

Relación entre el uso del humor y de estrés percibido en personas en aislamiento social por la
pandemia del COVID-19

Karla Acevedo y Sarah Arredondo

Universidad Iberoamericana

Nota del autor

Este trabajo fue asesorado por la Dra. Iris Bello Castillo y la Dra. Laura V. Sánchez-Vincitore.

Resumen

La pandemia causada por el coronavirus ha provocado consecuencias como el estrés, ya sea en niveles controlados, o más agudo. Numerosos estudios sugieren que el humor representa un mecanismo de afrontamiento efectivo ante eventos estresantes, desarrollando una función reguladora sobre las emociones. Igualmente, afirman que los estilos positivos de humor son más efectivos que los negativos en la reducción del estrés percibido. El presente estudio tuvo el propósito de investigar la correlación entre el uso del humor y el nivel de estrés percibido en personas en aislamiento social por el COVID-19; y si existe una relación negativa entre los estilos positivos de humor (afiliativo y engrandecedor) y el estrés percibido. Para esto se administró la Escala de Estrés Percibido-10 y el Cuestionario de Estilos de Humor a 114 estudiantes universitarios, mayores de edad. Los resultados, mostraron una correlación negativa entre el humor y el estrés percibido. También, se encontró una correlación negativa entre humor engrandecedor, y estrés percibido, además de una correlación positiva entre los humores agresivo y autocrítico, y el estrés percibido.

Palabras claves: humor, estrés percibido, estilos de humor, afrontamiento, COVID-19, aislamiento social.

Relación entre el uso del humor y de estrés percibido en personas en aislamiento social por la
pandemia del COVID-19

Desde el primer caso de infección a inicios de diciembre del pasado año, la vulnerabilidad y gravedad percibida hacia el coronavirus (COVID-19) ha cambiado a nivel internacional (Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortés, & Campo-Arias, 2020). Según Boals & Banks (2020) medidas preventivas como la cuarentena, pueden tener repercusiones negativas, tales como depresión, ansiedad y estrés. El humor es una de las maneras de afrontar el malestar producido por el estrés, este representa una estrategia viable para afrontar eventos estresantes y/o traumáticos (Fritz, Russek, & Dillon, 2017; Mauriello & McConatha, 2007; Menéndez-Aller, Postigo, Montes-Álvarez, González-Primo, & García-Cueto, 2020), como el que se vive actualmente debido a la pandemia.

En cuanto al desarrollo de esta enfermedad en la República Dominicana según el Ministerio de Salud Pública (2020), en actualizaciones hasta el 2 de agosto del 2020, hay 70 mil casos confirmados. Este ministerio describe que el adquirir ciertas conductas fuera de lo ordinario es completamente normal dada la situación de catástrofe que se está viviendo. Menciona que, entre los efectos psicológicos a nivel grupal, están: el quebrantamiento del sistema y vida social, el distanciamiento familiar, y la desintegración de los sistemas comunales; a nivel individual: falta de acción ante las dificultades, irritabilidad, y la pérdida de herramientas de habituación de un momento para el otro. Otra de las consecuencias de las que habla esta entidad, es la del estrés, ya sea en niveles controlados, o más agudo.

El estrés es una respuesta física o psicológica ante estímulos internos o externos, el cual está relacionado con cambios que repercuten sobre el comportamiento y los sentimientos de las personas (Asociación Americana de Psicología, s.f). Según Jiménez-Torres, Martínez, Miró, y

Sánchez, (2012), las distintas maneras para afrontar los eventos estresantes pueden modular las consecuencias de dichos eventos sobre la salud. Lazarus y Folkman (1994), indican que “El afrontamiento del estrés se refiere a todos los esfuerzos cognitivos y conductuales que emplea la persona para hacer frente a las situaciones estresantes, así como al malestar emocional asociado a la respuesta de estrés”. Para Martín (2007) el humor es considerado beneficioso ante dichas situaciones; el autor establece que el humor es un constructo multidimensional que agrupa hábitos conductuales, la habilidad para comprender el contenido humorístico y una estrategia de afrontamiento en situaciones estresantes.

