



# **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**TEMA:**

---

**“INFLUENCIA DE LOS RASGOS TEMPERAMENTALES EN EL SENTIDO DEL HUMOR DE LOS EMPLEADOS DE LA CORPORACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, EN EL AÑO 2019”**

---

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicóloga General

**Autora**

Albán González Carla Estefanía

**Tutora**

MSc. Guerra Guerra Mónica Paulina

QUITO - ECUADOR

2020



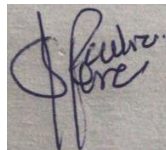
## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Titulación “**INFLUENCIA DE LOS RASGOS TEMPERAMENTALES EN EL SENTIDO DEL HUMOR DE LOS EMPLEADOS DE LA CORPORACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, EN EL AÑO 2019**”, presentado por ALBÁN GONZÁLEZ CARLA ESTEFANÍA, para optar por el Título Psicóloga General.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, .....de .....del 2020



---

MSc. Guerra Guerra Mónica Paulina

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicóloga General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, .....de .....del 2020



---

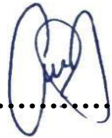
Carla Estefanía Albán González  
C.I. 0503914913

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **“INFLUENCIA DE LOS RASGOS TEMPERAMENTALES EN EL SENTIDO DEL HUMOR DE LOS EMPLEADOS DE LA CORPORACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, EN EL AÑO 2019**, previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentar a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito,, .... de ..... de 2020

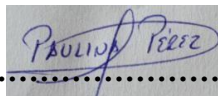
Para constancia firman:



.....  
Msc. Gilda Marianela Modero Proaño  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....  
Msc. Diana Carolina Montero Medina  
VOCAL I



.....  
Msc. Paulina del Rocio Pérez Pérez  
VOCAL II

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación primero a mi Dios por regalarme salud, vida, sabiduría y ser la guía a lo largo de este proceso de formación.

A mis queridos padres Carlos y María por su amor, comprensión, apoyo. Pero, sobre todo por su esfuerzo y arduo trabajo; muchos de mis logros alcanzados se los debo a ustedes.

A mis hermanas Carmita y Fanny por sus consejos y por ser mi motivación de lograr mis metas.

A mis cuñados por brindarme su apoyo incondicional.

A mis sobrinos Carlos, Jaime, María José y Sofía por su amor incondicional y por ser mi inspiración y motivo de superación.

A mi novio Francisco Paúl por su amor, paciencia y su confianza en los momentos difíciles, impulsándome alcanzar mis sueños.

Gracias infinitas por ser parte de este logro.

**Carla Albán G.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por permitirme alcanzar este maravilloso logro, por ayudarme a cumplir un sueño más en mi vida que si bien es cierto ha implicado de sacrificio, pero que hoy me llenan de mucha alegría.

A mis padres por siempre inculcarme valores y principios que me han ayudado a ser una mujer de bien, me motivaron y apoyaron constantemente para culminar mi carrera universitaria.

A mis profesores por su paciencia, sus enseñanzas y experiencias que permiten superarme personal y profesional. Pero, sobre todo por forjar en mí a ser más humana.

A mis amigos por su valiosa amistad y por brindarme su apoyo de forma desinteresada.

**Carla Albán G.**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PORTADA</b> .....	<b>i</b>
<b>AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b> .....	<b>ii</b>
<b>APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b> .....	<b>iii</b>
<b>DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD</b> .....	<b>iv</b>
<b>APROBACIÓN TRIBUNAL</b> .....	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>xii</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>xiii</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT:</b> .....	<b>xv</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
El Problema .....	3
Contextualización.....	3
Macro .....	3
Meso .....	5
Micro .....	6
Antecedentes .....	6

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica.....	8
--	---

## **CAPÍTULO I**

<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
----------------------------	----------

Temperamento.....	9
-------------------	---

Temperamento, personalidad y carácter.....	10
--	----

Teoría de los temperamentos básicos.....	12
--	----

Rasgos temperamentales .....	13
------------------------------	----

Tipos de Rasgos temperamentales .....	14
---------------------------------------	----

Sentido del Humor .....	15
-------------------------	----

Etimología del humor.....	15
---------------------------	----

Definiciones del Sentido del humor .....	16
--	----

Teorías del Sentido del humor .....	17
-------------------------------------	----

Tipos del Sentido del humor .....	20
-----------------------------------	----

Funciones y beneficios del Sentido del Humor.....	23
---	----

Psicología Positiva y el Sentido del Humor .....	24
--	----

Humor y el trabajo.....	26
-------------------------	----

<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>29</b>
----------------------------	-----------

<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>30</b>
-----------------------	-----------

Objetivo General .....	30
------------------------	----

Objetivos Específicos.....	30
----------------------------	----

## **CAPÍTULO II**

<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>31</b>
--------------------------	-----------

Diseño del trabajo.....	31
-------------------------	----

Área de estudio.....	31
----------------------	----

Enfoque .....	31
---------------	----

Población y muestra .....	32
Instrumentos de investigación .....	37
Procedimientos para obtención y análisis de datos .....	38
Cronogramas de Actividades.....	39
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
Diagnóstico de la situación actual .....	40
Resultados de Chi-cuadrado .....	40
Comprobación de las hipótesis.....	41
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>42</b>
Conclusiones .....	42
Recomendaciones .....	43
Discusión.....	44
<b>CAPITULO V</b>	
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>47</b>
TEMA DE LA PROPUESTA: .....	47
JUSTIFICACIÓN.....	47
OBJETIVOS.....	48
Objetivo General .....	48
Objetivos Específicos .....	48
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA.....	49
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA .....	50
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA .....	53
PLANIFICACIÓN PARA LA PROPUESTA .....	53

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA.....	64
<b>REFERENCIA .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>73</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Diferencias entre Temperamento y Carácter.....	11
<b>Tabla 2.</b> Diferencias entre Temperamento y Personalidad .....	11
<b>Tabla 3.</b> Descripción de los componentes de las dimensiones de estados .....	23
<b>Tabla 4.</b> Funciones y beneficios del humor.....	24
<b>Tabla 5.</b> Género .....	32
<b>Tabla 6.</b> Edad.....	33
<b>Tabla 7.</b> Estado Civil.....	34
<b>Tabla 8.</b> Nivel de formación.....	35
<b>Tabla 9.</b> Departamento .....	36
<b>Tabla 10.</b> Cronograma.....	39
<b>Tabla 11.</b> Chi-cuadrado de Pearson entre rasgos temperamentales y sentido de humor .....	40
<b>Tabla 12.</b> Planificación para la propuesta .....	53
<b>Tabla 13.</b> Abriendo puertas .....	56
<b>Tabla 14.</b> Las emociones de la vida .....	58
<b>Tabla 15.</b> Piensa, y luego actúa .....	60
<b>Tabla 16.</b> ¿Quién soy YO? .....	63
<b>Tabla 17.</b> Recursos para talleres.....	64
<b>Tabla 18.</b> Recursos Tecnológicos.....	64

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Emoción de regocijo .....	21
<b>Gráfico 2.</b> Género.....	32
<b>Gráfico 3.</b> Edad .....	34
<b>Gráfico 4.</b> Estado civil.....	35
<b>Gráfico 5.</b> Nivel de formación.....	36
<b>Gráfico 6.</b> Departamento .....	37

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERAS DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:** INFLUENCIA DE LOS RASGOS TEMPERAMENTALES EN EL SENTIDO DEL HUMOR DE LOS EMPLEADOS DE LA CORPORACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, EN EL AÑO 2019

**AUTORA:** Albán González Carla Estefanía

**TUTORA:** MSc. Guerra Guerra Mónica Paulina

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo investigativo tuvo por objetivo determinar la relación entre rasgos temperamentales y sentido del humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones (CNT) de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi. Donde se trabajó con una muestra de 100 participantes. Se aplicaron dos reactivos psicológicos para valorar las variables propuestas, el Inventario de rasgos temperamentales de Thurstone, el cual mide 7 rasgos temperamentales (activo, vigoroso, impulsivo, dominante, estable, sociable y reflexivo) y el Cuestionario de Autoreporte del sentido del humor (STCI-T-60) de Willibald Ruch permitiendo valorar las bases cognitivas y afectivas del sentido del humor, a través de las dimensiones (alegría, seriedad y mal humor). Para la obtención de los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS, con la finalidad de obtener datos estadísticos de correlación entre dichas variables. De acuerdo al análisis realizado, se demostró que no existe ninguna relación entre los rasgos temperamentales y el sentido del humor.

**PALABRAS CLAVES:** Temperamento, Sentido del Humor, Rasgos temperamentales, Psicología Positiva

**TECNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMERICA**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND OF THE HEALTH**  
**CAREER OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

**THEME:** INFLUENCE OF TEMPERAMENTAL FEATURES ON THE SENSE OF HUMOR OF THE EMPLOYEES OF THE NATIONAL TELECOMMUNICATIONS CORPORATION OF THE CITY OF LATACUNGA, IN 2019

**AUTHOR:** Albán González Carla Estefanía

**TUTOR:** MSc. Guerra Guerra Mónica Paulina

**ABSTRACT:**

The objective of this investigative work was to determine the relationship between temperamental traits and sense of humor of employees of the National Telecommunications Corporation (CNT) of the city of Latacunga, Cotopaxi province. Where we worked with a sample of 100 participants. Two psychological reagents were applied to assess the proposed variables, the Thurstone Temperamental Traits Inventory, which measures 7 temperamental traits (active, vigorous, impulsive, dominant, stable, sociable and reflective) and the Self – Report questionnaire on sense of humor (STCI-T-60) by Willibald Ruch allowing to assess the cognitive and affective bases of the sense of humor, through the dimensions (cheerfulness, seriousness and bad mood). To obtain the results, the SPSS statistical program was used, in order to obtain statistical data of correlation between said variables. According to the analysis carried out, it was shown that there is no relationship between temperamental traits and a sense of humor.

**KEYWORDS:** Temperament, Sense of Humor, Temperamental Traits, Positive Psychology.

## INTRODUCCIÓN

Los rasgos temperamentales son las características propias de una persona lo que permite diferenciar un individuo de otro, de tal manera se evidencia el patrón de la conducta y cómo el individuo hace frente a las situaciones, ya sean en su hogar o en su trabajo. El temperamento se dice que es innato y es relativamente estable en la persona, siendo un elemento vital ya que es la base principal para la formación de la personalidad y accede a comprender los problemas que surgen a lo largo del desarrollo.

Estos rasgos tienen gran influencia a la hora de tomar decisiones ya sea en ámbito familiar, académico o laboral. Además, se sabe que nuestro ambiente o cultura puede llegar a actuar en los rasgos de cada individuo.

Se encontró aspectos de los rasgos temperamentales relacionados con las respuestas emocionales, es decir, el humor y la capacidad de adaptarse socialmente. El temperamento no está totalmente formado al nacer, debido a que va apareciendo las emociones y las capacidades de autorregulación.

Alrededor de la temática del humor presenta un amplio campo teórico explicado de perspectivas diferentes, entre ellas la Psicología positiva que tiene como objetivo el bienestar del individuo, que están centrados en el fortalecimiento de la salud de la persona tanto física como psicológica. Se han definido diversos conceptos por diferentes autores que están expuesto a lo largo del trabajo.

Este trabajo de investigación está organizado por capítulos que se detallan a continuación:

**EL PROBLEMA:** Contiene la contextualización macro, meso y micro de la investigación y antecedentes.

**CAPITULO I, MARCO TEORICO:** Contiene los fundamentos teóricos de diferentes revisiones de las dos variables, justificación y objetivos de la investigación.

**CAPITULO II, METODOLOGIA:** Contiene el diseño del trabajo, el área de estudio, el enfoque investigativo, la población y la muestra con la que se trabajó para el desarrollo del presente estudio. Además, se expone los reactivos psicológicos con los que se permitieron medir las variables, el procedimiento que se llevó a cabo para la obtención y análisis de datos y finalmente el cronograma de actividades.

**CAPITULO III, ANÁLISIS DE RESULTADOS:** En este capítulo incluye el diagnóstico de la situación actual, análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la investigación y la comprobación de las hipótesis.

**CAPITULO IV, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** Contiene los resultados obtenidos a lo largo de investigación, contestando a los objetivos planteados, mediante conclusiones, recomendaciones y discusión.

**CAPITULO V, PROPUESTA:** Se plantea la propuesta con su respectiva temática, justificación, objetivos, estructura técnica, argumentación teórica y el diseño técnico.

Para finalizar la investigación, se adjuntó referencias y anexos.

## **El Problema**

Toda organización es un sistema diseñado para alcanzar metas y objetivos ya que es un equipo de trabajo formado por personas que funcionan mediante normas que son establecidas para el cumplimiento de la misión como empresa. Pero es importante centrarse en el bienestar del individuo con el fin de desarrollar sus competencias, porque podría generar problemas y esto pueden deberse a que no todas las actividades laborales pueden ser las ideales para desarrollar un sentido del humor, así, la empresa podría aportar un clima positivo y flexible donde se destaque el buen humor.

El Sentido del Humor, según Nicuesa (2015) muestra la capacidad que tiene una persona de poner un toque divertido a la realidad del día a día de la interpretación que realiza de los hechos. El humor potencia los niveles de relajación física y mental, pero es un antídoto de resiliencia fantástico para afrontar las adversidades de la vida. Además, es una forma de enfrentar la vida que va más allá de la actitud, ya que los expertos cada vez profundizan en los efectos saludables del sentido del humor sobre el bienestar de la persona.

Debido a esto se puede desencadenar algunos problemas en cuanto al sentido del humor que puede ser por la falta de información respecto al funcionamiento del diario vivir, entre ellos la comunicación afectiva, el enfrentamiento a la vida, proporcionar sentimientos y emociones positivas como una herramienta de afrontar los problemas, entre otros. Los rasgos temperamentales de las personas; para Cattell, están determinados por la influencia de la herencia y del ambiente. Es así, como la conducta de un sujeto ante una situación depende de los rasgos de su personalidad (Carrillo, 2009).

Con el fin de descartar esta posible problemática, es necesario realizar una investigación que permita generar un análisis sobre los rasgos temperamentales y como incide en el sentido del humor de los empleados de CNT.

## **Contextualización**

### **Macro**

En el siguiente trabajo se pretende encontrar estudios realizados hacia la investigación de los rasgos temperamentales y el sentido del humor. Se han encontrado trabajos investigativos actuales. En España, Herrera & Perandones (2017) quienes en la revista INFAD Revista de Psicología, presentan el artículo “Felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en la docencia”, las autoras pretendían analizar la relación que

existe entre diferentes variables psicológicas de los docentes, estas son: felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad. Por otro lado, determinar la estructura factorial de las variables. Los instrumentos empleados fueron: la escala de felicidad subjetiva (Subjective Happiness Scale, SHS), la escala Multidimensional del sentido del humor (Multidimensional Humor Sense Scale, MSHS) y el Inventario de Personalidad de los cinco Factores (Big Five Inventory- 10 ítems, BFI-10). Los resultados indicaron correlación positiva entre las diferentes dimensiones analizadas, excepto para el rasgo de personalidad Neuroticismo, donde fueron negativas (p. 401).

En España, Carbelo & Jáuregui (2006) en la revista Papeles del Psicólogo, presentan el artículo “Emociones positivas: Humor positivo”. El objetivo de esta investigación era examinar la relevancia de la risa y el humor, especialmente el humor positivo, ya que tiene una gran importancia en la psicología positiva, definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas. El sentido del humor, como rasgo de la personalidad, es una de las principales fortalezas del ser humano, en donde atribuyen beneficios físicos, psicológicos y sociales (pp. 18 - 30).

Martos, F. (2018) en la Universidad de Jaén, España realizó el presente estudio titulado “Revisión teórica sobre el efecto del sentido del humor y la risa en el estrés, la ansiedad y la depresión”. El presente trabajo tenía como finalidad realizar una revisión bibliográfica enfocado a la comprobación de beneficios de las terapias basadas en el sentido del humor y la risa para la salud, específicamente en pacientes que padecen estrés, ansiedad y depresión. Los resultados arrojaron que si presentan mejorías significativas aquellas personas que han trabajado en este tipo de terapias, siendo un tratamiento alternativo, prometedor y saludable.

García, M. (2013) en la Universidad Autónoma de México presenta su investigación enfocada en los “Rasgos Temperamentales de las mujeres de la Universidad Don Vasco de Uruapan Michoacán que sufren violencia en el noviazgo”. Indica que su principal objetivo es identificar los rasgos temperamentales que tienen en común las mujeres de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco de Uruapan Michoacán que sufren de violencia en el noviazgo. Gracias a la aplicación de las baterías psicológicas, los resultados obtenidos reflejan que si existe violencia en el noviazgo; esto puede ser violencia física, sexual o emocional. Además, dio a conocer que los rasgos

temperamentales en nivel alto son: dominante, reflexivo y activo y en nivel bajo son: sociable, impulsivo y vigoroso.

### **Meso**

Dentro de las investigaciones realizadas en América Latina existen investigaciones acerca del sentido del humor y los diferentes rasgos temperamentales. En Perú, en un trabajo de tesis titulado “Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM” de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, da a conocer que varios rasgos propios de la personalidad, sumados a factores externos, pueden ayudar o perjudicar al desarrollo académico (Reyes, 2003, p. 1).

Liao (2011), desarrolló su tesis en Perú titulada “Estilos del humor y rasgos de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana”. Los objetivos de esta investigación fueron estudiar los estilos de humor y los factores de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana y en determinar la naturaleza de la relación entre ambas variables. Los instrumentos aplicados fueron: una ficha sociodemográfica diseñada para esta investigación, el Cuestionario de estilos del humor (HSQ) y el Inventario de los cinco factores de personalidad NEO (NEO-FFI). Como resultados obtuvo que los clowns de hospital parecen tener las cualidades para llevar a cabo sus actividades de un modo adaptativo, al estar caracterizados por un uso del humor predominantemente adaptativo y una personalidad equilibrada y llevadera.

En Pimentel, Perú Torres, J (2018) realizó su estudio enfocado a los “Rasgos Temperamentales y calidad de vida en pacientes diabéticos de un Hospital Nacional de distrito de Chiclayo, 2017”. Esta investigación pretendía encontrar la relación entre ambas variables anteriormente mencionadas, correspondiente a una relación altamente significativa entre los rasgos temperamentales y calidad de vida, en donde, el nivel bajo y alto presentan mayor porcentaje. Asimismo, en calidad de vida predomina el nivel bueno con mayor porcentaje. Concluyendo que mayor nivel de rasgos temperamentales, mejor calidad de vida en pacientes diabéticos de un hospital de Chiclayo.

López, M. (2018) en Lima, Perú efectuó un estudio sobre “Relación entre estrés percibido y estilos del humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana” su objetivo era conocer la relación de las variables investigadas y los resultados alcanzados revelan que se encontró correlación entre estrés percibido y estilo de afiliación que es el estilo de

humor más predominante, seguido con estilo de humor agresivo, mejoramiento personal y estilo de descalificación personal.

