



## EL HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

**Maitén Toledo\* y Virgilio García Aparicio\*\***

\*Licenciada en Psicología

Ronda de Pilar, 18

Badajoz 06002

Nº Teléfono: 633406854

maitentoledo@gmail.com

\*\*Licenciado en Psicopedagogía

C/ Donantes de Sangre Nº 10 3ºC

Cáceres 10002

Nº Teléfono: 618032708

tanker\_cs@hotmail.com

### RESUMEN

*La Psicología Positiva tiene como principal objetivo el bienestar del individuo, insistiendo en la construcción de competencias y la prevención de la aparición de trastornos mentales y patologías. En el presente artículo vamos a hacer una revisión teórica de cómo el humor incide favorablemente hacia el bienestar del individuo. El humor, considerado como el pilar fundamental de la Psicología Positiva, es descrito por Seligman (1999) como una de las principales fortalezas del ser humano. Se han definido y explicado los diferentes conceptos que el humor envuelve en la medida de lo posible, puesto que no existe un criterio unívoco y terminal para éste. Los términos que se van a exponer con más detenimiento a lo largo del trabajo en los diferentes contextos son los de humor positivo, humor negativo y el sentido del humor, estudiándose éstos desde diferentes perspectivas aunque esencialmente centradas en tres ámbitos de aplicación bien determinados: la educación, la salud y el trabajo.*

**Palabras clave:** *Psicología Positiva, humor, humor positivo, humor negativo, fortalezas.*

### ABSTRACT

*Positive Psychology's main objective is the welfare of the individual, giving emphasis to building skills and preventing the onset of mental disorders and pathologies. In this article we make a theoretical review of how humour has a positive impact on the welfare of the individual. Humour, regarded as the pillar of positive psychology, is described by Seligman (1999) as one of the main strengths of the human. This paper will define and explain the different concepts that humour involves as much as possible, since there is no terminal and univocal definition for this. The terms to be analysed in different*



## EL HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

*contexts in this article are positive humour, negative humour and the sense of humour. These have been studied from varying perspectives but are essentially focused on three well-defined application areas; education, health and work.*

**Keywords:** *Positive Psychology, humour, positive humour, negative humour, strengths.*

*“La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar”*  
**Friedrich Wilhelm Nietzsche**

### INTRODUCCIÓN

El imaginario social, al hablar de psicología, la asocia inmediatamente con “ciencia que estudia los problemas del psiquismo humano”. Afortunadamente para nosotros, la psicología no es solamente eso, ésta estudia la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los mismos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, es decir, estudia la patología y debilidades del ser humano (sus problemas) pero también estudia las fortalezas y virtudes de éstos.

Las fortalezas y virtudes de los seres humanos fueron ya descritos por Seligman (1999), que las definió dentro de una nueva rama de la psicología, la Psicología Positiva; considerada pues como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

Por tanto, la Psicología Positiva tiene como objetivo el bienestar del individuo, insistiendo en la construcción de competencias y en la prevención de la aparición de trastornos mentales y patologías. Todo esto hace que se produzca un cambio en el concepto que en un principio teníamos por psicología, pudiendo añadir que la misma, además de lo ya sabido, también hace por desarrollar las fortalezas y virtudes de las personas.

Existen varios campos de aplicación de la Psicología Positiva, sus aportes han tenido impacto en distintas áreas de intervención de la psicología como es el de la salud, la educación o el trabajo. El objetivo concreto de la Psicología Positiva en el ámbito de la salud y el clínico, es el de estudiar las fortalezas y virtudes humanas, así como los efectos que éstas tienen sobre los individuos y la sociedad (Cuadra & Florenzano, 2003). Por otra parte, la psicología educativa desde una perspectiva positiva centra su atención en las fortalezas o atributos específicos positivos de las personas y grupos en ambientes pedagógicos (Hughes, 2000). Mientras que a nivel social y de trabajo, tal y como señalan Cuadra & Florenzano (2003), la Psicología Positiva explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que inducen a los individuos a ser “mejores” ciudadanos y trabajadores: la responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético.