Para facilitar su operacionalización Martín (2003) propuso estudiar el humor según el uso. En primer lugar, este mismo autor define aquellos tipos de humor que se dirigen a otras personas: el humor afiliativo, que es hacer bromas y contar historias divertidas a los demás; el humor agresivo, es burlarse de los demás. Luego se define el humor que va dirigido hacia la propia persona, llamado el humor engrandecedor, que ayuda a afrontar mejor las situaciones; el humor autocrítico consiste en la autodesvalorización propia para ganar el aprecio de los demás (Menéndez-Aller et al., 2020).

Numerosos estudios han indagado sobre la correlación entre el uso del humor, la ansiedad, la depresión, el estrés y el optimismo (Fritz et al., 2017; Mauriello & McConatha, 2007; Menéndez-Aller et al., 2020). Específicamente para el estrés percibido, estos estudios afirman que los estilos positivos de humor (afiliativo y engrandecedor) tienen una relación inversa con el estrés percibido, es decir, mientras más positivo es el humor menos estrés se percibe; los estilos negativos (agresivo y autocrítico) tienen una relación directa, es decir, a mayor humor negativo, mayor estrés percibido.

Esta relación entre el humor y la percepción de estrés fue inicialmente propuesta por Lazarus y Folkman (1994) quienes afirman que el humor provee un descanso temporal del afrontamiento constante del estrés inminente. Igualmente, estos autores afirman que el humor facilita la reinterpretación de eventos estresantes una vez están en curso, pues promueve la búsqueda de los aspectos positivos de las situaciones estresantes y/o amenazantes. Sin embargo, también puede ser beneficioso para lidiar con el estrés antes de que el evento estresante inicie, esto parte de una perspectiva cognitiva que establece que un buen sentido del humor puede ayudar a mitigar a los efectos adversos del estrés (Kuiper, Martín, & Olinger, 1993), es decir, que un buen sentido del humor o uso constante de este promueve la capacidad de evaluar un evento estresante desde otra perspectiva, regulando los efectos de este.

También, Straub (2006) establece que el humor permite considerar un abordaje más centrado en el problema causante del estrés, esto se debe a que las personas con un sentido del humor bien desarrollado están en mayor capacidad de distanciarse de los problemas relacionados con el estrés, permitiendo la aplicación de mecanismos de afrontamiento enfocados en la solución (Mauriello & McConatha, 2007).

El optar por el humor mientras se atraviesan circunstancias estresantes, como la pandemia que se vive actualmente, puede servir como un amortiguador para la angustia, la ansiedad, y el estrés (Kuiper et al., 1993; Mauriello & McConatha, 2007; Tagalidou, Loderer, Distlberger, & Laireiter, 2018). Blau et al., (2010) afirman que la efectividad del humor se debe al efecto regulador que causa sobre las emociones. La regulación emocional se puede definir como “el proceso que influye en cuáles emociones siente una persona, y en cómo y cuándo las experimentan” (Gross, 1998). Este proceso regulador está influenciado por el estilo de afrontamiento de la persona, el cual al basarse en el humor de tipo positivo puede representar una

manera efectiva de manejar el estrés, ya que permite una reinterpretación del evento estresante disminuyendo las emociones negativas y aumentando las positivas. (Perchtold et al., 2019)

Se comprobó que el uso del humor como un mecanismo para reducir los niveles de estrés de las personas que lo utilizan es efectivo, gracias a investigaciones como la de Craun y Bourke (2014), en la cual se examinó la utilidad de la incorporación del humor como herramienta con la que lidiar con el estrés postraumático secundario; se encontró que el humor ligero tuvo un efecto de decrecimiento en los niveles de estrés, y aun controlando otras variables, este tipo de humor ayudaba activamente a disminuir los niveles presentes de estrés traumático secundario. Igualmente, Richards y Kruger (2017) estudiaron los estilos de humor, y su capacidad para regular el estrés; se encontró que no hay correlación entre el humor afiliativo y el estrés percibido, pero si hay correlación entre esta última variable y el humor de auto-mejoramiento.

A pesar de la existencia de estudios como los anteriores, hay poca evidencia de estudios que tengan como enfoque a una muestra universitaria dominicana, considerando a la variable del humor durante la cuarentena por el COVID-19.

Por tanto, el propósito de este estudio es encontrar una correlación negativa entre el uso del humor y el nivel de estrés percibido en personas en cuarentena por el COVID-19.

Hipotetizamos que existe una correlación positiva entre el uso del humor y niveles bajos de estrés. Es decir, el frecuentar contenido cómico, reduce los niveles de estrés. Como segunda hipótesis afirmamos que existe una relación negativa entre los estilos positivos de humor (afiliativo y engrandecedor) y el estrés percibido.

