

Sentido del humor en el adulto mayor

Sense of Humor in Older Adults

*Catalina M. Labarca R. **

Resumen

El humor es un fenómeno poco estudiado dentro del contexto de la psicología, menos aún, en el adulto mayor, grupo etario que se encuentra en constante crecimiento dentro de nuestro país. En tal sentido, la investigación, guiada por los planteamientos de Carbelo (2007) y D'Anello (2010), denominada sentido del humor en el adulto mayor, tuvo por objetivo, determinar el significado que tiene este fenómeno para el adulto mayor. Para ello, se realizó un estudio de corte cualitativo, donde se utilizó la Entrevista en Profundidad como método de recolección de la información. Los informantes fueron 4 adultos mayores (2 hombres y 2 mujeres) con edades comprendidas entre 60 y 73 años de edad, los cuales fueron seleccionados como una muestra de propósito. Para el análisis, se utilizó la Teoría Fundamentada, concluyéndose que para el adulto mayor, cuando el sentido del humor se convierte en parte de la personalidad, es un factor protector de la salud, da sentido de pertenencia y cambia positivamente el ambiente, trayendo como consecuencia una mejor calidad de vida, siendo esto último el principal significativo que surgió del análisis de la información. Igualmente, se determinó que el sentido del humor es una construcción social que se va elaborando a lo largo de la vida y que se afianza en esta etapa vital.

Palabras clave: Sentido del humor, adulto mayor, teoría fundamentada.

Abstract

A sense of humor is a phenomenon not frequently studied in the context of psychology, let alone in the older adult, an age group that is constantly growing in Venezuela. This research, guided by the approaches of Carbelo (2007) and

Recibido: Mayo 2012 • Aceptado: Octubre 2012

* Socióloga y Psicóloga. Magíster en Orientación. Docente de la Universidad Rafael Urdaneta (URU). Maracaibo, Venezuela.

D'Anello (2010) and titled "Sense of Humor in Older Adults", aimed to determine the meaning this phenomenon has for the elderly. To accomplish this, qualitative research was conducted using an in-depth Interview as a data collection method. Informants were 4 seniors (2 men and 2 women) between 60 and 73 years of age, selected as a sample of purpose. For the analysis, grounded theory was used, concluding that for the older adult, when a sense of humor becomes part of the personality, it is a health-protective factor, gives a sense of belonging and positively changing the environment, bringing a better quality of life, the latter being the main signifier that emerged from the information analysis. Similarly, it was determined that a sense of humor is a social construct developed throughout life that locks in during this life stage.

Keywords: Sense of humor, older adults, grounded theory.

Introducción

La vejez, puede llegar a ser una experiencia grata o crítica dependiendo de las condiciones físicas, emocionales y cognitivas con las cuales se llegue. Si tomamos en cuenta, que las mejoras en las condiciones sanitarias, así como de salud han incrementado significativamente la esperanza de vida en Venezuela. Pasando de 50 años a principios del siglo XX a 73,94 años según el Instituto Nacional de Estadísticas (2000-2009), implicando esto, un incremento, de la población de adultos mayores por atender a nivel nacional.

En tal sentido, es importante considerar la salud, además de la calidad de vida del adulto mayor, partiendo de todas las condiciones implicadas al llegar a una avanzada edad, donde suele haber un debilitamiento físico, y ciertas tareas evolutivas que inevitablemente todos deberán pasar.

Lo esperado es llegar a la adultez mayor, pero no todas las personas llegan de la misma manera, dado que sus condiciones generales dependerán de diversos factores como el cuidado de su salud física a lo largo de la vida, las relaciones sociales establecidas, además de la personalidad desarrollada. Partiendo de los planteamientos de la psicología positiva (Seligman, 2002; D'Anello, 2010), donde se busca comprender a las personas desde su lado sano, encontramos que los individuos poseedores de emociones positivas como el sentido del humor suelen experimentar una mejor calidad de vida y bienestar.

Más aun, los adultos mayores con sentido del humor, por lo general son bien apreciados dentro de su familia, así como personas cercanas, presentando menos quejas somáticas convirtiéndose en factores protectores tanto de la salud física como mental (D'anello, 2010).

El sentido del humor

En un acercamiento a la definición del sentido del humor, Harré y Lamb (1992) citan el *Shorter Oxford English Dictionary*, para describir el humor como "excitación de la diversión, la expresión de la diversión, y a estados mentales tem-

porales y habituales.” (p. 219). Dentro de esta misma definición lo caracterizan como una disposición en relación a un estado de ánimo.