Un pilar fundamental de la Psicología Positiva es el humor. Y es aquí donde nos vamos a detener un poco más. El humor es una capacidad del ser humano única, todas o casi todas las culturas valoran el sentido del humor. Sin embargo, es nuestro deber como profesional de la salud y formador de las nuevas generaciones hacer hincapié en su cara positiva. Pero definir lo que se entiende por sentido del humor no es tarea fácil, sí sabemos que se trata de un concepto que designa una actitud humana, un determinado talante ante la realidad en que vivimos. La ironía, la burla, el sarcasmo ¿Son sólo una cara del humor? ¿Humor malo? ¿Humor malo porque abofetea al humor bueno?

Tantas preguntas nos llevan a indagar sobre lo que la ciencia tiene que decir del humor. No hace mucho tiempo que se vienen desarrollando investigaciones sobre el término, por lo tanto, no hay un



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

consenso unívoco sobre cómo definirlo. Sin embargo, nos da algunas pistas para saber de qué estamos hablando.

Martin Seligman habla del sentido del humor como una de las fortalezas del ser humano, refiriéndose a esta como una capacidad para experimentar y/o estimular una reacción muy específica, la risa; así pudiendo lograr un estado de ánimo positivo. La risa es la reacción biológica de los humanos a momentos o situaciones de humor, es decir, una expresión externa de diversión. Algunas teorías le atribuyen efectos benignos en la salud, ya que al reírnos, liberamos endorfinas. Existen varios estudios que corroboran los efectos positivos de la risa en la salud, como es la reducción del estrés y la ansiedad. En definitiva, la risa podría mejorar la calidad de vida del sujeto y su salud física. Incluso hay estudios que evidencian que la risa, la felicidad y el buen humor ayudan no sólo a mantener sino también a recuperar la salud (Nezu, Nezu & Blissett, 1988).

Por otra parte, podríamos usar el término humor positivo para hacer referencia al tipo de humor que produce una risa inocua, intencionalmente hablando, en contraste con humor negativo. También podemos hablar de un sentido del humor positivo, que busca inducir la risa propia o ajena sin intención de vejar o atacar a alguien, por el contrario, un sentido del humor negativo busca provocar la risa incluso a costa de los demás. Por lo tanto, definiremos humor como cualquier estímulo que pueda provocar la risa de un sujeto, aunque siempre deberemos identificar el tipo de humor que se da, cuidándonos del humor negativo.

En el presente artículo, haremos una revisión de lo que se sabe sobre el humor y sus beneficios en los diferentes campos de aplicación desde una perspectiva un poco más amena de la que seguimos hasta ahora. Centrándonos específicamente en el campo de la educación, salud y trabajo.

### HUMOR Y EDUCACIÓN

El reloj marca las siete de la mañana del lunes. Madrugar para dejar la suavidad de las sábanas, la tibieza de la cama que en invierno envuelve y abriga, a pocos estudiantes le hace gracia. Quién no tembló al escuchar los pasos de alguno de los progenitores que anuncian que es hora de levantarse para irse a la escuela abandonando el cálido lecho. Quién no recuerda el sin fin de almas sonámbulas deambulando por los oscuros pasillos del colegio, puesto que, hasta el sol se daba el lujo de dormir un ratito más. Aún no quedan en el olvido las lagañas en los ojos de los compañeros, los conciertos de bostezos, la infinidad de ojeras. Sin embargo, no se recuerda las rondas de chistes por la felicidad de amanecer para asistir a la escuela. Aquel que duerme todo el día... ¿acaso no se pasa la vida persiguiendo sus sueños?

Dejando de lado lo anecdótico y, confesemos, exagerado de la historia; tomémonos el tema seriamente, sin caer con esto en lo solemne. ¿La Real Academia Española considera antónimos humor y escuela?

Por la función que la modernidad le asignó a la escuela, que es generar hábitos de disciplinamiento y de normalización ejerciendo el control, cuesta creer que hayan dejado un espacio a la humorada.

