresivo**		**Estilo de humor autodescalificativo**	
	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)
Intensidad del estrés	-.156	0.089	-.008	0.931	-.001	0.992	**.233***	0.011
Situaciones estresantes	.030	0.745	.156	0.089	**-.206***	0.024	-.043	0.639
Reacciones físicas	.044	0.632	.131	0.154	**-.182***	0.047	.094	0.306
Reacciones psicológicas	.028	0.759	.094	0.306	-.119	0.195	.080	0.382
Reacciones comportamentales	-.018	0.842	.016	0.865	-.119	0.195	-.023	0.803
Estrategias de afrontamiento	.075	0.415	**.244****	0.007	**-.191***	0.037	-.032	0.730

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Respecto a los estadísticos descriptivos se presentan los resultados de estrés académico y estilos de humor. En cuanto a la variable estrés, la intensidad mantiene una media de 3.46, las situaciones estresantes de 25.79, respecto a las reacciones las con mayor media (M = 16.74) fueron las reacciones físicas y las estrategias mantienen una media de 19.03. En cuanto a los estilos de humor el de mayor media (M = 38.38) fue el estilo de humor afiliativo

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	α
Estrés académico					
Intensidad de estrés	1	5	3.46	0.986	
Situaciones estresantes	11	40	25.79	5.663	0.861
Reacciones	20	68	42.24	10.778	0.851
Reacciones físicas	7	27	16.74	4.583	0.807
Reacciones psicológicas	7	25	14.60	4.312	0.882
Reacciones comportamentales	4	18	10.90	3.263	0.776
Estrategias de afrontamiento	6	30	19.03	4.546	0.790
Estilos de humor					
Estilo de humor afiliativo	10	56	38.38	8.073	0.720
Estilo de humor de mejoramiento personal	8	49	35.33	8.839	0.880
Estilo de humor agresivo	9	45	26.96	6.826	0.545
Estilo de humor autodescalificativo	8	45	24.58	7.945	0.773

N=120

Respecto a la variable estrés académico, el 100% de los participantes (n = 120) presentan preocupación o nerviosismo durante el semestre. Asimismo, el nivel de estrés académico demuestra un puntaje promedio de 3.46 (DE .986) lo que refleja un nivel medianamente alto de acuerdo a los criterios planteados por Barraza (2007). También el 36.7% de los participantes muestran un nivel de preocupación o nerviosismo medianamente alto y el 32.5% media

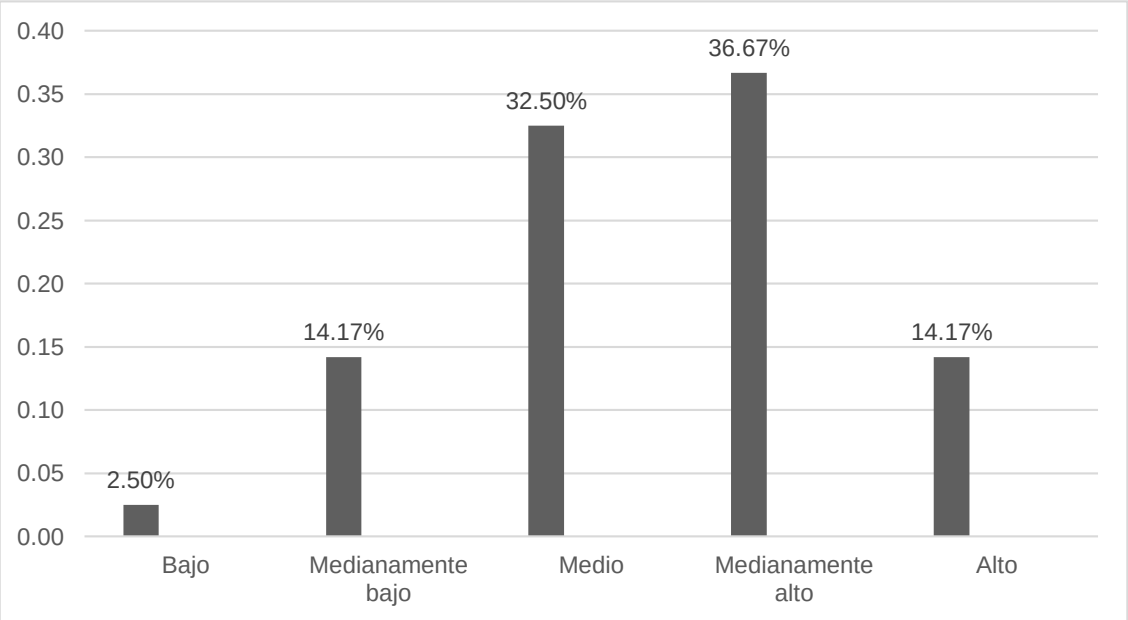

Figura 1. Niveles de estrés académico

Con respecto a las situaciones percibidas como más estresantes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (M = 3.60, DE = .893) continuada por las evaluaciones de los profesores (M = 3.53, DE = .970) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (M = 3.47, DE = .943).