Desde un punto de vista individual, “Freud (1963) consideraba el humor como mecanismo de alivio emocional, una defensa que permite enfrentarse a situaciones comprometidas sin sentirse abrumado” (Carbelo, 2007, p. 68) Tomando en cuenta las diversas crisis por las cuales se pasa en la tercera edad, sería deseable la presencia de este recurso.

Carbelo (2007) explica desde una perspectiva más cognitiva, que el humor depende de los recuerdos del pasado y de las anticipaciones del futuro, donde se encuentran implicadas la memoria, las emociones y la personalidad. Del mismo modo, Eysenck (1942, citado por Martín, 2007) presentó un modelo basado en experiencias empíricas, en el cual explicaba la existencia de tres componentes involucrados en la vivencia del humor: el cognitivo, correspondiendo a la complejidad del humor; el conativo, relacionado a la motivación o impulso a la expresión; el afectivo, asociado a lo emocional.

En razón de esta investigación, se considera al sentido del humor como una construcción personal basada en la experiencia de vida, las características de personalidad, el contexto social y cultural en que se encuentra una persona.

Siendo compuesto por:

- Un aspecto cognitivo, basado en los conocimientos personales y el nivel de instrucción alcanzado por la persona.
- Un aspecto afectivo, relacionado al estado emocional presentado por la persona, el cual es variable de persona a persona, y es susceptible de cambiar de un momento a otro.
- Un aspecto conativo, asociado a su expresión externa: la risa, también influido por características personales, así como los particulares modos de ser de cada quien.

Teorías acerca del sentido del humor

En relación a este fenómeno, existen tres teorías planteadas por Carbelo (2007) que, aunque no cubren en su totalidad su complejidad, sugieren aspectos comunes de la realidad. Estas son:

Teoría de la Incongruencia. Se trata de una teoría cognitivo perceptual, donde el énfasis se hace en la sorpresa, como el estado de ánimo prevaeciente. Muchas veces se trata de disociaciones entre la forma y la función de algo alejado de la norma, pero que no daña o afecta al sujeto.

Teoría de la liberación. Esta teoría de corte psicoanalítico, hace referencia a la necesidad en las personas de liberar la energía reprimida bien sea de hostilidad o de tipo sexual. Para ello el chiste serviría como válvula de escape para los sentimientos prohibidos u otros tipos de contenciones.

Sentido del humor en el adulto mayor

Teoría de la superioridad. Esta propone la aparición de la risa a partir de las desgracias de otros. La risa y el humor bajo esta teoría hace énfasis en las diferencias establecidas por el sujeto que se ríe con respecto a aquel acerca del cual le resulta risible, por cuanto siente ser más capaz o superior con respecto a las debilidades del otro.

Estilos de humor

Por otra parte, según D'Anello (2010), dependiendo de las funciones cumplidas por el humor se pueden clasificar 4 estilos, dos positivos y dos negativos:

Dentro de los estilos positivos están: el *Humor de Auto-mejoramiento*: el cual “implica mantener una visión humorística de la vida y una perspectiva humorística aún frente al estrés y la adversidad” (D'Anello, 2010, p. 97). Y el *Humor Afiliativo*: Es un humor de auto aceptación, usado por las personas con tendencia al acercamiento hacia los demás, permitiendo la disminución de las tensiones, ayudándolos a tomarse la vida con más ligereza.

En relación a los estilos negativos tenemos: el *Humor Auto-descalificador*, este tipo de humor se asocia a una actitud defensiva, donde la persona intenta evadir sus propios complejos y temores acerca de si mismo. Y el *Humor Agresivo*, el cual se relaciona “con el uso del sarcasmo, la ridiculización, la exclusión y con la tendencia a manipular a través de la amenaza y el ridículo” (p. 97).

Importancia del sentido del humor

Tomando en cuenta lo anterior, tanto la risa, como el sentido del humor pueden llegar a ser factores protectores de la salud, siendo bien conocidos los efectos que sobre el sistema inmunológico tienen la risa y el estado de ánimo positivo, en quienes tienen buen humor. En relación a esto, D'Anello (2010) explica que el humor de auto-mejoramiento sirve como estrategia de afrontamiento, optimizando las capacidades adaptativas de las personas.