Método

El presente estudio tiene un diseño no experimental correlacional porque busca establecer la relación entre variables.

Participantes

Los participantes de este estudio son estudiantes de universidades dominicanas, mayores de edad. Los criterios de exclusión son: estudiantes universitarios que no se encuentren actualmente en la República Dominicana. El tipo de muestreo es no probabilístico, específicamente por bola de nieve. Se realizó un análisis de potencia para establecer el tamaño de la muestra con una potencia de .9 y un alfa .5 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano ($r=3$). El análisis arrojó un total de 109 participantes.

La muestra final está compuesta por 114 participantes (81 mujeres y 33 hombres) con edad entre 18-28 años ($\bar{x}=21$; $DE=1.5$), de estos el 93.8% están solteros, 4% en unión libre y 1% se encuentran casados. Por igual, en cuanto al grado académico, el 67% indica como último grado el bachiller, el 9.6% afirman tener grado técnico, 21% ha completado una licenciatura y el 1% posee un doctorado. La mayoría de la muestra está compuesta por estudiantes (79%), aunque existen participantes que indicaron tener múltiples ocupaciones.

Igualmente, al ser cuestionados sobre el estrés generado por la pandemia el 87.7% afirmó que sí se habían visto más estresados por la pandemia, el 12.2% restante indicó lo contrario. En este sentido, el 97% de los participantes reconocen el humor como una herramienta útil ante eventos estresantes, también un 92% de la muestra afirma que han utilizado este mecanismo para liderar con el estrés, entre dichos participantes el 87% indicó que su estado de ánimo mejoró luego de haber utilizado el humor y el 5% restante no notó ningún cambio.

Instrumentos

Los instrumentos para utilizar son la Escala de Estrés Percibido-10 y el Cuestionario de Estilos de Humor.

Escala de Estrés Percibido-10. Este instrumento mide la percepción de estrés definido como el grado en la que las situaciones de la vida se consideran estresantes. Es una escala con ítems tipo Likert que van del 0 al 4, donde 0 es nunca y 4 muy seguido (Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortés, & Campo-Arias, 2020). Este instrumento tiene 10 ítems y posee dos subescalas: La subescala de desesperanza percibida que se refiere al sentimiento de incapacidad de controlar ciertas situaciones y se caracteriza por tener sus ítems redactados de forma negativa, los ítems que pertenecen a ella son el 1, 2, 3, 6, 9, y el 10 y la subescala de autoeficacia percibida se refiere a la capacidad de controlar las situaciones que ocurren y se caracteriza por tener sus ítems redactados de forma positiva, los ítems que pertenecen a ella son el 4, 5, 7, y el 8 (Baik et al., 2019).

El instrumento tiene una consistencia interna igual a .86 (Pedrozo-Pupo et al., 2020), la subescala de desesperanza percibida y la subescala de autoeficacia percibida tienen un alfa de cronbach igual a .78 cada una (Benjamin M. Davis & Glen F. Rall, 2017). En nuestra investigación, esta escala obtuvo un alfa de Cronbach de .83, lo que quiere decir que tiene una confiabilidad alta. La subescala de autoeficacia percibida obtuvo .79 y la subescala de desesperanza percibida obtuvo un alfa de Cronbach de .71, indicando buena confiabilidad para ambas subescalas.

Cuestionario de Estilos de Humor. Este instrumento, como mencionaron Torres-Marín, Navarro-Carrillo, y Carretero-Dios, (2018) cuenta con una consistencia interna de .77, y mide los distintos estilos de humor, centrándose en la manera en la que las personas utilizan el humor para navegar sus relaciones sociales, y lidiar con el estrés. Es un cuestionario de auto reporte con una