Tabla 3

Situaciones percibidas como estresantes

	M	DE
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3.60	0.893
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3.53	0.970
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.47	0.943
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3.30	1.026
No entender los temas que se abordan en la clase	3.17	1.064
La personalidad y el carácter del profesor	3.02	1.029
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	2.98	1.061
La competencia con los compañeros de grupo	2.73	0.961

Con respecto a las reacciones más presentadas son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (M = 3.12, DE = 1.070), seguida de ansiedad (M = 3.07, DE = 1.083), problemas de concentración (M = 3.07, DE = 1.010), y desgano para realizar las labores escolares (M = 3.02, DE = 1.037).

Tabla 4

Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

	Media	Desviación estándar
Reacciones físicas		
Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)	2.88	1.001
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2.78	1.117
Dolores de cabeza o migraña	2.93	1.022
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.49	1.069
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	2.55	1.136
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3.12	1.070
Reacciones psicológicas		
Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo)	2.98	0.983
Sentimientos de depresión o tristeza (decaído)	2.86	1.048
Ansiedad, angustia o desesperación	3.07	1.083
Problemas de concentración	3.07	1.010
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2.63	1.107
Reacciones comportamentales		
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2.35	0.976
Aislamiento de los demás	2.63	1.092
Desgano para realizar las labores escolares	3.02	1.037
Aumento o reducción de consumo de alimentos	2.90	1.111

Con respecto a las estrategias de afrontamiento frecuentemente usadas son la habilidad asertiva (M = 3.52, DE = .898), seguida de elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (M = 3.26, DE = 1.041), y búsqueda de información sobre la situación (M = 3.18, DE = 1.123).

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento

	Media	Desviación estándar
Habilidad asertiva (defender nuestras ideas o sentimientos sin dañar a otros)	3.52	0.898
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3.26	1.041
Elogios a sí mismo	3.13	1.092
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	2.83	1.155
Búsqueda de información sobre la situación	3.18	1.123
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	3.10	1.177

Respecto a la variable estilos de humor, el estilo de humor positivo que más predomino fue el afiliativo (M = 38.38, DE = 8.073) y en el estilo de humor negativo fue el agresivo (M = 26.96, DE = 6.826),

Tabla 6

Estilos de humor

	Media	Desviación estándar
Estilo de humor afiliativo	38.38	8.073
Estilo de humor de mejoramiento personal	35.33	8.839
Estilo de humor agresivo	26.96	6.826
Estilo de humor autodescalificativo	24.58	7.945

Y finalmente se compararon las variables sexo, edad, ciclo y facultad con las variables estrés académico y estilos de humor. Respecto a la intensidad del estrés no se hallaron diferencias significativas con las variables sexo, edad, ciclo o facultad.

En cuanto a la variable sexo, las mujeres consideran más estresante no entender los temas que se abordan en clase, asimismo reportaron mayor incidencia en las reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales y la religión como una estrategia de afrontamiento. En cuanto a los estilos de humor solo se encontraron diferencias significativas con el estilo de humor autodescalificativo donde los hombres hacen un mayor uso de un estilo de humor autodescalificativo.

Tabla 7

Comparación del estrés académico y estilos de humor según sexo

	Varones		Mujeres				
	Me	**DE**	**Me**	**DE**	**t**	**p**	**d de Cohen**
Situaciones estresantes							
No entender los temas que se abordan en la clase	2.86	0.948	3.30	1.090	-2.105	0.037	-0.436
Reacciones							
Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)	2.59	0.985	3.00	0.988	-2.078	0.040	-0.405
Dolores de cabeza o migraña	2.59	1.166	3.07	0.921	-2.412	0.017	-0.478
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.16	1.068	2.64	1.043	-2.294	0.024	-0.476
Sentimientos de depresión o tristeza (decaído)	2.57	0.987	2.99	1.053	-2.057	0.042	-0.420
Aumento o reducción de consumo de alimentos	2.51	1.017	3.07	1.113	-2.606	0.010	-0.559
Estrategias de afrontamiento							
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	2.46	1.192	3.00	1.104	-2.416	0.017	-0.541
Estilo de humor							
Estilo de humor autodescalificativo	27.62	8.776	23.23	7.195	2.882	0.005	4.393

Respecto a la variable edad, Los estudiantes de 18 a 21 años consideran más estresante la sobrecarga de tareas y trabajos escolares asimismo reportan mayor incidencia en reacciones físicas como el trastorno del sueño y sobre las estrategias de afrontamiento no se encontró diferencias significativas. En cuanto a los estilos de humor no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 8

Comparación del estrés académico y estilos de humor según edad

	18-21		22-25		26-30				
	Me	**DE**	**Me**	**DE**	**Me**	**DE**	**F**	**p**	**n^2**
Situaciones estresantes									
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3.83	0.881	3.51	0.888	3.00	0.632	3.244	0.043	2.490
Reacciones									
Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)	3.21	0.976	2.67	0.979	3.00	0.894	4.242	0.017	4.027

Según el ciclo académico, los estudiantes del segundo al sexto ciclo consideran más estresante la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, asimismo presentan mayor incidencia en las reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como una estrategia de afrontamiento. En cuanto a los estilos de humor, los de séptimo a décimo ciclo hacen uso de un estilo de humor agresivo.