Aguera, Cervilla y Martín (2006) haciendo referencia a los mecanismos de defensa en las personas mayores, explican que la sublimación es fundamental en esta etapa, siendo el sentido del humor parte de este proceso defensivo el cual se considera muy apreciado al requerir poca energía y por poder ser mantenido hasta el final de la vida.

Finalmente, expresa Benavent (2008):

“El sentido del humor tiene una función reparadora. Alivia la tensión emocional, descarga la inseguridad, el miedo y la ansiedad que reprimimos en el inconsciente. El humor nos permite tratar con ingenio situaciones iracundas y lidiar con ironía nuestros fracasos. Incluso el humor negro es saludable. Actúa de purgante psicológico que nos libera temporalmente de complejos, de obsesiones y de tendencias destructivas” (p. 1).

En cuanto a lo social, el humor tiene un referente necesario en el otro, reírse, aunque sea en solitario siempre está asociado a algún otro, en el pasado o el futuro. Compartir con sentido del humor, da al disfrute un efecto multiplicador. Por lo cual, “La risa y el humor tienen un carácter colectivo, una reacción social, un efecto de oleada contagiosa, pero hay que hacer una distinción entre reírse de alguien y reírse con alguien” (Carbelo, 2007, p. 68).

Refiere Solomon (2007) que “El chiste es un pretexto para reír y establecer la solidaridad social, aunque algunos de estos pretextos resultan obviamente más apropiados que otros. Por su propia forma las bromas brindan ocasión para la risa y la solidaridad” (p. 121). Esto explicaría la razón por la cual no nos reímos tanto cuando estamos solos, pero lo hacemos con más frecuencia cuando estamos en compañía, donde compartimos una experiencia cargada de comicidad, contagiándose la risa de una persona a otra.

Los retos de la adultez mayor

Por otra parte, la adultez mayor es una etapa de grandes cambios físicos, afectivos, sociales, y en algunos casos cognitivos. Al llegar a la vejez ya se pueden apreciar claramente los efectos del estilo de vida, así como de la naturaleza biológica. Como refiere Craig (2001) las canas, la piel más delgada y seca, así como la pérdida de elasticidad ya son palpables. Aparecen las arrugas, las manchas en la piel.

Igualmente, se presenta el envejecimiento del cerebro, siendo más notorio ante la presencia de deficiencias mentales como los olvidos frecuentes y la falta de concentración entre otros. Sin embargo, afirma Craig (2001) que la mayoría de las habilidades mentales permanecen intactas. Un aspecto positivo en esta etapa, es la sabiduría, caracterizada como “el conocimiento experto que se concentra en el aspecto pragmático de la vida y que supone buen juicio y consejos sobre los asuntos más importantes de la vida” (p. 566).

Según la clasificación realizada por Erikson (1982, citado por Kail y Cavanaugh, 2006) esta etapa de la vida se encuentra caracterizada por la crisis: integridad frente a desesperación, la cual consiste en encontrarle significado a la vida. Para ello se pasa por una revisión de la vida, de la muerte y por la aceptación de la perpetuación a través de la descendencia.

Por otra parte, acerca del envejecimiento exitoso y el bienestar subjetivo, diversos estudios señalan la existencia de múltiples características en las personas que experimentan un bienestar subjetivo, todas orientadas a la relación con “otro”, como “interesarse por los demás, ser compasivo y tener buenas relaciones con la gente” (Craig, 2001, p. 584).

En un trabajo realizado por Prieto, Etxeberría, Galdona, Urdaneta y Yanguas (2009) encontraron que las emociones en el anciano, están ligadas a la capacidad de mantenerse activo a pesar de las limitaciones del cuerpo, lo cual se relaciona con “el gran reto del proceso de envejecimiento: mantener los vínculos, el deseo y la ilusión vivas; afrontar la pérdida y encontrar enganches emocionales con la vida, con las cosas, con las personas” (p. 156).

Sentido del humor en el adulto mayor

Un aspecto fundamental de esta etapa evolutiva son las relaciones sociales. Para el adulto mayor este aspecto afecta esencialmente su calidad de vida, donde a partir de la jubilación y la partida de los hijos, se van perdiendo una serie de nexos afectivos importantes para la vida emocional de la persona. La jubilación puede ser “un momento muy agradable a condición de que haya seguridad económica, se goce de buena salud y exista una red de amigos y de parientes” (Kail y Cavanaugh, 2006, p. 589). En otros casos la jubilación puede implicar la pérdida de una identidad, así como la disminución de las presiones implicadas en el ejercicio laboral, trayendo un ajuste de roles en el hogar (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005).

