

LA APLICACIÓN DEL HUMOR COMO RECURSO RESILIENTE EN EL CONTEXTO
FAMILIAR



LIZETH YULEXI JAIMES RAMÍREZ

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
ESPECIALIZACIÓN EN FAMILIA
BUCARAMANGA
2021

LA APLICACIÓN DEL HUMOR COMO RECURSO RESILIENTE EN EL CONTEXTO
FAMILIAR

LIZETH YULEXI JAIMES RAMÍREZ

TRABAJO DE GRADO

Monografía para optar al título de especialista en familia

DIRIGIDO POR: PS. ESP. NATALIA VARGAS OTERO

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
ESPECIALIZACIÓN EN FAMILIA
BUCARAMANGA

2021

Agradecimientos y Dedicatoria

A Dios mi más grande agradecimiento, a él la gloria. A mis padres que me formaron para ser la persona que hoy soy; Mis logros, incluido este, se los debo a ustedes; a mi hermana por ser mi fortaleza y darle sentido a mi vida, a mis amigos y amigas que han sido apoyo incondicional en momentos de dificultad acompañándome y siendo una de las razones para continuar.

De igual modo agradezco a mi directora Natalia Vargas Otero, que pacientemente por medio de sus asesorías, suministró pautas y parte de su conocimiento para darle un sentido y toque final a este escrito.

A la Universidad Pontificia Bolivariana y al programa de Especialización en Familia por su apoyo en mi proceso formativo, pues me permitió obtener los conocimientos de la ciencia de la Psicología que requiero para mi futuro profesión.

Tabla de contenido

Introducción	9
Justificación	10
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Marco Teórico	14
Resiliencia	14
Humor y resiliencia	20
El grupo familiar	22
Estabilidad y cambio de la familia	24
Edificación de la resiliencia y la familia	26
Modelo ecológico	28
Metodología	30
Procedimiento	30
Análisis de Resultados	34
Definición resiliencia	34
Beneficios de la resiliencia en dinámicas familiares	35
Humor	36

Beneficios del humor en las dinámicas familiares	37
Dinámicas familiares.....	38
Discusión.....	42
Conclusiones	46
Referencias Bibliográficas	48

Lista de Tablas

Tabla 1. Elementos o componentes Presentes en la Resiliencia	13
Tabla 2. Estructuras Familiares.	21
Tabla 3. Documentos revisados.	26



RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO: LA APLICACIÓN DEL HUMOR COMO RECURSO RESILIENTE EN EL CONTEXTO FAMILIAR

AUTOR(ES): LIZETH YULEXI JAIMES RAMÍREZ

PROGRAMA: Esp. en Familia

DIRECTOR(A): NATALIA VARGAS OTERO

RESUMEN

La resiliencia es un concepto ampliamente abordado por diferentes áreas de la psicología, es reconocida como aquella facultad individual o grupal para afrontar incidencias de adversidad saludablemente, dentro de este constructo surge el humor como un recurso resiliente y/o factor protector, ayudando con la reducción del impacto de las dificultades en la vida de una persona. El propósito del siguiente documento es desarrollar una revisión literaria de tipo monográfico que conceptualiza el humor asociado desde la resiliencia dentro del contexto familiar, desde una perspectiva sistémica. Posterior a la revisión se evidenció que uno de los resultados más relevantes de la importancia del uso del humor es el aporte de bienestar a los integrantes del grupo familiar, ya que, mediante el uso de este, conservan vínculos positivos entre ellos, forjándose un ambiente familiar propicio. Asimismo, se reconoce que el humor es un factor protector y que además hace parte de las estrategias de afrontamiento y recursos personales para hacer frente a diversas situaciones estresoras en el contexto familiar, esto refiere que llevar a cabo la identificación de este tipo de recurso al interior un núcleo en contextos problemáticos o de dificultad, podrá representar una posibilidad y apertura de estos miembros hacia la posterior solución y resolución de sus conflictos.

PALABRAS CLAVE:

Dinámicas familiares, Enfoque sistémico, Familia, Humor, Resiliencia.

Vº Bº DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO



GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

TITLE: THE APPLICATION OF HUMOR AS A RESILIENT RESOURCE IN THE FAMILY CONTEXT

AUTHOR(S): LIZETH YULEXI JAIMES RAMÍREZ

FACULTY: Esp. en Familia

DIRECTOR: NATALIA VARGAS OTERO

ABSTRACT

Resilience is a concept widely approached by different areas of psychology, it is recognized as that individual or group faculty to face incidents of adversity healthily, within this construct humor arises as a resilient resource and / or protective factor, helping with the reduction of the impact of difficulties on a person's life. The objective of the following document is to develop a monographic literary review that conceptualizes associated humor from resilience within the family context, from a systemic perspective. After the review, it was evidenced that one of the most relevant results of the importance of the use of humor is the contribution of well-being to the members of the family group, since, through the use of it, they retain positive links between them, forging an environment auspicious family. Likewise, it is recognized that humor is a protective factor and that it is also part of the coping strategies and personal resources to face various stressful situations in the family context, this refers to carrying out the identification of this type of resource inside a nucleus in problematic or difficult contexts may represent a possibility and openness of these members towards the subsequent solution and resolution of their conflicts.

KEYWORDS:

Family dynamics, Family, Humor, Resilience, Systemic approach.

Vº Bº DIRECTOR OF GRADUATE WORK

Natalia Vargas Otero

Introducción

A través de la evolución, los humanos han afrontado situaciones de gran complejidad, algunas de ellas, suscitadas por la naturaleza atravesada por desastres, epidemias, terremotos, tsunamis y situaciones generales detonantes de estrés y malestar emocional a nivel individual y grupal (Maya, Galindo y Jiménez, 2019). De igual forma, es importante tener presente que, el ser humano, ha contribuido en el desarrollo de situaciones de conflicto y desastres persiguiendo su afán de obtener poder, riqueza y territorio, creando escenarios de guerra donde los principales personajes son la impugnación de los derechos humanos y la violencia; en consecuencia, estas situaciones generan variados problemas en los sujetos, llegando a tener desadaptaciones sociales, traumas, desajustes psicológicos, disoluciones familiares, muertes, y/o violaciones, situaciones que requieren la búsqueda de factores protectores tanto a nivel individual como social (Bizquerra, 2016).

Estos escenarios desalentadores, han contribuido a que el ser humano desarrolle habilidades de afrontamiento, las cuales, le permiten seguir con su existencia sobrellevando las circunstancias dificultosas que pueda vivir. Estas habilidades, han sido estudiadas por diversas ciencias, como las ciencias en salud y social, que han aportado referentes y conceptos que facilitan su entendimiento; bajo esta premisa, la resiliencia se presenta como una de estas habilidades.

Dentro del marco conceptual de la resiliencia, se debe mencionar que esta palabra surge en los años 90 como la definición de la capacidad que tiene un material para recobrar su forma original posterior a someterse a cambios y deformaciones (Kotliarenco, et al., 1997). Sin embargo, este tuvo modificaciones y fue adoptado por las ciencias sociales específicamente la psicología, en donde se considera como la capacidad que tiene el ser

humano para superar diversos eventos adversos, lo que conlleva a un desarrollo exitoso del mismo a pesar de las circunstancias (Becoña, 2006).

Partiendo de lo anterior, se podría mencionar que la resiliencia posee diferentes áreas y aspectos, en este caso el humor, el cual emerge teóricamente como un factor protector y aunque no ha sido explícitamente explorado por muchos autores, se destaca que facilita los procesos de afrontamiento a condiciones complejas en diferentes contextos sociales incluyendo el núcleo familiar (García y Domínguez, 2013). Por lo que el presente trabajo monográfico busca exponer cómo el humor se desarrolla como recurso resiliente dentro de los contextos familiares.

Justificación

La resiliencia, se define como la capacidad del ser humano para mantener el oficio adaptativo de las funciones fisiológicas y psicológicas en situaciones de emergencia, no es una condición absoluta, ni se puede obtener de manera inmediata en la vida; es el resultado de un proceso de evolución dinámica, que depende de la situación, la naturaleza del trauma y el entorno, cambiando con las etapas de la existencia (Benavente y Quevedo, 2018).

Como todo proceso, no se puede determinar el nivel de resiliencia según la maduración psicológica que tenga una persona, para ello, se tiene en cuenta el ciclo vital y las situaciones de vida que ha atravesado. La resiliencia es considerada como un desarrollo efectivo, potente y ajustable a las posteriores fases de alteraciones homeostáticas, en lugar de la recuperación del trauma (Morán, et al., 2019).

A finales de los años 90, esta capacidad solo se atribuía y caracterizaba a personajes especiales, sin embargo, en estudios más actuales que se refieren a la adaptabilidad provechosa como mecanismo de afrontamiento del infortunio extremo, plantean que la

resiliencia se encuentra habitualmente presente en menores y adolescentes que han sufrido algún tipo de desgracia, tribulación o dificultad (Fiorentino, 2008). Por otro lado, en la población mayor la resiliencia se puede precisar, como la capacidad de permanecer relativamente saludable y tener un nivel estable de función física y mental, por lo que se refiere a la respuesta adaptativa y funcional después de sufrir un trauma o situaciones generadoras de estrés (Morán et al., 2019).

Como se señaló en el apartado anterior, el humor se inserta como un recurso de la resiliencia. Sin embargo, acostumbradamente, se ha caracterizado por ser un componente relegado, e inclusive despreciado por la filosofía occidental. (Figueroa, 2008). El humor es un aspecto que se menciona de manera transitoria en la mayoría de las publicaciones, siendo Fiorentino (2008) relacionándolo con la resiliencia, por lo que evidencia la premura evidente de la exploración de este concepto. Sin embargo, autores como Flórez y Sánchez (2019) lo asocian como factor importante al interior del núcleo familiar sumado al optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de los miembros de este sistema.