Tabla 9

Comparación del estrés académico y estilos de humor según ciclo académico

	2 – 6		7 - 10				
	Me	**DE**	**Me**	**DE**	**t**	**p**	**d de Cohen**
Situaciones estresantes							
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4.50	0.522	3.50	0.870	3.895	0.000	1.000
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4.42	0.669	3.44	0.950	3.478	0.001	0.981
No entender los temas que se abordan en la clase	4.00	1.206	3.07	1.011	2.952	0.004	0.926
Tiempo limitado para hacer el trabajo	4.00	0.853	3.41	0.938	2.094	0.038	0.593
Reacciones							
Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)	3.42	0.900	2.81	0.997	2.002	0.048	0.602
Fatiga crónica (cansancio permanente)	3.50	1.243	2.70	1.079	2.390	0.018	0.796
Ansiedad, angustia o desesperación	3.83	0.835	2.98	1.076	2.651	0.009	0.852
Aumento o reducción de consumo de alimentos	3.50	0.798	2.83	1.123	1.997	0.048	0.667
Estrategias de afrontamiento							
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	4.00	0.853	3.18	1.031	2.667	0.009	0.824
Estilo de humor							
Estilo de humor agresivo	22.08	6.112	27.50	6.710	-2.674	0.009	-5.417

Y en cuanto a la carrera, los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales consideran más estresante no entender los temas que se abordan en clase, los estudiantes de la Facultad de Humanidades reportan como estrategia de afrontamiento elogios a sí mismo. En cuanto a los estilos de humor, los estudiantes de la Facultad de Arquitectura hacen uso de un estilo de humor agresivo.

Tabla 10

Comparación del estrés académico y estilos de humor según facultades

		Situaciones estresantes	**Estrategias de afrontamiento**	**Estilo de humor**
		No entender los temas que se abordan en la clase	Elogios a sí mismo	Estilo de humor agresivo
Facultad de Arquitectura	**Me**	2.25	2.58	32.00
	DE	1.288	0.996	5.027
Facultad de Ciencias Empresariales	**Me**	3.42	3.17	26.54
	DE	1.073	0.964	6.944
Facultad de Derecho	**Me**	3.00	2.67	21.00
	DE	1.732	0.577	4.359

Facultad de Administración Hotelera, Turismo y Gastronomía	**Me**	3.00	2.20	25.80
	DE	1.225	1.304	5.848
Facultad de Humanidades	**Me**	3.38	3.46	28.31
	DE	0.898	1.067	6.590
Facultad de Ingeniería	**Me**	2.85	3.35	24.60
	DE	0.671	1.268	6.946
Facultad de Ciencias de la Salud	**Me**	3.00	2.00	25.50
	DE	0.000	1.414	6.364
	F	2.725	2.232	2.244
	p	0.016	0.045	0.044
	n^2	2.837	2.505	98.372

Discusión

El presente estudio se propuso analizar la relación entre estrés académico y estilos de humor. En cuanto al objetivo general, se halló una correlación positiva baja con la intensidad de estrés académico y el estilo de humor autodescalificativo donde a mayor intensidad de estrés mayor presencia se tendrá del uso de humor autodescalificativo esto mantiene relación con lo dicho por diferentes autores (Martos, 2018; Reyes, 2010) quienes afirman que la presencia de los estilos de humor desadaptativos o negativos generan relaciones perjudiciales con tendencia a sufrir ansiedad, depresión entre otras enfermedades. Asimismo, se obtuvo que las situaciones estresantes, las reacciones físicas y las estratégicas se correlacionan de manera negativa con el estilo de humor agresivo esto puede deberse que al momento de estar pasando por estas situaciones estresantes donde el nivel de estrés es intenso buscan estrategias inmediatas de solución en lugar de concentrarse en el sentido del humor. Por ultimo las estrategias también correlacionaron de manera positiva baja con el estilo de humor de mejoramiento personal es decir que los estudiantes emplean el humor bien puede ser como una estrategia de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Sin embargo, como se evidencio en resultados no se encontraron correlaciones significativas con el estilo de humor de mejoramiento personal dando a entender que no todos los estilos de humor se correlacionan con el estrés académico aprobando de manera parcial nuestra hipótesis.