puntuación tipo Likert; posee siete puntos, que son: “Totalmente de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Ligeramente de acuerdo”, “Ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, “Ligeramente en desacuerdo”, “Moderadamente en desacuerdo”, y “Totalmente en desacuerdo”. Tiene 32 ítems en total, con cuatro subescalas de 8 ítems cada una, que según Torres-Marín, Navarro-Carrillo, y Carretero-Dios (2018), se pueden describir de la siguiente manera: la subescala de Humor Afiliativo (con .70 de consistencia interna) presenta énfasis en las relaciones sociales; la de Humor Engrandecedor (con .82 de consistencia interna) se refiere al humor que perdura durante momentos difíciles, y es el tipo de humor que se aproxima más a las funciones del afrontamiento; la de Humor Agresivo (con .70 de consistencia interna) concuerda con una perspectiva de superioridad ante los demás a través de la burla; y la de Humor Autocrítico (con .82 de consistencia interna) tiene que ver con el desear la aceptación de los demás a costa de uno mismo. La subescala de Humor Afiliativo posee los ítems 5, 13, 21; y los ítems 1, 9, 17, 25, y 29, que son inversos. La subescala de Humor Engrandecedor contiene los ítems 2, 6, 10, 14, 18, 26, y 30 redactados de forma positiva; y el ítem 22, que es inverso.

La subescala de Humor Agresivo cuenta con los ítems 3, 11, 19, y 27; y los ítems 7, 15, 23, y 31 que son inversos. La subescala de Humor Autocrítico posee los ítems 4, 8, 12, 20, 24, 28, 32, y 30; y el ítem 16, que es inverso.

En nuestra investigación esta escala obtuvo un alfa de Cronbach de .83, esto indica que tiene una confiabilidad alta. La subescala de Humor Afiliativo obtuvo un .70, la subescala de Humor Engrandecedor un .78, la subescala de Humor Agresivo .75 y en la subescala de Humor Autocrítico la consistencia interna fue un .75, lo cual indica que todas las subescalas tienen buena confiabilidad.

Igualmente, se creó un cuestionario sociodemográfico, las principales variables medidas son: edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, posición socioeconómica comunitaria y nacional percibida de MacArthur.

Procedimiento

El presente estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

Los participantes fueron contactados a través de redes sociales/apps de mensajería instantánea. El participante firmó el consentimiento informado a partir de un acápite de consentimiento informado en el cual conoció los riesgos y beneficios de participar en esta investigación. La modalidad del levantamiento de datos fue online. Para la administración del instrumento, primero se aplicó un cuestionario sociodemográfico, luego la Escala de estrés Percibido (PSS-10) y finalmente el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ).

El programa estadístico utilizado para llevar a cabo el análisis de los datos fue JASP, se realizó el cálculo del alfa de Cronbach para cada escala y sus respectivas subescalas, las estadísticas descriptivas para las variables sociodemográficas donde se obtuvo la frecuencia de cada respuesta y la correlación de Pearson de las variables relevantes a la investigación.

Resultados

Para determinar cómo se relacionan las variables entre sí, calculamos el coeficiente de correlación de Pearson. El humor correlaciona de forma negativa con la autoeficacia percibida ($r = -.22$; $p = .02$), lo cual indica que mientras más capacidad de controlar las situaciones que ocurren se perciben, se hará menor uso del humor.

La Escala de Estrés Percibido correlaciona positivamente con el humor afiliativo ($r=.18$; $p=.06$), lo cual sugiere que el uso del humor enfocado en relaciones sociales aumenta a mayor percepción de estrés. Igualmente, hay una correlación negativa significativa entre el humor engrandecedor y el estrés percibido ($r= -.30$; $p < .001$) esto indica que a menor humor engrandecedor mayor estrés percibido.

Tabla 1

Correlación entre las subescalas del PSS y el HSQ

Variable	1	2	3	4	5	6	7
1. HSQ	—						
2. PSS	-.06	—					
3. Desesperanza percibida	.08	.94***	—				
4. Autoeficacia percibida	-.22*	.82***	0.57***	—			
5. Humor Afiliativo	.60***	.18	0.24*	.03	—		
6. Humor Engrandecedor	.83***	-.30**	-.19*	-.41***	.27**	—	
7. Humor Agresivo	.70***	-.02	.03	-.10	.33***	.55***	—
8. Humor Autocrítico	.71***	.09	.15	-.03	.30**	.38***	.23*

Nota. PSS=Escala de Estrés Percibido; HSQ=Cuestionario de Estilos de Humor; 1= Cuestionario de Estilos de Humor; 2= Escala de Estrés Percibido; 3= Desesperanza percibida; 4= Autoeficacia percibida; 5= Humor Afiliativo; 6= Humor Engrandecedor; 7= Humor Agresivo; 8= Humor Autocrítico

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La subescala de desesperanza percibida presenta una correlación positiva con el humor afiliativo ($r=.24$; $p < .05$), esto quiere decir que mientras más aumenta la percepción de impotencia o desesperanza, se utiliza más humor orientado a conectar con los demás. También, la subescala de desesperanza percibida correlaciona de forma positiva con el humor engrandecedor ($r=.19$; $p < .05$) esto sugiere que mientras más incapacidad se percibe para afrontar las adversidades, habrá mayor búsqueda de apoyo y ayuda.