Por otra parte, las relaciones sociales más importantes son: *la pareja*, ya que durante la vejez el conyugue comienza a ser fundamental para el sostenimiento afectivo de la persona. *Los Amigos y hermanos* los cuales por lo general, se han cultivado a lo largo de la vida y permanecen durante la vejez. Las relaciones con los *hijos* son fundamentales, siendo promotoras del cuidado y la compañía en algunos casos. El rol de abuelo suele ser uno de los más satisfactorios en la vejez, estableciéndose relaciones sólidas de confianza con los *nietos* (Craig, 2001).

Como antecedentes, se encontró que Rodríguez, Feldman, Blanco y Díaz (2010) investigaron el Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. Los resultados indican una tendencia a utilizar estilos de humor adaptativos para agrandar y divertir a los demás y facilitar las interacciones sociales. Poseen además una tendencia baja en el reporte de síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión acompañado de una tendencia alta de reporte de autoestima.

Mella, González, D'Appolonio, Maldonado, Fuenzalida y Díaz (2004) estudiaron los Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. Se encontró como el primer predictor del bienestar subjetivo es el apoyo social relacionado con menores problemas de salud física y mental, reduciendo las experiencias de estrés, amortiguando a su vez los efectos negativos de este último.

Método empleado

En el presente estudio, considerando el tipo de conocimiento buscado, se elige la metodología cualitativa, la cual según Taylor y Bogdan (1994) es una “investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (p. 20). En relación al abordaje epistemológico de la variable de estudio, el sentido del humor por su naturaleza afectiva, íntima y personal, se presenta como un concepto complejo en su asequibilidad, lo cual dificulta la posibilidad de ser abordado con toda su complejidad desde una postura positivista.

Informantes claves

En la selección de los informantes, se tomó en cuenta que se tratara de personas que ya se encontraran en etapa de retiro, cuyas capacidades cognitivas y físicas les permitiera iniciar, así como mantener un diálogo claro y fluido con el in-

investigador. Además fue importante la disposición para participar y compartir su experiencia. Esta muestra intencional estuvo constituida por 4 personas, 2 hombres y 2 mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 60 y los 73 años de edad. Todos con un nivel educativo universitario, originarios de Maracaibo.

Herramientas

Para la recolección de la información se utilizó la Entrevista en Profundidad, usando como preguntas generadoras: 1. ¿Cuándo aprendiste a reírte? 2. ¿Qué cosas te causan gracia ahora? 3. ¿En qué momentos sueles estar de mejor humor? 4. ¿Qué tipo de bromas o chistes te gusta hacer? 5. ¿Tus bromas o chistes suelen estar asociadas a las personas, a las cosas, a la salud o a qué? 6. ¿Has modificado tu capacidad de reírte con la edad? 7. ¿Qué significa la risa en tu vida?

La información fue obtenida mediante la entrevista, siendo registrada por medio de un equipo MP4 y posteriormente transcrita de manera fidedigna.

Procedimiento

Como método de interpretación de la información se utilizó la Teoría Fundamentada (Corbin y Strauss, 2003). Para ello se siguieron los siguientes pasos: I. Codificación abierta de la información: Este es el primer procedimiento con el cual inicia el análisis, y consistió en la descomposición sistemática de los datos en partes más pequeñas examinadas minuciosamente, las cuales fueron comparadas constantemente entre sí. Durante este proceso, se buscó identificar las propiedades y las dimensiones al igual que la caracterización de conceptos claves de la variable.

II. Codificación axial de la información: en este momento se reagruparon los datos fracturados anteriormente, formando categorías, identificando propiedades y dimensiones. En este punto, se realiza una selección de los temas relevantes en el estudio, permitiendo así efectuar una reducción de los datos.

III. Codificación selectiva: Luego de haber realizado una integración de las principales categorías, se procedió a formar un esquema teórico mayor, para clarificar la historia que los informantes cuentan acerca del fenómeno. En este momento de la investigación, todas las categorías son agrupadas alrededor de una categoría central, la cual es considerada como el corazón de la teoría. Una vez revisada suficientemente, es analizada la relación entre la categoría central y las categorías de apoyo, esto da paso al último paso, el proceso de graficación.