Con respecto al primer objetivo específico, la intensidad de estrés académico se presentan promedios mayores en los niveles medianamente alto y medio, como se evidencia en diferentes investigaciones (Correa, 2015; Damián, 2016; Díaz et al., 2014; Martínez, 2019; Mishra, 2018; Mondoñedo, 2018; Pozos, 2014; Rivas et al., 2014; Sajid et al., 2015; Siraj et al., 2014; Tovar, 2019;), esto puede deberse a los procesos de adaptación que enfrenta el estudiante (Becerra, Gutiérrez & Ortiz, 2014) lo cual a su vez, genera dificultades en el manejo del tiempo, hábitos de estudio, estados de ánimos entre otros (Monroy, 2017; Rosales, 2016). A esto se puede añadir la nueva modalidad de estudios que afronta el universitario debido al estado de emergencia que pasa actualmente el país.

En cuanto a las situaciones percibidas como más estresantes están la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el tiempo limitado para hacer el trabajo similar a otras investigaciones (Alcántara, 2019; Becerra, 2018; Monroy, 2017; Damián, 2016; Pozos et al.,

2015; Rivas et al., 2014; Sajid et al., 2015; Toribio & Franco, 2016; Tovar, 2019;). Una de las razones posibles puede deberse a las dificultades que tienen los estudiantes para organizarse y hacer un buen uso de su tiempo (Boullosa, 2013; Rosales, 2016) y así como aspectos relacionados a su salud y preocupaciones por su futuro (Damián, 2016).

Respecto a las reacciones se encontró que las físicas reportaron mayor incidencia seguido de las psicológicas y comportamentales, concordando con investigaciones similares (Alcántara, 2019; Martínez, 2019) a diferencia de Damián (2016) quien reporta mayor incidencia en reacciones psicológicas. Entre estas reacciones físicas con mayor frecuencia está la somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolores de cabeza o migrañas y trastornos del sueño, concordando con estudios (Damián, 2016; Martínez, 2019). Pudiendo deber a que muchos estudiantes reducen sus horas de sueño para poder cumplir con la sobrecarga académica lo que a su vez afecta nuestra salud mental y genera trastornos del sueño como el insomnio (Martínez, 2019). En cuanto a las reacciones psicológicas con mayor frecuencia esta la ansiedad, angustia o desesperación, los problemas de concentración e inquietud que coindicen con estudios similares (Correa, 2015; Damián, 2016; Martínez, 2019) pudiendo ser un efecto de la somnolencia y la preocupación por no contar con los recursos necesarios para afrontar la situación académica (Van Der et al., 2011). El desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimento son las reacciones comportamentales con mayor frecuencia como lo evidencian diferentes estudios (Damián, 2016: Martínez, 2019), pudiendo ser una respuesta del propio organismo para mantener un equilibrio en el sistema (Ancajima, 2017). En relación a las estrategias con más uso está la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y la búsqueda de información como se evidencian en investigaciones similares (Alcántara, 2019; Damián, 2016)

Del mismo modo se demuestra que los estudiantes hacen un mayor uso de los estilos de humor adaptativos siendo el estilo de humor afiliativo el más frecuente, en cuanto a los estilos de humor desadaptativos, el estilo de humor agresivo fue el más frecuente esto concuerda con otras investigaciones (Peña, 2018; Rojas, Peña & Garmendia, 2014; Salavera & Usan, 2017) a diferencia de Ureña et al. (2016) donde los estilos de humor desadaptativos tuvieron mayor porcentaje.

Por ultimo, siguiendo el segundo objetivo específico con respecto a la comparación de estrés y estilos de humor con las diferentes variables sociodemográficas. En la variable sexo, no se hallaron diferencias significativas con la intensidad de estrés lo que se relaciona

con Tovar (2019) a diferencia de otros autores (Corre, 2015; Hyun, 2016; Martínez, 2019; Mondeño, 2018; Rosales, 2016; Segura, 2016). Esto se podría interpretar que no siempre las mujeres presentan mayor estrés como lo afirma Mondeño (2018) y Segura (2016).

Las mujeres consideran que no entender los temas que se abordan en clase es más estresante a diferencia de los varones, coincidiendo con estudios similares (Monroy, 2017), pero en otros estudios (Araujo & Pinguz, 2017; Damián, 2016; Tufeanu, 2014) la sobrecarga académica y la participación en clase fueron más estresantes para este género. En cuanto a las reacciones físicas, las mujeres presentan mayor frecuencia de dolores de cabeza o migraña, trastornos del sueño y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, así también evidencian presencia de reacciones psicológicas como aumento o reducción de consumo de alimentos y sentimientos de decepción o tristeza (decaído) y a su vez, tienen a la religión como estrategia de afrontamiento. Esto puede estar relacionado con el hecho de que las mujeres son consideradas más vulnerables a nivel emocional a diferencia de los hombres llevando a una mayor expresión de su sentir y búsqueda de apoyo o consuelo (Jabel, 2017). Sin embargo, los varones presentan mayor frecuencia en los estilos de humor siendo el estilo de humor autodescalificativo el más usado como se evidencia en estudios similares (Araujo & Pinguz, 2017; Giménez & Feldman, 2016; Salavera et al., 2018; Salavera & Usán, 2017; Walther y Hilbert, 2015).