### **Micro**

Debido a que se ha desarrollado pocos estudios acerca de la temática, existen investigaciones relacionadas con los rasgos tempranales y el sentido del humor, por esto es trascendental que la organización visualice a sus trabajadores como el recurso más importante para el logro de su misión como empresa. Por lo que, es necesario interesarse por el bienestar de los empleados. Sin embargo, gran parte de esto no permite el cumplimiento de sus actividades diarias de manera eficaz; reflejado en el éxito de la empresa. Por esto, es importante realizar una investigación sobre la temática, lo que se busca es identificar los rasgos temperamentales y su incidencia en el sentido del humor.

En el caso de la empresa CNT de la ciudad de Latacunga, no se encuentra investigaciones en dicha población referentes a la temática investigada, es por ello que surge la necesidad de investigar los rasgos temperamentales de los empleados y de esa manera estén pendientes de lo que acontece en el entorno laboral, ya que se puede generar dificultades en el cual se pueden ver afectados los empleados, para de esa manera evitar se presente inconvenientes futuros dentro del entorno laboral. Actualmente, en el Ecuador no existe mucha información respecto a los rasgos temperamentales y el sentido del humor, es de gran importancia que se identifique que cada persona posee características o rasgos de personalidad relativamente estables, a esto se le conoce como temperamento.

Tinoco (2016) en la ciudad de Quito, realiza una investigación de “Rasgos temperamentales y elección de carrera en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica de la ciudad de Quito durante el año 2016”. Su principal objetivo era ver si están relacionadas ambas variables, lo cual, se obtuvo que si están relacionadas entre sí debido a que los estudiantes presentan características similares por facultad. Además, como resultado dio, que el rasgo temperamental predominante en las carreras tecnológicas en el Vigoroso y en las carreras humanistas los rasgos temperamentales que predominan son: dominante y reflexivo.

### **Antecedentes**

Durante transcurrir los años se ha dado una gran importancia al concepto de personalidad, puesto el interés que se ha generado sobre este estudiado. A través de las diferentes

épocas, ha estado enfocado en dar una explicación acerca del cómo, por qué y para qué de las diferentes formas de cómo se comporta cada individuo como causa de distintos factores: ambientales, biológicos y sociales, etc. (Montaño, Palacios, & Gantiva, 2009).

Alrededor de un siglo antes de Cristo; desde entonces los griegos se interesaron por personificar diferentes papeles en el drama de dicha cultura, para lo que las personas utilizaban máscaras que cubrían sus rostros; de esta manera les era posible representar distintos estilos de vida diferentes a los propios, sin dejar de ser ellos mismos. Es decir, asumir diferentes personalidades dentro de una misma persona (Montaño, Palacios, & Gantiva, 2009).

En la Psicología Positiva tiene orígenes importantes que están establecidos desde la Grecia clásica, creando varios conceptos similares de la personalidad, es decir, son sinónimos u homónimos, como “Temperamento” y otros autores utilizan el término de “Carácter”.

El Temperamento se refiere a los fenómenos característicos de la naturaleza emocional y de comportamiento de un individuo, incluyendo su susceptibilidad a la estimulación emocional, la fuerza y la velocidad con que acostumbran a producirse las respuestas, su estado de humor preponderante y todas las peculiaridades de fluctuación e intensidad en el estado de humor, considerándose estos fenómenos como dependientes en gran parte de la estructura constitucional y predominantemente hereditaria (Allport, 1961).

Por otra parte, el sentido del humor también conocido como estado de ánimo, básicamente es la expresión natural que trasmite el “estar bien o mal”. A lo largo de los años se creó la Teoría Universal del humor por el científico Alastair Clarke, en donde era una teoría bastante comprensible y completamente lógica, se sustenta en las bases de nuestro humor cotidiano. El humor es una habilidad que se desarrolla antes del lenguaje, y que ha sido fundamental en la evolución de nuestra vida, ya que estamos expuestos a determinadas situaciones impredecibles que suponen una sorpresa y una desestructuración para lo que nuestro cerebro considera regular y cotidiano (Dan, 2005).

En el siglo XVI, el humor se asociaba a comportamientos desviados y personalidades desequilibradas. Así, el humor se asoció a personas excéntricas, extravagantes, etc. A partir de ahí sólo hubo un pequeño paso para la asociación de humor con la gracia y la risa (Ruch, 1998).

### **Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica**

Este trabajo tiene como contribución dentro del ámbito psicológico, ya sea clínico u organizacional y es a nivel institucional, ya que los empleados se benefician de una valoración como una guía de sí misma. Además, podrán apoyarse con la utilización de estos instrumentos psicológicos como una herramienta adicional para la recepción de personal en los diferentes departamentos que conforman la empresa.

Por otro lado, la contribución será teórica produciendo datos de rasgos temperamentales y el sentido del humor, lo que aportará como una guía o reseña para futuras investigaciones referentes al tema establecido. Además, los resultados alcanzados de este trabajo darán un aporte a estudios posteriores.

La contribución práctica de la investigación reside en facilitar a la Corporación Nacional de Telecomunicaciones una fuente de información sobre los rasgos temperamentales y sentido del humor. Así, como también una propuesta práctica.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### **Temperamento**

La psicología es el ente de estudio del ser humano y su comportamiento, presentando distinciones entre temperamento, carácter y personalidad que, si bien pueden ser lo mismo, se refieren a características diferentes de la persona ya que posee cualidades propias y distintivas que las diferencia. La psicología ha propuesto diversos modelos que explican las respuestas de los sujetos a determinados estímulos, los mismos que pueden ser externos e internos.

La palabra temperamento entró a formar parte de la lengua inglesa en la Edad Media, varios autores e investigadores han tratado de definir y reconocer los rasgos temperamentales desde diversos enfoques. Lo clasifican de distinta manera al temperamento, pero en la vida cotidiana no saben definirlo concretamente, se debe considerar que no todas las personas responden de la misma manera y al mismo ritmo, estas son peculiaridades propias que se reflejan de forma individualizada acorde a su temperamento.

El temperamento es una característica personal que se ha estudiado desde los puntos de vista biológico, neurológico y psicológico-conductual. Las diferencias individuales de temperamento de los niños se han relacionado con una serie de consecuencias evolutivas, personales y educativas. Siendo un elemento importante y útil para comprender los problemas del desarrollo (Keogh, 2006).

Para Papalia, Wendkos & Duskin (2009) citado en (Del Cid, 2017), definen al temperamento como una disposición característica o estilo de aproximarse y reaccionar a las situaciones que también abarcan los patrones característicos de las emociones y autorregulación emocional. Un individuo puede actuar de distinta manera en todas las etapas, en medida que puede afectar no solo la forma en que la persona se acerca o aleja del mundo exterior, sino también la forma que se regula su propio funcionamiento mental, emocional y conductual. Se considera que el temperamento es innato y bastante estable, esto no quiere decir que esté totalmente formado al nacer. Pues se irá desarrollando a medida que aparecen las emociones y las capacidades de autorregulación, permitiendo cambiar en respuesta a las actitudes de los padres y de su entorno.

Es así, que cuando nos referimos al temperamento o a características del temperamento, hacemos alusión a grupos de sujetos que comparten una similar configuración de rasgos (Zentner y Bates, 2008). Con respecto a las características temperamentales, según Torres, J (2018) se está refiriendo a los rasgos temperamentales constitucionales que se manifiestan desde edades tempranas del desarrollo y que mantienen cierta consistencia al paso de los años. Se contempla la existencia de ciertos aspectos en común de los diversos conceptos, puesto que los rasgos temperamentales están presentes desde la infancia y que están correlacionados con las respuestas emocionales, es decir, el nivel de actividad de las personas, el humor y la capacidad de adaptarse socialmente.

### **Temperamento, personalidad y carácter**

La personalidad es un concepto más complejo y amplio que el de temperamento, ya que es la característica propia que cada individuo desarrolla. Según la OMS, citado en (Medwave, 2002) la personalidad es un patrón enraizado de modos de pensar, sentir y comportarse que caracterizan el estilo de vida y modo de adaptarse único de un individuo, siendo el resultante de factores constitucionales, evolutivos y sociales. Estos patrones de comportamiento tienden a ser estables y afectar a múltiples dominios conductuales.

Además, hace referencia al conjunto de características estructurales y funcionales innatas y adquiridas que forman la conducta de la persona determinando la manera peculiar de actuar en cada uno de sus actos y de afrontar las distintas situaciones; así también, se podría considerar como el patrón único de pensamientos y conductas de un individuo que persisten a través del tiempo y de las situaciones que le hace distinto de una persona de otra.

Por otra parte, el término carácter es muy utilizado en Europa en varios campos de estudio como en lo psicológico, pedagógico o psicoterapéutico, puede entenderse como los aspectos peculiares del individuo, es decir, aquello que lo hace diferente a otros, y que refleja en gran medida “los motivos y disposiciones que dan estabilidad a la conducta social del individuo” (Izquierdo, 2002). Desde otra perspectiva, De la Fuente (1983) citado en (Tinoco, 2016) hace referencia a las características propias de la personalidad que son modificados por el desarrollo social y las vivencias personales.

Al margen de las diferentes teorías, el temperamento, carácter y personalidad poseen cualidades únicas y distintivas que les diferencian en:

**Tabla 1. Diferencias entre Temperamento y Carácter**

<b>TEMPERAMENTO</b>	<b>CARÁCTER</b>
<b>Innato:</b> Constitución heredada  Dimensión biológica	<b>Adquirido:</b> Constitución + Hábitos aprendidos (educativos y relacionales)  Dimensión biológica y social
Origen genético: <b>NO Modificable</b>	Origen genético + aprendido: <b>Modificable</b>
No puede ser cambiado por los actos	Susceptible de ser modificado por los actos ( Conducta modificable mediante a educación en su contexto social)
Dimensión: Somática – <b>No educable</b>	Dimensión: <b>Educable</b>
Modo de manifestarse: <b>No controlable</b>	Modo de manifestarse: <b>Controlable</b>
Carácter (Temperamento + Hábitos aprendidos) + Comportamiento = <b>PERSONALIDAD</b>	

Fuente: (Eraso, 2012)

Para Strelau (1987) citado en (Tinoco, 2016) existen varias características en las que se presentan ciertas diferencias entre el temperamento y la personalidad:

**Tabla 2. Diferencias entre Temperamento y Personalidad**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>TEMPERAMENTO</b>	<b>PERSONALIDAD</b>
<b>Determinantes del desarrollo</b>	Biológico	Social
<b>Estadios del desarrollo</b>	Niñez	Edad adulta
<b>Populación de referencia</b>	Animales y personas	Personas
<b>Cualidades esenciales de la conducta</b>	Ausentes	Presentes
<b>Función central reguladora</b>	Sin importancia	Importante

Fuente: (Tinoco, 2016)

## Teoría de los temperamentos básicos

Uno de los grandes ámbitos de la Psicología es el estudio de la personalidad, pero con el tiempo se ha ido utilizando nuevos conceptos y uno de ellos es el temperamento, entendido como la base en la cual se construye la personalidad de cada uno, intentando captar todos los detalles y particularidades que son más fijas, invariables y difíciles de cambiar. Este término se ha implementado para hacer referencia a la genética de cada persona que forma la parte heredable de la personalidad, lo que significa que el temperamento permanecería inalterado independientemente de las cosas que sucedan (Torres A. , 2017).

Galeno, fue quien propuso la teoría de los cuatro temperamentos básicos, esto inicio en función de los cuatro humores que son: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra que están en el cuerpo humano dados por Hipócrates. Para este griego representaba que los niveles o cantidades de cuyas sustancias que están presentes en el cuerpo, explicarían los estilos de personalidad y temperamento. Los cuatro temperamentos fueron los siguientes:

- **Temperamento sanguíneo:** Según Galeno, las personas sanguíneas se caracterizan por ser alegres, optimistas y buscar siempre la compañía de los demás. Son cálidas a la hora de tratar con otras personas, obedecen más a los sentimientos que a las conclusiones generadas por el análisis racional. Además, cambian de parecer con facilidad y son poco dadas al comportamiento disciplinado, porque se guían por la búsqueda del placer inmediato dejando frecuentemente cosas sin terminar. Su elemento asociado es el aire.
- **Temperamento flemático:** Su modo de comportarse es sereno y tranquilo, buscan acercarse a las metas perseverantes y guiándose en la racionalidad. Según la teoría de Galeno, las personas valoran mucho la exactitud a la hora de pensar y de hacer las cosas, raramente se enfadan y no muestran demasiado sus emociones, llegando a parecer algo frías. Además, suelen mostrarse algo tímido y evitan ser el centro de atención o sostener un rol de liderazgo. Su elemento asociado es el agua.
- **Temperamento colérico:** Las personas muestran ser enérgicas, proactivas e independientes. Tienden a estar siempre dedicándose a una actividad o emprendiendo proyectos y defienden sus opiniones. Confían en su propio

criterio y no temen entrar en confrontación con los demás, no rehúyen las posiciones de liderazgo. Sin embargo, este tipo de temperamento puede traer muchos conflictos y hostilidades. Su elemento asociado es el fuego.

- **Temperamento melancólico:** Las personas se caracterizan, según Galeno, por ser emocionalmente sensibles, creativas, introvertidas y perfeccionistas. De algún modo, puede relacionarse con el concepto reciente de personas altamente sensibles. Encuentran placer en las tareas que requieran esfuerzo y sacrificio personal, les cuesta decidirse a la hora de iniciar proyectos. Su humor varía con facilidad y muestran una propensión a la tristeza. Su elemento es la tierra.

La obra de Galeno ha sido un referente durante muchos siglos de historia, pero hoy en día no se considera válida ni en la medicina ni en la psicología, ya que el modo en el que se describen los diferentes temperamentos es muy ambiguo. En la época de Galeno la psicología como ciencia no existía, y apenas se estaba empezando a comprender el funcionamiento del mundo y del cuerpo humano. Aunque la teoría de los cuatro temperamentos básicos ya no tenga validez científica no quiere decir que no haya servido como guía para varias teorías de la personalidad en la psicología moderna. Actualmente, el término temperamento es muy usado y se han desarrollado herramientas de medición de la personalidad y del temperamento, que hoy en día es considerada como herencia genética siendo un papel importante en nuestra manera de ser. (Torres A. , 2017)

### **Rasgos temperamentales**

Para Thurstone (2001) citado en (Del Cid, 2017) los rasgos temperamentales son “una habilidad innata para responder de manera uniforme a un determinado tipo de estímulos, o para reaccionar en forma más o menos idéntica en presencia de situaciones que el individuo juzga como análogas, su objetivo es descubrir aspectos temperamentales del individuo”. Además, menciona que cada uno de nosotros posee rasgos de personalidad relativamente estables, que se conoce como nuestro temperamento, ayudando a comprender la peculiar forma de actuar frente a diversas situaciones, ya sean en la escuela o en el trabajo.

Thurstone, tenía como propósito exponer siete áreas temperamentales que son estables en la persona, excluyendo aquellos que reflejan influencias sociales recientes, nuevas experiencias perturbadoras o las que resultan de influencia de propaganda.

## Tipos de Rasgos temperamentales

- **Activo:** Las personas acostumbran a trabajar y moverse con rapidez. Son inquietas incluso en momentos que deben estar tranquilos, siempre les gusta estar ocupados en algo y tienden a estar de prisa.
- **Vigoroso:** Las personas les gusta realizar actividad física como los deportes lo cual, implica desgaste de energía, trabajos manuales que requieren uso de herramientas y actividades al aire libre.
- **Impulsivo:** Las personas se muestran ser despreocupadas, temerarias, confiadas en su buena suerte, que actúa bajo la presión del momento y sin medir las consecuencias de sus actos. Toman decisiones con rapidez, les agrada la competencia y cambian sus actividades con facilidad.
- **Dominante:** Las personas se consideran a sí mismas como capaces de tomar la iniciativa y la responsabilidad de actuar como líderes. Les gusta hablar en público, organizan actos sociales, promueven proyectos y convencen a los demás.
- **Estable:** Las personas son generalmente alegres y tranquilas. Pueden reposar y concentrarse en un medio bullicioso o de distracciones y no pierden la cabeza en situaciones críticas.
- **Sociable:** En esta área de sociabilidad las personas buscan la compañía de los demás, traban amistad con facilidad, son generalmente simpáticas y agradables en el trato al resto de la gente, están dispuestas a cooperar y a prestar ayuda.
- **Reflexivo:** Las personas se inclinan por la meditación y la reflexión y encuentra más a su gusto tratar asuntos teóricos que problemas prácticos, son generalmente tranquilas, encuentran placer en el trabajo que requiere precisión y esmero en los detalles.

## **Sentido del Humor**

### **Etimología del humor**

El término humor, en latín significaba fluido o líquido fue usado en el lenguaje médico como el término humores el cual, denotaba los fluidos del cuerpo (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra). La mezcla de los humores se asociaba a distintos tipos de temperamento (Tapia & Poulsen, 2009). El humor para Perlmutter, D (2000) citado en (Carretero, 2005) era relacionado con el ánimo mental, que eran características de una determinada proporción de fluidos corporales.

Para Kant (1798) citado en (Carretero, 2005), desde un punto de vista antropológico, planteaba que la predominancia del fluido corporal era un elemento que predisponía a un estado afectivo general; así, el humor era la tendencia a la afectividad positiva o negativa. En un primer momento, el término humor no estaba asociado con lo divertido o gracioso como es visto actualmente, sino a la tendencia afectiva.

A través de la historia el humor ha tenido diversos cambios significativos en su conceptualización, ya que ha sido visto como un estado, una mirada del mundo, una actitud filosófica, un estilo, una virtud y un talento (Ruch, 1998).

Fue así que en siglo XVII en Europa, el humor engloba comportamientos desviado de las normas sociales, siendo la base para la incorporación del concepto con la risa o lo cómico (Roedelein, 2002). De esta manera, el humor empezó hacer visto como un talento en el que está relacionado con reírse de uno mismo, hacer reír a los demás o reírse de la vida. Las personas con estas características se las denomina hombres de humor o humoristas. En donde, se asociaba con lo afable pero no engloba los aspectos como bromas pesadas o bromas a costa de otros. A finales del mismo siglo, se comenzó hablar de situaciones de humor adecuadas e inadecuadas, denominando como buen humor y mal humor, lo que provocó que su término fuera valorado y usado correctamente en la sociedad.

En el siglo XIX, “el humor llegó a ser parte del estilo de vida inglés y una persona falta de él, no se consideraba completa” (Ruch, 1998). Esto surgió debido a que el humor es conceptualizado como una virtud principal inglesa, al igual que el sentido común, la tolerancia y el compromiso (Tapia & Poulsen, 2009).

