



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

***EL HUMOR COMO MECANISMO DE DEFENSA PARA
AFRONTAR LAS CRISIS HUMANAS DEL MEXICANO.***

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

YADIRA DAYANARA RUIZ BOLAÑOS

ASESORA: LIC. ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

URUAPAN, MICHOACÁN A 24 DE NOVIEMBRE DE 2021.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

RESUMEN

Los mecanismos de defensa son estrategias cuya finalidad es proteger a la persona internamente de las amenazas que se presentan en el exterior. Estos se presentan de manera inconsciente y forman parte de los procesos de la personalidad del individuo. Se sabe que el humor es un mecanismo de defensa, el cual se encuentra dentro de las defensas maduras, es por ello que se decidió investigar acerca de esto.

Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de analizar la presencia del humor como mecanismo de defensa en el afrontamiento de las crisis humanas del mexicano, mediante la metodología del enfoque cualitativo, haciendo con un alcance de tipo descriptivo-exploratorio y un estudio transversal.

Con una muestra de diez sujetos de nacionalidad y residencia mexicana, el estudio se realizó con ambos sexos; hombres y mujeres, con edades desde los 21 años hasta los 39 años de edad.

Los principales resultados obtenidos fueron que los sujetos investigados si hacen uso del humor como mecanismo de defensa ante las crisis humanas y a su vez, se usa este recurso de forma similar entre jóvenes y adultos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema	2
Objetivos	3
Objetivo General	4
Objetivos Particulares	4
Preguntas de Investigación	4
Instrumentos de campo	5
Justificación	5
Marco de referencia.....	6
CAPÍTULO 1. MECANISMOS DE DEFENSA	8
1.1 Concepto de mecanismos de defensa.	8
1.2 Origen de los mecanismos de defensa.	10
1.3 Función de los mecanismos de defensa.....	13
1.4 Características de los mecanismos de defensa.....	15
1.5 Tipos de Mecanismos de Defensa.	18
1.6 Defensa maduras: EL HUMOR	22
1.7 Defensas inmaduras	25
1.8 Defensas Neuróticas	27
CAPÍTULO 2. CRISIS HUMANAS	37

2.1 Definición de crisis.....	37
2.2 Tipos de crisis en la vida	39
2.3 Crisis social	42
2.4 La crisis personal, como resultado de la crisis social.....	44
2.5 Crisis Sanitaria.....	46
2.6 Crisis económica.....	49
2.7 La crisis como tragedia humana	51
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..	56
3.1 Metodología	56
3.1.1 Enfoque Cualitativo.....	56
3.1.2 Diseño fenomenológico	58
3.1.3 Alcance descriptivo-exploratorio.....	58
3.1.4 Estudio Transversal.....	59
3.1.5 Técnicas e Instrumentos	60
3.2 Descripción de la población y muestra	61
3.3 Descripción del proceso de investigación.....	63
3.4 Análisis e interpretación de los resultados	65
3.4.1 El humor como mecanismo de defensa en las crisis humanas.	66
CONCLUSIONES	104
BIBLIOGRAFÍA	106
HEMEROGRAFÍA.....	110
MESOGRAFÍA.....	112

INTRODUCCIÓN

Todas las cosas en esta vida, poseen algo valioso llamado pasado, pero cada quien lo ve de una forma diferente. En esta ocasión será visto desde un impulso para ir más allá de lo que ya se conoce. Debido a esto, en esta primera sección se hablará de los antecedentes y se realizará la descripción de las variables.

Antecedentes

La peculiaridad de las cosas que se descubren, proviene de una ardua investigación, en donde se vuelve más opulento el conocimiento al momento de excavar más allá de lo que ya se ha descubierto. Es por ello que en este apartado se hablará de las investigaciones que se han hecho antes acerca del tema de interés y posteriormente se definirán las variables del mismo.

Las variables son de gran importancia, ya que son como el motor que impulsa la investigación, debido a esto, a continuación, se describirán las variables.

En cuanto a la primera variable, de acuerdo con Castro (2016), la crisis humanitaria es aquella situación en la que se presentan dificultades más o menos graves y que a veces están fuera del control a causa del impacto del desastre provocado, ya sea natural o producto del hombre.

Para fines de la presente investigación se tomará la crisis social o humanitaria como un sinónimo referente a la tragedia humana, es por eso que se aborda desde dicha perspectiva.

La segunda variable son los mecanismos de defensa donde Martínez y Jiménez (2005) explican que son una estrategia de origen cognoscitivo usada para

afrontar conflictos, frustraciones y las realidades desagradables, cuya finalidad es evitar o reducir la angustia.

Retrocediendo el tiempo hacia el año de 2006 exactamente, Federico García Serrano realizó una investigación titulada “Humor Y Psicoanálisis: Una Lectura de los Textos de Freud” en la Facultad de Psicología de Madrid, en el cual se hace una interpretación de los conceptos tomados de la metodología psicoanalítica de los trabajos de Freud. La metodología utilizada es la propia del psicoanálisis en combinación con la de las ciencias sociales. En las conclusiones deducidas de dicho análisis se encontró que el humor representa una forma de contribución a lo cómico, esto debido a la mediación del superyó, quien intenta consolar al yo y ponerlo a salvo del sufrimiento.

En conclusión, referente a lo descrito anteriormente, los antecedentes llevan a la confirmación del tema, ya que hay más por delante para hacer extenso el camino del conocimiento.