Por educación bancaria, Freire concibe al educador como agente indiscutible, como sujeto real, cuya tarea indeclinable es colmar a los educandos con los contenidos de su narración. Roles asimétricos de llenar recipientes con sus depósitos y dejarse llenar dócilmente. Dentro de estas condiciones tampoco se da un clima que propicie el aprendizaje a través del humor fundamentalmente porque la posibilidad de diálogo ha sido coartada.

Ninguno de los contextos anteriores resultan óptimos para cultivar una pedagogía del humor. Es necesario sembrar la dialoguicidad, es decir, que la palabra circule libremente sin portavoces fijos. Esencia de la educación como práctica de la libertad. El respeto, base fundamental que sustenta o debería sustentar todas las relaciones humanas debe tener una asistencia perfecta dentro del aula. La escucha, solidaridad, compañerismo propician el sentido de humor en la escuela. Estos valores fomentan un clima de cordialidad invitando a los sujetos a exponerse frente al grupo ya sea con una gracia o con una opi-



## EL HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

nión. Es el sujeto el que se exhibe en el chiste y para ello debe existir un clima positivo de trabajo que de pie a la espontaneidad y lo inesperado; condiciones fundamentales la presencia del humor.

Manuel Seco afirma que en el alumnado *“prevalece, no el deseo de dar relieve a un discurso, sino el de teñirlo humorísticamente”*. Lo cómico rehúsa cualquier tentativa de sistematización, de ahí la sensación de sorpresa que se siente ante lo inesperado e incongruente; así, teniendo en cuenta a Bergson, podemos decir que el factor sorpresa es determinante para que se produzca la comicidad.

Por ello, cualquier educador que crea un entorno docente divertido, produce una motivación a sus estudiantes que les induce a estar más atentos y participativos en clase, convirtiéndose el humor en el motor de un buen funcionamiento académico.

## HUMOR Y SALUD

Despertar, moverse rápido por pasillos de un blanco impoluto. Un ambiente cargado de tensión, seriedad y curiosidad. Los rostros que se cruzan por el camino se tornan graves. Como último recuerdo, el descender de la bicicleta por la montaña y el coche que se cruza en el camino, lo demás son sólo sombras. Brazos y piernas ensangrentadas, mareos y náuseas, el dolor de las heridas se hace sentir. Las preguntas, insulsas, de los médicos de alrededor, respondidas en baja voz y tono depresivo. Silencio, desde el cual un nuevo doctor comenta *“Bueno qué, ¿otra vez peleado con el gato? Este asalto lo ganó Misifú, jeh!”*. Una sonrisa se esboza en el rostro bañado por el líquido espeso y rojo, las heridas parecían doler menos y el ambiente cambió repentinamente, a partir de ahí la sala de Urgencias pareció transformarse y cada comentario deja de ser insustancial.

La veracidad de la historia atestigua el poder curativo de la palabra a través del chiste. Desde la lactancia se nos enseña a creer en el beneficio mágico del *“sana sanita culito de rana...”*. Asimismo, desde la infancia de la medicina el sentido etiológico del término humor se enlaza directamente al campo de la salud. La palabra humor significó originariamente humedad y designando cuatro sustancias líquidas o semilíquidas de diferentes densidades que los griegos describieron en el cuerpo humano; su equilibrio afirmaron era la base de la salud. Esta doctrina de los cuatro humores fue explicada, en gran medida, por Hipócrates (460-377 A. C.) considerado una de las figuras más destacadas de la historia de la medicina.

Actualmente al entrar a un hospital, especialmente a los servicio de terapia intensiva, oncología y afines nos encontramos con caras serias, tímido murmullo que no se anima a romper con el silencio establecido, guardapolvos solemnes. Pareciere que es la posición que adoptamos los seres humanos como una forma de respetar el dolor físico de la enfermedad o espiritual por la posibilidad de la pérdida de un ser querido.