Investigaciones destacan el humor como un criterio o elemento primordial para potenciar la resiliencia individual o familiar (Bravo y López, 2016; Vásquez, et al., 2012; Puerta y Vásquez, 2012; Quesada, 2003); No obstante, ha faltado profundizar en las peculiaridades específicas de esta relación, por lo que se podría decir entonces, que a pesar que se han dado evoluciones frente a la temática, todavía no ha sido fundamentada y propuesto un discernimiento total sobre el tema. Por lo cual, surge la necesidad de realizar una revisión teórica del humor como recurso resiliente en el contexto familiar como respuesta a este vacío supuesto.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea la siguiente pregunta: ¿De qué manera el humor actúa como un recurso resiliente en el contexto familiar?, a partir de allí, se concibe para el fortalecimiento de posibilidad de la resolución de conflictos al interior de las familias y el aprendizaje del humor como recurso protector. Puesto que lo ideal es que en las dinámicas familiares se reflejan diariamente pautas de interacción positiva, partiendo de conductas de colaboración y apoyo mutuo que fortalezcan el sentido de la convivencia cotidiana, contribuyendo a la generación de vínculos de gran importancia con los miembros de la familia.

Objetivos

Objetivo General

Comprender el humor como recurso resiliente en el contexto familiar desde una perspectiva sistémica.

Objetivos Específicos

- Identificar los beneficios del humor como factor protector en las dinámicas familiares.
- Analizar la función del humor como recurso resiliente en las dinámicas familiares desde una perspectiva sistémica.

Marco Teórico

El presente apartado presenta los constructos teóricos que dan sustento a la construcción de esta monografía, mediante la consolidación de secciones que reúnen los temas: resiliencia, humor, familia y dinámicas familiares.

En primer lugar, se aborda el concepto de resiliencia, como tema central del presente documento, en un segundo apartado se detalla la resiliencia y el humor conceptualizando sus bases y la influencia que tienen en la familia. Finalmente, se relacionan los conceptos mencionados anteriormente y su influencia en las dinámicas familiares.

Resiliencia

El término hace referencia a la capacidad que tiene una persona o un grupo de personas para afrontar situaciones adversarias, escenarios de vida difíciles potencialmente traumáticos, recuperándose y emergiendo con más fortaleza y mejores recursos. Trujillo (2003) afirmó que, a mitad del anterior siglo XX, se comenzó a utilizar el término refiriéndose a pautas que orientan a las personas a superar y sacar provecho de las desventajas” (p.1). Sin embargo, este concepto se modificó y se denomina en la actualidad como la capacidad que tiene cada individuo de adaptarse y enfrentarse adecuadamente a hechos de riesgo y adversidad, aportando crecimiento personal y de las competencias que posee en la actualidad (Fernandes, Teva y Bermúdez, 2015).

Por otro lado, Raush, et, al. (2011) hace mención a la resiliencia, acotando que, de acuerdo a las necesidades que se le presentan al individuo, este la va desarrollando, por lo cual no es que la resiliencia se adopte nada más; así mismo, este factor, como de reparación frente a la destrucción implica dos factores, en primer lugar, se encuentra la facultad de protección de la vida misma y la entereza ante las presiones deteriorantes, y luego, se halla el nivel para edificar conductas trascendentalmente positivas, sin importar las condiciones difíciles.

Las investigaciones sobre resiliencia puede identificar a dos pioneros del concepto, por un lado, se encuentra Werner (1989), quien realiza un análisis con una perspectiva conductista, pragmática e individualista. Logra identificar la resiliencia como el nivel potencial para desafiar infortunios y tener un autocontrol emocional, lo que produce soluciones proactivas, generando la autonomía de decisión, dando un significado utilitario a dichas situaciones.

Así mismo, Benavente y Quevedo (2018) mencionan los componentes que configuran la resiliencia, clasificándolos en tres dimensiones principales: el individuo joven, su grupo familiar y la comunidad en la que se desenvuelve, analizando tres niveles: individual, familiar y social. Igualmente, en su revisión, suministra los elementos protectores precisos que pueden llegar a producir la resiliencia.

A *nivel individual*, introducen los componentes de resiliencia constitucional, las formas de socializar, el poder de raciocinio, la habilidad comunicativa y los caracteres personales; por otro lado, frente los recursos a *nivel familiar* se mencionan la proporción de soporte, y en los recursos en los niveles comunitarios, refieren factores socio-ambientales como las experiencias de la escuela y el apoyo comunitario.

Ampliando un poco lo referente a los recursos familiares, se mencionan algunos mecanismos protectores que se han encontrado en diversos estudios (Bravo y López, 2016; Díaz y Orozco, 2009), entre ellos: el empuje y apoyo de los padres, el calor familiar, unión y custodia en el interior familiar, lazo estrecho con un individuo mayor que refleje cuidados, mantener comunicación asertiva con las niñas, niños y adolescentes, evitar adjudicar culpas, mantener un respaldo conyugal y valorar las capacidades de los otros.

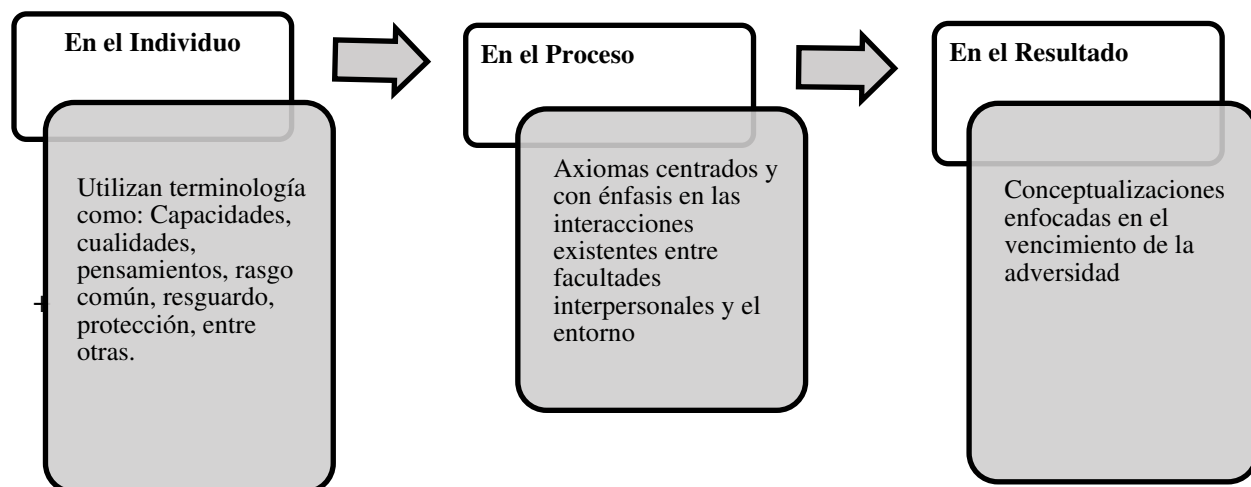
De igual manera, Benavente et al. (2018) manifiestan que, en el proceso de resiliencia, confluyen dos modelos: protectores y de riesgo. Los factores de protección, también conocidos

como absorbedores de estrés, se refieren a los efectos que perturban, mejoran o cambian la respuesta de una persona a ciertos riesgos peligrosos que pueden conducir a resultados no adaptativos. Estos disminuyen los resultados nocivos de haberse expuesto a factores de riesgo y estrés, por lo que, a pesar de vivir en situaciones desfavorables, entre ellas las que son características del entorno que le rodea, así como las que son cualidades personales y habilidades, algunas personas aún llevan una vida normal.

Celebraciones, tradiciones familiares y la buena comunicación entre sus miembros, fortalecen los vínculos afectivos siendo estos un ejemplo de factores que acompañan al individuo. Por otra parte, aspectos como el logro y la autoestima son aquellos que hacen parte de cualidades individuales (Truffino, 2010; Gómez y Kotliarenco, 2010).

En referencia a los *factores de riesgo*, las variables representadas por estos, aumentan la posibilidad de reacciones negativas en situaciones adversas, acrecentando así la vulnerabilidad de las personas; estas reacciones no siempre desencadenan resultados negativos, pero su existencia puede aumentar la probabilidad de ocurrencia. “Por ejemplo: el estar expuestos habitual y crónicamente a escenarios sociales adversos, como escasez monetaria o eventos traumático o como abuso sexual” puede conllevar diferentes dificultades para hacer frente adecuadamente a dichos eventos (Gómez y Kotliarenco, 2010, p.109).

Así mismo, la resiliencia aflora en condiciones adversas para un sujeto, por lo que esta influye de forma positiva en la superación de las variables de riesgo y negativas, es así como está permite construir una defensa protectora contra las situaciones de desventura y que generan estrés en los individuos; algunas definiciones se presentan en la Figura 1:

Figura 1*Definiciones de Resiliencia según Trujillo (2012)*

Nota. Adaptado de *Definiciones de Resiliencia según Trujillo (2012)*, de Trujillo, 2012, Fuente.

Como complemento a lo anterior Trujillo (2012) y Raush et, al. (2011) dan a conocer tres elementos base que permiten el desenvolvimiento de la resiliencia en los sujetos. Lo que permite destacar que características, elementos y factores que inciden en este proceso involucran áreas internas y externas al individuo y su grupo familiar (ver *Tabla 1*).