IV. Generación de una matriz condicionada: Explica Corbin y Strauss (1978) (citado por Vera, 2003): “una matriz condicionada es una representación visual que incorpora y representa las condiciones que son básicas y relevantes, que influyen en la investigación o la teoría” (p. 60). Este paso final permitió tener una visión de conjunto a partir de lo cual se pudo construir la teoría emergente acerca del sentido del humor en la tercera edad.

Resultados

En función de los datos obtenidos, se construyó un cuerpo conceptual basado en categorías conformadas por los elementos emergentes de los datos. Este conjunto teórico, está compuesto por una Categoría Central, la cual constituye el eje nuclear del significado del sentido del humor para el adulto mayor, la cual se alimenta de las diversas categorías subsidiarias con sus respectivas propiedades.

La denominación de la Categoría Central, así como de las demás categorías, es producto de la interpretación y el análisis llevado a cabo con las entrevistas. Cada una de estas categorías, fueron definidas y caracterizadas según se presentan en el siguiente Cuadro 1.

A partir de las diversas categorías emergentes, se establecieron una serie de conexiones entre ellas, lo cual demuestra el hilo conductor, permitiendo establecer cómo se construye el significado del sentido del humor para el adulto mayor.

A continuación se presenta el Gráfico 1 donde se puede ver la integración dinámica entre la categoría central y sus categorías subsidiarias. En él se puede observar, la categoría central, con la convergencia de las categorías subsidiarias, haciéndola el significante principal de toda la teoría.

Como se observa en el gráfico precedente, la Categoría Central: *El sentido del humor es calidad de vida*, se conforma a partir de la significación dada por los informantes a su sentido del humor, como la capacidad para cambiar positivamente su entorno, promover el sentido de pertenencia, poder expresar su personalidad, liberar contenidos inconscientes de manera sublimada a través de los chistes y bromas, lo cual es señal de madurez, así como un factor protector de la salud.

Igualmente, para determinar que el sentido del humor cambia el ambiente, debe cumplir con la posibilidad de iniciar el contacto humano, cambiar la disposición emocional de las personas, siendo un factor de ayuda para la resolución de conflictos y dificultades.

También, la presencia del sentido de pertenencia, se fundamenta en la posesión y mantenimiento de amistades, así como de las relaciones sociales duraderas. Esto traerá como resultado la existencia de recuerdos comunes, permitiendo cercanía entre ellas y en definitiva evitando el sentimiento de soledad en la vejez.

Asimismo, otra característica importante es que el sentido del humor permite la manifestación de la personalidad, constituyéndose como una auténtica expresión del sí mismo. En relación a la salud, cuando hay sentido del humor, ésta se encuentra protegida, gracias a su uso cotidiano, mediante la risa, la cual se convierte en una defensa contra las agresiones del medio, fortaleciendo la autoestima y por consiguiente evitando la depresión.

En el mismo orden, un aspecto fundamental es la relación establecida con la madurez, teniendo como propiedades resaltantes la presencia de flexibilidad ante los cambios vitales, la necesidad de basarla en la inteligencia, independientemente del nivel de estudios obtenido por la persona y la seguridad en sí mismo, relacionada con la capacidad de reírse sin restricciones ni temores.

Cuadro 1
Categorías, definiciones y propiedades

Elemento	Nombre	Definición	Propiedades
Categoría Central	El sentido del humor es calidad de vida.	El sentido del humor se convierte en una parte de la personalidad, cuando permite expresar la libertad dada por la madurez, es un factor protector de la salud, da sentido de pertenencia y cambia positivamente el ambiente, trayendo en consecuencia una mejor experiencia vital.	Surge en cualquier momento de la vida. No es inherente a un solo período evolutivo. Canaliza las necesidades personales. Tiende a afianzarse con la edad, a hacerse más complejo, profundo y elaborado. Promueve la salud y el bienestar. Se asocia al compartir en grupo.
Categoría Subsidiaria	El sentido del humor cambia positivamente el ambiente.	Las expresiones humorísticas actúan sobre el ambiente positivamente, trayendo relajación de tensiones, dando apertura al contacto humano.	Permite la resolución de problemas. Permite "romper el hielo" iniciando el contacto humano. Cambia el estado anímico de las personas.
Categoría Subsidiaria	El sentido del humor promueve el sentido de pertenencia.	Mediante el ejercicio del sentido del humor se hacen nuevos amigos, se conservan viejas amistades logrando pertenecer a un grupo, generando vivencias comunes y uniendo a las personas.	Se hacen amigos, cercanos o no, que pueden permanecer a lo largo de la vida. Da permanencia en el tiempo a los grupos. Genera memorias compartidas en un grupo de personas, dando una historia de vida en común. Sirve como elemento cohesionador, mediante la generación de afecto mutuo. Evita la soledad.