Numerosas investigaciones científicas aseguran las mejoras en la salud del paciente gracias a las técnicas de la terapia de la risa. El doctor Lee Berk, profesor de Patología de la Universidad de Loma Linda, en California descubrió, a través de análisis de sangre, importantes reducciones en las concentraciones de hormonas de la tensión y un incremento en las respuestas inmune en los pacientes que dentro de su estudio habían visto previamente videos cómicos. Él afirma que el humor *“sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo”*.

Sobra evidencia científica sobre los beneficios del humor positivo en el desarrollo de la cura. ¿Qué pasa con las políticas sanitarias que no lo incluyen en sus campañas? ¿Por qué a los profesionales de la salud no nos forman en estas técnicas? En los programas académicos brillan por su ausencia el manejo del sentido del humor dentro del campo de la salud. Al principio es lógico que aparezcan dudas y temor frente a lo novedoso del asunto de unir humor y salud. Se han dado algunas experiencias aisladas con exitosos resultados sobre romper las barreras y arrojarse de lleno a la faena de conseguir inundar de alegría las instituciones sanitarias.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Es en este punto donde nos topamos con una incógnita entrando a un campo incierto y desconocido. Las políticas sanitarias no incluyen el humor pero, ¿cuál es el motivo o la causalidad de esto? Dejamos abierta la incógnita para futuras investigaciones. Creemos que el culto a la muerte desde el cristianismo podría tener cierta influencia sobre cómo se vive la muerte en el occidente. Tal vez sea nuestra religión la que nos impide transgredir la muerte a través del humor. Hay una cita que Fontanarrosa, excepcional humorista argentino, hace decir a uno de sus personajes “más vale sufrir por amor que por sífilis”. Tal vez sea sólo el miedo a la enfermedad (asociada irremediablemente a la muerte) lo que impida el reírnos del malestar físico o psíquico.

El dominio del Modelo Médico Hegemónico (MMH) también puede tener cierta incidencia en la falta de humor para el trato con pacientes. Destaquemos sus principales características que creemos obstaculizan el uso del humor. Entiende al ser humano a través de las leyes de la biología, es decir, reduce su comprensión a la química y física. Consecuentemente, atiende órganos aislados perdiendo de vista al ser en su totalidad. El médico se presenta como cofre del saber mientras que el paciente se reduce al baúl de la ignorancia, es decir, los roles son asimétricos. Si bien existe en la relación médico-paciente asignación de papeles diferentes, la diferencia no debería ser atravesada por la subordinación que el modelo exige al convaleciente.

Para que el buen humor se manifieste es necesario la presencia de seres humanos, en vez de órganos. Asimismo, su presencia borra las distancias entre profesional-paciente evidenciando relaciones entre semejantes. El humor transgrede la esencia misma del MMH y puede ser que esto sea lo que dicamine la sentencia de exclusión dentro del ámbito sanitario.

### HUMOR Y TRABAJO

En la prisión...usted pasa la mayor parte de su tiempo en una celda de 3 x 4. En la oficina...usted pasa la mayor parte de su tiempo en un cubículo de 2 x 3. En la prisión...a usted le tocan tres comidas al día. En la oficina...a usted le toca un receso para el almorzar, y tiene que pagar por ello. En la prisión...le dan tiempo libre por buen comportamiento. En la oficina...le dan más trabajo por buen comportamiento. En la prisión...le dejan ver TV y participar en juegos. En la oficina...le despiden por ver TV y participar en juegos. En la prisión...tiene que lidiar con los guardias sádicos. En la oficina...les llaman “gerentes”.

Independientemente de la exageración anterior, las actividades laborales tampoco parecen ser las ideales para desarrollar el sentido del humor. La competitividad y el individualismo se asocian con la oficina donde todo lo que desees será tuyo, pero antes tendrás que hundir en la miseria a un montón gente.