Para los autores Ruch, Kholer & Van Thriel (1996) citado en (Tapia & Poulsen, 2009) consideraban que el humor involucra un significado personal importante, ya que en varias investigaciones muestran que existen una notable variación interpersonal en diversas situaciones. Pensaban que en medio de estas variaciones individuales son temporales y están asociadas a los diferentes estados de ánimos. Sin embargo, el humor individual también puede ser estable porque existen ciertos comportamientos que se dan habitualmente en una persona y no en otras.

Estas variaciones individuales pueden estar relacionadas con diferencias significativas entre los individuos en relación al sentido del humor (Hehl & Ruch, 1985).

- Grado en que las personas comprenden los estímulos humorísticos
- Forma de expresar el humor y la alegría
- Habilidad para crear comentarios divertidos
- Apreciación de tipos de bromas, caricaturas u otros materiales divertidos
- Buscan activamente recursos para hacer reír a los demás
- Memoria para recordar chistes o momentos graciosos
- Forma de usar el humor como un mecanismo de imitación

Fue así, que desde el siglo XVII hasta la actualidad, el humor está relacionado con la disposición afectiva, lo gracioso, lo divertido, etc. Además, es entendido como un concepto global, es decir, buen y mal humor, abarcado otros conceptos que incluye lo cómico. Para Marin, R (2000) actualmente, el humor es usado como un “umbrela-term” que significa paraguas ya que brinda cobertura a los momentos que pueden tener connotaciones positivas o negativas.

### **Definiciones del Sentido del humor**

El sentido del humor ha sido definido por varios autores especializados, exponiendo que es un modo de comunicación más eficaz para quienes diferencian su importancia. Esto varía dependiendo el contexto, la educación y la madurez de cada persona. Para Domingo, R (2019) el sentido del humor es propio de mentes ágiles y flexibles, en el que contribuye al aumento de autoestima, reductor de estrés, elimina pensamientos negativos, tensiones acumuladas y ayuda al equilibrio emocional.

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia (2001), lo define al humor como agudeza jovial con buena disposición en el que uno se encuentra para hacer una

cosa. Para Hernández (2001) citando en (Araya, Rozas, & Paz, 2010) “El humor es la capacidad de integrar toda nuestra vida y dotarla de una coherencia entre las acciones, sentimientos y pensamientos. Conduce a la paciencia, tranquilidad y tolerancia. Observa la realidad objetiva y toma el mundo en su justa medida. Es flexible, ridiculiza los extremos opuestos y apuesta por la solidaridad”.

Con el sentido del humor ayudará a la capacidad de abrirse una persona ante los demás y así mismo, siendo este el reconocimiento y la expresión de la incoherencia y peculiaridades de una conducta determinada. Revelando habilidad para apreciar y jugar con situaciones absurdas que se dan a diario e incluso el rérmos de las propias debilidades (Gorkin, 2004).

El humor también ha sido definido desde la Psicología en donde hace referencia a las cosas o materiales que nos hacen gracia esto es conocido, como una definición centrada en el estímulo, una forma determinada de responder ante ciertas cosas, es una definición centrada en la respuesta, o una disposición estable del individuo, es una definición centrada en el sujeto. Estas tres tendencias tienen relación con el estado afectivo y con el vinculado a la divertido y gracioso (Saz, 2000).

Por otro lado, según El Diccionario de Psicología de Friedrich Dorsch (1994) citado en (Carretero, 2005), propuso que “el humor es un estado de ánimo y designa propiamente el efecto de éste sobre los semejantes y el medio ambiente. Cualidad compleja de pertenecer al núcleo de la estructura de la personalidad”. Aquí la etiqueta de humor es la dimensión que hace referencia al entorno en general, frente a estado de ánimo propio.

### **Teorías del Sentido del humor**

A lo largo de varios estudios han surgido teorías clásicas sobre el humor, la risa y la comedia que tuvieron fuertes influyentes de autores, tales como filósofos y teóricos que exponen postulados básicos de las teorías del sentido del humor. Sin embargo, varias teorías no solo se han referido al cambio individual en el sentido del humor, sino que dan a explicar el por qué nos réimos en ciertas situaciones y por qué en otras no y qué procesos mentales, emocionales y motivacionales se ven involucrados en la experiencia y percepción del humor (Tapia & Poulsen, 2009).

Los autores como Martin, R.; Perlmutter, D (2000) citados en (Carretero, 2005) señalan las diferencias individuales mediante las teorías del humor: Teoría de la superioridad/denigración, Teoría de la incongruencia y Teoría del alivio/descarga.

### **1. Teoría de la superioridad/denigración**

En las primeras investigaciones de esta teoría, los seres humanos no deberían mantener la risa, ya que el que la provoca o comparte estaría expresando su propia ignorancia por verse mejor y más virtuoso, este tipo de expresión tiene cierta malicia con respecto al prójimo (Joubert, 2002). La teoría fue desarrollada por Thomas Hobbes, donde plantea que la risa es el percibir a otro ser humano como inferior. Es así, que el humor es considerado como un sentido de superioridad/denigración dando el descrédito a otro sujeto (Hobbes, 1840).

Para los autores Goldstein, J.; Machgee, P. (1972) “La pasión por la risa no es nada nuevo, ésta surge por una súbita satisfacción personal producida por una repentina autoconcepción de excelencia debida a una comparación con la debilidad ajena o la nuestra misma en el pasado”.

En esta teoría, el humor es derivado de la consciencia de los defectos, de la terquedad, el reírse de los demás, de las desgracias tanto ajenas como propias. Las personas con más sentido del humor tendrían mayor percepción de estímulos como chistes, comedias que producen superioridad personal. Además, con la manera de disfrutar el humor estaría relacionado con los rasgos de personalidad de agresividad o dominantes Martin, R (1998) citado en (Carretero, 2005).

### **2. Teoría de la incongruencia**

En la teoría de incongruencia, el humor surge por la asociación imprevista de dos ideas, expresión, actitudes, conductas o situaciones que no deben estar unidas porque no existe una relación lógica (Roeckelein, 2002). Esta teoría presenta su eje de interés hacia los aspectos cognitivos Carbelo, B (2005) citado en (Carretero, 2005).

Sus representantes clásicos de la teoría de incongruencia son Immanuel Kant y Arthur Schopenhauer, en donde explican que lo que produce la risa es la percepción de dos elementos contrarios que están asociados, como los chistes de doble sentido o los que suenen absurdos, en donde lo dividen en dos clases: la imaginación y el disparate o incongruencia. Los autores mencionan que la causa

de la risa es por una veloz percepción de la incongruencia entre un concepto y objetos reales que fueron pensados (Gallud, 2014).

Los autores postulan una diferencia, para Kant citado en (Carretero, 2005) manifiesta que la ocurrencia de algo inesperado produce la respuesta de humor y para Schopenhauer, lo inesperado tiene que cobrar de alguna forma para que la respuesta de humor ocurra. Debido a que la risa se produce por la incongruencia entre el pensamiento y la realidad (Schopenhauer, 2004).

Esta teoría resalta que los elementos cognitivos del humor y la risa son la expresión absurda, mientras mayor sea la incongruencia percibida, mayor será el efecto cómico. Cuando se da, la producción y comprensión del sentido del humor se relacionan con los procesos cognitivos que particularmente se conecta con el pensamiento creativo Martin, R. (1998) citado en (Tapia & Poulsen, 2009).

### **3. Teoría del alivio/descarga**

Para el desarrollo de la teoría del alivio/descarga frente a la reserva o control y después de sus respectivas investigaciones, fue desarrollada con bases del psicoanálisis. El humor para Sigmund Freud según Hudipro (2019) es una contribución del Súper Yo parental que busca tranquilizar a lo que se establece como observador que es el Yo, en donde la perspectiva humorística ofrece una visión minimizada del mundo, es decir, que la actitud del humor protege al sujeto durante un enfrentamiento con contextos perjudiciales. Es formado a partir de los comportamientos de las figuras paternas.

“Freud hace distinción entre el chiste y el humor, un chiste es un hecho chocante u ocurrente al que nos enfrentamos de un modo fortuito (alguien ve a una persona tropezando) o no (alguien nos cuenta un chiste). El chiste es una a floración de elementos del inconsciente a la conciencia; dado el carácter represivo de los elementos de nuestro inconsciente entenderemos como el sexo y lo escatológico son hechos constantes en la construcción del chiste. El humor difiere del chiste radicalmente”, suponiendo una negación de la realidad (La Sangre del León Verde, 2008).

Freud distinguió tres tipos de experiencia de la alegría que son: el chiste, lo cómico y el humor, siendo la risa la principal forma de liberación o alivio de tal manera, que ayuda al equilibrio psíquico (Freud, 1994). El humor desde el punto de vista de Freud, es considerado como un mecanismo de defensa que es procesos inconscientes que ayuda afrontar situaciones difíciles que se percibe como

amenazas en la vida de una persona, sin necesidad de experimentar emociones, pensamientos o sentimientos negativos que a largo plazo podría traer consecuencias como ansiedad, depresión o problemas patológicos (Papa, 2019). En el psicoanálisis, el humor procura separar a las circunstancias donde los sujetos pueden llegar a experimentar emociones negativas, es decir, el miedo o la ira. Freud menciona que, el humor es creado por la percepción graciosa de una situación o de una incongruencia con el fin de evitar la experimentación de emociones desagradables (Carretero, 2005).

El chiste para Freud es la expresión por el cual manifiesta impulsos del inconsciente como sexuales y agresivos, estas represiones de impulsos van acompañados de cierta energía, liberada a través de la risa. En este tipo de expresión se ve influenciado por la sociedad que tratar de reprimir los instintos sexuales y agresivos, sin tomar en cuenta el ser humano necesita expresarlos, a través de los chistes o bromas (Billing, 2002).

Por otro lado, lo cómico para Freud son los motivos no verbales de la risa, sonrisa, alegría, etc., que están expresados por los actores cómicos como los mimos o payasos. Al momento de la presentación teatral se van presenciando de manera anticipada lo que se va a ir contando o expresando por medio de su arte de comedia, esto va acompañada de una energía tanto física como mental, que será liberada en forma de risa Freud, S (1994) citado en (Carretero, 2005).

En la actualidad, las ideas de Sigmund Freud no son muy aplicadas, pero tuvieron un gran impacto en las investigaciones que se han ido realizando para el sentido del humor. También, posee importancia para el desarrollo de las investigaciones siendo una referencia histórica. Según Carretero, H (2005), la teoría de superioridad/denigración y la teoría de la incongruencia son la guía para realizar este tipo de investigaciones.

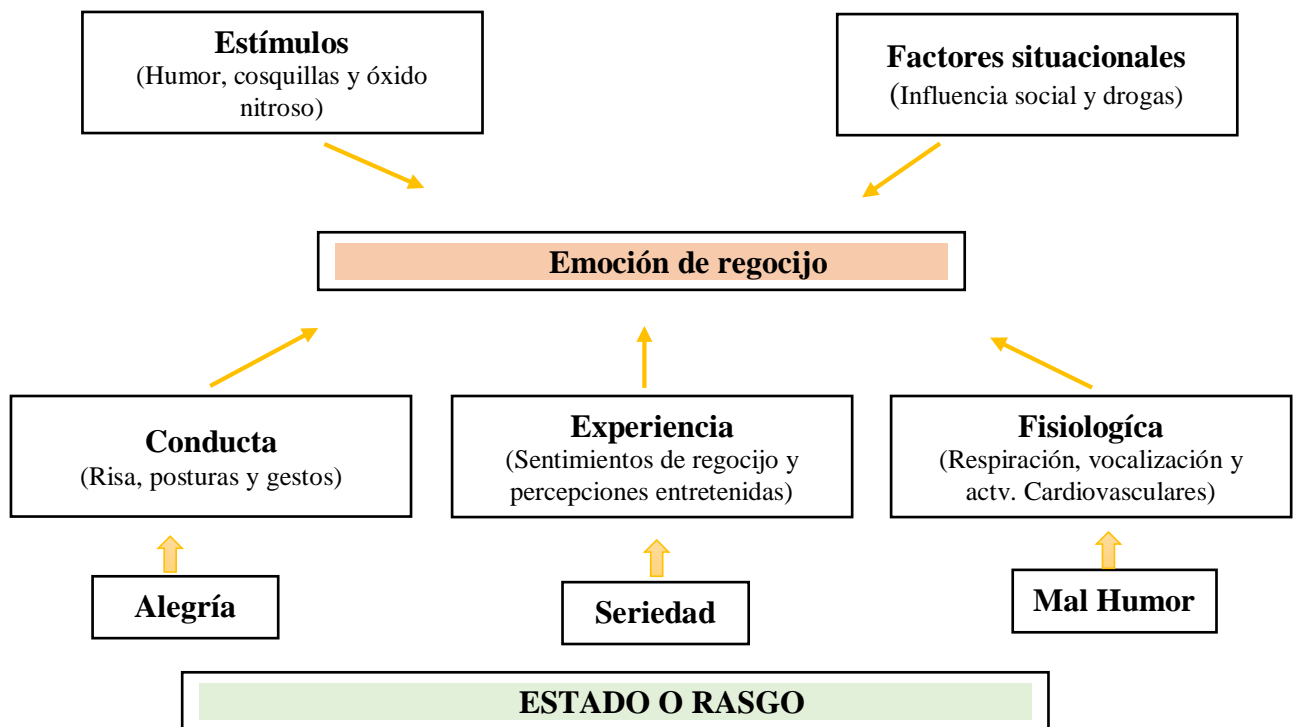
### **Tipos del Sentido del humor**

El sentido del humor es considerado como el arte de chiste, comedia y humor que es expresado mediante una risa o sonrisa, demostrando una sensación de tranquilidad. Para Fernández, M (2017), sonreír es el arma más poderosa que los seres humanos poder tener, ya que tiene beneficios importantes como en la salud, en el desarrollo de la comunicación, aporta a nivel personal y profesional, etc.

Para hacer énfasis en los tipos del sentido del humor en la presente investigación, será a partir del autor del Cuestionario de Autoreporte (STCI-T-60) de Willibald Ruch. Planteó tres estados o rasgos: alegría, seriedad y mal humor; siendo las bases temperamentales del humor y se les denomina como estables. Además, explicó que las variables afectivas son la alegría y el mal humor. Mientras que la variable de seriedad es el ajuste de la mente (Ruch, 1990).

Es necesario diferenciar entre estado y rasgos. Para Ruch, el estado es la aptitud actual para el humor y puede variar en el tiempo. Por el contrario, el rasgo son las personas que regularmente aparecían el humor, que ríen más a menudo y con mayor intensidad y perdura en el tiempo (Tapia & Poulsen, 2009).

Ruch, antes de definir exactamente el sentido del humor, implemento un concepto denominado “Emoción de regocijo”, esto quiere decir, que es necesario conocer los rasgos de comportamientos involucrados que lleve a vivir el humor. Este término es la parte inicial para alcanzar uno de los estados o rasgos. La emoción de regocijo se crea ante estímulos y se construye a partir de conductas, experiencias, fisiológica y factores situacionales (Tapia & Poulsen, 2009).



**Gráfico 1.** Emoción de regocijo  
**Fuente:** (Tapia & Poulsen, 2009)

- **Alegría:** Es un estado de ánimo y mental caracterizado por sentimientos de amor, satisfacción, felicidad y placer que permite sentirnos vivos, equilibrados, enérgicos, exitosos, etc., produciendo bienestar personal. Además, se lleva el lado gracioso de la vida que ayuda alcanzar logros y que se necesita ser expresada y compartida con los demás (La Guía Psicología , 2009).
- **Seriedad:** Es una característica o esencia de una persona seria, esta poco predispuesto a reír o expresar alegría. Por otro lado, es la actitud responsable que tiene una persona y que en ocasiones puede mostrar preocupación. La seriedad se refleja en el gesto facial con una cara inflexible, en la forma de hablar y en su tono de voz. Además, el que expresa seriedad generalmente, actúa con formalidad y mantiene cierta distancia del resto de las personas. Esto puede deberse a un bajo optimismo, a la timidez o a un rasgo a causa de una situación temporal. Este rasgo de personalidad de este tipo de personas son introvertidas o tienen un poco de pesimismo (ConceptoDefinición, 2019).
- **Mal humor:** Es un estado de ánimo negativo que apaga momentáneamente el ánimo positivo haciendo que el individuo se bloquee, se caracteriza por que la persona está enfadada o irritable. Este estado va acompañado de rabia, celos, tristeza, miedo o confusión, por lo que, puede generarse un sentido de mal humor. Las personas con este rasgo de personalidad se les hace difícil interactuar, comunicar o relacionarse ya que, puede expresar una reacción negativa. Sus posibles desencadenantes son: **Expectativas no cumplidas:** la persona espera que suceda una cosa o situación como tiene planeado o como espera que suceda y que trae equilibrio en la vida personal.  
**Negación de la realidad:** La persona no asume las cosas o ideas que pasan en su vida y no se adapta a los cambios que puedan darse en el Ahora o el Presente, de tal manera, se envuelve en la frustración.  
**Exceso de egocentrismo:** La persona vive centrada en sí misma y no acepta opiniones, ideas o críticas de otras personas y viven en un mal humor continuo (La mente es maravillosa, 2019).

Según Ruch, W (1998), citado en (Delgado, 2016) expone una breve descripción de los componentes de las dimensiones de estados, del modelo temperamental del humor.

**Tabla 3.** Descripción de los componentes de las dimensiones de estados

<b>Estado de Alegría (Cheerfulness):</b> Componentes de un estado de ánimo alegre o animado, junto con sensaciones relacionadas con estar propenso al humor, la risa, etc., y en general un bajo umbral para presentar una respuesta de humor.	
➤ <b>Afectividad alegre</b>	Presencia de un estado afectivo alegre, más tranquilo, sosegado.
➤ <b>Hilaridad</b>	Presencia de un estado afectivo de alborozo, regocijo, superfluo y externo.
<b>Estado de Seriedad (Seriousness):</b> Componentes relacionados a la adopción de una actitud responsable y formal, reflexionando y estando "enfocado" en cosas importantes y útiles.	
➤ <b>Formalidad</b>	Presencia de una actitud formal, de un estilo orientado a la tarea.
➤ <b>Pensativo/a</b>	Presencia de un estado pensativo, meditabundo.
➤ <b>Sobriedad</b>	Presencia de un estado de sobriedad o desapasionado.
<b>Estado de Mal Humor (Bad Mood):</b> Componentes referentes a estar irritable, huraño y de mal humor en general, con elementos de tristeza y ánimo bajo.	
➤ <b>Tristeza/melancolía</b>	Presencia de un estado de melancolía o seriedad
➤ <b>Mal humorado/a</b>	Presencia de un estado mal humorado, gruñón, quejumbroso o cascarrabias.