Cuadro 1 (Continuación)

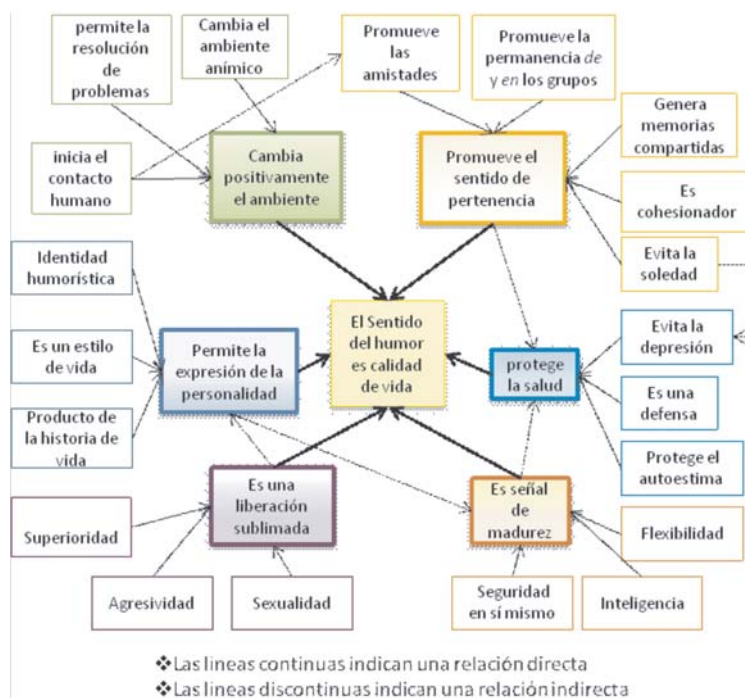
Elemento	Nombre	Definición	Propiedades
Categoría Subsidiaria	El sentido del humor es protector de la salud.	El ejercicio del humor produce bienestar, permitiendo el disfrute, protegiendo la autoestima y aminorando las agresiones ambientales.	Es un factor de bienestar, disfrute, físico y mental. Evita la depresión. Protege la autoestima cuando se desarrolla la capacidad de reírse de sí mismo. Sirve como catalizador de los defectos y debilidades. Reduce el impacto de las agresiones del ambiente buscando la comicidad en las dificultades. Es una defensa ante el medio.
Categoría Subsidiaria	Tener sentido del humor es señal de madurez.	El sentido del humor está asociado a la seguridad en sí mismo, la flexibilidad ante la vida y el desarrollo de la inteligencia, educada o intuitiva.	Se da por la seguridad en sí mismo, permitiendo el autoconocimiento y la auto-aceptación Es posible gracias a la flexibilidad ante los cambios y dificultades de la vida. Está asociado a la inteligencia, pudiendo ser educada o intuitiva.

Cuadro I (Continuación)

Elemento	Nombre	Definición	Propiedades
Categoría Subsidiaria	Ejercer el sentido del humor es una liberación sublimada.	La exposición del humor, se relaciona con la liberación de contenidos inconscientes.	Liberación de contenidos sexuales, para establecer contacto con el sexo opuesto o para sublimarlo. Manifestación de agresividad, con el uso del humor negro. Posicionamiento de superioridad, mediante la burla.
Categoría Subsidiaria	El sentido del humor permite la expresión de la personalidad.	Las características de personalidad se pone manifiesto cuando se hace uso del sentido del humor.	Produce una identidad humorística. Se convierte en una forma de vida. Está asociado directamente a la historia de vida.

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1
Relaciones entre las categorías y sus propiedades



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, cuando el adulto mayor manifiesta su sentido del humor, hay en ello un proceso de liberación de contenidos inconscientes de manera sublimada, estos suelen estar asociados a un sentimiento de superioridad, cuando es la burla, de agresividad si se trata de humor negro o de sexualidad, bien sea explícita o con doble sentido.