Tabla 1*Elementos o componentes Presentes en la Resiliencia*

Componentes que Concurren en la Resiliencia	
Adversidad	El término adversidad puede representar la agrupación de muchos factores de riesgo o un evento específico que se presenta en la existencia. La adversidad se puede puntualizar objetivamente a través de herramientas de medición, o subjetivamente por medio de la apreciación de la voz, y signos emocionales, afectivos, sociales y/o culturales de cada individuo.
Proceso	El elemento de proceso es el que otorga el entendimiento acerca de la adaptación resiliente en cuanto a las interacciones cambiantes entre variados factores de riesgo y protectores, que pueden ser familiar, biológica, fisiológica o cognitiva.

Superación de la adversidad	Se presenta en tanto el sujeto o persona alcanza perspectivas sociales relacionadas a una fase de evolución, o cuando no se han presentado episodios de perturbación.
------------------------------------	---

Nota. Puerta y Vásquez (2012), Fuente.

Así, dichos elementos resaltan que, si bien las adversidades son variables y se miden de diferentes maneras, esta característica (variabilidad) podría ser la que propicie esta cualidad dinámica del desarrollo de la resiliencia puesto que implica la interacción entre todos los factores que inciden en una vivencia problemática.

Desde lo individual, Puerta y Vásquez (2012) afirman que la resiliencia puede manifestarse a través de diversas características a nivel individual tales como la perspicacia, iniciativa, creatividad, autonomía, interrelación y humor (ver figura 2).

Figura 2

Pilares de la Resiliencia

Iniciativa	Creatividad	Humor	Perspicacia	Autonomía	Interrelación
Hace referencia a cuando un individuo se obliga para ponerse a prueba en circunstancias exigentes y que le permiten tomar la delantera.	Potencia para elaborar o instaurar equilibrio, perfección y metas basándose en los desórdenes y perturbaciones	Facultad para hallar la positividad y lo absurdo en los problemas y burlarse de sí mismo de manera apropiada	Es la facultad y agudeza que una persona desarrolla para la comprensión e interpretación de situaciones complejas	Poder que maneja un individuo para defender sus criterios ante las opiniones y deseos externos	Reciprocidad y correspondencia existente en la relación entre los individuos

Nota. Adaptado de *Pilares de la Resiliencia* de Puerta y Vásquez, 2012, Fuente.

Tal como se ha señalado a lo largo de este marco, la resiliencia es un proceso que se posibilita gracias a ciertas características individuales; si se parte de la premisa de que cada ser humano busca un sentido de vida o un objetivo en la vida (Vattimo et al., 2007), una de las estrategias que se pueden utilizar para la construcción de este sentido, es fortalecer el proceso de afrontamiento ante estresores, adversidades, cambios u oportunidades representa una ventaja en sí misma. Sin embargo, es importante destacar que la resiliencia también surge a raíz de ciertas condiciones que no solo dependen del individuo sino del entorno en el que se moviliza. Esto promueve el concepto de *resiliencia familiar* como una herramienta aumentada a la resiliencia personal (Gómez y Kotliarenco, 2010). Este último será retomado más adelante.

Por otra parte, autores como Quesada (2016), que en los últimos 20 años ha realizado investigaciones sobre la importancia de la resiliencia al interior del núcleo, ha logrado exponer que en las evaluaciones de las actividades individuales y familiares sanas, se debe dar mayor importancia a los procesos en sí, que a la estructura familiar. Por otra parte, en dicho abordaje se tienen en cuenta elementos básicos como: conexión, elasticidad, intercambio comunicativo franco, disolución de problemáticas y ratificación del conjunto de dogmas, siendo estas evaluaciones se puede llegar a indagar el nivel de resiliencia en los diferentes miembros del núcleo.

Hasta ahora se ha abordado el concepto de resiliencia destacando sus generalidades y pilares más relevantes, dentro de estos autores como Pereira (2010) los resalta como factores protectores. El humor se caracteriza como uno de ellos. Ya que el humor es uno de los temas centrales a abordar en este trabajo, a continuación, se hablará del humor con relación a su capacidad como recurso resiliente en contextos familiares.

Humor y resiliencia

Quesada (2016) afirma que el humor es considerado como una fortaleza humana y como un atributo positivo en el individuo, ya que, por medio de este, la persona siente el goce ligado a la risa y se beneficia de las propiedades positivas que suscita.

A continuación, se exponen algunos efectos que tiene el humor sobre el ser humano y de esta forma comprender su relación con la resiliencia.

Vanistendael y Lecomte en el 2002, (como se citó en Trujillo y Rodríguez, 2012) afirman que el efecto relajante del humor y la risa sobre el sistema nervioso parasimpático reduce las contracturas del músculo liso provocadas por la tensión y la presión, por lo que tiene un efecto beneficioso sobre la presión arterial y el volumen respiratorio. Además, se presenta reducción de cortisol en el torrente sanguíneo y acrecentamiento de secreciones de endorfina, aparte de otros efectos ideales. Es así, como los sujetos que se ríen de sus propios problemas generan mayores estrategias de afrontamiento que pueden alivianar sus ansiedades y ver la vida de manera optimista, lo que hace que las cosas parezcan menos dramáticas.

Dentro del entorno de la familia, es primordial la utilización del humor, ya que suministra ventajas en la manera de afrontar las problemáticas y otorga elementos para mejorar las cohesiones grupales, enriqueciendo las líneas comunicativas entre los miembros de la familia (Trujillo y Rodríguez, 2012). Una injerencia más por la que redundaría la utilización del humor, es el aporte al goce de los integrantes familiares, promoviendo lazos positivos y el fortalecimiento de un ambiente de familiaridad beneficioso.

Según lo anterior, es conveniente señalar, que el vínculo humorístico entre integrantes de una familia, contribuye a regularizar la emoción, fomentar el goce y reducir las sensaciones angustiosas producidas por circunstancias puntuales. Asimismo, Ryan en el año 2010, (como se

citó en Trujillo y Rodríguez, 2012) realizó un estudio en el cual concluyó que el humor es un factor básico para mantener la relación entre hermanos y hermanas, porque proporciona mayores niveles de confiabilidad y compromisos entre ellos.

Este mismo autor, en otro estudio, encontró que aquellos grupos familiares con características humorísticas, las ponen en práctica como mecanismo de disminución de tensiones y estrés, de solución de problemáticas, para fomento de la unión y el proceso del saber comunicarse, sabiendo utilizar el optimismo para transmitir alegría a todos los miembros (Trujillo y Rodríguez, 2012).

Se menciona que, para mejorar la aplicación del humor en el entorno familiar, este debe estar presente desde una edad temprana e iniciando desde niños, a fin de tener un impacto beneficioso en la salud, la flexibilidad de pensamiento y las emociones, ya que el equilibrar y resolver conflictos desde infantes les será útil para toda la vida. Desde el momento en que nace un bebé, se puede motivar y trabajar para fortalecer su sonrisa y su risa, siendo relevante a lo largo del proceso de crecimiento del niño por lo que es necesario seguir promoviéndolas, enfatizando cuando se presenten momentos de conflicto o frustración, por medio del reforzamiento y aprobación de la conducta de los padres (Flórez, y Aragón, 2019).

Dado lo anterior, cabe acotar que García y Larrauri (2008) exponen que los menores asimilan y generan aprendizaje según las observaciones que hacen de las conductas de sus progenitores y de sus experiencias, por tal motivo es conveniente que los progenitores promuevan entre ellos actitudes alegres, divertidas y cargadas de confianza, incluyendo también detalles de humor por medio del compartir y los juegos con ellos, ya que esto influenciará los niveles de aprendizaje y asimilación de circunstancias adversas y les será útil en el futuro de sus hijos (como se citó en Trujillo y Rodríguez, 2012).

El grupo familiar

La familia se considera un conjunto donde sus elementos se interrelacionan y posee características propias, a su vez, se comprende como un subgrupo de la sociedad que confluje en constante reciprocidad (Minuchin, 1928). Según esto, Correa y Hernández (2008) refieren que, hoy en día no es pertinente hacer referencia a la familia en un término generalizado, sino enfatizar que estas pueden estar integradas por individuos que conviven o no bajo el mismo techo, pero que se entrelazan por sus afectos protectores, además de sus vínculos de consanguinidad o legalidad.

Dado lo anterior, la familia es fundamental en el ser humano y es concebida por el vínculo que existe de consanguinidad y afinidad culturalmente establecidas; la vida en familia provee el ambiente apropiado para la custodia y desarrollo de los descendientes. Correa y Hernández (2008) mencionan que en las biósferas adecuadas la familia solventa los requerimientos biológicos y psicológicos de los menores, por lo que los influyen desde temprano y de manera durable en el desarrollo de sus habilidades sociales. Igualmente, la estructura familiar está fundamentada en los lineamientos de interconducta establecidos entre sus integrantes, los cuales instauran sus lazos relacionales al interior del grupo de un modo altamente recíproco.

Según Saucedo (1990) si se desea un buen ejercicio de roles y la correcta ejecución de los quehaceres propios de la vida familiar, se necesita mucha comprensión de todos los integrantes, por lo tanto, las comunicaciones deben ser claras, directas, con buena disposición y en lo posible que no presenten desviaciones, ya que así se logra la superación de conflictos que indudablemente se presentan en cualquier modo de convivencia.

Una familia funcional difiere de la disfuncional, en el manejo que hace de los conflictos, en la presencia o ausencia de éstos. En las *familias funcionales*, se emplea correctamente la comunicación para identificar y resolver los problemas; en cambio, en las *familias disfuncionales* la comunicación tiende a convertirse en instrumento de ataque y el criterio a seguir ante una dificultad no es tanto lo que conviene hacer sino quién se va a salir con la suya en una desgastante lucha por el poder.