En cuanto a la edad, se evidenciaron diferencias tanto en las situaciones estresantes, donde la sobrecarga de tareas y trabajos escolares fue la más frecuente por los estudiantes de 18 a 21 años; y en las reacciones, el trastorno del sueño tuvo mayor presencia en el mismo rango de edades lo cual difiere de Jabel (2017) quien afirma que los universitarios mayores hay más posibilidad de padecer ansiedad. Esto puede deberse a que los universitarios de ese rango de edades se encuentran actualmente en cursos iniciales con diferentes preocupaciones a los más mayores. No hay diferencias significativas para las estrategias de afrontamiento del estrés académico ni para los estilos de humor.

Respecto al ciclo académico, no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la intensidad de estrés académico. Sin embargo, en las situaciones estresantes los estudiantes de segundo a sexto ciclo consideran más estresante la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores a diferencia de los de séptimo y décimo ciclo tal como lo evidencian estudios similares (Rosales, 2016), así como presentar mayor frecuencia de reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales tales como el trastorno del sueño,

la fatiga crónica, la ansiedad, angustia o desesperación y el aumento o disminución del consumo de alimentos; también consideran la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como una estrategia de afrontamiento a diferencia de los estudiantes de séptimo a décimo ciclo, los universitarios de primeros ciclos pueden pasar por situaciones con altos nivel de estrés esto es debido al nuevo proceso de adaptación por el cual están pasando tal como lo afirma Jabel (2017). A diferencia los estudiantes de séptimo y decimo ciclo hacen mayor uso del estilo de humor agresivo a diferencia de los de segundo a sexto ciclo.

Por último, respecto a la facultad, no se obtuvieron diferencias significativas a diferencia de Tovar (2019) quien identifica a la Facultad de Arquitectura y Urbanismo con un nivel mediamente alto, respecto a las situaciones más estresantes los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales consideran más estresante no entender los temas que se abordan en clase a diferencia de las otras facultades como se evidencia en diferentes estudios (Damián, 2016). En cuanto a las estrategias de afrontamiento la Facultad de Humanidades hace mayor uso de los elogios a sí mismos.

La presente investigación cuenta con ciertas limitaciones. En primer lugar, la muestra tiene características no proporcionales por lo que puedo influir para que no se hallen diferencias significativas entre el estrés académico y sus indicadores, así como también con los estilos de humor en las variables sociodemográficas y académicas ya antes descritas. Otra limitación, fue la accesibilidad de la muestra pues actualmente el país está pasando por un periodo de cuarentena obligatoria debido al COVID-19, lo cual dificulto de cierta manera el acceso a los participantes, acotar que también es una posibilidad que, los altos niveles demostrados se deban a factores relacionados a esta restricción.

También se puede considerar como limitación, la escasa cantidad de estudios que relacionen el estrés académico y los estilos de humor especialmente en contexto latinoamericano y peruano que se puedan relacionar con la presente investigación.

Los resultados de manera global señalan que algunos estilos de humor tienen un rol relativamente importante con el estrés académico. Siendo una herramienta nueva para contrarrestar el estrés académico.

Se concluye que el estrés mantiene relación con los estilos de humor de manera parcial pues no todos los estilos de humor correlacionaron con el estrés académico, dando a entender que a mayor estrés se dé un uso de un estilo de humor agresivo, esto como ya se

mencionó genera dificultades al universitario. Esto puede deberse a que los universitarios hacen uso del humor de manera despectiva hacia sí mismo a fin de divertir a los demás (Martín, 2007), teniendo mayor relación con la ansiedad y depresión perjudicando el bienestar propio (Mendiburo, 2012). Es decir que al utilizar este estilo de humor puede perjudicar su autoestima, teniendo experiencias no gratas en el ambiente educativo y repercudir finalmente en su percepción al afronte del estrés.

Se recomienda para futuras investigaciones, realizar estudios longitudinales puesto que en varias investigaciones se ha afirmado que el estrés puede varias ya sea por el ciclo que este cursando, los periodos de evaluaciones o exámenes entre otros factores relacionados; así como el uso de estilos de humor (Giménez & Feldman, 2016; Monroy, 2017). Asimismo, sería deseable contar con una muestra más homogénea para garantizar mayores resultados representativos de la población. Por último, si bien en este estudio se hizo el estudio con medias, sería recomendable contar con significancia estadística para que los resultados obtengan mayor relevancia.