Discusión

En base al análisis se pudo determinar que para el adulto mayor, la risa ya forma parte de su sentido del humor, porque ya ha integrado la comicidad en su vida, como una expresión de su personalidad. En nuestra particularidad regional, el estado Zulia, es más frecuente el humor que funciona como válvula de escape, teniendo mayor consonancia con la teoría de la liberación que plantea la línea psicoanalítica, no obstante también existe una posición de superioridad, mostrada en la costumbre de burlarse de los otros, como forma de comicidad.

En cuanto al estilo de humor, nuestros adultos mayores tienden a ejercerlo con un sentido afiliativo principalmente, de acuerdo a los planteamientos teóricos de D'Anello (2010) pero combinado con una ligera agresividad, asociada a la teo-

ría de la liberación que abordó Carbelo (2007) sobre todo dentro del género masculino, siendo las mujeres más proclives a la forma positiva de humor, según los hallazgos obtenidos en las entrevistas.

En tal sentido, las personas frecuentemente se adaptan a ciertas normas sociales, incluso las pautadas para cada género, es decir, los hombres son más explícitos en el contenido sexual de los chistes y bromas, mientras que las mujeres lo hacen con más cuidado y dentro de círculos sociales más íntimos. En esta etapa, los contenidos de humor, vienen a ser deliberados, producto de una reflexión, del conocimiento ganado durante la vida, por lo cual suelen tener un fin intencional.

Por todos los elementos encontrados en esta investigación, se puede decir que las actividades de distracción y los eventos divertidos en un contexto social significativo, estarían contribuyendo al bienestar del adulto mayor, tal y como encontraron: Rodríguez, Feldman, Blanco y Díaz (2010) y Mella, González, D'Appolonia, Maldonado, Fuenzalida y Díaz (2004) por cuanto el humor constituye un aspecto fundamental para las relaciones sociales, para el fortalecimiento de la autoestima y la salud, así como de la satisfacción general.

Otro aspecto importante, es la utilización de recursos humorísticos para confrontar la realidad, sirviendo como un factor de resiliencia, así como soporte fundamental para la salud y el bienestar. Esto se ve representado en la capacidad para reírse de las dificultades sociales y de sí mismo. En tal sentido, la risa se convierte en un catalizador de los defectos y debilidades, permitiendo canalizar y aliviar la angustia vital producida por las deficiencias e incompetencias personales, comunes en esta etapa de la vida.

En cuanto a lo risible, el adulto mayor ya lo ha integrado a todos los aspectos vitales, haciendo una introspección de lo cotidiano, canalizado mediante el humor. Según esto, las cosas "serias" son utilizadas para hacer el humor más complejo, elaborado y compartirlo dentro de grupos poseedores de los mismos códigos de comunicación, esto cohesionan al grupo, dándole permanencia en el tiempo.

Por otra parte, la exploración retrospectiva realizada durante las entrevistas, permitió cualificar el sentido del humor como un proceso evolutivo, que es entendido a la luz de este período vital, siendo de allí desde donde se le dan los significados específicos a los hechos. En tal sentido, el sentido del humor, evoluciona con la personalidad y se manifiesta de distintas maneras según sea la experiencia vital de cada persona.

Conclusiones

Finalmente, llegar a la vejez implica grandes cambios que se van dando progresivamente, esto puede ser un proceso difícil, doloroso o bien puede constituirse en una grata experiencia si se lo toma con humor. Este, se debe construir a lo largo de la vida y afianzar en la adultez mayor. Tener sentido del humor enriquece la vida de las personas y les permite la flexibilidad y estima necesaria para tener una vida mejor, es decir mejor calidad de vida.

Sentido del humor en el adulto mayor

Se entiende entonces, que si bien es cierto que el sentido del humor se asocia directamente con la risa, como su expresión externa, a la luz de los resultados encontramos que ésta variable es distinta del reír. La risa es una expresión espontánea manifiesta desde el inicio de la vida, sin embargo tener sentido del humor, evoluciona con la personalidad y se presenta de distintas maneras según sea la experiencia vivida por cada persona. En esta etapa, la risa es asociada con el disfrute de la vida en general.

Tener sentido del humor y reírse, se convierte entonces en una variable fundamental para el adulto mayor, permitiéndole una mejora sustancial en la calidad de vida, atendiendo factores como las relaciones sociales, la salud, la liberación, el autoestima, el manejo de las crisis vitales, entre otros.