Asimismo, la funcionalidad al interior de la familia es aquella que logra incentivar el desarrollo integral de los individuos que conforman el núcleo, es así como un alto grado de funcionalidad puede determinar que se cumplan las diferentes dinámicas de las funciones familiares como la adaptación, participación, ganancia o crecimiento, afecto y recursos (Smilkstein, 1978; Paz, 2007). En el caso de las familias disfuncionales se pueden ver reflejadas diferentes conductas disfuncionales que pueden evitar el adecuado desarrollo de factores protectores en los individuos como es el caso de la resiliencia.

Por otro lado, Gómez y Guardiola (2014) refieren que la familia cumple con un trabajo de configuración, es decir, que cada una de ellas, va edificando su historia particular, con base en las vivencias de la cotidianidad; cada miembro que la conforma, colabora en dicha edificación, aportando las características de su ser, pero esto se da, si están presentes los otros integrantes que lo hacen ser. Según lo que se ha venido refiriendo, aunque los grupos familiares no son in situ patológicos, si son vulnerables a momentos en los que puedan sufrir, y eso al relacionarse con las actuales reflexiones, harían parte del entramado de sus historiales y de su conformación.

Atendiendo a lo anterior, la edificación de la familia responde igualmente a la forma de relacionarse y comunicarse internamente, en la manera de establecer acuerdos, reglamentaciones, papeles, en la modulación de las proximidades o distanciamientos y como enfrenta las

dificultades de la vivencia cotidiana en familia. Se reconoce que el grupo familiar presenta un proceso de configuración, se está advirtiendo también, que esto es cambiante y dinámico, entendiendo que una historia familiar siempre será versátil e inacabada, lo que se traduce en un efecto de esperanza para los sujetos que la integran.

Estabilidad y cambio de la familia

Anteriormente, ya se ha señalado que la familia no posee un blindaje contra la presencia de problemáticas, por lo cual es necesario apoyarse en un diseño conceptual del engranaje familiar para poder comprender sus disfuncionalidades. Ya que al ser un sistema se mantiene en un perpetuo movimiento eficiente y que a pesar de los conflictos tiene capacidad de transformación, adaptación y restauración a través de las épocas que dan continuidad a su funcionamiento.

Es por esto que Gómez y Guardiola (2014) plantean unas finalidades familiares, como son: el proveer a cada miembro seguridad en el ámbito de afectividad, instruirlos en el ejercicio de métodos adaptativos, construir costumbres cotidianas donde resalte la responsabilidad en sus direccionamientos conductuales, maniobrar las crisis, angustias, todas las emociones y frustraciones bajo patrones adecuados y en línea con el autocontrol, encaminar los desarrollos personales a lograr la independencia, realizar canalización de caracteres, controlando rasgos impulsivos, violentos o de autoritarismo y asegurar la protección de cada integrante de la familia, brindando respeto y educación.

Una unidad familiar, se construye a través de los lineamientos de acciones recíprocas que se determinan entre sus integrantes, los cuales realizan una organización de sus lazos relacionales al interior del grupo, de un modo soberanamente equitativo y de manera reiterada, siendo red de apoyo en la vida del ser humano. Así, se han realizado teorías con respecto a los nuevos modelos de familia que podemos observar a continuación (ver *Tabla 2*).

Tabla 2*Estructuras Familiares*

Familia	Descripción
Familia Nuclear	Se compone de la pareja (hombre y mujer) enlazados por matrimonio y sus descendientes
Familia Simple	Conformada por la unión de pareja, pero cuando no tienen hijos
Familia En Cohabitación	En este tipo de estructura no existe el lazo legal matrimonial, la pareja convive por su unión afectiva, esto se puede presentar como fase transicional antes del matrimonio o puede ser una unión permanente de este estilo.
Hogar Unipersonal	Es el hogar conformado por una única persona, sea hombre o mujer, cuyas características comunes es que, cuando se es joven frecuentemente son solteros, si está en etapa de adultez son por lo regular sujetos que atravesaron una separación o divorcio, y si son ancianos, probablemente sean viudos.
Familia Monoparental	Están formadas por mamás o papás que no conviven en pareja y con al menos un hijo menor de 18 años. La persona puede vivir o no con otras personas (abuelos, hermanos, amigos...). La mayoría de estas familias tienen como cabeza de hogar a mujeres.
Familia Reconstituida	Este caso se da, cuando una persona ha sufrido la muerte de su pareja, se ha divorciado o separado y vuelve a rehacer una unión familiar junto con sus hijos y una nueva pareja (y los hijos del nuevo conyugue si los tiene).
Familia con hijos adoptados	Se presente cuando una familia, teniendo o no hijos naturales, deciden adoptar otro u otros hijos.
Familia Homoparental	Estas familias son las constituidas por individuos de igual sexo: 2 varones o 2 mujeres, que pueden convivir solas o con hijos naturales de alguno de los dos, adoptados o engendrados a través de modos de fecundación artificial o cualquier método alternativo.
Familia Polinuclear	Hace referencia a cuando un individuo pertenece a una familia, pero tiene la obligación económica con otro hogar monoparental anterior, del cual se ha divorciado o separado, o en los casos de hijos fuera de la unión marital.
Familia Extensa	Por lo regular son las familias tradicionalistas de ámbitos rurales, que comprenden 3 o más generaciones, donde confluyen abuelos, tíos, primos. Este tipo de unión familiar progresivamente va desvaneciendo su relevancia social en los entornos urbanos.
Familia Extensa, Ampliada o Compuesta	Estás se componen ya sea de una pareja o uno de sus miembros, donde conviven hijos y otros individuos tengan o no tengan lazos de consanguinidad.

Nota. Martínez et al. (2013), Fuente.

Con el surgimiento de los llamados nuevos modos de unión familiar, se ha dado paso en los últimos tiempos, a la necesidad de analizar todas las consecuencias que estas nuevas estructuras ejercen en los procesos adaptativos y funcionales de los miembros de esos grupos familiares (Martínez et al., 2013).

Así mismo, cada grupo familiar contiene sus propias dinámicas, reglas y forma de estructurarse, por lo cual, las nociones sobre esta deben ser tan flexibles como ellas mismas, asimilando también, la diversidad de sus componentes e integrantes.

Edificación de la resiliencia y la familia

Toda familia es un componente fundamental al formar sujetos sanos tanto física como mentalmente, en los casos que los menores cuentan a satisfacción con el cubrimiento de sus necesidades básicas, poseen mayores posibilidades de alcanzar sus metas exitosamente en el futuro, y si se le añade factores como calidez, consentimientos y respeto por parte de los progenitores e integrantes de todo el grupo familiar, sus progresos en todos los niveles se darán de manera armónica (Martínez et al., 2013).

A partir de lo anterior, es importante revisar algunas facultades de la familia que podrían fortalecer el desenvolvimiento de la resiliencia entre los menores, según Greenspan (1996, citado por Fiorentino, 2008) son las siguientes:

- Una constitución y reglamentaciones transparentes al interior de los hogares.
- Respaldo entre la pareja.
- Tácticas eficaces de la familia para afrontamientos.
- Métodos efectivos de crianza y cuidados.
- Relacionamientos cálidos y afectuosos entre los integrantes o al menos entre padres e hijos, ya que esto reduce las derivaciones nocivas de una circunstancia adversa.

- Perspectiva positiva sobre el futuro de los menores por parte de los padres.
- Corresponsabilidad en el grupo.
- Acompañamiento y soporte en actividades escolares por parte de padres.
- Fomento de tejidos tanto familiares como externos (amigos, vecinos, etc) que sean fuertes y sirvan de apoyo.
- Intervención y asistencia del grupo familiar en actos o alguna actividad extra familiar (centros religiosos, deportivos, escolares, entre otros)

Por otro lado, Pereira (2010) refiere que, a raíz de la adversidad, se origina la resiliencia, ya que, al surgir dificultades a través de la existencia del individuo, confluye y aparecen los mejores dones de este, siendo capaz de superar dichas dificultades. Un episodio crítico, se visualiza como un riesgo o por el contrario una ventaja oportuna: Al lograr superarlo, tanto los individuos como el sistema familiar, terminarían reforzando experiencias y acaparando nuevos talentos.

McCubbin (1988) (cómo se citó en Díaz y Orozco, 2010) indicó que la resiliencia familiar se define como rasgos y atributos familiares que los ayudan a resistir los cambios, estos rasgos ayudan a adaptarse al contexto de crisis a través del proceso de promover la supervivencia, lograr el éxito y la resistencia. Las estrategias a largo plazo para sobrevivir, el asumir una actitud proactiva, la reacción inmediata, la calidad de la atención, el afecto y el compromiso son ejemplos de estrategias de apoyo familiar y mejora de la adaptabilidad.

A partir de lo anterior, es posible comprender la resiliencia como un mecanismo de defensa, pero también como una herramienta para la construcción del futuro de las personas, que no es de carácter estable ni absoluta, y puede expresarse en diferentes modalidades, como la

individual, social y familiar, siendo esta última de interés común, ya que planta las ventajas de tener un círculo de socialización primaria con prácticas que pueden denominarse saludables.

Modelo ecológico

Desde otra perspectiva, el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) ha sido usado para analizar la resiliencia y su influencia en el núcleo familiar, considerando a ésta como una factor protector y elemental en el desarrollo de estrategias de afrontamiento (Morelato, 2011). Asimismo, esta autora refiere que la comprensión ecológica de la resiliencia y los diferentes factores que lo conforman en el ámbito de la infancia desde este modelo interaccional, bidireccional facilitan promover potencialidades en la infancia.

Es así, como el modelo ecológico considera la necesidad de estudiar los diferentes contextos en los que el ser humano interactúa el mismo y la forma en la que las personas se relacionan con estos, ya que los diversos ambientes involucrados influyen en el desarrollo (García, 2001; Pazmiño, 2017). De esta forma, Bronfenbrenner (1987) postula cuatro niveles o sistemas:

Microsistema. Es el más cercano. Incluye las actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona desarrolla en los contextos en los que interactúa. Ejemplo: relaciones familiares.