Si bien el trabajo es un derecho de cada ciudadano, para algunos podría volverse una condena acorde a las circunstancias en que esta actividad se realiza. Las empresas bien pueden favorecer un clima positivo y flexible donde predomine el buen humor cumpliendo con el trabajo en los plazos acordados; o bien, pueden transformarse en cárceles para sus empleados cuya condena puede ir desde aburrimiento o tedio a sometimientos y abusos produciendo efectos nocivos en la salud.

La clínica psicológica se enfrenta actualmente a trastornos producidos y mantenidos por las condiciones laborales. La cantidad de hora que dedicamos a esta actividad y el clima estresante pueden convertirse en condimentos explosivos que irrumpen la entropía de nuestro organismo.

Algunas empresas salen del túnel de la monotonía rompiendo con los mitos que circundan lo laboral, dignificando el trabajo a través del humor. Posibilitando a sus empleados la realización de sus tareas en un clima de comicidad y alegría. Increíblemente o, deberíamos decir ¿indudablemente?, la productividad de las mismas aumenta de forma considerable. En este punto, también se abre una nueva línea de investigación indagando si en estas empresas las bajas por licencia médica o psicológica son menores que en aquellas donde se trabaja desde la seriedad, formalidad y solemnidad.



## EL HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Groucho Marx nos regala esta célebre cita: “*Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...*”. Gracias a una larga jornada laboral, más horas extras, más aguinaldo, más premios el trabajador puede aspirar a un salario mínimo. Aplicando un poco de magia el empleado puede hacer rendir su escaso sueldo. La paradoja entre la sociedad de consumo que vendió al ciudadano por un nuevo producto: el consumidor (incitando al despilfarro); y los salarios que no alcanzan, a más de uno le quita la sonrisa. Tal vez, la contradicción mencionada promueva la molestia que nos provoca ir a trabajar. Peor aún si pensamos que los precios suben por ascensor y los sueldos van cojos por la escalera.

La ética protestante incidió profundamente en la racionalización del trabajo, donde ya no hay lugar para las bromas o la risa porque ¡el tiempo es dinero! Asimismo, la revolución industrial sistematizó el trabajo, normalizándolo del trabajo se cuadró las veinticuatro horas del día en intervalos para el sacrificio laboral por un lado y ocio por el otro. Consecuentemente, en el mundo de los negocios se vistió de formalidad dejando la nariz de payaso sobre la mesa de luz.

Es arriesgado, por lo novedoso, “contratar” el buen humor en la oficina. El circunspecto traje, la elegante corbata y la gomina en el pelo nos escudan de exhibirnos en el chiste, protegiéndonos del posible bochorno que implica intentar ser gracioso sin lograrlo, o peor aún, conseguir ofender. Sin embargo, es hora de dejar los temores atrás y animarse a lo desconocido, invitando a los compañeros al buen humor. En el contrato firmado con la comicidad no hay cláusula que desobligue de la responsabilidad y productividad, pero sí ítems de espontaneidad y creatividad; flexibilidad y originalidad; apertura mental y alegría.

## CONCLUSIÓN

Desde Freud vivimos en la cultura del malestar, barbarie que alcanzó su máximo esplendor a partir Segunda Guerra Mundial. Tal vez su crueldad y salvajismo hicieron olvidar a la Psicología la diversidad de sus objetivos, dedicándose a partir de allí casi exclusivamente a los rasgos negativos del psiquismo humano.

¿Pero quien dijo que todo está perdido? Hace una década que se viene trabajando, desde una rama de la Psicología, sobre las emociones positivas de los seres humanos. En 1999 Martin Seligman psicólogo y escritor norteamericano desarrolla el término de Psicología Positiva. De esta forma, no persigue corregir defectos y reparar lo que ya se ha roto, sino que insiste en la construcción de competencias y en la prevención.