Es por ello que la comicidad se integra como parte fundamental de la personalidad, siendo un acto íntimo que causa más satisfacción por el hecho en sí, que por la respuesta concreta encontrada en el otro. Igualmente, hay la necesidad de la conexión interpersonal, siendo el humorismo un factor que dispone el ánimo para ello. Sin embargo, éste no está determinado únicamente por esto, sino que se trata también de una manifestación del sí mismo, como un acto de madurez.

Por último, es recomendable dar atención a este fenómeno dentro de la vida de las personas, promoviendo el sentido del humor desde etapas más tempranas de la vida, mediante proyectos educativos que atiendan la inteligencia emocional y el desarrollo del humor, así como el trabajo con las familias, promoviendo desde los medios de comunicación el desarrollo sano de esta habilidad.

Referencias Bibliográficas

- Aguera, Luis; Cevilla, Jorge y Martín, Manuel. (2006). **Psiquiatría Geriátrica**. Editorial Masson, S.A. España.
- Benavent, Enric (2008). El sentido del humor, una necesidad vital también para la gente mayor. **Revista de educación social** (Versión en línea) Extraído de: <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=303> Consulta: 18/07/2011
- Carbelo, Begoña (2007). **El humor en relación con el paciente: una guía para profesionales de la salud**. Editorial: Elsevier. España.
- Corbin, Juliet y Strauss, Anselm. (2002). **Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada**. Editorial: Universidad de Antioquia. Colombia.
- Craig, Grace. (2001). **Desarrollo Psicológico**. (8va. Edición). Editorial: Pearson Educación, S.A. México.
- D'Anello, Silvana. (2010). El humor: Fortaleza de trascendencia humana. Compiladoras: M. Garasini y C. Camili, **Psicología Positiva: Estudios en Venezuela**. Edita: Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Venezuela.

Catalina m. Labarca R.
Telos Vol. 14, No. 3 (2012) 400 - 414

- Harré, Rom y Lamb, Roger. (1992). **Diccionario de psicología social y de la personalidad**. Lexicon series. Editorial Paidos. España.
- Instituto Nacional de Estadísticas. INE (2000-2009). Esperanza de vida proyectada, según sexo y entidad federal, 1990-2020. Extraído de: <http://www.ine.gov.ve/documentos/Demografia/SituacionDinamica/Proyecciones/html/EsperanzaVidaProy.html>. Consulta: 2/06/2011.
- Kail, Robert y Cavanaugh, John. (2006). **Desarrollo Humano: una perspectiva del ciclo vital**. Editorial:Thomson. México.
- Martin, Rod. (2007). **The Psychology Of Humor: An Integrative Approach**. Elsevier.inc. USA.
- Mella, Rafael; González, Luis; D'Appolonio, Jorge; Maldonado, Ivonne; Fuenzalida, Alfredo y Díaz, Andrea. (2004). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. Revista PSYKHE Vol.13, N° 1, 79-89 (Versión en línea). Extraído de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000100007&script=sci_arttext. Consulta: 31/ 07/ 2011.
- Papalia, Diane; Wendkos, Sally y Duskin, Ruth. (2005). **Desarrollo Humano**. (9na. Edición). Editorial: Mc Graw Hill. México.
- Prieto, Daniel; Etxeberria, Igone; Galdona, Nerea; Urdaneta, Elena; Yanguas, Javier. (2009). **Las dimensiones subjetivas del envejecimiento**. Colección estudios, Serie personas Mayores. Editorial: Ministerio de Sanidad y Política Social. España.
- Rodríguez, Veliz; Feldman, Lya; Blanco, Gisela; Díaz, Antonio. (2010). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. **Revista Anales** de la Universidad Metropolitana. Vol. 11, N° 1, 2011. (P-p 91-102).
- Seligman, Martin E. (2002). **La auténtica Felicidad**. Biblos. España.
- Solomon, Robert. (2007). **Ética Emocional. Una teoría de los sentimientos**. Editorial Paidos. España.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1994). **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**. Editorial Paidos. España.
- Vera, George. (2003). **Perspectivas en la formación de Orientadores. Un estudio cualitativo según la teoría fundamentada**. Tesis Doctoral. Doctorado de Ciencias Humanas. Universidad del Zulia. Venezuela.