**Fuente:** (Delgado, 2016)

### **Funciones y beneficios del Sentido del Humor**

Sonreír y divertirse es gratis, pero sobre todo ayuda a vivir la vida olvidando de que tan bueno o malo estuvo el día, que tan bien o mal pasaron en el trabajo. Simplemente, es el hacer sentir a las personas que nos rodean y sentirse bien uno mismo, a través del sentido del humor. Sin duda el poder más valioso de los seres humanos es la Sonrisa.

Gorkin, mediante sus aportes y de forma clara y concisa explica cuáles son las funciones y beneficios del sentido del humor (Leiva & Rozas, 2010).

**Tabla 4.** *Funciones y beneficios del humor*

<b>Funciones y beneficios del humor</b>	
<b>Despierta:</b>	La risa sincera fomenta la liberación de dopamina cuando está aburrido y endorfinas cuando está tenso, permitiendo que la persona se despierte y se sienta relajado, tranquilo y alegre. Este tipo de risa, es considerado como un masajeador de los órganos internos, ayudando a su relajación.
<b>Rompe falsas creencias:</b>	El humor permite ir más allá de los pensamientos rígidos, tales como blanco o negro; todo o nada. Además el humor juega con lo inconsciente, lo inesperado y lo contradictorio que nos ayuda a pensar y a reírnos fuera de los límites preestablecidos
<b>Libera:</b>	Frecuentemente el humor, es el facilitador de las discusiones de temas que suelen ser un tabú, por ejemplo: el sexo, la religión o política. Permitiendo que las personas sean más abiertas de tratar estos temas que se les considere inabrazables haciendo lo posible ya que de una u otra manera es importante saberlo.
<b>Elimina la superioridad:</b>	El humor es un componente del ser humano que permite bajar a la "tierra" egos inflamados e individuos arrogantes. Lo desfavorable es que muchas personas o grupos le den un uso negativo al humor, ya que puede ser una herramienta de ataque o de alta autoestima frente a otra persona. Es importante saber dar un buen uso al sentido del humor, la misma que permitiría que las personas mantengan la calma frente a las frustraciones o enojos que pueden darse en la vida diaria

**Fuente:** *(Leiva & Rozas, 2010).*

### **Psicología Positiva y el Sentido del Humor**

El sentido del humor, característica universal en nuestra especie, es un rasgo o estado que se encuentra en todas las culturas, puede ser considerado como esencia del ser humano. A raíz de las investigaciones de esta temática, se presentó cierta complejidad y como ya se mencionó se desarrollaron teorías que aportaron de diferentes disciplinas. Pero esta vez se hará hincapié de como la Psicología ha mostrado gran interés en este campo.

La Psicología es la ciencia que estudia la mente y el comportamiento del ser humano, frente al contexto que se relaciona. Pero para nosotros, psicología es más que eso, ya que se puede estudiar la conducta observable, los procesos mentales y la influencia que ejerce desde el entorno físico y social, estudiando los problemas es decir, su patología y sus debilidades y también las fortalezas y virtudes (Toledo & García, 2010). Para Seligman, M (1999) las fortalezas y virtudes de los seres humanos en Psicología positiva es el estudio científico de los rasgos individuales y experiencias positivas, y programas que ayuden a mejorar la calidad de vida, ayudando a la prevención o reducción de la incidencia de patologías.

La Psicología positiva fue creada en la década de los 90 por Martín Seligman, psicólogo que gran parte de su carrera se dedicó a tratar trastornos depresivos. Este autor dio un giro radical hacia el estudio científico, es decir, sobre un nueva era en la Psicología, cuando era presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA). Fue así como, la Psicología positiva como rama de Psicología es la encargada del funcionamiento óptimo y del desarrollo de su bienestar que permita buscar la felicidad (Castillero, 2018).

Para Seligman, M.; Csikszentmihalyi, M. (2000) citado en (Lupano & Castro, 2010), la Psicología positiva a nivel subjetivo, se refiere a las experiencias como bienestar, alegría y satisfacción en el pasado; esperanza y optimismo para el futuro y fluir y felicidad en el presente. A nivel individual se refiere a los rasgos positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, visión a futuro, espiritualidad, talento, A nivel grupal se refiere a la responsabilidad, generosidad, tolerancia y ética.

La Psicología positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar u optimizar el funcionamiento individual, grupal o institucional (Gable & Haidt, 2005).

Por último, es un enfoque psicológico que estudia científicamente las fortalezas y virtudes del carácter del individuo, como el optimismo, la alegría, la inspiración, la motivación y el sentido del humor, etc., permitiendo desarrollar y potenciar una actitud positiva para alcanzar una vida plena, tranquila y fluida, encaminada a la prevención de posibles trastornos mentales (Escudero, 2003).

Su principal objetivo es velar por el bienestar del individuo, con el fin de mejorar su calidad de vida, insistiendo en la construcción de competencias y la prevención de la aparición de trastornos mentales y patologías (Vera, 2006). Seligman, menciona que antes

de la segunda guerra mundial, la Psicología tenía tres objetivos principales: curar los trastornos mentales, que la vida de las personas sea más productiva y plena e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de los seres humanos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Para la Psicología positiva, el humor es la base principal que incide favorablemente en la tranquilidad como una fortaleza de la persona. Por medio, de esta capacidad se experimenta o estimula una reacción como la risa logrando un humor positivo, en donde, en casi todas las culturas valoran el sentido del humor (Seligman, 1999). Existe varios estudios que reafirma, que científicamente está comprobado que el humor positivo o emociones positivas favorecen a la salud, al desarrollo personal y mejora la calidad de vida. Además, la actitud positiva aumenta intelectual, físico y socialmente, para que responda y afronte de manera eficaz frente a situaciones inesperadas o difíciles, induciendo a la risa ya sea propia o ajena sin intención de atacar a otra persona. Por el contrario, el humor negativo, la risa es provocada a “costillas” de otra persona (Escudero, 2003). Lo que se pretende es evitar el estrés o la ansiedad que pueden ser productos de un humor negativo. Estudios revelan que la felicidad, la risa y el buen humor ayudan a mantener y/o recuperar la salud (Nezu, Nezu, & Blissett, 1998).

Es así, como la Psicología positiva ha brindado sus aportes en tres áreas de intervención como es la salud, la educación o el trabajo. En el área de la salud y clínico su objetivo es estudiar las fortalezas y virtudes de la persona, así como el efecto que tienen sobre los individuos y la sociedad (Cuadra & Florenzano, 2003). Para Hughes, en el área de educación se centra en la atención de las fortalezas o cualidades específicas positivas de las personas y grupos pedagógicos (Toledo & García, 2010). A diferencia del área social y de trabajo, estas reconocen las virtudes ciudadanas y las institucionales que impulsan a las personas a ser mejores ciudadanos y trabajadores, tanto en responsabilidad, generosidad, tolerancia y ética (Cuadra & Florenzano, 2003).

### **Humor y el trabajo**

Para el Dr. Lee Berk, el humor “sirve como una válvula interna de seguridad que permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo” (Vera, 2006). Es así, como este estímulo puede provocar la risa en la persona, a través de juegos, bromas, chistes, situaciones embarazosas, incongruencias, cosquillas, etc. Mientras que, el humor como estrategia de liderazgo impulsa a los empleados a ser persuasivos, a estar

motivados e interactuar con los demás. Como gerente, puede eliminar la tensión y la alta presión en el trabajo, reduce el estrés a los colaboradores y a sí mismo, mantiene los problemas bajo control. Pero, algo que hace la diferencia es que los trabajadores se irán con un sentimiento de satisfacción personal y profesional, ya que se podrá considerar que la empresa no solo es el lugar donde se trabaja con seriedad y esfuerzo, sino que es lugar que se puede disfrutar (Torres H. , 2006).

El sentido del humor ha sido un concepto difícil de entender, pero hay algo muy claro, es que la risa y el humor traen importantes beneficios para el bienestar individual y social. Las organizaciones no son la excepción, el humor es el día a día de las personas, incluso en ámbitos tan serios como empresas, hospitales o universidades (Viana, 2005).

Sin embargo, Simpson, L (2000) refiere que en las actividades laborales no es el momento ideal para divertirse, pero tampoco es lugar para omitir el sentido del humor. Esto solo empeoraría su motivación haciéndoles sentir menos humanos. Lo ideal es que las personas se sientan parte de la empresa, se sientan a gusto y que disfruten de sus actividades y de un lugar tranquilo.

Haciendo que las empresas progresan y esto se debe a que están aprendiendo a contratar, recompensar y promocionar a las personas que contribuyen con un grado de diversión en el trabajo, hace que se vuelva un reto para la empresa, así, los ejecutivos de cargos altos tendrán que implicarse en el tema de diversión en el trabajo, favoreciendo a que las personas mantengan un ánimo positivo (Weinstein & Barber, 2000).

Torres (2006), menciona que los gerentes y subordinados al llegar al trabajo silencia su sentido el humor, la razón principal puede ser que no se identifique con la cultura y creencia de la empresa, pueden creer que no forma parte del trabajo, esto se debe a la falta total de desconocimiento acerca de los beneficios que contiene el humor.

Por ello, la importancia de implementar un clima positivo y flexible donde exista un buen humor, cumpliendo con las actividades laborales en el plazo acordado. Si bien es cierto el trabajo es un derecho de cada persona, se deberá evitar que se vuelva una condena; impidiendo que sientan aburrimiento, estrés laboral, exceso de hora en actividades que lleven a la monotonía con el fin de evitar posibles trastornos mentales o patologías a causa de condiciones laborales inadecuadas (Toledo & García, 2010).

"El contrato firmado con la comicidad no hay cláusulas que desobligue de la responsabilidad y productividad, pero si ítems de espontaneidad y creatividad; flexibilidad y originalidad; apertura mental y alegría". Convirtiendo el humor en un rol importante en el área laboral; los empleados estarán en un entorno de tranquilidad y alegría. Permitiendo, que tengan un rendimiento eficaz y eficiente, donde se daría un aumento notable en la productividad. Fomentar el sentido del humor en el trabajo si es arriesgado pero novedoso puesto que, se incluiría un ambiente acogedor, tomando en cuenta que se debe manejar con responsabilidad y seriedad las actividades que como empleador debe ejecutar (Toledo & García, 2010).

## JUSTIFICACIÓN

El trabajo de investigación que se pretende realizar es identificar los rasgos temperamentales de los empleados y como tiene dominio en el sentido del humor, lo que podría ocasionar conflicto entre compañeros e inestabilidad personal, debido a que el comportamiento de los individuos es afectado por otras personas, por el grupo y por el ambiente dentro de las organizaciones.

Lo que consiste en conocer los factores y variables que afectan el sentido del humor a nivel personal, grupal y organizacional, con el fin de aumentar la eficacia, así como resolver conflictos.

El buen comportamiento es la clave del éxito para cada una de las empresas, además que poseer estabilidad nos permite formar una base firme y sirve de motivación para los empleados. Por lo cual, es necesario conocer las bases de un humor positivo que posee una persona y ayudara a: identificar el compromiso en su trabajo, el interés de lograr sus objetivos tanto personales como organizacionales, ya que estos pueden verse afectados directa o indirectamente por el rasgo temperamental que presente el trabajador.

Es relevante mencionar que el ser humano, es el pilar fundamental dentro de la organización teniendo en cuenta que el buen funcionamiento y sus servicios prestados son por los trabajadores, es esencial conocer los tipos de rasgos temperamentales, ya que pueden tener varias repercusiones.

Es así, que para el actuar y desenvolverse el individuo en sus diferentes áreas de la vida posee rasgos temperamentales con mayor predominancia que otros lo que inciden en su diario vivir que los lleva a tomar decisiones.

La presente investigación es novedosa, ya que es el primer estudio con esta temática que se realizará dentro de la empresa, explorando el mejoramiento de la calidad de vida y este estudio obtendrá información detallada sobre el nivel y los factores que influyen en el sentido del humor y de qué manera influye los rasgos temperamentales, puesto que son de gran importancia para comprender la manera peculiar de actuar en las distintas circunstancias que se dan en el diario vivir.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Determinar la relación entre los rasgos temperamentales y el sentido del humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar los distintos tipos de rasgos temperamentales de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.
- Evaluar el sentido del humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.
- Diseñar una propuesta de intervención para los rasgos temperamentales y el sentido del humor para crear un bienestar favorable y para el desarrollo del cumplimiento de sus actividades diarias de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **Diseño del trabajo**

En esta presente investigación se utilizó un diseño cuantitativo no experimental, empleando métodos estadísticos donde se utiliza recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico. El alcance con el que cuenta es descriptivo el cual, identifica las características más importantes, de acuerdo a su temporalidad el estudio fue de tipo transaccional, ya que los datos de la investigación fueron recolectados en un determinado tiempo.

La técnica utilizada para esta investigación fue la encuesta mediante la aplicación del instrumento psicológico: Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone el cual brinda 7 tipos de temperamentos y Cuestionario de Autoreporte del sentido del humor (STCI-T-60) de Ruch, el cual contiene 3 constructos: alegría, seriedad y mal humor.

#### **Área de estudio**

**Campo:** Psicología

**Área:** Organizacional

**Aspecto:** Sentido del Humor

**Delimitación espacial:** Corporación Nacional de Telecomunicaciones (CNT)

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Delimitación temporal:** 2018 - 2019

#### **Enfoque**

Esta investigación utilizó el enfoque Cuantitativo, cuyo propósito fue identificar la relación de los rasgos temperamentales de los empleados con el sentido del humor. Debido a que los datos que se obtuvieron de las dos variables fueron sometidas a análisis estadísticos.

## Población y muestra

En este trabajo de investigación se contó con una muestra conformada por 100 empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones. No se utilizó la fórmula para el cálculo de la muestra, ya que se existió facilidad para realizar la investigación al total de la población. Además, se contaba con el número de participantes suficientes para hacer válido su estudio.

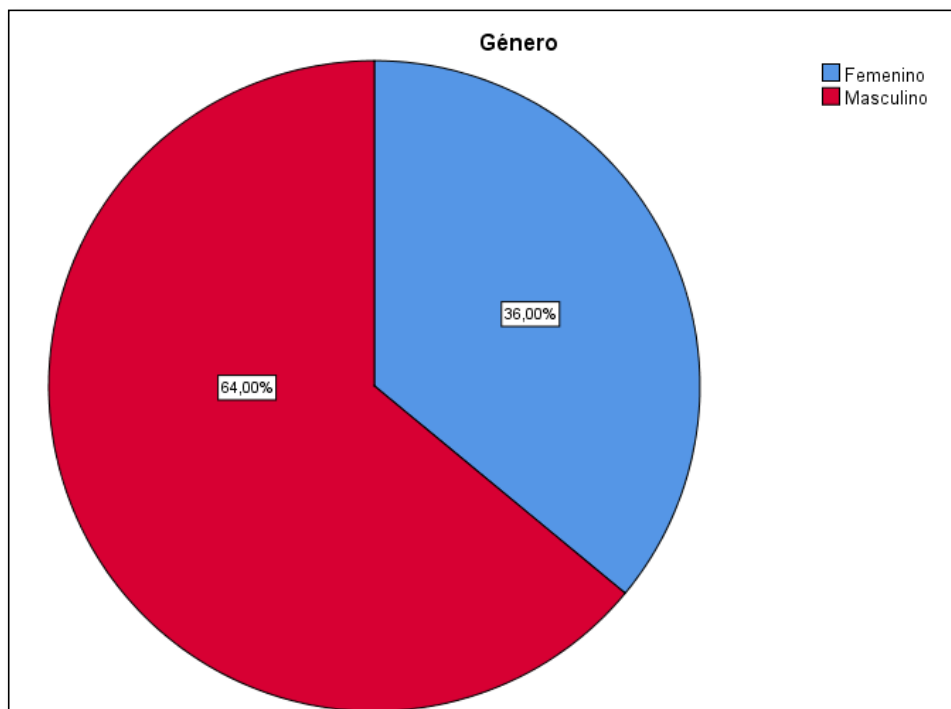
Género					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	36	36,0	36,0	36,0
	Masculino	64	64,0	64,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Tabla 5.** Género

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** En la tabla 5, muestra que el factor sociodemográfico género, el 36% de los participantes pertenecen al género femenino. Mientras que el 64% pertenecen al género masculino.



**Gráfico 2.** Género

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

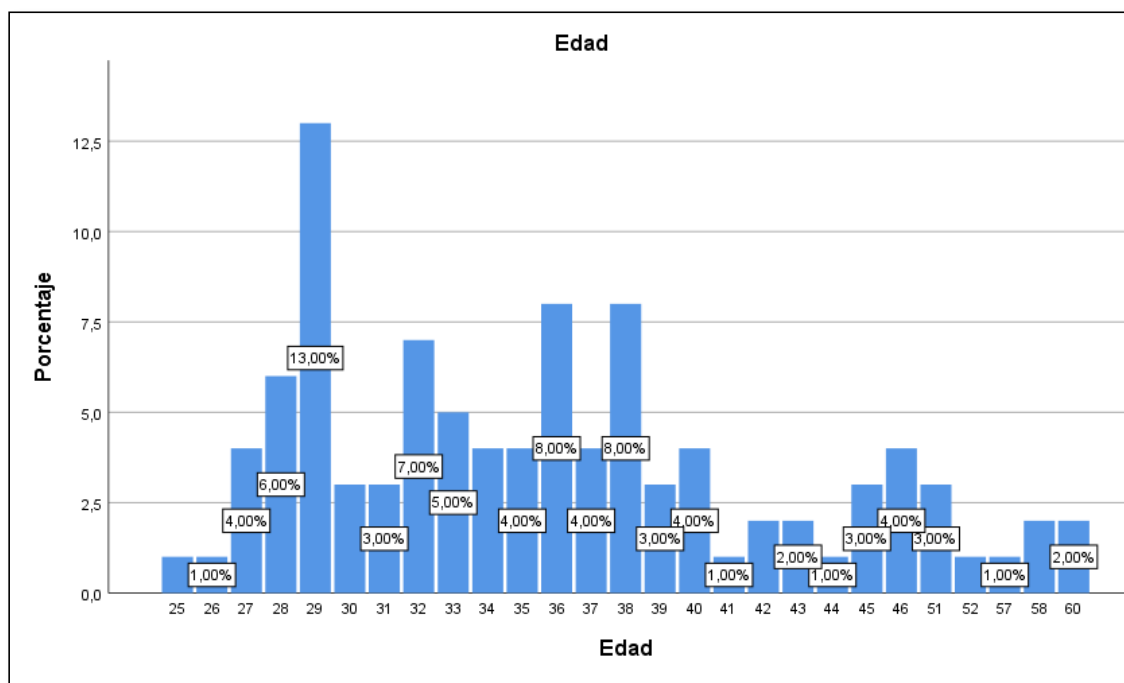
Edad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	25	1	1,0	1,0	1,0
	26	1	1,0	1,0	2,0
	27	4	4,0	4,0	6,0
	28	6	6,0	6,0	12,0
	29	13	13,0	13,0	25,0
	30	3	3,0	3,0	28,0
	31	3	3,0	3,0	31,0
	32	7	7,0	7,0	38,0
	33	5	5,0	5,0	43,0
	34	4	4,0	4,0	47,0
	35	4	4,0	4,0	51,0
	36	8	8,0	8,0	59,0
	37	4	4,0	4,0	63,0
	38	8	8,0	8,0	71,0
	39	3	3,0	3,0	74,0
	40	4	4,0	4,0	78,0
	41	1	1,0	1,0	79,0
	42	2	2,0	2,0	81,0
	43	2	2,0	2,0	83,0
	44	1	1,0	1,0	84,0
	45	3	3,0	3,0	87,0
	46	4	4,0	4,0	91,0
	51	3	3,0	3,0	94,0
52	1	1,0	1,0	95,0	
57	1	1,0	1,0	96,0	
58	2	2,0	2,0	98,0	
60	2	2,0	2,0	100,0	
	Total	100	100,0	100,0	

**Tabla 6.** Edad

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** En la tabla 6, muestra que el factor sociodemográfico edad, refleja que entre 25, 26, 41, 44, 52 y 57 años equivale 1%, entre 42, 43, 58 y 60 un 2%, entre 30, 31, 39, 45 y 51 un 3%, entre 27, 34, 35, 37, 40 y 46 un 4%, de 33 años un 5%, de 28 años un 6%, de 32 años un 7%, entre 36 y 38 años un 8%, mientras que de 28 años se encuentra un 13% de los participantes.