Mesosistema. Comprende las interrelaciones de dos o más entornos (microsistemas) en los que la persona participa. Ejemplo: relaciones entre la familia, el trabajo y la vida social.

Exosistema. Son los entornos en los que la persona no participa, pero en los que se producen hechos que afectan los entornos donde la persona está incluida. Ejemplo: para los niños, el lugar de trabajo de los padres.

Macrosistema. Se refiere a los factores culturales, históricos o ideológicos en los que se encuentra inmerso el individuo. Ejemplo: políticas, normas culturales o valores morales de un país.

Considerando esto, se podría evidenciar que la resiliencia hace referencia a un elemento que surge cuando cualquiera de los sistemas en los que el individuo transita presenta dificultades o situaciones que generan malestar (Morelato, 2009), por lo que la respuesta de los individuos de la familia debe ser mucho más favorable y afrontar la situación problema, esto empleando diferentes mecanismos de comunicación.

Metodología

El presente estudio se desarrolla a través de una revisión documental bibliográfica de tipo monográfico, es decir un estudio detallado sobre una temática concreta y particular que se enmarca en una materia de conocimiento. En este trabajo, se revisan aspectos relacionados con los conceptos: Humor, resiliencia y dinámicas familiares. Dicha recopilación se realiza desde el análisis descriptivo de la literatura consultada.

Procedimiento

El proceso para la elaboración de la monografía se realizó por las siguientes fases:

Fase I: Preparatoria: Se realiza el diseño de investigación de acuerdo a los parámetros establecidos. Para dicha elaboración se revisaron 35 documentos que estuvieron conformados por 10 documentos de tesis, trabajo de grado y web, 25 artículos de revisión, estudios de intervención y empíricos, los estudios empleados fueron los siguientes:

Tabla 3

Documentos revisados

Autores	Año	Título
Benavente-Cuesta, M. H., & Quevedo-Aguado, M. P.	2018	Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad
Benítez-Corona, L., & Barrón-Tirado, M. C.	2017	Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado.
Bravo, H., & López, J.	2015	Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español.
Carpio Ovando, P. S., & Estramiana, J.	2008	La Terapia Familiar desde Iberoamérica
Ceberio, M., Moreno, J., & Des Champs, C	2000	La formación y el estilo del terapeuta. Revista Perspectivas Sistémicas
Charepe, Z. B., & Figueirido, M.	2010	Promoción de la esperanza y resiliencia familiar
Cheung, C. K., & Yue, X.	2012	Sojourn students' humor styles as buffers to achieve resilience

Colegio de Psicólogos de Chile	2008	Código De Ética Profesional
Correa, M., & Hernández, M.	2008	La familia contemporánea: relatos de resiliencia y salud mental
Díaz, D., & Orozco, P.	2009	Relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar
Figueroa, C.	2008	Humor y libertad civil en la polite philosophy de Lord Shaftesbury
Fiorentino, T.	2008	La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud
Flórez, N., & Aragón, R.	2019	Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja
Fritz, H.	2020	Coping with caregiving: Humor styles and health outcomes among parents of children with disabilities
García, V.	2012	La motivación laboral, estudio descriptivo de algunas variables
García, C., & Domínguez, E.	2013	Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica
Gómez, E., & Kotliarenko, M.	2010	Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas
Gómez, E. O., & Guardiola, V.	2014	Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización
Losada, A. V., & Lacasta, M.	2019	Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud
Marínez, C., Estévez, E., & Inglés, C.	2013	Diversidad familiar y ajuste psicosocial en la sociedad actual.
Morán, A. C. M., Finez, M. J., Dos Anjos, E. M., Pérez, M. C., Urchaga Litago, J. D., & Vallejo, G.	2019	Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia.
Ñahuin, A. I., & Rojo, K.	2019	Sentido del humor y resiliencia en adolescentes de nivel secundario en una institución educativa pública de Arequipa
Olagüe, A.	2017	Sentido del humor y satisfacción marital.
Pereira, R.	2010	Trabajando con los recursos de la familia: factores de resiliencia familiar. Sistemas familiares
Puerta, E., & Vásquez, M.	2012	Caminos para la resiliencia
Quesada, C.	2003	El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social
Quesada, S.	2016	Humor y Familia. Diseño de un programa para potenciar el uso del Humor en la familia " Liamor".
Raush, C.	2011	Resiliencia familiar y el énfasis en los recursos del sistema
Truffino, C.	2010	Resiliencia: una aproximación al concepto

Trujillo, M.	2003	La resiliencia en la psicología social
Valencia, E.	2019	La resiliencia en familias que viven la discapacidad, desde un enfoque centrado en la familia
Vattimo, G., Ortiz Osés, A., y Zabala, S	2007	El sentido de la existencia

Nota. Autor (2021), Fuente.

Las palabras de búsqueda fueron: humor, resiliencia, familia y dinámica familiar.

Búsqueda de material bibliográfico en torno temática de estudio: identificación de problema de investigación en: Google Scholar, Science Direct, EBSCO, Redalyc, SCIELO y Elsevier, que son bases de datos bien estructuradas, y páginas web de relevancia.

Fase II: Aproximación de teoría a la temática: Se realiza una indagación en textos referentes a la resiliencia y se reconoce una interconexión entre humor y resiliencia, con un enfoque hacia sus componentes, conceptos y particularidades, obteniendo información de artículos de internet y bases de datos.

Fase IV: Selección de Información: Se identifica la información relevante para la investigación; documentos, textos donde se recopila diversos autores referentes de la resiliencia y el Humor.

Teniendo en cuenta las tres temáticas (humor, resiliencia, dinámica familiar), la documentación y artículos se analizaron por medio de un trio de matrices (1 textual y 2 relacionales), que permiten el abordaje investigativo.

Fase V: Analítica: Consolidación de la información consultada, mediante el estudio de resultados y su interpretación, escritura de discusión de resultados, las conclusiones y el señalamiento de recomendaciones que permiten finalizar el proceso investigativo. Para realizar este proceso se diseñó un cuadro de análisis, el cual se dividió en autor, año, título de la investigación y/o estudio, tipo de estudio, método, resultados y principales hallazgos.

Para llevar a cabo este proceso de análisis se realizó una búsqueda de coincidencias en los estudios seleccionados con el fin de encontrar categorías de análisis similares, en este caso se dividió en definición de resiliencia, beneficios de la resiliencia en la dinámica familiar y el humor en las dinámicas familiares. Además de verificar las diferentes posturas teóricas de los autores en sus estudios sobre estos temas, lo anterior se llevó a cabo por medio de la búsqueda de convergencias en los mismos.

Fase VI: Informativa: Después de realizar el correspondiente análisis de datos, interpretados los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones, se hace entrega oficial del documento final de la investigación con el previo aval y revisión del asesor, dando por finalizado el proceso con las respectivas entregas de los documentos finales, a partir de esta entrega, se procederá a realizar la sustentación del trabajo realizado y las conclusiones.

Análisis de Resultados

De acuerdo a los objetivos propuestos, en este apartado se dará a conocer el consolidado de lo más relevante de la definición de resiliencia y sus beneficios en los contextos familiares, posterior a esto, se introducirá el humor como recurso resiliente dentro de las dinámicas familiares, para luego brindar un análisis desde una postura sistémica sobre las funciones y abordajes que la literatura consultada reporta acerca del humor como criterio de protección y de gran relevancia para la ejecución de la resiliencia familiar.

Definición resiliencia

Grotberg (1995), ha aportado una definición del concepto, catalogando como la facultad universal de los humanos para enfrentar todo tipo de adversidad que se presente en el transcurso de la existencia, superándola e inclusive transformándola; dichos aspectos se posicionan volviéndose pieza relevante de su evolución, debiéndose promover desde la infancia.

Adicional a esto, este concepto se presenta como una convergencia interactiva de carácter dinámico entre elementos que propician positivas adaptaciones pese a haberse expuesto a momentos adversos y/o traumáticos (Truffino, 2010). Su dinamismo implica que cambia a lo largo de la vida (Benavente y Quevedo, 2018), y que se puede forjar en cualquier momento.

Algunos estudios reportan este proceso como parte fundamental del ser humano, destacando su utilidad en situaciones de familias con hijos en condición de discapacidad, puesto que tienden a desarrollar un vínculo más fuerte. Lo mismo sucede con otras poblaciones como personas con enfermedades crónicas, trabajadores con estrés laboral, estudiantes adolescentes (Valencia, 2019; Ñahuin y Rojo, 2019; Gómez y Kotliarenco, 2010; García et al, 2012).

Beneficios de la resiliencia en dinámicas familiares

En concordancia con lo anterior, la resiliencia es considerada base para la salud mental (Correa y Hernández, 2008) por sus múltiples beneficios de afrontamiento adaptativo para quienes la desarrollan. Campos como la neurociencia, se han interesado recientemente por este proceso, vinculando la resiliencia con la neuroplasticidad, es decir, la potencia cerebral que le permite realizar adaptaciones y cambios a su estructura neuronal dependiendo de las necesidades del contexto, es así como Truffino (2010) y Balvanera et al., (2017) refieren que los datos actuales sobre resiliencia, indican la existencia de sustratos neurobiológicos, que se basan principalmente en la herencia y están relacionados con rasgos de personalidad, algunos de los cuales se configuran a través del aprendizaje social.