De igual forma, la subescala de autoeficacia percibida correlaciona de forma negativa con el humor engrandecedor ($r = -.41; p < .001$), esto sugiere que mientras más incapacidad se percibe para afrontar las adversidades, habrá mayor búsqueda de apoyo y ayuda.

La subescala de humor engrandecedor presenta una correlación positiva y significativa con el humor afiliativo ($r = .27; p < .01$), lo cual indica que, si el humor está dirigido al afrontamiento de algún evento, también se buscará el apoyo y cercanía con otras personas. Por igual, entre el humor afiliativo y el humor agresivo hay una correlación positiva significativa ($r = .33; p < .001$), esto indica que mientras más orientado a las relaciones sociales está el humor más inclinación habrá hacia burlarse de los demás. Lo mismo sucede con la subescala de humor autocrítico, la cual tiene una correlación positiva con el humor afiliativo ($r = .30; p < .001$) y con el humor agresivo ($r = .23; p < .05$), esto sugiere que, ante el uso de un humor enfocado en el establecimiento de relación sociales y ante demostración de superioridad a través de la burla, igualmente, se utiliza un humor que, aunque es degradante, busca obtener la aceptación de los demás. La subescala de humor engrandecedor presenta una correlación positiva con el humor agresivo ($r = .55; p < .001$), esto sugiere que, ante la necesidad de afrontamiento, se puede recurrir a un humor dirigido a burlarse de los demás.

Discusión

El propósito de este estudio fue investigar si existe una correlación negativa entre el humor y el nivel de estrés percibido en personas en aislamiento social por el COVID-19, y si existe una relación negativa entre los estilos positivos de humor (afiliativo y engrandecedor) y el estrés percibido. Los resultados indican que no hay una correlación estadísticamente significativa entre el humor y estrés percibido, lo cual descarta nuestra primera hipótesis. El humor obtuvo una correlación negativa con la autoeficacia percibida; esto indica que mientras más control se

percibe sobre las situaciones cotidianas, el uso del humor es menos frecuente; esto se debe a que las personas con mayor percepción de autoeficacia tienen tendencia a afrontar los eventos estresantes de forma más proactiva, ya que tienen una visión más positiva de sí mismos, están más satisfechos con sus relaciones sociales y perciben mayor dominio sobre su entorno (Kirsh & Kuiper, 2003)

En el presente estudio se obtuvo una correlación poco significativa entre el humor afiliativo y el estrés percibido; esto concuerda con los descubrimientos de Martin, quien encontró que el humor afiliativo se utiliza mayormente con propósitos sociales, más que para lidiar directamente con el estrés (Richards & Kruger, 2017). Igualmente, el humor engrandecedor tuvo una correlación negativa con el estrés percibido. Martin (2003), encontró en sus investigaciones que el humor engrandecedor tiene un carácter positivo que permite que el usuario mantenga una perspectiva optimista durante situaciones estresantes.

Se encontró que mientras menos capacitada se sienta la persona, mayor será la búsqueda de apoyo externo. A esta dinámica se le agrega que, al tener sensación de incompetencia, la persona utiliza más humor de naturaleza social. Esto se puede deber a que el uso de humor afiliativo se ha asociado antes con mayor apoyo social, el cual puede ayudar a alcanzar niveles más altos de bienestar psicofísico (Cohen, 2004; Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010)

A pesar de que son contrarios, se encontró una relación positiva entre humor afiliativo, y humor agresivo; y su vez, una relación positiva entre el humor agresivo, y la búsqueda de aceptación de los demás. Dyck y Holtzman, (2013), tuvieron resultados parecidos, encontrando que mientras más se hizo uso del humor agresivo, mayor fue la sensación de apoyo a nivel social. En esta misma investigación se plantea que estos efectos pueden deberse a aspectos

culturales, ya que participantes de ciertos países mostraban más inclinación hacia el humor agresivo como manera de mantener relaciones sociales.