**Gráfico 3.** Edad

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

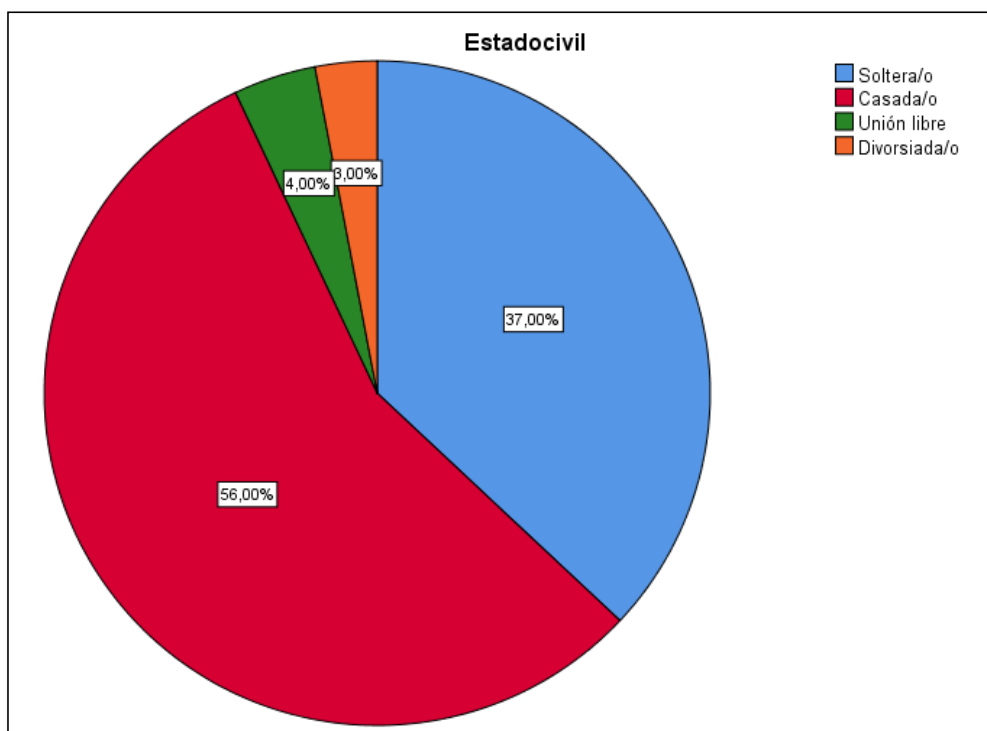
		Estado Civil			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Soltera/o	37	37,0	37,0	37,0
	Casada/o	56	56,0	56,0	93,0
	Unión libre	4	4,0	4,0	97,0
	Divorciada/o	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Tabla 7.** Estado Civil

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** En la tabla 7, muestra que el factor sociodemográfico estado civil, en soltera/o presenta un 37%, en casada/o corresponde al 56%, en unión libre presenta un 4%, mientras que en divorciada/o se encuentra un 3% de los participantes.



**Gráfico 4.** Estado civil

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

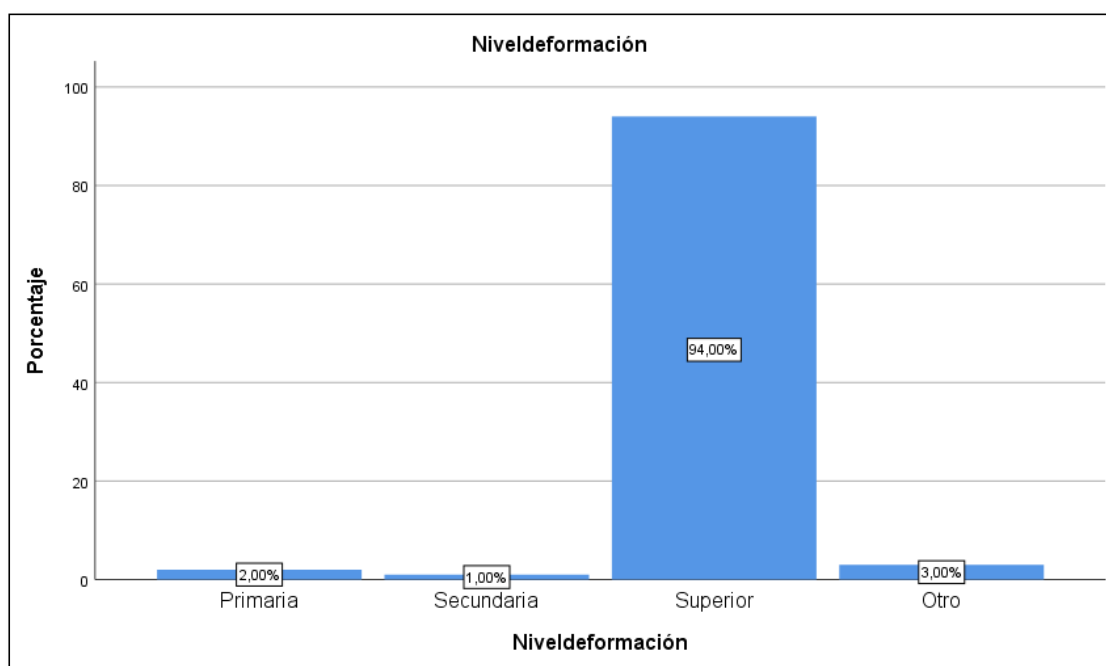
		Nivel de formación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	2	2,0	2,0	2,0
	Secundaria	1	1,0	1,0	3,0
	Superior	94	94,0	94,0	97,0
	Otro	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Tabla 8.** Nivel de formación

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** En la tabla 8, muestra que el factor sociodemográfico nivel de formación, en primaria se encuentra un 2%, en secundaria se encuentra en 1%, en superior presenta un 94%, mientras que en otros se encuentra un 3% de los participantes.



**Gráfico 5.** Nivel de formación

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

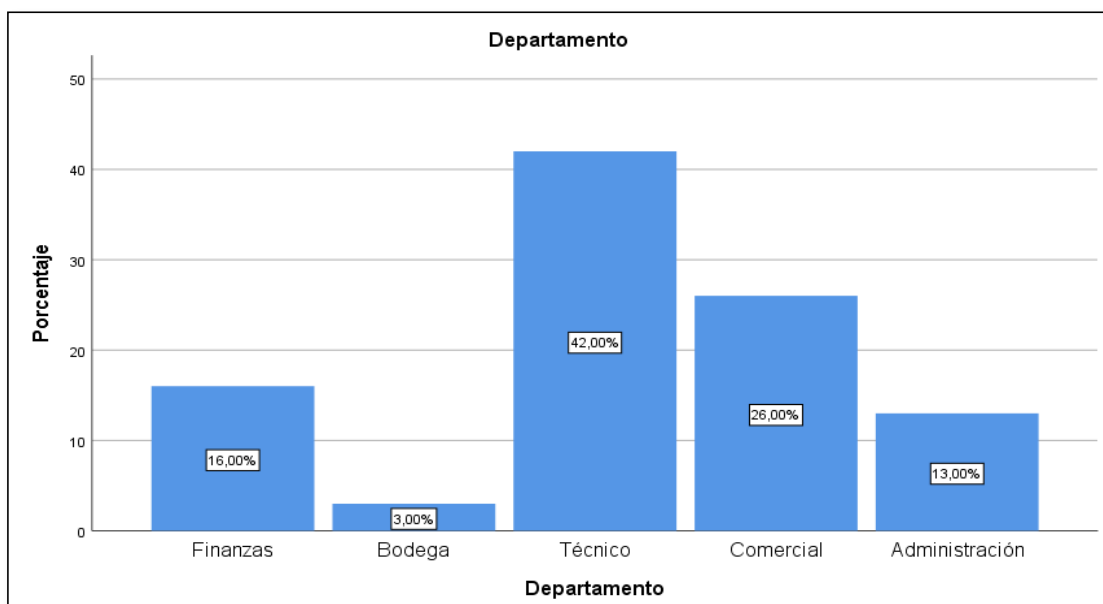
		Departamento			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Finanzas	16	16,0	16,0	16,0
	Bodega	3	3,0	3,0	19,0
	Técnico	42	42,0	42,0	61,0
	Comercial	26	26,0	26,0	87,0
	Administración	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

**Tabla 9.** Departamento

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** En la tabla 9, muestra que el factor sociodemográfico departamento, en finanzas presenta un 16%, bodega se encuentra un 3%, en técnico presenta un 42%, en comercial corresponde al 26%, mientras que en administración se encuentra un 13% de los participantes.



**Gráfico 6.** Departamento

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

### **Instrumentos de investigación**

Dentro de la investigación se utilizó dos tipos de cuestionarios para determinar los rasgos temperamentales y el sentido del humor. Las cuales se aplicaron ambos test el mismo día, durante 2 semanas y se lo aplicó colectivamente. Como primera instancia se aplicó el Inventario de rasgos temperamentales de Thurstone, la cual fue elaborada para hacer una descripción práctica y exponer los aspectos temperamentales que son estables en cada persona de una manera objetiva y confiable. Este inventario muestra siete tipos de rasgos que son: activo, vigoroso, impulsivo, dominante, estable, sociable y reflexivo.

Cuenta con 140 reactivos, los cuales cubren las siete áreas ya mencionadas, se puede tomar de manera individual o colectiva y no tiene límite de tiempo, ya que se debe brindar a los examinados el tiempo necesario para terminar de responder todas las preguntas. Sin, embargo, se requiere de un tiempo de 30 minutos aproximadamente. Está compuesto por su manual, cuadernillo de aplicación y hoja de respuestas.

Para medir el sentido del humor se utilizó el Cuestionario de Autoreporte del sentido del humor (STCI-T-60) de Willibald Ruch, que sirve para evaluar tres constructos que son: alegría, seriedad y mal humor. Por lo que determinaran las características de la emoción de regocijo, es decir, permite alcanzar el estado, el nivel y su estabilidad en el tiempo que son creados por estímulos, conductas, experiencias y fisiológicas.

La escala consta de 60 ítems y están agrupadas en tres subescalas de 20 ítems que corresponden a los tres constructos. Se contesta a través de la escala Likert que varía desde muy en desacuerdo hasta muy de acuerdo (1 a 4), su tiempo de aplicación es de 20 – 25 minutos y puede ser aplicada individual o colectiva. Está compuesta por el cuadernillo de aplicación y hojas de respuesta.

### **Procedimientos para obtención y análisis de datos**

Para los procedimientos de obtención y análisis de datos, se realizó una revisión bibliográfica. Se procedió a la entrega del documento de autorización de la empresa aplicar los instrumentos y la elaboración de la planificación de trabajo.

El procedimiento para la obtención de datos se realizó con la aplicación los cuestionarios en la jornada laboral en la tarde a los empleados de Corporación Nacional de Telecomunicaciones por 2 semanas, se procedió a la calificación de los cuestionarios y mediante una base de datos en Excel se ingresó los datos numéricos de los cuestionarios.

Por lo otro lado, a través del programa IBM SPSS 22 se realizó el análisis e interpretación estadística de los resultados obtenidos mediante la correlación de las dos variables estudiadas.

## Cronogramas de Actividades

ACTIVIDADES	MES 1 DIC 2018	MES 2 ENE 2019	MES 3 FEB 2019	MES 4 MAR 2019	MES 5 ABR 2019	MES 6 MAY 2019	MES 7 JUN 2019	MES 8 JUL 2019	MES 9 AGO 2019
<b>Actividad 1</b> Elaboración de proyecto de tesis	<b>X</b>								
<b>Actividad 2</b> Revisión bibliográfica del tema	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>						
<b>Actividad 3</b> Recolección de información				<b>X</b>					
<b>Actividad 4</b> Búsqueda del test a aplicar					<b>X</b>				
<b>Actividad 5</b> Aplicación de test: IRT y STCI-T-60						<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Actividad 6</b> Tabulación y análisis de datos estadísticos/ correlación								<b>X</b>	<b>X</b>

**Tabla 10.** Cronograma

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## CAPÍTULO III

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### Diagnóstico de la situación actual

Después de procesar estadísticamente en el programa SPSS, los resultados de los Test de Inventario de Rasgos Temperamentales de Thurstone y el Cuestionario de Autoreporte del Sentido del Humor (STCI-T-60) de Willibald Ruch, fueron analizados y procesados. En donde, la muestra fue conformada por 100 empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones, fue así que se obtuvieron el siguiente resultado:

#### Resultados de Chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	57,223 <sup>a</sup>	46	,124
Razón de verosimilitud	65,461	46	,031
Asociación lineal por lineal	,903	1	,342
N de casos válidos	100		
* 70 casillas (97,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,22.			

**Tabla 11.** Chi-cuadrado de Pearson entre rasgos temperamentales y sentido de humor

**Fuente:** Resultados de aplicación de test a empleados CNT

**Elaborado por:** Carla Albán G.

**Interpretación:** De acuerdo a la Tabla 12, de Chi-cuadrado de Pearson entre los Rasgos Temperamentales y el Sentido del Humor. Se evidencia que ambas variables tienen significancia asintótica (p) mayor al nivel de significancia, con un resultado de  $(0,12) < (\alpha)$  de 0.05, lo cual significa que **NO** existe relación entre ambas variables investigadas.

De acuerdo a los resultados, los rasgos temperamentales no influyen en el sentido del humor. Se deduce que el rasgo temperamental es estable en la persona y no es modificable. Además, es la base principal para la formación de la personalidad, es decir, cuando el sujeto se convierte en un ser autónomo y por ende, repercute las experiencias, vivencias y la educación ayudando a que su personalidad no solo se forme, sino se vaya afianzando. Es importante, mencionar que la personalidad se revela a partir de la edad adulta. Respecto al sentido del humor es un estado propio de las personas que puede variar de acuerdo a su entorno o contexto.

### **Comprobación de las hipótesis**

Para la comprobación de hipótesis se aplicó la prueba estadística no paramétrica de Chi-cuadrado, mediante el cual se puede determinar si el valor obtenido depende del valor de la otra variable. Por lo que, se plantea la siguiente hipótesis:

**H0:** No hay influencia de los Rasgos Temperamentales en el Sentido del Humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.

**H1:** Sí hay influencia de los Rasgos Temperamentales en el Sentido del Humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019

A través, de los resultados obtenidos de la investigación, se rechaza la hipótesis alternativa (H1), y se acepta la hipótesis nula (H0), indicando que **NO** presenta correlación con un (0,12). Es decir, **NO** hay influencia de los Rasgos Temperamentales en el Sentido del Humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

- Se puede concluir que, mediante el método estadístico de Chi-cuadrado, se obtuvieron los resultados de la investigación, permitiendo medir aspectos cualitativos y cuantitativos de los instrumentos administrados y medir su relación entre las dos variables. Por consiguiente, se acepta la Hipótesis Nula (H0), determinando que no existe correlación entre los Rasgos Temperamentales y el Sentido del Humor.
- Los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones poseen los 7 Rasgos Temperamentales (Activo, Vigoroso, Impulsivo, Dominante, Estable, Sociable y Reflexivo) ya sean con un porcentaje alto o bajo. Los Rasgos Temperamentales que prevalecen están entre impulsivo- dominante y dominante – sociable, pues, cuando se aumenta el rasgo temperamental impulsivo se incrementa el rasgo dominante; es decir, mientras este en un momento de impulsividad más fuerte será físicamente y viceversa con el rasgo dominante- sociable.
- En cuanto a la evaluación del Sentido del Humor se identificó tres tipos (alegría, seriedad y mal humor). Los Sentidos del Humor que prevalecen son seriedad, seguido por mal humor. Incluso varía con la edad, depende del género, pues, existe mayor cantidad de hombres con sentido de humor alto.
- Finalmente, con los resultados obtenidos de la investigación se consideró necesario establecer mecanismos estratégicos, mediante el desarrollo de talleres didácticos con la finalidad de ayudar a los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones a mejorar la conducta inadecuada de impulsividad y, por ende, su sentido del humor. Dando como efecto positivo una mejor calidad de vida profesional y personal.

## Recomendaciones

- Utilizar ambos cuestionarios con la finalidad de aplicar en un futuro en la empresa, es decir, se puede volver administrar para verificar si los resultados siguen siendo iguales que la situación actual o para emplear mecanismos estratégicos que ayuden a mejorar las conductas inadecuadas y su sentido del humor de los trabajadores de la empresa.
- Se recomienda implementar el uso de instrumentos psicométricos o psicológicos que permitan evaluar la personalidad, inteligencia emocional, comportamiento, sin dejar de lado la parte cognitiva y así, se pueda valorar de una mejor manera a los colaboradores.
- Se recomienda desarrollar talleres enfocados al manejo de la impulsividad, ya que a largo o corto plazo afectaría a nivel laboral. De esa manera se evitaría reacciones desmedidas, es decir, que pierda las consecuencias de sus actos y que ponga en riesgo sus aspectos profesionales y personales.
- Tomar en cuenta los Rasgos Temperamentales y Sentido del Humor que prevalecen en la empresa, con el propósito de aprovechar y transformar en una fortaleza para los trabajadores.
- Establecer actividades recreativas o integrativas que permitan mejorar el Sentido del Humor de los colaboradores de la empresa, esto representará una motivación, mejorando la productividad y un mejor desempeño en las actividades que efectúan en cada apuesto de trabajo.