Así, al introducirlo dentro de un contexto familiar, su aplicabilidad es más que beneficiosa puesto que, requiere de características individuales, relacionadas incluso con aprendizaje social, que al extrapolarse de manera grupal, en este caso, familiar, genera fortalezas y vínculos que pueden tener una larga duración. Por ejemplo, Correa y Hernández (2008) han propuesto, que los hogares familiares en los cuales las actividades de son previamente dialogadas (lo que se denominaría familias meta comunicativas), se consideran mejores resilientes, en comparación de las que no ejercen esas actividades. De esta forma, se evidencia que las familias requieren desarrollar ciertas habilidades o características para poder ser resiliente en el contexto familiar (Pereira, 2010).

Por otra parte, las dinámicas actuales posibilitan desarrollar los pilares de la resiliencia puesto que, con las condiciones laborales, crecimiento, vida anónima en las grandes ciudades, y las exigencias propias del capitalismo, la familia se ha convertido en una organización privada, en la cual la intimidad es superior (Correa y Hernández, 2008). Esto quiere decir, que se ha dado

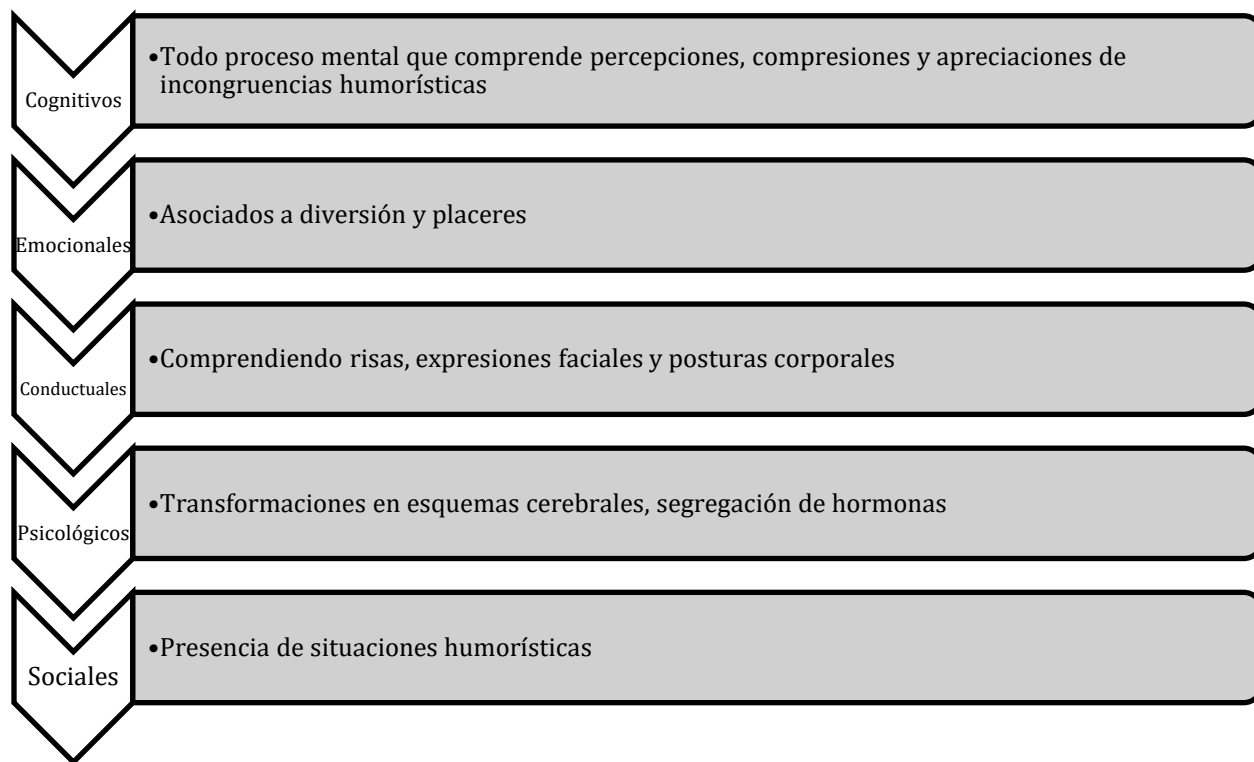
más lugar al sujeto, lo que posibilita más herramientas internas dentro de cada persona perteneciente a un núcleo familiar al disminuir el rigor del deber social y potencializar las características y motivaciones individuales.

Humor

Según Quesada (2016) el humor es la capacidad de disfrutar o asumir de manera positiva una situación o circunstancia; dicho proceso implica diversos aspectos como los señalados en la Figura 3.

Figura 3

Aspectos que implica el Humor



Nota. Adaptado de *Aspectos que implica el Humor* de Quesada, 2016, Fuente.

Fritz, 2020; Losada, 2019; Valencia, 2018; Bravo y López, 2016; Cheung y Yue, 2012) mencionan que, los individuos que hacen uso del humor como mecanismo de afrontamiento, refieren menores problemas físicos y de salud en comparativa con las personas que nunca lo

usan. Así mismo, en estudios donde un miembro de la familia se encuentra en una situación de discapacidad y/o enfermedad crónica el humor compone una barrera de protección y aceptación más soportable, es por esto que surge la premisa que las características humorísticas son habilidades naturales que pueden ser fortalecidas desde el entorno.

Es imperativo mencionar también, que, a nivel social, se enlazan los momentos jocosos y generadores de risa con el humor, por lo cual surge la incógnita ¿en qué se diferencian la risa y el concepto de humor? Trujillo y Rodríguez (2012) indican que la risa se define dentro de un marco neurobiológico, cultural y psíquico, que hace que las personas tengan una respuesta fisiológica al humor y a las condiciones agradables del entorno. A través de este humor, el ser humano puede alcanzar un nivel significativo de desarrollo personal y también realizar la construcción social de la realidad. Según Figueroa (2008), citado en (Trujillo y Rodríguez, 2012) explica que el humor es un mecanismo para que los humanos liberen emociones peligrosas y dañinas e igualmente liberen deseos socialmente inaceptables que están reprimidos en el inconsciente humano.

En ese sentido el humor se ha relacionado con la inteligencia emocional y la salud mental debido a que se ha evidenciado en diversos estudios que este posee gran importancia en las relaciones interpersonales además del bienestar psicológico, físico y social (Carbelo y Jaúregui, 2006). Es así como en investigaciones clásicas se refleja que la risa y cualquier acción que pueda generar un contexto gracioso tendrá una respuesta conductual y también emocional que puede influir positivamente en el estado de salud (Simpson y Weiner, 1989).

Beneficios del humor en las dinámicas familiares

El humor como factor protector de la resiliencia presenta beneficios a nivel cognitivo, interpersonal y de salud, lo que puede causar en el contexto familiar una mejoría del bienestar general (Quesada, 2016).

Un estudio realizado con familias desplazadas resalta que, la mayor fortaleza de estas familias es el uso del humor como forma de comunicación, lo que causaba como consecuencia generosidad y colaboración hacia otros desplazados (Bravo y López, 2015), por lo tanto, el humor no solo está al servicio de una mejoría en las dinámicas familiares, sino que se extrapola a los círculos sociales cercanos facilitando interacciones más flexibles fomentando la conexión entre ellos. Flórez y Aragón (2019) respalda que el sentido del humor propicia una fuerte incidencia en relaciones de pareja exitosas.

Las dinámicas familiares potencializan sus capacidades de afrontarse a las vivencias trágicas y complicadas de la vida usando el recurso del humor, este, no solo les brinda beneficios internos, sino también que propicia un ambiente de calidad familiar más ameno y cálido que puede repercutir en todo un sistema social. Es así, como el uso del humor aporta en el afrontamiento de problemas y posibilita la capacidad de hacer uso de este con el objetivo de hacer frente a las diferentes contrariedades diarias por lo que se podría referir que este pueda facilitar las relaciones al interior del núcleo familiar (Berrido, Pulido, Augusto y López, 2012). De esta forma, los autores reflejan la estrecha relación entre el humor, las emociones y el bienestar psicológico además de aportar a la habilidad de regular emociones (Yip y Martin, 2006).

Dinámicas familiares

Así como cada ser humano es particular de acuerdo con sus creencias, factores genéticos y sociales, las familias también. Por tanto, las dinámicas son potencializadas por múltiples factores que van desde lo cultural hasta lo biológico.

Dentro de la literatura consultada, la resiliencia aplicada al ámbito familiar, se explica como aquellos procesos de avasallamiento y acomodación que se dan en el contexto familiar,

como módulo funcional (Bravo y López, 2015). A continuación, se explica el humor como efecto individual para luego relacionarlo dentro de la resiliencia familiar.

En contraste a la explicación del humor ofrecida por Figueroa (2008, citado en Trujillo y Rodríguez, 2012) y relacionada anteriormente, otros autores destacan que existen diferentes tipos de humor, pero el que propicia la resiliencia es el humor de tipo afiliativo y el humor de auto-mejoramiento, clasificados como tipos de humor positivo (Ñahuin y Rojo, 2019).

De acuerdo con lo expuesto en el marco teórico, los lazos humorísticos entre los miembros de la familia ayudan a regularizar la emoción, promueven el placer positivo y reducen los suplicios causados en algunas situaciones. (Trujillo y Rodríguez, 2012). Por tanto, desde un abordaje sistémico se buscaría potencializar los tipos de humor que beneficia a las familias, y no aquellos que puedan afectar el factor convivencia. Considerando que según estos autores mencionan que existen diferentes tipologías de humor no aportan positivamente a la dinámica familiar, puesto que en muchas ocasiones el humor puede darse en contextos inapropiados.

Adicional a esto, se ha afirmado que los procesos de resiliencia familiar están influenciados por elementos de resguardo, amparo y de peligro insertos en la unidad familiar y también presentes en la comunidad (Andrade y Da Cruz, 2011). Lo anterior entraña una perspectiva ecológica y evolutiva. Puesto que, si se retoman los supuestos desde el enfoque sistémico con la identificación de los componentes típicos de las crisis, las resoluciones eficientes de la familia, y de igual forma, visiones, recursos y retos singularmente familiares, y se ponen en contraste con la sociedad y el entorno que la media, se puede trabajar de una mejor manera en dichos procedimientos dinámicos, que pueden fortalecer a través de los años a los sujetos y a su familia.