Referencias

Ahern, N. y Norn, A. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, *26*(6), 530-540. doi: https://doi.org/10.1016/j.pedn.2010.07.011

Alarcón, R. (2016). *Psicología de la felicidad*. Lima: Universidad Ricardo Palma.

Alcántara, L. K. (2019). *Estudiantes de Alto Rendimiento: Compromiso Académico, Estrés Académico y Bienestar*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/14613

American College Health Association. (2014). Undergraduate Students. Recuperado de https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_WEB-PAPER_SPRING2014_UNDERGRAD_REFERENCEGROUP_EXECUTIVESUMMARY.pdf

American Psychological Association (2010). *Diccionario conciso de Psicología*. México: Editorial El Manual Moderno. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=GlX7CAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de https://hdl.handle.net/20.500.12692/650

Araujo R., & Pinguz T., A. M. (2017) *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina*. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/3339

Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, *29*(3), 1038-1059. doi: http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Banco Mundial. (28 de diciembre 2015). *El estres, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. [Banco mundial.org]. Recuperado de https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Revista de la Psicología científica*, *7*(9) 15-20. Recuperado de https://goo.gl/iLuXe0

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *PsicologiaCientifica.com*, *13*(9), 1-15. Recuperado de http://goo.gl/og2VDs

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *26*(2), 270-289. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf

Barraza, M. (2014). *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/6103

Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumno de educación media superiro: un estudio comparativo. *INED*, *7*, 48-65. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf

Becerra, A. (2018) *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664

Becerra, M. C., Gutiérrez, O. C., & Ortiz, M. V. (2014). Afrontamiento y Depresión, su Relación con Pensamiento Constructivo y No Constructivo en Universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, *16*(2), 31-49. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=802/80231541003

Bedoya, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *77*(4), 262-270. doi: https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195

Boullosa, G. (2013) *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima.* (Tesis de Licenciatura) Pontificia universidad católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880

Caballero, C., Gonzáles, O., y Palacio, J. (2015). Relación del burnout y el engagement, con la depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Salud Uninorte*, *31*(1), 59-69. doi: http://dx.doi.org/10.14482/sun.31.1.5085

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, *7*(1), 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, *6*(3), 213-235. doi: https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.214

Cassaretto, M., & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*, *27*(2), 287-309. Recuperado de http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/46

CinfaSalud. (27 de setiembre 2017). *VII ESTUDIO CINFASALUD: "Percepción y Hábitos de la poblacion española en torno al estres"*. [Cinfasalud.com]. Recuperado de https://www.cinfasalud.com/wp-content/uploads/2017/09/Dossier-Estudio-CinfaSalud-Estres_27sept17.pdf

Colegio Oficial de Psicólogos (2018). *El Estrés*. Recuperado de http://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm

Correa P., F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo de Piura 2013. *Revista del cuerpo médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, *8*(2), 80-84. doi: https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202

Damian C., L. (2016) Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708

Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, *30*(2), 121-132. doi: http://dx.doi.org/10.14482/

Espinoza, K. (2015). *Estilos de humor y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios en Lima.* (Tesis de Licenciatura) Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.11955/152

Ferguson, C. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. Professional Psychology: Research and Practice, *40*(5), 532-538. doi: https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0015808

Fernandez, J. D., & Limón, R. (2012). *El arte de envejecer con humor*. Málaga: Aljibe.

Grases, G.; Trías, C.; Sánchez, C., & Zárate, J. (2010). "Estudio del efecto del humor positivo como variable reductora del estrés y la ansiedad. Relación del humor con variables de personalidad y rendimiento académico". Apuntes de Psicología, 28 (1), 143-163. Recuperado de https://hdl.handle.net/11441/84527

Giménez P. L., & Feldman, L. (2016). Estilos de humor y ansiedad en estudiantes universitarios. *Anales*, *16*(1), 171-190. Recuperado de http://ares.unimet.edu.ve/academic/revista/anales16.1/documentos/pag-171-190.pdf

Gonzales, E. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015.* (Tesis de Licenciatura) Universidad peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527

Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicologia*, *36*(2), 719-750. doi: https://doi.org/10.18800/psico.201802.012

Haeussler, F. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Cuidad de Guatemala, Guatemala. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf

Huaccha, E. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/11537/10104

Instituto de Integración. (2015). *Los porqués del estrés.* Recuperado de Instituto de Análisis y Comunicación. Recuperado de http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/

Jabel, C. M. (2017). *Estandarización del Inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/417

Jáuregui, E. (2008). Tomarse el humor en serio: aplicaciones positivas de la risa y el humor. En C. Vásquez, & G. Hervás, *Psicología Positiva aplicada* (págs. 283-309). Bilbao, España: Desclee de Brower.