## Discusión

En la presente investigación se buscó explorar la relación entre las variables rasgos temperamentales y sentido del humor. Se trabajó con una muestra de 100 empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, en el año 2019. En el que se identificó que la mayoría pertenecen al género masculino (64%) y el resto corresponde al femenino (36%) y, mediante la aplicación de baterías psicológicas del Inventario de Rasgos Temperamentales (IRT) y Cuestionario de Autoreporte del sentido del humor (STCI-T-60). Se obtuvo como resultado que no existe relación entre rasgos temperamentales y sentido del humor con una significancia asintótica de  $(0,12) < (\alpha)$  de 0.05.

En la investigación realizada por Torres, J (2018) cuyas variables investigadas son similares, sus resultados analizados presentan la relación entre rasgos temperamentales y calidad de vida, los instrumentos usados fueron el Inventario de Rasgos Temperamentales (IRT) y el Cuestionario SF-36. En el análisis del SF-36 permite valorar el estado del funcionamiento físico y bienestar mental en la que cada uno mide 4 dimensiones. Una de ellas es, el Rol Emociones, es decir, identificación de problemas emocionales que interfieren en el trabajo o actividades de la vida cotidiana. Con una muestra de 100 personas de ambos sexos. Donde se obtuvo como resultados la relación entre rasgos temperamentales y rol emocional presentando una relación directa en nivel moderado con un  $(0,505)$ , mostrando que es altamente significativo ( $p < 0.01$ ). Se concluye que, el 15% de las personas muestran un nivel muy bajo de rasgos temperamentales, debido a que tienen una mala calidad de vida, podemos señalar que los resultados obtenidos no se relacionan con los dos estudios, sin embargo, es importante mencionar que la muestra y el sexo son semejantes a las del presente trabajo.

En un estudio realizado por Salavera, C.; Usán, P.; Jarie, L. & Lucha, O (2018) sobre sentido del humor, afectos y personalidad, en donde, sus variables son semejantes, mostrando la relación entre el uso del humor, los afectos y personalidad. La muestra estuvo conformada por 652 estudiantes universitarios en la que, (17,02%) pertenece al género masculino y el (82,98%) al género femenino. Los instrumentos usados fueron, Cuestionario de estilos de humor (HSG), evaluando cuatro estilos de humor (afiliación: uso de humor compasivo, automejora: empleo de visión humorístico, agresivo: uso para sobresalir a costas de otros y autodestructivo: uso de humor cínico divirtiéndose de los

demás) y el Cuestionario ZKPQ-50-CC permite evaluar de la personalidad de los sujetos: neuroticismo-ansiedad, impulsividad-búsqueda de sensaciones, actividad, sociabilidad y agresión-hostilidad. Los resultados indican que el (44,93 %) hacen mayor uso de los estilos de humor positivo y tienen bajos niveles de ansiedad; el (26,22%) presenta alto uso del humor de afiliación y agresivo a manera de un método de sociabilidad y el (28,83 %) muestra bajo uso de los estilos de humor positivos y alta ansiedad y agresividad. Mediante los datos analizados, se evidenció la relación entre dichas variables, aunque las variables se asemejan, los resultados obtenidos en este estudio no están relacionando ya que si presentan relación entre las variables estudiadas y la muestra es diferente a la de la presente investigación.

En el trabajo investigativo por Espinoza y Pérez (2019), denominado “Influencia de los rasgos temperamentales en conductas antisociales delictivas que presentan los adolescentes del municipio de Tejupilco”. La muestra estuvo formada por 248 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos usados fueron Inventario de Rasgos Temperamentales (IRT) y el Cuestionario de conductas antisociales-delictivas (A-D). A pesar de que la muestra y una de las variables de este estudio no se parecen a la presente investigación. Sus resultados son muy interesantes porque los resultados obtenidos por medio de la Correlación de Pearson se evidenciaron que no existe relación entre los rasgos temperamentales y conductas antisociales delictivas debido a que todos los resultados arrojaron mayor puntaje de (0.05). Deduciendo que los rasgos temperamentales no son influencia en las conductas antisociales y delictivas, de tal manera se aceptó la hipótesis nula.

Se evidencia que se relacionan a los resultados obtenidos debido que no presenta correlación entre las variables, aunque la población es diferente expone que su resultado es mayor de (0.05). Los rasgos temperamentales representan una habilidad para responder a los estímulos o reaccionar frente a situaciones, siendo importante considerar que todas las personas cuentan con rasgos estables que se pueden aplicar en distintos ámbitos, lo que equilibraría el estado emocional, tal como lo señalan Thurstone (2001); Del Cid (2017).

Finalmente, la investigación realizada por Quintero, L (2010), en base a la variable del sentido del humor, determina que la muestra estuvo formada por 10 personas de sexo femenino con personas que residen en Bucaramanga y asistentes al centro de salud, que

presenten diagnósticos de enfermedades cardiovasculares. El Instrumento State- Trait-Cheerfulness- Inventory (STCI-T) que permite la evaluación de las bases cognitivas y afectivas del sentido del humor a través de las dimensiones de alegría, seriedad y mal humor y otros instrumentos que permiten evaluar el estado o rasgo o gravedad de sintomatologías depresivas. Sus resultados fueron que el 50% puntuó en Seriedad1, refiriéndose al predominio de este estado, asimismo en Alegría5 con un 50%, y su predominio es el estilo de interacción ya que no posee este tipo. Es decir, presentan un sentido del humor serio, con dificultades para interactuar alegremente.

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA**

*“El humor es la música de la vida”*

*William Osler*

#### **TEMA DE LA PROPUESTA:**

“TALLERES DIDÁCTICOS PARA EL MANEJO DE IMPULSIVIDAD Y MEJORA DEL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA, DIRIGIDO A LOS EMPLEADOS DE LA CORPORACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES DE LA CUIDAD DE LATACUNGA”

#### **JUSTIFICACIÓN**

A través de los resultados obtenidos en esta investigación, se pudo evidenciar que no hay influencia de los rasgos temperamentales en el sentido del humor de los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones (CNT). Sin embargo, se identificaron tipos de rasgos temperamentales que prevalecen en los empleados de CNT, los cuales son impulsivo- dominante y dominante – sociable, pues, cuando se aumenta el rasgo temperamental impulsivo se incrementa el rasgo dominante; es decir, cuando presente un momento de impulsividad más fuerte será físicamente y viceversa con el rasgo dominante- sociable.

Debido a ello, consideró pertinente desarrollar talleres enfocados al manejo de impulsividad, los individuos con este rasgo muestran ser despreocupados, imprudentes, confiados en su buena suerte, que actúa bajo la presión del momento y sin medir las consecuencias de sus actos. Toman decisiones con rapidez, les agrada la competencia y cambian sus actividades con facilidad. El adecuado manejo del rasgo impulsivo ayudará a evitar que corto o largo plazo se generen molestias tanto personales como laborales, beneficiando a la organización a desarrollar el control de impulsos con el objetivo de alcanzar el bienestar personal que permitiría centrarse en mejorar el estado de ánimo, la felicidad, los pensamientos y comportamientos de los empleados, de tal forman ayuden a su desempeño laboral.

Por lo que, es conveniente desarrollar una propuesta que tiene como objetivo proponer talleres y actividades a los empleados de CNT, que les permita disminuir su impulsividad con el fin de mejorar su sentido del humor. Es de gran importancia potenciar el bienestar psicológico ayudando a tener alternativas para enfrentar situaciones y controlar esta conducta inadecuada. Esta propuesta para CNT será original y novedosa ya que no ha sido aplicada anteriormente.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Diseñar talleres didácticos para el manejo de impulsividad y mejora del sentido del humor, dirigido a los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar actividades introspectivas que permitan desarrollar el control de la impulsividad en los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga.
- Desarrollar técnicas y estrategias lúdicas y/o útiles para el manejo de impulsividad y fortalecimiento del sentido del humor en los empleados de la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga.

## **ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA**

La aplicación de la propuesta consiste en el desarrollo de talleres y actividades que permitan tener el manejo de impulsividad y mejora del sentido del humor en la Corporación Nacional de Telecomunicaciones de la ciudad de Latacunga, con el objetivo de crear un bienestar favorable, lo que ayudará al desempeño y al cumplimiento de sus actividades diarias. Esta propuesta constará de diferentes fases y talleres relacionadas a las problemáticas, los talleres se realizar de forma grupal fomentando el trabajo en equipo, por lo que, es necesario el compromiso y colaboración.

La propuesta estará estructurada en 4 talleres, en un tiempo estimado de 90 minutos, cumpliendo con cada objetivo de los talleres que se impartirán. Los talleres se basan al enfoque de la Terapia Cognitivo – Conductual (TCC). Lo que permitirá comprender de cómo se percibe a sí mismo, de otras personas y del contexto al que pertenece, es decir, del mundo que lo rodea, y cómo afecta a sus pensamientos y sentimientos. Una situación o problema difícil pueden ser los desencadenantes de pensamientos, emociones, sensaciones físicas o comportamientos inadecuados que podrán afectar a otras personas. Los pensamientos sobre un problema o situación pueden afectar en cómo se siente física y emocionalmente (Pinto, 2008).

La TCC se enfoca en cambiar la manera de cómo piensa, es decir, su parte cognitiva y cómo actúa, su parte conductual. En este caso, facilitando a mejorar la impulsividad y logre alcanzar una vida alegre. Este enfoque se centra en los problemas del “AQUÍ Y AHORA”, dejando de lado su malestar o situaciones del pasado. Lo que beneficia a mejorar su estado anímico.

## ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Dentro de las empresas, y bajo el amparo de la Organización Internacional del Trabajo están obligados a promover y mejorar la seguridad y la salud laboral con el fin, de evitar enfermedades profesionales, riesgos laborales, etc., que puedan afectar a la calidad de vida de los trabajadores. Para Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no a la ausencia de afecciones o enfermedades (Raffino, 2020).

### **Impulsividad y Sentido del humor**

*“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso,  
se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”*

*Daniel Goleman*

La impulsividad es un rasgo de la personalidad que tiene tendencia a realizar actos sin ser planificados previamente, es decir, una alteración en la voluntad de persona que no mide las consecuencias negativas que puede generar (Babarro, 2019). La impulsividad abarca varios fenómenos relacionados como la planeación, toma de decisiones, flexibilidad cognitiva, autorregulación emocional y motivación, las cuales se relacionan con bases biológicas, psicológicas y sociales (Sánchez, Giraldo, & Quiroz, 2013). En la edad adulta, se han realizado varios estudios, en donde, está relacionado con la falta de control de impulsos con factores biológicos y estructuras de la personalidad. Más allá de eso, también influye el factor socioambiental ya que, tiene un rol principal para el desencadenamiento de conductas impulsivas como estrategia de afrontamiento. A nivel personal y laboral, influye el modelo de conducta especialmente en la forma de interpretar y reaccionar ante eventos o estados emocionales (Franco, 2018).

El ritmo de vida, la competitividad, el estrés, la desmotivación hacen que las personas rompan o pierdan todo el control de impulsos y/o control emocional sobre sí misma. En donde, causan gran malestar llevando a la búsqueda de acciones impulsivas, ocasionando búsqueda de satisfacción inmediata o sensaciones placenteras. A largo plazo, las conductas impulsivas pueden presentar, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, desorganización, atención, planificación del tiempo, etc. Porque al tratarse de impulsos, la mente no aprende de la experiencia ya que, no tiene el tiempo suficiente para interiorizar y analizar lo que sucede y no se toma conciencia a dónde puede llevar la falta de control de impulsos. Sin embargo, la impulsividad también puede ser vista como un mecanismo de defensa que evita a la persona reflexionar sobre los aspectos y

motivaciones de su comportamiento, de igual manera, frente a las emociones que se genere, evitando un peligro real. Para desarrollar el manejo de impulsividad es importante el autocontrol emocional, a través de estrategias y técnicas según el enfoque Cognitivo-Conductual (Molina, 2017).

El sentido del humor juega un papel importante en la vida de las personas porque con ello trae el bienestar psicológico y ayuda a crecer el autocontrol emocional desde la Psicología Positiva. Un punto fuerte para el desarrollo del sentido del humor son las fortalezas promoviendo un uso equilibrado, si se usa en exceso podría generar más problemas que beneficios. No solo se tomará en cuenta el humor, la risa como una característica de la persona, sino también como una fortaleza con equilibrio, que aporte en la construcción de competencias, a tener un mejor desempeño en el trabajo, a ser más comprometidos, a sentirse más felices y satisfechos y a conseguir sus objetivos de manera efectiva Cataluña et al. (2017). Para Linley Alex, fortaleza es una capacidad preexistente para un modo particular de comportamiento, pensamiento o sentimiento, que es auténtico y estimula al sujeto y permite el funcionamiento, el desarrollo y el rendimiento óptimo (Corredera, 2012).

El sentido del humor es producido por las emociones ya sean estas, positivas o negativas. En este caso es importante enfocarse en las emociones positivas porque son las que conducen al bienestar personal o profesional y a la felicidad. Para trabajar la impulsividad es necesario el autocontrol emocional, la clave está en llegar a la forma de interpretación de las emociones porque determina la manera de actuar de la persona (Molina, 2017). Las emociones son necesarias para la supervivencia y, por ende, hace que las personas sean un cúmulo de emociones como alegría, tristeza, seriedad, miedo, ira y más. Pero, en ocasiones no se maneja de manera correcta ya que, con el tiempo puede acarrear un bloqueo o incluso problemas a nivel cognitivo y fisiológico. Las emociones forman parte de la conducta y las emociones negativas tienden a provocar problemas psicológicos o cognitivos, es decir, memoria, concentración, razonamiento, toma de decisiones. En el área organizacional, se relacionan con el estrés laboral, bajo rendimiento y baja satisfacción laboral (BienesarEmocional, 2020).

### **Técnica para la propuesta**

La técnica que se utilizara en esta propuesta es la Relajación Progresiva de Jacobson, fue creada por Edmund Jacobson en 1920. Es un método de carácter fisiológico orientado

hacia el reposo, trabajando una serie de ejercicios a nivel muscular de todo el cuerpo, se basa en la relación entre tensión muscular para obtener el resultado de relajación muscular. La duración de la técnica será de aproximadamente 40 minutos, es importante el ambiente para ejecutar la técnica, debe ser un lugar tranquilo y apartado del ruido, la persona debe contar con ropa cómoda, debe estar sentado en una posición comfortable, si es posible en un sillón con reposo para los brazos, es necesario que la persona se concentre en la relajación y se olvide de todo. Por último, la persona debe permanecer con los ojos cerrados. Los grupos musculares de relajación que se trabajara son cuatro: Grupo I: Mano, antebrazo y bíceps. Grupo II: Cabeza, cara y cuello (frente, nariz, ojos, mandíbula, boca y lengua). Grupo III: Tórax, estómago y región lumbar y Grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies (Moreno, 2019).

La técnica se realizará en tres fases; la primera fase es la tensión-relajación consiste en tensionar y luego relajar diferentes músculos del cuerpo, la segunda fase es el repaso mental de músculos, comprobando que estén relajados al máximo y la tercera fase es la relajación, es decir, pensar en una escena agradable para relajar la mente y continuar relajando todo el cuerpo Maldonado (2017) citado en (Coque, 2018). El objetivo principal de la relajación progresiva de Jacobson es aumentar el control de las situaciones estresantes generando un estado relajado y de bienestar. También, permitirá alejar de la mente pensamientos negativos que causen estrés (ColchónExpés, 2018).

## DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

### PLANIFICACIÓN PARA LA PROPUESTA

FASE	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
<b>Logística</b>	Preparación del espacio, horarios de los talleres y materiales de apoyo.	1. Organizar el espacio donde se va a impartir los talleres con los materiales necesarios. 2. Convocar al responsable para el desarrollo de los talleres	Auditorio Material de oficina Potencial humano	1 hora	Psicóloga
<b>Socialización</b>	Explicación a los empleados acerca del desarrollo de los talleres	1. Crear un ambiente agradable y establecer empatía. 2. Explicar el trabajo que se hará durante los talleres.	Bibliográficos Material de oficina Potencial humano	1 hora	Psicóloga
<b>Ejecución</b> <i>Taller 1</i>	Abriendo puertas	Detectar los pensamientos positivos y negativos de la conducta impulsiva	Bibliográficos Material de oficina Potencial humano	1 hora 50 minutos	Psicóloga
<i>Taller 2</i>	Las emociones de la vida	Reconocer las emociones positivas y negativas y que pueden provocar en las personas	Bibliográficos Material de oficina Potencial humano	1 hora 10 minutos	Psicóloga
<i>Taller 3</i>	Piensa, y luego actúa	Controlar mi propias acciones, pensamientos, emociones e impulsos	Bibliográficos Material de oficina Potencial humano	1 hora 30 minutos	Psicóloga
<i>Taller 4</i>	¿Quién soy YO?	Autoevaluar su FODA e identificar la importancia de tomar decisiones sin impulsos	Bibliográficos Material de oficina Potencial humano	1 hora 30 minutos	Psicóloga

**Tabla 12.** Planificación para la propuesta

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## TALLER N° 1

<p><b>Tema:</b> Abriendo puertas  <b>Objetivo:</b> Detectar los pensamientos positivos y negativos de la conducta impulsiva  <b>Duración:</b> 1 hora 50 minutos  <b>Responsable:</b> Carla Albán G.</p>					
FASE	ACTIVIDAD/TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INCIO	<p>Bienvenida y saludos a los empleados de la empresa                      Establecer rapport</p>	<p>Crear un ambiente agradable</p>	<p>-Un lugar cómodo y adecuado</p>	<p>5 minutos</p>	Psicóloga
	<p>Dinámica para romper el hielo “Me llamo ... y me pica ..., Se llama ... y le pica ...”, consisten en formar un círculo sentados y se indicará, cual es la persona que dará inicio a la actividad. Dirá “Me llamo .... y me pica ...”, rascándose la parte del cuerpo que prefiera pero que NO sea la que menciona. El siguiente participante dirá “Él / ella es .... y le pica ...”, rascándose la parte del cuerpo que haya elegido, y continúa “Y yo me llamo .... y me pica ...”, rascándose la parte del cuerpo que prefiera pero que NO sea la que menciona. Se sigue así hasta completar con los participantes.</p>	<p>-Conocer a los participantes.  -Facilitar la comunicación</p>	<p>-Un lugar adecuado</p>	<p>15 minutos</p>	