De acuerdo a lo señalado, podría decirse que la resiliencia desde lo familiar, se entiende como las habilidades que se ostentan para el enfrentamiento y la superación de cada desafío vital inoportuno, pero en red. Envuelve desarrollos dinámicos que permiten adaptaciones efectivas en un entorno adverso significativo. Invita a sobrepasar de una postura de víctima traumada, a ejercer una lucha con finalidad de vencimiento de complicaciones para una vivencia plena. Así mismo, la visión de la resiliencia familiar también examina las fortalezas, potencialidades y debilidades de la familia en sus variados subsistemas, por lo que la familia es considerada como un módulo funcional de riesgos y resiliencia.

Según lo expuesto en este trabajo, es posible afirmar que una familia resiliente posee una estructuración flexibilizada, excelentes interconexiones y vínculos con la familia extensa, múltiples instrumentos sociales y económicos y que además cuenta con herramientas favorecedoras de dicha resiliencia como son: un contexto familiar basado en el apoyo mutuo, lazos parentales eficaces, adecuados niveles de vinculación con otros adultos y canales comunicativos asertivos y sinceros con todos los participantes de la familia. Esta resiliencia de relaciones va sufriendo transformaciones dependiendo de las herramientas con las que cuente la familia, las limitantes que se les interpongan o según los retos sociopsicológicos que puedan contrarrestar por medio de los juegos y de las alegrías que generen a través de dichas herramientas; todo lo anterior, será útil al futuro de los hijos mejorando su capacidad de aprender y enfrentar las circunstancias perturbantes (García y Larrauri, 2008) (como se citó en Trujillo y Rodríguez, 2012).

Por otra parte, el aprendizaje individual de habilidades sociales y de una resiliencia propia, facilita un ambiente familiar resiliente, sin embargo, puede ser un efecto bidireccional en el que los miembros de las familias más adultos propicien esto en los más pequeños del grupo

familiar. Con lo anterior, se menciona la importancia que poseen los padres y miembros del sistema familiar en el rol de red de apoyo y facilitador de estrategias de afrontamiento en los más pequeños, por lo que es de gran relevancia iniciar a motivar la resolución de conflictos y fortalecimiento de habilidades interpersonales.

Finalmente, se reconoce como el humor puede llegar a tener un efecto positivo en la mayoría de miembros del núcleo familiar, lo que refiere su significancia y relevancia su fortalecimiento en los espacios de unión familiar e incluso de terapia, considerando que si bien se tratan temas particulares sobre dinámicas familiares no se contempla esta temática de forma necesaria y aún no se le aporta la relevancia que está en realidad posee; por tanto, tanto adultos como los más jóvenes del núcleo y así posibilitar el desarrollo de nuevas habilidades diferentes a las mencionadas con anterioridad.

Discusión

La resiliencia permite fortalecer la capacidad para disminuir el impacto de las circunstancias, además que también permea y favorece que se construyan interacciones más sanas con el otro (Bravo y López, 2016; Maldonado y Quevedo, 2012; Carpio y Estramiana, 2008; Correa y Hernández, 2008).

El enfoque sistémico proyecta a la unidad familiar como un sistema en el que sus elementos (sus miembros) están conectados de una manera que se influyen mutuamente, donde el comportamiento de unos genera influencia sobre otros (Bravo y López, 2016). Dichos comportamientos permiten definir si una familia puede ser funcional o disfuncional. Por lo que se puede referir que las familias funcionales y las familias disfuncionales son diferentes en cuanto al manejo (y no por la presencia o ausencia) de los conflictos; en las familias funcionales, hacen un uso correcto de la comunicación para identificar y resolver problemas; por otro lado, en las familias disfuncionales, en las circunstancias adversas, la comunicación a menudo se vuelve un medio de ataque y se convierte en un estándar a seguir cuando se encuentran dificultades.

En esta línea de ideas, se puede deducir que los elementos de análisis exhiben un “orden” que surge de los lazos de acción entre miembros, siendo permanentemente variable. El estilo de humor también es muy importante bajo esta perspectiva Olagüe (2017), por lo cual, es importante tener en cuenta la categoría del humor no sólo en términos de recursos resilientes sino como una característica que tiene sus propias particularidades dinámicas dentro del contexto de intervención, siendo útil para su efectivo abordaje.

Diversos autores han propuesto intervenciones a través del concepto del humor desde la resiliencia y desde la resiliencia en su totalidad. Por su parte, Charepe y Figueirido (2010) hablan acerca del empleo de actividades estimulantes como un medio para acrecentar la confiabilidad en

las relaciones y resaltar los papeles participativos, competencias y potencialidades de todos los subsistemas participantes. Dicha intervención consiste en colaborarles a las familias en la tarea de recreación de sus historiales de vida, donde pudieron superar y recuperarse de adversidades, para fortalecer su confianza y tenacidad ante nuevos desafíos.

Por otra parte, Pereira (2010) afirma que es relevante generar un espacio de “seguridad” en primer lugar, antes de realizar modificaciones y análisis de la organización familiar, para luego poder promover cambios adaptativos que creen historiales comunes y solidarios que permitan reconocer sufrimientos, dar lógica a lo que ocurrió y sobresalir con recursos mejorados con los cuales enfrenten eficazmente las adversidades.

Gómez y Kotliarenco (2010) sostienen que la intervención con resiliencia ha resultado efectiva cuando se enfoca en tres áreas de alta relevancia pública, la evolución de infantes, las acciones preventivas contra el maltrato y los servicios prestados en centros de salud familiares.

Quesada (2016) ofrece un modelo del humor teniendo en cuenta: creación, apreciación, afrontamiento, relaciones positivas. Dicho modelo tuvo resultados positivos, concluyendo la importancia de inculcar ejercicios familiares entorno a la potencialización del humor.

Lo anterior refleja que existe intervenciones donde se busca fortalecer la resiliencia familiar, y aunque en menor medida, también se hallaron estudios sobre intervención del humor como recurso resiliente. Esto quiere decir, que, aunque la temática vislumbre muy poco, un campo explorado (tanto teórico como práctico), ya se distinguen preocupaciones al respecto, y el encontrar varios artículos cuyos objetivos son fundamentar mejor este constructo, es un buen indicio, no sólo de su importancia para facilitar la resiliencia en las familias sino, para encontrar intervenciones más adecuadas de acuerdo a lo que los estudios afirman.

Aunque a lo largo del texto se ha explicado la relevancia del humor, en un estudio realizado por Ñahuim y Rojo (2019) se identificó la existencia de una conexión opuesta entre humor agresivo -conocido popularmente como sarcasmo- y la resiliencia, es decir, que a mayor humor agresivo menor resiliencia. Si bien, el humor es vital para fortalecer las dinámicas familiares, las intervenciones de la psicología deberán tener en cuenta que existen diferentes tipos de humor, y que el teorizarlos y diferenciarlos permitirán destacar que el humor con tonos agrestes se vincula con el quebranto de la empatía, el surgimiento de disparidades, ataques y deseo de no relacionamiento con otros, se puede volver contraproducente y ser un factor de riesgo, más de que de protección.

Por tanto, la responsabilidad que implica diseñar e implementar es importante y por tanto, es necesario entender las funciones del humor desde todas sus perspectivas para poder incentivar el humor como recurso resiliente y no como un elemento constitutivo de la agresión.

Para concluir, reducir los conflictos y el impacto de las situaciones problemáticas familiares a través del uso del humor como recurso resiliente, es una opción viable de acuerdo a lo que reporta la literatura, siempre y cuando se asuma de una manera responsable y teniendo en cuenta la evidencia. Los beneficios del humor son tan visibles que cabe destacar la importancia de medirlo de una manera más profunda para poder realizar trabajos de intervención desde el enfoque sistémico, que contribuyan al mejoramiento de las condiciones y cualidades positivas de los grupos familiares.

Ahora bien, para finalizar se plantea la siguiente pregunta: ¿Es el humor un buen factor protector para fortalecer en las dinámicas y contextos familiares? A lo que se responde que es posible, puesto que se ha comprobado que existen beneficios no solo en lo individual o en familias sin ninguna condición problemática específica sino también en familias con hijos en

situación de discapacidad o personas con enfermedades crónicas. E incluso, se presenta como un recurso necesario para el psicólogo que vaya a desarrollar un trabajo desde un enfoque sistémico (Ceberio et al., 2000) Siempre y cuando se desarrolle desde el respeto y la ética profesional (Colegio de Psicólogos, 2008).

Conclusiones

El humor es un recurso fundamental en la resiliencia. La literatura refleja percepciones favorables en función a las conductas y actitudes que se deben tener en cuenta para tener una vida resiliente, puesto que así se construyen relaciones interpersonales positivas que incrementa la sensación de bienestar psicológico y las posibilidades de contar con una red de apoyo social más amplia como lo es la familia. Según la teoría referente a la resiliencia, se orienta principalmente hacia el ofrecimiento de apoyo emocional en situaciones difíciles, especialmente en aquellas relacionadas con dificultad.

El uso del humor dentro del ámbito familiar suministra mejores maneras de afrontar problemáticas, provisiona herramientas que fortalecen las uniones grupales y además fortifica las comunicaciones familiares; Otra razón por la que la introducción de temas humorísticos es útil, es que brinda satisfacción a los miembros de la familia, porque mantienen una relación positiva entre ellos y crean un buen ambiente familiar.