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, *28*(1), 28-36. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16723161004

Kuiper, N. (2012). Theoretical contributions humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, *8*(3), 475-491. doi: https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464

Kuiper, N., Kirsh, G., & Leite, C. (2010). Reactions to humorous comments and 35 implicit theories of humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, *6*(3), 236-266. doi: https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.215

Lozano, J. (2019). *Estrés y satisfacción laboral en universitarios que realizan prácticas pre profesionales*. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9310

Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 87-99. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/vol25_1_7.pdf

Martin, R. (2003). Sense of Humor. En S. Lopez, & C. Snyder, *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (págs. 313-326). Washington DC.: American Psychological Association .

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

Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, *37*(1), 48-75. doi: https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1016%2FS0092-6566(02)00534-2

Martínez, L. (2019) *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura.* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/14775

Martos, F., (2018). *Revisión Teórica Sobre El Efecto Del Sentido Del Humor Y La Risa En El Estrés, La Ansiedad Y La Depresión.* (Tesis de Maestría). Universidad de Jaén, España. Recuperado de https://hdl.handle.net/10953.1/8308

Mendiburo, A. (2012). *El Humor como emoción y forma de regulación afectiva: un estudio experimental y dos correlacionales en Chile y España*. (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco, España.

Ministerio de Salud. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. [RPP noticias.pe]. Recuperado de https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266

Mishra, M. (2018) A comparative study on academic stress level of male and female B. Ed. students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, *9*(1), 131-135.

Mondoñedo, A. (2018) *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas*. (Tesis de licenciatura). Pontifica Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765

Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú.* (Tesis de Licenciatura). Pontifica Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/9938

Morocho, S., & Luis, J. (2017). Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca. (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Cuenca. Cuenca, Ecuador. Recuperado de http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26542

Mueller, R. O., & Hancock, G. R. (2001). Factor analysis and latent structure. En J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences (pp. 5239-5244). Oxford, Reino Unido: Pergamon.

Nascia. (2018). *El estrés académico afecta a tres de cada cinco alumnos en los últimos meses del curso*. [El Economista.es]. Recuperado de https://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/9060824/04/18/El-estres-academico-afecta-a-tres-de-cada-cinco-alumnos-en-los-ultimos-meses-del-curso.html

Organización de las Naciones Unidas. (2019). *World Happiness Report.* ONU. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19.pdf

Organización Mundial de la Salud OMS (2010) Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Italia: Servicio de Producción de Documentos de la OMS. Recuperado de https://www.who.int/substance_abuse/activities/msbalcstrategyes.pdf

Otzen, T., & Manterola C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal Morphology*, *35*(1), 227-232. Recuperado de http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Osorio, M. (2017). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. [Universidad de Chile.cl]. Recuperado de http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-deaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico

Peña, V. D. (2018). Estilos de humor en bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. URI: http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2910

Rojas, A., Peña, N., & Garmendia, C. (2014). Estilos de Humor según género, edad y tipo de institución educativa en adolescentes. *Eureka. Revista Científica en Psicología*, *11*(1), 20-36. Recuperado de http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905592/eureka-11-1-11.pdf

Pontificia Universidad Católica del Perú. (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos*. [La República.pe]. Recuperado de

https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/.

Pozos R., B., Preciado S., M., Plascencia, A., Acosta F., M., & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, *21*(1), 35-42. doi: http://doi.org/10.1016/j

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. México. *Psicología y Salud*, *21*(1), 31-37. Recuperado de http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf

Reyes, M. (2010). Reseña de "Psicología del humor: Un enfoque integrador" de Martin, R. A. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *42*(2), 328-334. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381014.pdf

Richard, T. (2000). *Use of humor in coping with stress.* (Doctoral Thesis). University of Georgia, Athens, Georgia, Unites States.

Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Cruz, M., Castillo, M., & Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte sanitario*, *13*(1), 162-169. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5305223

Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, *46*(7) ,1-8. doi: https://doi.org/10.35362/rie4671911

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124

Sajid, A., Ahmad, T., & Khalid, T. (2015). Stress in medical undergraduates; its association with academic performance. *Bangladesh Journal of Medical Science*, *14*(2), 135-141. doi: https://doi.org/10.3329/bjms.v14i2.21815

Salavera, C., & Usán, P. (2017). Relación entre los estilos del humor y la satisfacción con la vida en estudiantes de Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *7*(2), 87-97. doi: https://doi.org/10.30552/ejihpe.v7i2.198

Salavera, C., Usán, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido de humor, afectos y personalidad. Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *36*(1), 83-91. doi: https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4511