El presente estudio contiene varias limitaciones. Primero, el estudio es de autorreporte, por lo que la información recolectada fue brindada exclusivamente por los participantes; esto hace que la validez de los datos que se presentan deba de tomarse con precaución (Richards & Kruger, 2017). Relacionado con lo anterior, la deseabilidad social, es decir, el deseo de los participantes por mantener una buena imagen frente a los investigadores puede haber influenciado en las respuestas que se suministraron. También, participaron más del doble de mujeres que de hombres, lo cual es un obstáculo al considerar que hay distinciones en la manera en la que los sexos pueden expresar el humor (Guenter, Schreurs, Van Emmerik, Gijsbers, & Van Iterson, 2013).

A pesar de las limitaciones discutidas, esta investigación ha documentado correlaciones que confirman aún más las teorías propuestas anteriormente por investigadores como Martin, y Lazarus y Folkman. Este estudio contribuye a la comprensión de la relación entre el humor y el estrés percibido bajo el contexto de la actual pandemia, la cual en sí misma puede producir mayor estrés. Para futuras investigaciones consideramos que sería beneficioso utilizar estudios de tipo longitudinal que permitan medir el cambio del comportamiento de los participantes para poder registrar el cambio en los niveles de estrés percibido al utilizar diferentes tipos de humor. Igualmente, se recomienda establecer grupos de control, para llevar a cabo las comparaciones necesarias para que las conclusiones sean más definitivas, además de utilizar una muestra más representativa de la población para poder hacer generalizaciones acerca del peso cultural de los hallazgos.

Referencias

- American Psychological Organization. (s.f). *dictionary.apa.org*. Obtenido de APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/stress>
- Baik, S. H., Fox, R. S., Mills, S. D., Roesch, S. C., State, S. D., Sadler, G. R., Malcarne, V. L. (2019). Reliability and validity of the Perceived Stress Scale-10 in Hispanic Americans with English or Spanish language preference. *Physiology & Behavior*, 24, 628–639. <https://doi.org/10.1177/1359105316684938>.Reliability
- Benjamin M. Davis, Glen F. Rall, M. J. S. (2017). Factor Structure of the Perceived Stress Scale-10 (PSS) Across English and Spanish Language Responders in the HCHS/SOL Sociocultural Ancillary Study. *Physiology & Behavior*, 176, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040>
- Boals, A., & Banks, J. B. (2020). Stress and cognitive functioning during a pandemic: Thoughts from stress researchers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 255-257. <https://doi.org/10.1037/tra0000716>
- Campo-Arias, A., Pedrozo-Cortés, M. J., & Pedrozo-Pupo, J. C. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 2, 2-4. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, November, 676–684.
- Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 845–859. <https://doi.org/10.1177/0146167217699583>

- Guenter, H., Schreurs, B., Van Emmerik, I. H., Gijsbers, W., & Van Iterson, A. (2013). How adaptive and maladaptive humor influence well-being at work: A diary study. *Humor*, 26, 573–594. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0032>
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: Diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28, 28–36.
- Kirsh, G. A., & Kuiper, N. A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor*, 16, 33–62. <https://doi.org/10.1515/humr.2003.004>
- Malinowski, A. J. (2013). Characteristics of job burnout and humor among psychotherapists. *Humor*, 26, 117–133. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0007>
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Kelly, W. (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, 48–75. <https://doi.org/10.1103/PhysRevA.32.3817>
- Mauriello, M., & McConatha, J. T. (2007). Relations of humor with perceptions of stress. *Psychological Reports*, 101, 1057–1066. <https://doi.org/10.2466/PR0.101.4.1057-1066>
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>

- Pedrozo-Pupo, J. C., Pedrozo-Cortés, M. J., & Campo-Arias, A. (2020). Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. *Cadernos de Saude Publica*, 36, 2-7. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00090520>
- Perchtold, C. M., Weiss, E. M., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., & Papousek, I. (2019). Humorous cognitive reappraisal: More benign humour and less “dark” humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. *PLoS ONE*, 14, 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211618>
- Richards, K., & Kruger, G. (2017). Humor styles as moderators in the relationship between perceived stress and physical health. *SAGE Open*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.1177/2158244017711485>
- Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10, 571–581. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.730>
- Straub, R. O. (2012). *Health psychology: A biopsychosocial approach*. NY: Worth Publishers, New York.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) situation report, 198. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus: overview*. Obtenido de World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1