En cuanto al enfoque de la función del humor como recurso resiliente, se puede inferir, que una de las principales características de un individuo resiliente es su sentido del humor, por lo cual, tienen la capacidad de afrontar sus adversidades con sus herramientas humorísticas, pudiendo superar situaciones potencialmente estresantes de una manera natural.

Las personas resilientes tienen potencial para reírse de la adversidad y hacer bromas sobre su sufrimiento. Ante las dificultades y tropiezos, el mejor aliado de las personas resilientes es la risa, porque les permite mantener esperanzas hacia el futuro. Además, puede hacer que su atención sea más global: reconociendo tanto los aspectos negativos como los positivos.

El humor, es generador de emociones positivas, pero no quiere decir que estas, sean solo una subelemento de la resiliencia, sino que sentir emociones positivas durante las experiencias

estresantes puede favorecer los métodos adaptativos en el desarrollo de las confrontaciones del sujeto. Es importante indagar más acerca de esta temática no solo en términos teóricos sino en intervenciones desde el enfoque sistémico que permita tener en cuenta todos los aspectos que involucran que una familia pueda desarrollar resiliencia familiar.

Partiendo de este supuesto también vale la pena referir que múltiples investigaciones resaltan la importancia del humor en procesos de resiliencia y de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para enfrentar diferentes situaciones estresantes del diario vivir, es así como es relevante que desde las profesiones de orientación y de intervención familiar se reconozcan diversos métodos que se encuentran alineados con la actualidad y contextualizados a las dinámicas que se dan hoy en día. Es así, como se invita a la actualización constante de nuevas técnicas y temáticas a fortalecer desde la resiliencia.

Referencias Bibliográficas

- Balvanera, P., Astier, M., Gurri, F., & Zermeño, I. (2017). Resiliencia, vulnerabilidad y sustentabilidad de sistemas socioecológicos en México. *Revista Mexicana de Biodiversidad*. doi: 88. 10.1016/j.rmb.2017.10.005.
- Benavente, H., & Quevedo, M. (2018). *Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. Revista de Psicología y Educación/Journal of Psychology and Education, 13(2), 99-112.*
- Benítez-, L., & Barrón M. (2017). *Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado. Revista Electrónica Educare, 22(1), 125-145.*
- Berrios, M., Martos, M., Landa, J., & Lopez, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 20, 212-227.*
- Bizquera, R. (2016). "Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico". *Inteligencia Emocional y Bienestar II, 20-31.* José Luis Soler, Lucía Aparicio, Oscar Díaz, Elena Escolano y Ana Rodríguez (coords.). España: Ediciones Universidad San Jorge
- Bravo, H., & López, J. (2015). Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español. *Revista de investigación en psicología, 18(2), 151-170.*
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development.* Cambridge, Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano.* Barcelona: Ediciones Paidós.
- Recuperado de <http://psicopedagogosrioiv.com.ar/wordpress%20colegio/wp-content/uploads/2017/07/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf>

- Carbelo, B., & Jaúregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27, 18-30
- Carpio, S., & Álvaro, L. (2008). *La Terapia Familiar desde Iberoamérica*. 342(otoño), 339–342.
- Ceberio, M., Moreno, J., & Des Champs, C. (2000). *La formación y el estilo del terapeuta*. *Revista Perspectivas Sistémicas*, (60). Recuperado de <http://www.redsistemica.com.ar/formacion3.html>.
- Charepe, Z., & Figueirido, M. (2010). *Promoción de la esperanza y resiliencia familiar*. *Prácticas apreciativas. Investigación y educación en enfermería*, 28(2), 250-257.
- Cheung, C., & Yue, D. (2012). *Sojourn students' humor styles as buffers to achieve resilience*. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 353-364.
- Colegio de Psicólogos de Chile. (2008). *Código De Ética Profesional*. Colegio de Psicólogos de Chile, 811, 53. Recuperado de: <https://www.psiucv.cl/wpcontent/uploads/2012/11/Codigo-de-Etica-Profesional-Psicología-PUCV.pdf>
- Correa, M., & Hernández, M.. (2008). *La familia contemporánea: relatos de resiliencia y salud mental*. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(3), 344-354.
- Díaz, D., & Orozco, P. (2009). *Relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar*. *Psicología Iberoamericana*, 17(1), 5-14.
- Fernandes, L., Teva, I. y Bermúdez, M. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia Psicológica*, 33(3), 257-276. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082015000300009&script=sci_arttext&tlng=en
- Figueroa, L. (2008). *Humor y libertad civil en la polite philosophy de Lord Shaftesbury*.

- Fiorentino, M. (2008). *La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud*. Recuperado de: www.elsevier.es/sumapsicol, 15(1), 95-114.
- Flórez, N., & Aragón, R. (2019). *Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja*. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24.
- Fritz, H. (2020). *Coping with caregiving: Humor styles and health outcomes among parents of children with disabilities*. *Research in Developmental Disabilities*, 104, 103700.
- García, F. (2001). Modelo Ecológico / Modelo Integral de Intervención en Atención Temprana. En Real Patronato sobre Discapacidad. Factores emocionales del desarrollo temprano y modelos conceptuales en la intervención temprana. Simposio llevado a cabo en Madrid, España. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/modelo_ecologico_y_modelo_integral_de_intervencion.pdf
- García, V. (2012). *La motivación laboral, estudio descriptivo de algunas variables*. Valladolid: Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1144/1/TFG-B>, 60.
- García-Vesga, M., & Domínguez, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77.
- Gómez, E., & Kotliarenco, M. (2010). *Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas*. *Revista de psicología*, 19(2), 103-131.
- Gómez, E., & Guardiola, V. (2014). *Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización*. *Justicia juris*, 10(1), 11-20.
- Grotberg, E. (1995b). The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience. *Rev.latinoam.cienc.soc.niñez juv* 11 (1): 63-77, 2013

- <http://revistalatinoamericanaumanizales.cinde.org.co>.
- doi:10.11600/1692715x.1113300812 in Children. Wisconsin: Universidad de Wisconsin
- Kotliarenco, A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Washington: Organización Panamericana de la Salud
- Losada, A., & Lacasta, M. (2019). *Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud*. Calidad de Vida y Salud, 12(1), 2-22.
- Martínez, M., Estévez, E., & Inglés, C. (2013). *Diversidad familiar y ajuste psicosocial en la sociedad actual*. Psicología. com, 17.
- Minuchin, S. (1982). Familias y terapia familiar Buenos Aires: Gedisa.
- Morán, A., Finez, M., Dos Anjos, E., Pérez M., UrchagaLitago, J., & Vallejo, G. (2019). *Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia*. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 4(1), 183-190.
- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. Revista de Psicología, 29(2),203-224. [fecha de Consulta 10 de Julio de 2021]. ISSN: 0254-9247. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829520001>
- Ñahuin, A., & Rojo, K. (2019). *Sentido del humor y resiliencia en adolescentes de nivel secundario en una institución educativa pública de Arequipa*, 2019.
- Olagüe, A. (2017). *Sentido del humor y satisfacción marital*. Recuperado de:
<https://gredos.usal.es/handle/10366/135535>
- Paz, S. (2007). Problemas en el desempeño escolar y su relación con su funcionalismo familiar en alumnos de EGB1. Revista de la Facultad de Medicina. 8, (1), 27-32

- Pazmiño, J. (2017). *Abordaje del psicólogo clínico en casos de abuso sexual infantil* (Tesis de pregrado). Universidad de Las Américas, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7470/1/UDLA-EC-TPC-2017-11.pdf>
- Pereira, R. (2010). *Trabajando con los recursos de la familia: factores de resiliencia familiar*. *Sistemas familiares*, 26(1), 93-115.
- Puerta, E., & Vásquez, M. (2012). *Caminos para la resiliencia*. Recuperado de https://issuu.com/resilienciamed/docs/bolet__n_2_concepto_de_resiliencia.
- Quesada, C. V. (2003). *El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social*. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
- Quesada, S. (2016). *Humor y Familia. Diseño de un programa para potenciar el uso del Humor en la familia" Liamor"*. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8341>.
- Sauceda, J. (1991). *Psicología de la vida en familia: una visión estructural*. *Rev. Med. IMSS*, 61-7.
- Simpson, J., & Weiner, E. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed., vol. 7). Oxford: Clarendon.
- Smilkstein, G. (1978). *The family APGAR: a proposal for a family function test and its use by physicians*. *J. Fam. Pract.* 6, (6), 1231-1239.
- Raush, C. (2011). *Resiliencia familiar y el énfasis en los recursos del sistema*. Recuperado de: <http://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/3038>
- Truffino, J. C. (2010). *Resiliencia: una aproximación al concepto*. *Revista de Psiquiatría y Salud mental*, 3(4), 145-151.
- Trujillo, D., & Rodríguez, M. (2012). *Aportes teóricos a la comprensión de la relación Resiliencia y Humor* (Doctoral dissertation, Tesis para optar por el título de Psicólogo).

- Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Psicología. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/7945/tesis214.pdf>.
- Trujillo, M. (2003). *La resiliencia en la psicología social*. Psicología Online 2006. Recuperado de: http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia_social.shtml.
- Valencia, E. (2019). *La resiliencia en familias que viven la discapacidad, desde un enfoque centrado en la familia*. Revista Panamericana De Pedagogía. Saberes Y Quehaceres Del Pedagogo, (27).
- Vásquez, R. Ortega, L., Arenas, M., & García, S. (2012). *Caracterización del avance teórico, investigativo y/o de intervención en resiliencia desde el ámbito de las universidades en Colombia*. Universitas Psychologica, 11(2), 545-557.
- Vattimo, G., Ortiz Osés, A., y Zabala, S. (2007). *El sentido de la existencia*. Debats, 96, 88–113.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Yip, J. & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality* 40, 1202-1208.