Siraj, H., Salam, A., Roslan, R., Hasan, N., Jin, T., & Othman, M. (2014). Stress and its association with the academic performance of undergraduate fourth year medical students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *The International Medical Journal Malaysia*, *13*(1), 19-24. Recuperado de https://journals.iium.edu.my/kom/index.php/imjm/article/view/488/276

Toribio, F. C., & Franco, B. S. (2016) Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, *3*(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Tovar, J. J. (2019). *Religiosidad, Espiritualidad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://hdl.handle.net/20.500.12404/14712

Ureña, A. J., Urbáez, N. J., Galiana, L., & Oliver, A. (2016). Estilos de humor en universitarias dominicanas. Búsqueda. *Revista de divulgación científica de la Facultad de Humanidades y Educación*, *3*(17), 191-201. doi: 10.21892/01239813.288

Van Der Werf, Y. D., Altena, E., Vis, J. C., Koene, T., & Van Someren, E. J. (2011). Reduction of nocturnal slow-wave activity affects daytime vigilance lapses and memory encoding but not reaction time or implicit learning. *Progress in brain research*, *193*, 245-255. doi: 10.1016/B978-0-444-53839-0.00016-8

Villareal, A., González, M., & Candia, G. (2012). Validación de la Escala del Sentido de Humor en población mexicana. *Psicología Científica.com*, *14*(1). Recuperado de

http://www.psicologiacientifica.com/escala-del-sentido-del-humor-validacion-mexico

Walther, M., & Hilbert, A. (2015). Emotional openness in overweight and normal-weight adolescents. *Swiss Journal of Psychology*, *71*(1), 29-36. doi: https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000145

ANEXO A

Tabla 11

Análisis de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico

		Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Situaciones estresantes	Ítem 1	0.343	0.872
	Ítem 2	0.617	0.843
	Ítem 3	0.588	0.846
	Ítem 4	0.699	0.833
	Ítem 5	0.719	0.830
	Ítem 6	0.661	0.837
	Ítem 7	0.574	0.848
	Ítem 8	0.674	0.837
	Alfa total		**0.861**
Reacciones físicas	Ítem 9	0.557	0.779
	Ítem 10	0.654	0.756
	Ítem 12	0.650	0.759
	Ítem 13	0.442	0.804
	Ítem 14	0.489	0.795
	Ítem 15	0.617	0.765
	Alfa total		**0.807**
Reacciones psicológicas	Ítem 16	0.749	0.849
	Ítem 17	0.742	0.850
	Ítem 18	0.834	0.827
	Ítem 19	0.715	0.856
	Ítem 20	0.559	0.894
	Alfa total		**0.882**
Reacciones comportamentales	Ítem 21	0.486	0.766
	Ítem 22	0.576	0.723
	Ítem 23	0.689	0.663
	Ítem 24	0.573	0.725
	Alfa total		**0.776**
Estrategias de afrontamiento	Ítem 25	0.506	0.767
	Ítem 26	0.527	0.761
	Ítem 27	0.508	0.766
	Ítem 27	0.419	0.789
	Ítem 28	0.670	0.725
	Ítem 29	0.636	0.733
	Alfa total		**0.790**

ANEXO B

Tabla 12

Análisis de confiabilidad del Cuestionario de estilos de humor (HQS)

		Correlación total de elementos corregida	Correlación total de elementos corregida neutralizado
Escala de Humor afiliativo	Ítem 1	0.515	0.515
	Ítem 5	0.395	0.395
	Ítem 9	0.321	0.321
	Ítem 13	0.419	0.419
	Ítem 17	0.329	0.329
	Ítem 21	0.419	0.419
	Ítem 25	0.535	0.535
	Ítem 29	0.375	0.375
	Alfa total	**0.720**	**0.720**
Escala de Humor de mejoramiento personal	Ítem 2	0.740	0.750
	Ítem 6	0.610	0.600
	Ítem 10	0.717	0.714
	Ítem 14	0.700	0.724
	Ítem 18	0.750	0.776
	Ítem 22	-0.342	-
	Ítem 26	0.682	0.706
	Ítem 30	0.349	0.420
	Alfa total	**0.794**	**0.880**
Escala de Humor agresivo	Ítem 3	0.403	0.403
	Ítem 7	0.217	0.217
	Ítem 11	0.405	0.405
	Ítem 15	0.247	0.247
	Ítem 19	0.048	0.048
	Ítem 23	0.124	0.124
	Ítem 27	0.333	0.333
	Ítem 31	0.324	0.324
	Alfa total	**0.545**	**0.545**
Escala de Humor autodescalificativo	Ítem 4	0.504	0.543
	Ítem 8	0.517	0.564
	Ítem 12	0.569	0.575
	Ítem 16	-0.243	-
	Ítem 20	0.481	0.492
	Ítem 24	0.457	0.455
	Ítem 28	0.332	0.368
	Ítem 32	0.430	0.478
	Alfa total	**0.674**	**0.773**