<b>DESARROLLO</b>	<p>Explicación breve de lo que se trabajara en cada taller.  Presentación del tema a tratar “Impulsividad”.  Dar a conocer su definición, tipos, causas y consecuencias.</p>	<p>-Conocer el contenido a trabajar en el taller.  -Exponer que es la impulsividad y las consecuencias que trae a su vida.</p>	<p>-Auditorio  -Proyector  -Escucha activa</p>	<p>25 minutos</p>	Psicóloga
	<p>Técnica de detención del pensamiento. -  La persona debe traer a la mente y escribir las preocupaciones contaste o situación que genere un pensamiento obsesivo y que cause una emoción negativa.  Elegirá la que más le preocupe y debe estar enganchado con el pensamiento no deseado.  Interrumpirá con la palabra “STOP O BASTA”, y va a repetir en un tono de voz alto, normal y bajo.  Finalizará con una sustitución del pensamiento, es decir, un pensamiento positivo.</p>	<p>-Controlar el pensamiento o preocupaciones obsesivas</p>	<p>-Hojas de papel bond  -Esferográficos</p>	<p>20 minutos</p>	
	<p>Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson  Solicitar a los participantes seguir las instrucciones para el desarrollo de la técnica de relajación.  El espacio físico de ser tranquilo y libre de ruidos  Ropa cómoda o deportiva  Los participantes deberán sentarse cómodamente en una silla.  Concentración profunda y toda la técnica se hará con los ojos cerrados.</p>	<p>Relajar todos los músculos del cuerpo para controlar la impulsividad</p>	<p>-Potencial humano  -Ropa cómoda</p>	<p>40 minutos</p>	

<b>CIERRE</b>	Se pide a los participantes que escriban en una hoja una oración que diga “Ahora estoy pensando...”, y al otro lado que diga “Ahora siento...”, al finalizar deberá romperla con todas sus fuerzas.	Concluir de manera simbólica el taller impartido	-Hojas de papel bond -Esferográficos	5 minutos	Psicóloga
---------------	---	--	---	-----------	-----------

**Tabla 13.** Abriendo puertas

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## TALLER N° 2

<p><b>Tema:</b> Las emociones de la vida  <b>Objetivo:</b> Reconocer las emociones positivas y negativas y que pueden provocar en las personas  <b>Duración:</b> 1 hora 10 minutos  <b>Responsable:</b> Carla Albán G.</p>					
FASE	ACTIVIDAD/TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INCIO	<p>Bienvenida y saludos a los empleados de la empresa                      Establecer rapport</p>	<p>Crear un ambiente agradable</p>	<p>-Un lugar cómodo y adecuado</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Psicóloga</p>
	<p>Dinámica para romper el hielo “Lazarillo”: esta actividad consiste en colocarse en parejas y se le entregara un antifaz o pañuelo. Uno de los integrantes se cubrirá los ojos. Mientras que la otra persona que puede ver, será la guía de su compañero por medio, de órdenes como “camina, gira a la derecha o izquierda, salta o corre”. La persona guía no tocará a su compañero, solo le podrá hablar. Luego de un tiempo, se cambia los roles y se cambia las órdenes o se repite en forma desordenada. Finalizan con una reflexión de cómo se sintieron y existe confianza en su compañero.</p>	<p>Establecer confianza entre los participantes</p>	<p>-Un lugar cómodo y adecuado                      -Antifaz o pañuelos</p>	<p>15 minutos</p>	

<b>DESARROLLO</b>	Presentación del tema “Las emociones de la vida” este taller se basará en qué son las emociones, cuáles conozco y cuál es la diferencia de los sentimientos.	Clasificar las distintas emociones y que provoca en ellos.	-Auditorio -Proyector -Escucha activa	15 minutos	Psicóloga
	La actividad a desarrollar se basa a que cada grupo se les entregará unas tarjetas de emociones. En donde, trabajarán varias emociones e identificarán cuándo las experimentan y qué provocan.	Dominar más sus propias emociones	-Tarjetas de emociones -Hojas de papel bond -Esferográficos	30 minutos	
	Con la misma actividad, harán una pequeña representación teatral y dar estrategias para no caer en la conducta impulsiva. Todo esto con la finalidad de llevar a una reflexión.	Expresar las emociones libremente. Desarrollar estrategias según las emociones provocadas.	-Auditorio -Potencial humano -Escucha activa		
<b>CIERRE</b>	La caja se secreta Consiste en que a los participantes se les entregará una hoja y escribirán lo positivo, negativo e interesante de taller. Finalizará con un aplauso grupal	Concluir de manera simbólica el taller	-Hojas de papel bond -Esferográficos	5 minutos	Psicóloga

**Tabla 14.** Las emociones de la vida

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

### TALLER N° 3

<p><b>Tema:</b> Piensa, y luego actúa  <b>Objetivo:</b> Controlar mi propias acciones, pensamientos, emociones e impulsos  <b>Duración:</b> 1 hora 30 minutos  <b>Responsable:</b> Carla Albán G.</p>					
FASE	ACTIVIDAD/TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INCIO	<p>Bienvenida y saludos a los empleados de la empresa                      Establecer rapport</p>	<p>Crear un ambiente agradable</p>	<p>-Un lugar cómodo y adecuado</p>	<p>5 minutos</p>	Psicóloga
	<p>Dinámica para romper el hielo “La cuerda en la botella”, se hará un círculo y los participantes deben estar de pie. Se seleccionará de manera aleatoria para que vayan participando en la dinámica. Para ello, se elige a una persona y se le amarra en el ojal del pantalón una cuerda pequeña, y se le pide que introduzca la punta de la cuerda en la botella. Si, en un minuto logra hacerlo tiene penitencia.</p>	<p>Fomentar la participación de una manera positiva</p>	<p>-Un lugar adecuado                      -Botella                      -Cuerda</p>	<p>15 minutos</p>	
	<p>Presentación del tema “Piensa, y luego actúa” el taller está enfocado en el autocontrol y sus ventajas y cómo usarlo profesional y personalmente.</p>	<p>Reducir el malestar o tensiones emocionales, pensamientos o impulsos</p>	<p>-Auditorio                      -Proyector                      -Escucha activa</p>	<p>15 minutos</p>	

<b>DESARROLLO</b>	<p>Lectura de autocontrol: Lío en la clase de ciencias</p> <p>Plenaria: Al finalizar con la lectura se realizará preguntas a los participantes de manera voluntaria. ¿Cómo actúan las personas cuando están demasiado enfadadas? ¿Cree que son más listas? ¿Cómo se sienten usted al enfadarse? ¿Qué haría usted para controlar sus enfados?</p>	Reflexionar sobre lo importante que es promover el autocontrol	-Lectura -Escucha activa	30 minutos	Psicóloga
	<p>Técnica de distracción del pensamiento Es un método muy dinámico que permite distraer la mente. Induciendo a la persona a dejar a un lado las preocupaciones y pensamientos negativos que genere un efecto perjudicial. Trabajaran en parejas y una de ellas, estará con los ojos cerrados. Mientras su compañero le describe un objeto con todos sus detalles para que la persona que está cerrado los ojos pueda imaginar el objeto.</p>	Ejercer el control en los pensamientos y sentimientos, cambiando el enfoque atencional hacia otros estímulos	-Tarjetas con objetos -Potencial humano	20 minutos	
<b>CIERRE</b>	Los participantes en forma oral se entregarán regalos simbólicos y fantásticos (objetos, personas, ideas) como gesto de despedida, manteniendo el contacto visual.	Concluir de manera simbólica el taller	-Un lugar adecuado	5 minutos	Psicóloga

**Tabla 15.** Piensa, y luego actúa

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## TALLER N° 4

<p><b>Tema:</b> ¿Quién soy YO?  <b>Objetivo:</b> Autoevaluar su FODA e identificar la importancia de tomar decisiones sin impulsos  <b>Duración:</b> 1 hora 30 minutos  <b>Responsable:</b> Carla Albán G.</p>					
FASE	ACTIVIDAD/TÉCNICA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INCIO	<p>Bienvenida y saludos a los empleados de la empresa                      Establecer rapport</p>	<p>Crear un ambiente agradable</p>	<p>-Un lugar cómodo y agradable</p>	<p>5 minutos</p>	Psicóloga
	<p>Dinámica para romper el hielo “Pasarela de modelos” para esta actividad se dividirá en dos grupos, y se ubicarán en frente a frente (alineados), ya que estén situados correctamente se les explicará que estamos en una de las pasarelas de modelos más importantes del mundo y que van a competir para saber qué grupo es el más sexy y elegante. Se pondrá música de pasarela y desfilará cada grupo alternativamente, demostrando sus habilidades artísticas. Además, cada grupo deberán hacer barras para crear un ambiente de competición.                      Finalizara el juego, con abrazos, aplausos y felicitaciones entre todos.</p>	<p>-Favorecer al aflojamiento de tensiones y barreras mentales.                      -Ayudar a la relajación física y psicológica, a través, del movimiento y la risa</p>	<p>-Un lugar adecuado humano de pasarela</p>	<p>15 minutos</p>	
	<p>Presentación del tema ¿Quién soy YO? El taller está basado en que son fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas y como trabajar en la toma de decisiones</p>	<p>Reconocer sus fortalezas, oportunidades,</p>	<p>-Auditorio                      -Proyector                      -Escucha activa</p>	<p>15 minutos</p>	

<b>DESARROLLO</b>		debilidades y amenazas			Psicóloga
	<p>Autoevaluación FODA Se entrega a cada participante una hoja para que realice una evaluación personal de sus aspectos internos (fortalezas, debilidades) y sus aspectos externos (oportunidades y amenazas). Para ello, deben dibujarse en el centro y en la parte superior izquierda sus fortalezas, en la parte superior derecha sus debilidades, en la inferior izquierda sus oportunidades y en la inferior derecha sus amenazas.</p> <p>Plenaria: se realizará una mesa redonda donde expondrán sus trabajos.</p>	<p>Diseñar su autorretrato de forma creativa que con lleve su FODA</p>	<p>-Hojas de papel Bond -Lápiz, colores y esferográficos</p>	25 minutos	
	<p>Lectura motivadora “El vendedor de empanadas”</p> <p>Para el desarrollo de este trabajo, formaran grupos y se les entregara la lectura “El vendedor de empanadas”. Una vez finalizado realizaran “lluvias de ideas” sobre la toma de decisiones.</p> <p>Responderán las siguientes preguntas de acuerdo a sus experiencias.</p>	<p>Reflexionar sobre la importancia de tomar decisiones sin impulsos.</p> <p>Comprender que factores y emociones se</p>	<p>-Lectura impresa -Escucha activa -Papelotes -Marcadores</p>	25 minutos	

	<p>¿Cuáles cree son los factores externos que ocasionan miedo y bloquean el poder de tomar decisiones?</p> <p>¿Cree que es importante el autocontrol para la toma de decisiones?</p> <p>¿Qué emociones implican para la toma de decisiones?</p> <p>Plenaria: Participación voluntaria de al menos 5 personas</p>	experimentan para tomar decisiones desde sus propias experiencias.			
<b>CIERRE</b>	Solicitar a los participantes que cierren los ojos e imaginen un lugar agradable, que les ayudé a encontrar tranquilidad, cuando logren sentir paz abrirán los ojos lentamente.	Concluir de manera simbólica el taller	-Un lugar adecuado	5 minutos	Psicóloga

**Tabla 16.** ¿Quién soy YO?

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

<b>RECURSOS PARA TALLERES</b>			
<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor Total</b>
Resma de papel	2	\$ 3,40	\$ 6,80
Caja de lápiz	2	\$ 1,08	\$ 2,16
Caja de colores	2	\$ 1,70	\$ 3,40
Caja de marcadores	1	\$ 3,40	\$ 3,40
Paquete de cartulinas A4 (100 Unidades)	2	\$ 3,50	\$ 7,00
Papelotes	10	\$ 0,20	\$ 2,00
Hilo de chillo	1	\$ 0,80	\$ 0,80
Antifaz	10	\$ 0,75	\$ 7,50
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 33,06</b>

**Tabla 17.** Recursos para talleres

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

<b>RECURSOS TECNOLÓGICOS</b>	
Laptop	<b>Empresa</b>
Impresiones	
Proyector	
Parlantes	
Esferos	

**Tabla 18.** Recursos Tecnológicos

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Carla Albán G.

## REFERENCIA

- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Araya, L., Rozas, T., & Paz, X. (2010). *El sentido del humor en la práctica docente, como facilitador de aprendizaje significativos en los estudiantes, en las clases de Historia y Ciencias Sociales*. Santiago .
- Babarro, N. (2019, Marzo 29). *Psicología-Online*. Retrieved from <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-impulsividad-en-psicologia-4470.html>
- Barnés, H. (2014, Marzo 18). *¿Tienen las mujeres sentido del humor? Por qué no se ríen con los hombres*. Retrieved from [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-18/tienen-las-mujeres-sentido-del-humor-por-que-no-se-rien-con-los-hombres\\_103184/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-18/tienen-las-mujeres-sentido-del-humor-por-que-no-se-rien-con-los-hombres_103184/)
- BienestarEmocional. (2020). Retrieved from <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emocionesPositivas/consecuencias/rendimiento/home.htm>
- Billing, M. (2002). *Freud and the language of humour*. The Psychologist.
- Carbelo, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente: una guía para profesionales de la salud*. España: Masson .
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). *Emociones positivas: humor positivo*. Papeles del Psicólogo, 27 (1), 18-30.
- Carretero, H. (2005). *Sentido del humor: Contrucción de la escala de apreciación del humor*. España: Universidad de Granada.
- Carrillo, B. (2009). La personalidad infantil. 5. Retrieved from [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_15/BEATRIZ\\_CARRILLO\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_1.pdf)
- Castillero, O. (2018). *Psicología y Mente*. Retrieved from <https://psicologiymente.com/biografias/martin-seligman>

- Cataluña, D., Sánchez, M., Espinosa, R., Muñoz, C., Adánez, L., Sevilla, E., . . . Jiménez, S. (2017). *Manual de ejercicios de Psicología positiva aplicada*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- ColchónExpés. (2018, Febrero 28). Retrieved from <https://www.colchonexpres.com/blog/relajacion-progresiva-jakobson>
- ConceptoDefinición. (2019). Retrieved from <https://conceptodefinicion.de/seriedad/>
- Coque, C. (2018). La impulsividad y su influencia en el riesgo de alcoholismo en los aspirantes de la Escuela de Formación de Soldados del ejército "Vencedores del Cenepa".
- Corredera, A. (2012). *Crecimiento Positivo*. Obtenido de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/fortalezas-personales>
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Dan, C. (2005). VIX. Retrieved from <https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/2008/06/18/la-primera-teoria-universal-del-humor>
- Del Cid, A. (2017). *Correlción entre rasgos temperamentales y rendimiento académico en adolescentes estudiantes de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Guatemala de la Asunción : Universidad Rafael Landívar .
- De la Fuente, R. (1983). Psicología Médica. *En El temperamento, los motivos de la conducta y el carácter*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Delgado, C. (2016). *Bases temperamentales del sentido del humor y actividad de la enfermedad en pacientes con espondilitis anquilosante y artritis reumatoide* . Córdoba : Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba .
- Domingo, R. (2019, Junio). CNN. Retrieved from <https://cnnespanol.cnn.com/2019/06/07/el-sentido-del-humor-opinion-osle/>
- El Mercurio. (2018, Enero 7). Lo que comemos podría influir en nuestros estados de ánimo. *El Mercurio*, pp. 7-14. Retrieved from

<https://www.eltiempo.com/salud/alimentos-influyen-en-el-estado-de-animo-de-las-personas-168714>

Eraso, I. (2012, Junio 4). *emoCreativos*. Retrieved from <https://emocreativos.com/2012/06/04/diferencia-entre-temperamento-caracter-y-personalidad/>

Escudero, M. (2003). *Centro Manuel Escudero*. Retrieved from [https://www.manuelescudero.com/que-es-la-psicologia-positiva/#La\\_psicologia\\_positiva\\_segun\\_Seligman](https://www.manuelescudero.com/que-es-la-psicologia-positiva/#La_psicologia_positiva_segun_Seligman)

Espinoza, E., & Pérez, J. (2019). Influencia de los rasgos temperamentales en conductas antisociales delictivas que presentan los adolescentes del municipio de Tejupilco. *Universidad Autónoma del Estado de México*. Retrieved from <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99886>

Fernández, M. (2017). *emagister*. Retrieved from <https://www.emagister.com/blog/comunicacion-no-verbal-el-poder-de-la-sonrisa/>

Franco, N. (2018). *Área Humana: Investigación, innovación y experiencia en Psicología*. Retrieved from <https://www.areahumana.es/impulsividad/>

Freud, S. (1994). *El chiste y su relación con el inconsciente*. Madrid : Alianza.

Gable, S., & Haidt, J. (2005). *What (and Why) is positive psychology?* (Vol. 9). Review of General Psychology.

Gallud, E. (2014, Marzo 12). *Humor Sapiens*. Retrieved from <http://humorsapiens.com/articulos-y-ensayos-de-humor/teorias-del-humor#Teoria-12>

García, M. (2013). *Rasgos Temperamentales de las mujeres de la Universidad Don Vasco de Uruapan Michoacán que sufren violencia en el noviazgo*. México: Universidad Autónoma de México.

Goldstein, J., & Machgee, P. (1972). *The Psychology of Humor*. New York: Academic Press.