Sin embargo, pareciera que la lucha más difícil que le toca a la Psicología Positiva es contra el mal humor. Huésped indeseado de una modernidad líquida, cuya subjetividad es producto de la lógica del mercado. Bauman afirma que la Estatalidad líquida se diferencia de la sólida por la tendencia a la dispersión, al derrame, un estado fluido, predisposición a la evaporación. El individuo ha vencido, se ha emancipado del Estado bajo el precio de haber quedado solo. Logró liberarse del disciplinamiento para devenir en sujeto-sujetado a una legalidad trascendental, naufrago de un inmenso no lugar. Los efectos de la condición superflua se manifiesta a través de violencia blanca, violencia sin violencia. No habría operatoria de exceso sino de vacío o déficit, no hay ocultamiento sino encandilamiento.

De formas perversas de existencia, un humor sádico es lo que se manifiesta; descarga sobre el más débil, el cual es tomado como chivo expiatorio de prejuicios y frustraciones. La burla y el sarcasmo aparecen como una agresión franca sobre el otro. El predominio de la violencia transforma el humor en una burla contra el otro y contra uno mismo. El dolor no se mitiga, por el contrario, aumenta a través de un superyó sádico.

Es en este contexto donde la Psicología Positiva debe intervenir. Por el desasosiego, apatía y desánimo creemos fundamental traer a escena nuevos paradigmas que trabajen desde el humor y para el humor.

Mantener el humor en el actual estado de situación, es un desafío. Lograrlo es un objetivo necesario de ser alcanzado. Por el contrario, el poder va a seguir generando esta cultura del malestar para



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

mantener su sometimiento al conjunto de la población. Tal vez esto sea lo que explique la falta de políticas públicas sanitarias y educativas que animen al humor a ingresar a escena adueñándose de las tablas como protagonista principal. Sin embargo, dejamos aquí la incógnita que anime a investigadores a seguir esta línea de estudio.

Finalmente, vimos cómo la bibliografía científica aboga a favor del sentido del humor en los tres ámbitos revisados: educación, salud y trabajo. Sorprendentemente las políticas sanitarias, educativas y empresariales le dan la espalda a este nuevo saber. Proponemos quitar el velo de los mitos y prejuicios que obstaculizan el ingreso del humor e invitar a esta nueva aventura; sin caer en la irresponsabilidad pero sin olvidar que, como dice Platón “*muchas veces ayudó una broma donde la seriedad oponía resistencia*”.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bergson, H. (1971). *La risa*. Valencia: Ed. Prometeo.
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- De la Puente Samaniego, P. (1994). El humor, clave para la enseñanza de la expresión oral en los últimos niveles de la Educación Primaria. *Aula*, 4, 181-188.
- Francoise Contreras, G. E. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas*, 2(2), 311- 319.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Chile: Editorial Siglo Veintiuno.
- González Zúñiga, C. (2006). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, , 82-88.
- Grimblat, S. (2007). *Crisis social: La violencia blanca*. Extraído el 24 de Marzo de 2010 desde <http://www.franjamoradapsico.com.ar/home/descargas/resumenes/5%20a%C3%B1o/Educativa1/Crisissocial-GRIMBLAT.doc>
- Hughes, J. N. (2000). The essential role of theory in the science of treating children beyond empirically supported treatments. *Journal for School Psychology*, 38, 301-330.
- Jáuregui, E. y Fernández Solís, J. D. (2006). El humor positivo en la vida y el trabajo. *CÍRCULO de Lingüística Aplicada a la Comunicación (clac)*, 27, 42-56.
- Laborda Gil, X. (2006). Humor y enseñanza: peligro. *CÍRCULO de Lingüística Aplicada a la Comunicación (clac)*, 27, 26-41
- Nezu, A. M.; Nezu, C. M. y Blissett, S. E. (1988). 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.
- Payo Losa, G. (2007). TICs, humor y risa (¡Qué bonito!...cuando funciona). *Revista Iberoamericana de Educación*, 44(5), 1-4.
- Seco, M. (1970). *Arniches y el habla de Madrid*. Madrid-Barcelona: Alfaguara.
- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Vigara, A. (1994). *Sobre el chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. Madrid: Ediciones Libertarias.

Fecha de recepción: 8 febrero 2010

Fecha de admisión: 19 marzo 2010