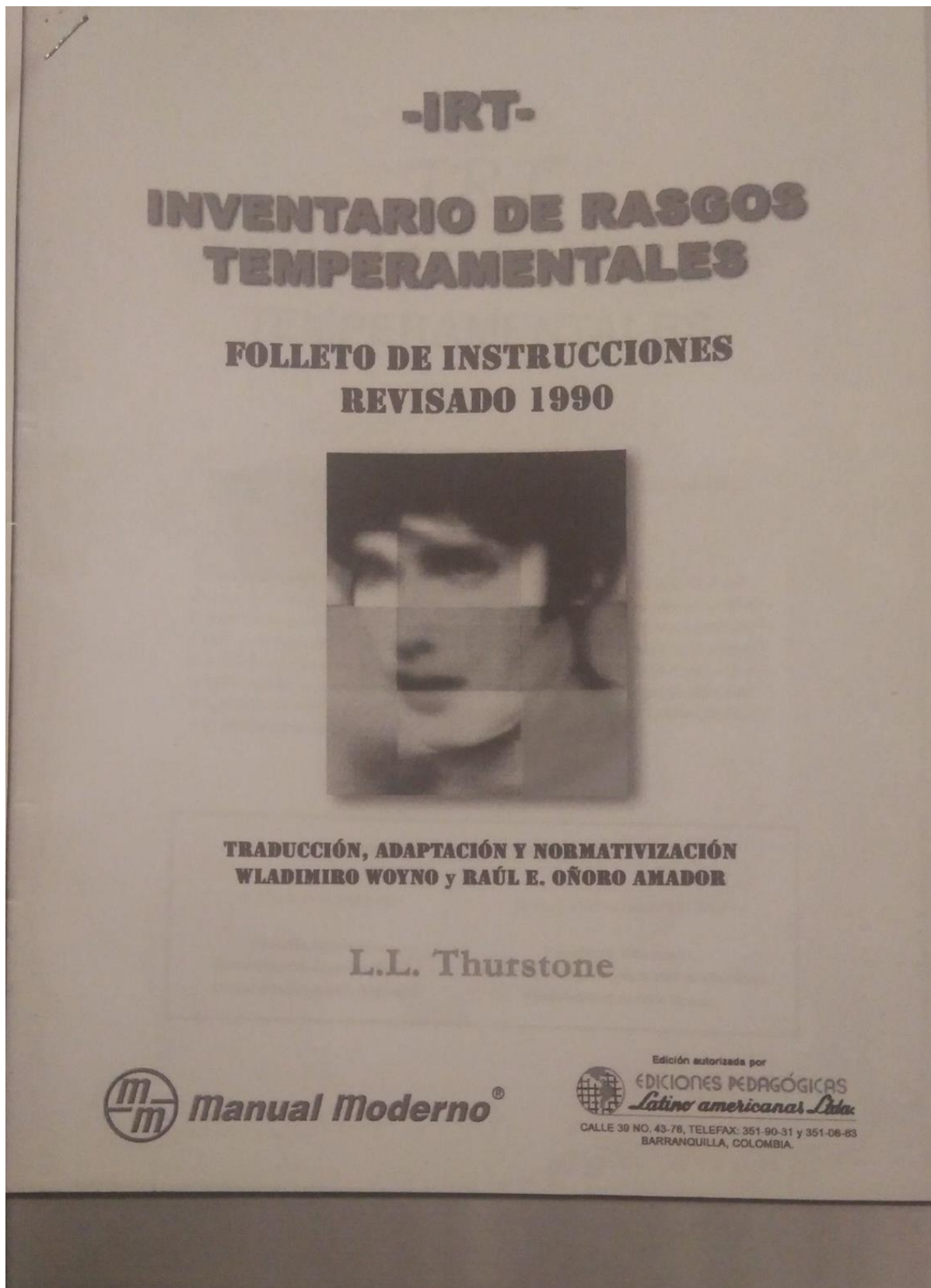
- Gorkin, M. (2004). Mejor humor, mayor productividad. *Conocimiento y dirección*. Buenos Aires
- Hehl, F., & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 6, 703-715.
- Hernández, J. (2001). *Humor y ciencias humanas: actas del I seminario interdisciplinar sobre el humor y las ciencias humanas*.
- Herrera, L., & Perandones, T. (2017). Felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en la docencia. *INFAD Revista de Psicología*, 1, 401 – 410.
- Hobbes, T. (1840). *Human Nature* (Vol. 4). London: Bohn.
- Hudipro. (2019, Febrero 27). *El humor y Sigmund Freud*. Retrieved from <https://www.hudipro.com/articulos/el-humor-y-sigmund-freud/>
- Izquierdo, Á. (2002). Temperamento, carácter, personalidad. Una aproximación a su concepto e interacción. *Revista Complutense de Educación*. Madrid
- Joubert, L. (2002). *Tratado de la risa*. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquitría.
- Jürschik, P., Botigué, T., Nuin, C., & Lavedán, A. (2013). Estado de ánimo caracterizado por soledad y tristeza: factores relacionados en personas mayores. *Gerokomos*, XXIV(1), 14-17.
- Keogh, B. (2006). Temperamento y rendimiento escolar: Qué es, cómo influye y cómo se valora. Madrid : Narcea .
- La Guía Psicología* . (2009, Noviembre 25). Retrieved from <https://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cuerpo-mente/la-alegria>
- La mente es maravillosa*. (2019, Julio 26). Retrieved from <https://lamenteesmaravillosa.com/de-donde-viene-el-mal-humor/>
- La Sangre del León Verde. (2008). *El humor según Freud*. Retrieved from <http://www.lasangredelleonverde.com/el-humor-segun-freud/>
- Leiva, T., & Rozas, X. (2010). *El sentido del humor en la práctica docente, como facilitador de aprendizaje significativo en los estudiantes, en las clases de Historia y Ciencias Sociales*. Chile: Universidad Academia de Humanismo

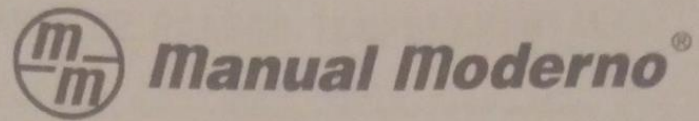
- Cristiano. Retrieved from <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/880/TPHIS%2055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liao, S. (2011). *Estilos de humor y rasgos de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana*. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- López, M. (2018). *Relación entre estrés percibido y estilos del humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana*. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Lupano, M., & Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 46-47. Retrieved from <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Marin, R. (2000). *Humor and Laughter* (Vol. 4). New York: Encyclopedia of Psychology.
- Martin, R. (1998). *Approaches to the sense of humor: A historical review*. En W. Ruch (ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin: Mounton de Gruyter.
- Martos, F. (2018). *Revisión teórica sobre el efecto del sentido del humor y la risa en el estrés, la ansiedad y la depresión*. España: Universidad de Jaén.
- Medwave. (2002, Julio ). *Revista biomédica revisada por pares*. Retrieved from <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Cursos/3582#targetText=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20la%20personalidad,factores%20constitucionales%2C%20evolutivos%20y%20sociales>.
- Molina, C. (2017, Mayo 15). *Psicología*. Retrieved from <https://www.ciaramolina.com/autocontrol-emocional-controlando-la-impulsividad/>
- Montaño, M., Palacios, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107.
- Moreno, G. (2019). *Técnica de Relajamiento progresivo de Jacobson*. Quito , Pichincha , Ecuador .

- Nezu, A., Nezu, C., & Blissett, S. (1998). Sense of humor as a moderator of relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-525.
- Nicuesa, M. (2015). Definición del sentido del humor. Obtenido de: <https://www.definicionabc.com/salud/sentido-del-humor.php>.
- Papa, Y. (2019, Junio 16). *La mente es maravillosa*. Retrieved from <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-y-como-actuan-los-mecanismos-de-defensa/>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano* (Décimo primera ed.). CDMX: McGraw Hill.
- Perlmutter, D. (2000). Tracing the origin of humor. *International Journal of Humor Research*, 13, 457-468.
- Pinto, C. (2008). La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). 1-7.
- Quintero, L. (2010). Evaluación e intervención del sentido del humor en pacientes con enfermedades cardiovasculares. Retrieved from [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/893/digital\\_19244.pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/893/digital_19244.pdf?sequence=1)
- Raffino, M. E. (2020, Mayo 27). Retrieved from <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Roeckelein, J. (2002). *The Psychology of Humor: A reference guide and annotated bibliography*. London: Greenwood Press.
- Ruch, W. (1990). *The emotion of exhilaration: forms of expression and eliciting conditions*. Unpublished habilitation thesis, Department of Psychology. Germany: University of Dusseldorf.

- Ruch, W. (1998). *Sense of humor: A new look at an old concept*. In W. Ruch (Ed.); *The sense of humor: explorations of a personality characteristic*. Germany: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., Kohler, G. & Van Thriel C. (1996). *Assesing the "humorous temperament". Construction of the facet and standard trait forms of state trait Cheerfulness Inventory (STCI)*. *Humor. International Journal of humor Research*. 303-339
- Salavera, C., Usán, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad. Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(1), 83-91. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n1/1794-4724-apl-36-01-00083.pdf>
- Sánchez, P., Giraldo, J., & Quiroz, M. (2013). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 1(31), 241-251.
- Saz, A. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid : Libro-Hobby-Club .
- Schopenhauer, A. (2004). *El mundo como voluntad y representación*. Madrid: Trotta.
- Seligman, M. (1999). The president's adress. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist.
- Strelau, J. (1987). El concepto de temperamento en la investigación de personalidad (The concept of temperament in personality research). *Revista European Journal of Personality*. 1, 107-117
- Simpson, L. (2000). *Trabajar con corazón*. Barcelo, España : Editorial Integral .
- Tapia, L., & Poulsen, G. (2009). *La evaluación del sentido del humor*. Chile: Otoño.
- Thurstone, L. (2001). *Inventario de rasgos temperamentales*. CDMX: Manual Moderno.
- Tinoco, K. (2016). Rasgos temperamentales y elección de carrera en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica de la ciudad de Quito durante el año 2016. 10.
- Toledo, M., & García, V. (2010). El humor desde la psicología positiva . *INFAD*.

- Torres, A. (2017). *Psicología y Mente*. Retrieved from <https://psicologiaymente.com/personalidad/temperamentos-ser-humano>
- Torres, H. (2006). Características personales del sentido del humor en áreas laborales. *TELOS. Revista de estudios interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 8(1), 122-128.
- Torres, J. (2018). Rasgos Temperamentales y Calidad de vida en pacientes diabéticos de un hospital nacional del Distrito de Chiclayo 2017. *Universidad Señor de Sipán*.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del psicólogo*, 3-6.
- Viana, A. (2005). *L'humor en el treball: salut, crítica i comunicació*. Lérida, España : Universitat de Lleida.
- Weinstein, M., & Barber, L. (2000). *Tranaje menos y gane más (Pasándolo bien)*. Barcelona, España : Amat Editorial.
- Zentner, M. & Bates, J. (2008). Children Temperament: And integrative review of concepts, research programs and measures. *European Journal of developmental science*. 2 (1/2), 7-37.





**Manual Moderno®**

FOLLETO DE APLICACIÓN

**-IRT-**

L. L. THURSTONE

**INVENTARIO DE RASGOS  
TEMPERAMENTALES**

TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN

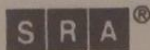
WLADIMIRO WOYNO Y RAÚL E. ONORO AMADOR

Edición autorizada por



**EDICIONES PEDAGÓGICAS**  
*Latinoamericanas Ltda.*

CALLE 39 No. 43-62 P. 3. TELS. 312-672, 411-484  
APARTADO AÉREO 2632 BARRANQUILLA, COLOMBIA



**SCIENCE RESEARCH ASSOCIATES, INC.**  
155 North Wacker Drive Chicago, Illinois 60606

Derechos reservados  
Prohibida la reproducción total o parcial  
por cualquier sistema



**PERFIL PARA ADULTOS DE AMBOS SEXOS**

PUNTAJE	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
M/F ALTO	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187
M/F MEDIO	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177
M/F BAJO	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167
M/F ALTO	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157
M/F MEDIO	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147
M/F BAJO	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137
M/F ALTO	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
M/F MEDIO	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M/F BAJO	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107
M/F ALTO	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97
M/F MEDIO	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
M/F BAJO	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
M/F ALTO	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
M/F MEDIO	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
M/F BAJO	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
M/F ALTO	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
M/F MEDIO	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
M/F BAJO	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
M/F ALTO	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
M/F MEDIO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M/F BAJO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**INSTRUCCIONES PARA OBTENER EL PUNTAJE Y ELABORAR EL PERFIL**

- Se cuentan todas las X que están dentro de los cuadros en el área A, en la parte superior de la página de la derecha. No se deben contar las X dentro de los círculos, lo cual indicaría que la respuesta fue anulada. El resultado se anota en la misma página, en la casilla debajo de la letra A.
- A continuación se cuentan las X dentro de los cuadros, en las áreas V, I, D, E, S, R (siempre omitiendo las X señaladas con círculos), y se anota el resultado en la respectiva casilla, debajo de cada letra.
- Para los alumnos de escuelas secundarias debe usarse el perfil correspondiente a los jóvenes de ambos sexos. Para los estudiantes universitarios y las personas adultas debe usarse el perfil para los adultos de ambos sexos.

(continúa)

**PERFIL PARA JÓVENES DE AMBOS SEXOS**

PUNTAJE	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
M/F ALTO	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187	187
M/F MEDIO	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177
M/F BAJO	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167
M/F ALTO	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157
M/F MEDIO	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147
M/F BAJO	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137	137
M/F ALTO	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
M/F MEDIO	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M/F BAJO	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107	107
M/F ALTO	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97
M/F MEDIO	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
M/F BAJO	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
M/F ALTO	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
M/F MEDIO	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
M/F BAJO	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
M/F ALTO	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
M/F MEDIO	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
M/F BAJO	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
M/F ALTO	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
M/F MEDIO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M/F BAJO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

(continuación)

- Los resultados obtenidos se trasladan a los cuadros para el perfil, anotándolos en las casillas marcadas con la palabra Puntaje.
- En la columna A se busca el número correspondiente al puntaje anotado. Para las personas del sexo masculino se usarán las columnas marcadas con la letra M y para las del sexo femenino, las columnas señaladas con la letra F.
- Trácese una circunferencia alrededor del puntaje correspondiente, en la columna A.
- El mismo procedimiento se sigue para anotar los puntajes de las demás columnas: V, I, D, E, S y R.
- Únanse los números marcados con los círculos en cada columna, por medio de líneas rectas. El resultado es el perfil temperamental del examinado.

Series Investigación Clínica en Terapia de Pareja N°2  
OTOÑO 2009

# La Evaluación del Sentido del Humor

AUTORES:  
Dr. Luis Tapia Villanueva, Ps. Gianella Poulsen  
COLABORADORES:  
Ps. Pablo Isakson, Ps. Patricia Sotomayor  
Ps. Iván Armijo, Ps. Ximena Pereira

## STCI-T-60

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar tres tipos de sentido de humor: alegría, mal humor y seriedad. Por lo cual, solicito su colaboración y conteste con sinceridad, estos datos serán con fines investigativos y será anónima.

**Datos personales:**

**Género:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Nivel de formación:** \_\_\_\_\_

**Departamento:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

El siguiente instrumento contienen una lista de frases, las cuales se refieren al modo como usted se siente en general. Por favor trate en lo posible de describir sus conductas y actitudes habituales, marcando con una X alguna de las cuatro alternativas usando la siguiente escala:

- (1) totalmente en desacuerdo (TD)
- (2) moderadamente en desacuerdo (MD)
- (3) moderadamente de acuerdo (MA)
- (4) totalmente de acuerdo (TA)

<b>FRASES</b>	<b>TD</b>	<b>MD</b>	<b>MA</b>	<b>TA</b>
1. Las personas se dan cuenta cuando algo me molesta	1	2	3	4
2. Mi forma de vida puede describirse como positiva y libre de preocupaciones	1	2	3	4
3. Yo muy rara vez actúo sin una debida razón	1	2	3	4
4. Yo soy una persona contenta	1	2	3	4
5. La mayoría de mis amigos son más bien serios y reflexivos	1	2	3	4
6. Algunas circunstancias molestas son capaces de echar a perder mi estado de ánimo un buen rato	1	2	3	4
7. Prefiero conversar de asuntos que sean importantes y profundos	1	2	3	4
8. A veces tengo la sensación de un vacío interior	1	2	3	4
9. Me pueden hacer reír fácilmente	1	2	3	4
10. No me gusta que la gente exagere cuando habla conmigo	1	2	3	4
11. Comparado con los otros yo puedo ser bastante gruñón(a)	1	2	3	4
12. Yo planeo mis acciones y tomo decisiones sólo en la medida que me son útiles en el largo plazo	1	2	3	4
13. A menudo me siento desalentado (a)	1	2	3	4
14. Yo puedo relajarme fácilmente y disfrutar el momento	1	2	3	4
15. Yo soy una persona seria	1	2	3	4
16. La vida diaria frecuentemente me da la ocasión de reír	1	2	3	4
17. Frecuentemente pienso: “por Dios, no me molesten hoy día”	1	2	3	4
18. En mi vida me gusta tener todo ordenado	1	2	3	4
19. Yo soy alegre por naturaleza	1	2	3	4
20. Cuando veo la televisión prefiero los reportajes a los programas superficiales	1	2	3	4

21. Cuando estoy alterado(a) ni aún las cosas más divertidas son capaces de alegrarme	1	2	3	4
22. Yo sonrío frecuentemente	1	2	3	4
23. En todas las cosas que hago siempre considero los posibles efectos y comparo los pro y los contra cuidadosamente	1	2	3	4
24. Cuando mis amigos tratan de alegrarme con bromas o tonteras, a veces me pongo más malhumorado (a) y gruñón(a)	1	2	3	4
25. La risa tiene un efecto contagioso en mí	1	2	3	4
26. Frecuentemente encuentro que las pequeñas cosas de la vida son cómicas y entretenidas	1	2	3	4
27. Hay muchos días en los que pienso: <input type="checkbox"/> Hoy me levanté con el pie izquierdo"	1	2	3	4
28. En la mayoría de las situaciones desde un principio me fijo en los aspectos serios	1	2	3	4
29. A veces me siento triste sin razón	1	2	3	4
30. Me gusta reír y lo hago frecuentemente	1	2	3	4
31. Mi ánimo a menudo no es de los mejores	1	2	3	4
32. Soy una persona feliz	1	2	3	4
33. Cuando estoy en contacto con otros, con frecuencia encuentro que he pensado las cosas más profundamente que ellos	1	2	3	4
34. Aunque no haya ninguna razón, con frecuencia me siento mal humorado/a	1	2	3	4
35. Muchas de las dificultades del diario vivir tienen su lado positivo	1	2	3	4
36. Cuando converso siempre evito las exageraciones, adornos y ambigüedades, o sea todo lo que no contribuya al significado claro de lo que digo	1	2	3	4
37. Con frecuencia estoy mal de ánimo	1	2	3	4
38. Me siento muy a gusto compartiendo con gente alegre	1	2	3	4
39. Mi vida está compuesta principalmente de cosas importantes	1	2	3	4
40. Algunas veces ando alterado(a) durante largo tiempo	1	2	3	4
41. El buen estado de ánimo de los otros tiene un efecto contagioso en mí	1	2	3	4
42. Yo no entiendo como los otros pueden gastar su tiempo en cosas sin sentido	1	2	3	4
43. Estoy frecuentemente irritable	1	2	3	4
44. Con frecuencia encuentro que los pequeños contratiempos de la vida diaria me divierten, incluso si me pasan a mí	1	2	3	4
45. Mis conocidos con frecuencia me irritan	1	2	3	4
46. Siempre estoy de buen ánimo, aunque no tenga una razón específica	1	2	3	4
47. Tiendo a hacer planes para el futuro y con metas de largo plazo	1	2	3	4
48. Generalmente me siento tan amargado que nada me hace reír	1	2	3	4
49. Aún las cosas más triviales las trato con seriedad y responsabilidad	1	2	3	4

50. A menudo estoy de un ánimo alegre	1	2	3	4
51. Si estoy de mal ánimo no puedo estar con personas que estén contentas	1	2	3	4
52. Trato de utilizar mi tiempo libre haciendo en lo posible cosas útiles	1	2	3	4
53. La experiencia me ha demostrado que el proverbio: “la risa es la mejor medicina” es realmente cierta	1	2	3	4
54. A ratos soy una persona triste	1	2	3	4
55. Prefiero las personas que se comunican en forma reflexiva y objetiva	1	2	3	4
56. Con frecuencia me siento tan cansado (a) que no puedo motivarme para hacer nada	1	2	3	4
57. Me gusta bromear con otros	1	2	3	4
58. Cuando me comunico con otra gente, siempre trato de tener un intercambio de ideas objetivo y sobrio	1	2	3	4
59. Es fácil para mí repartir a otros buena onda	1	2	3	4
60. Uno de mis lemas es: “trabaja primero, juega después”	1	2	3	4