Planteamiento del problema

Hoy en la actualidad se ha vuelto muy común la forma tan peculiar en como principalmente el mexicano hace burla a las crisis humanas actuales que surgen en la sociedad.

La dificultad de esto, se encuentra al momento de someter dicho problema a un análisis, del cual se puede deducir el que tan favorable es para la persona escudar las circunstancias y quitarles el peso de esa seriedad que en realidad debe de tener dicha situación.

Tal escudo que se tiende a utilizar es un mecanismo defensivo, por el cual se entiende a los medios psicológicos que el yo emplea para la disolución de los conflictos que se manifiestan a causa de las existencias instintivas y del menester de la adaptación al mundo real (Freud; 1936).

Es por ello que es un problema para la sociedad el hecho de emplear el humor ante un problema de índole actual. Por lo que se entiende, el humor se basa en las situaciones que parecen divertidas e irónicas de los conflictos o de aquellos problemas que le provocan estrés al sujeto. El humor es una expresión mediante la cual se exponen los sentimientos sin parecer un indicador de pesadumbre o inmovilización personal y sin una consecuencia molesta para los que rodean al individuo. (Escudero; 2015).

La risa en muchas ocasiones ayuda a disminuir esa tensión que se experimenta ante un evento angustiante o traumático.

Como se explicó anteriormente, es un problema para el ser humano el afrontar las situaciones de dicha forma ya que realmente la persona no puede visualizar la gravedad de las situaciones porque éstas son enmascaradas, lo que conlleva a una trascendencia de la sociedad muy limitada y a la siguiente pregunta de investigación.

¿El humor es un mecanismo de defensa para afrontar las crisis humanas de los jóvenes adultos mexicanos de 21 años a 39 años de edad?

Objetivos

Las tareas prácticas y metodológicas de la presente investigación se establecieron mediante los siguientes propósitos:

Objetivo General

Analizar la presencia del humor como mecanismo de defensa en el afrontamiento de las crisis humanas de los jóvenes adultos mexicanos de 21 a 39 años de edad.

Objetivos Particulares

1. Determinar el concepto de crisis humanas.
2. Describir las crisis humanas actuales que enfrenta el mexicano.
3. Definir el término mecanismos de defensa.
4. Identificar el humor como mecanismo de defensa.
5. Identificar la existencia del humor como mecanismo de defensa en los mexicanos de 21 años a 39 años de edad.
6. Comparar el uso del humor como mecanismo de defensa entre jóvenes y adultos.

Preguntas de Investigación

- ¿Qué zonas las crisis humanas?
- ¿Actualmente cuáles son las crisis humanas que atraviesa el mexicano?
- ¿Qué se entiende por mecanismos de defensa?
- ¿Qué comprende el humor como mecanismo de defensa?
- ¿Existe el humor como mecanismo de defensa en los mexicanos?
- ¿El humor como mecanismo de defensa se presenta más en jóvenes o en adultos?

Instrumentos de campo

La técnica utilizada es la entrevista semiestructurada, y el instrumento es el guion de entrevista. Este guion de entrevista consta de ocho categorías y cada categoría incluye sus preguntas para poder corroborarla. Esto se describe con más detalle en la sección de técnica e instrumentos.

Justificación

Lo que pasa alrededor, es decir, en el contexto social, no se puede simplemente ignorar porque dicho ámbito influye en las personas y sucede de viceversa, esto es, las personas también influyen en el contexto social.

A menudo se observa como las crisis sociales consumen el mundo, situaciones que son de gran importancia, que hacen depender de ello la vida y/o el desenvolvimiento de los seres humanos. A estas circunstancias simplemente no se les da la importancia que merecen, sino se intenta evadir en la mayoría de los casos dicha angustia que bien, aunque sea social, influye en el individuo. En muchas ocasiones la persona usa la burla, el humor, para hacer frente a esto.

Es por ello que con esta investigación se aspira hacia un enfoque de conocimiento acerca de cómo ese humor se utiliza en un mecanismo de defensa para proteger a las personas, en este caso de la angustia social que se genera por las crisis.

Lo anterior implica determinar las barreras inconscientes que impiden el paso de la importancia que merece lo que pasa en el exterior y tiene gran relevancia porque, aunque el problema está presente, quizá ha pasado desapercibido por la

mayoría, pero una vez consciente se pueden desarrollar técnicas de afrontamiento ante las crisis sociales para producir una mejora en dicho contexto y aterrizar esto en los procesos internos de los individuos.

Aunque hay teoría del enfoque psicoanalítico de Sigmund Freud, no hay una vasta investigación, por lo que es un gran avance en cuanto al conocimiento de los afrontamientos inconscientes ante dichas situaciones que ya se han mencionado.

El beneficio va directo hacia la mejora de la captación de la información social, que puede ayudar a la prevención de diversas situaciones o a la mayor propagación de la misma, asimismo reduciendo la forma en que son ignoradas las circunstancias o pasadas por poco importantes.

En cuanto a la ciencia de la psicología y a otros investigadores, la presente pretende abrir campo hacia nuevas investigaciones, ya que actualmente lo que se ha encontrado no es lo suficiente. Asimismo, en cuanto a la primera, se amplía el conocimiento acerca de los mecanismos de defensa que es algo muy importante dentro de esta ciencia.

Marco de referencia

En el presente apartado se darán a conocer las características de forma general de los sujetos que se vieron inmiscuidos en el ámbito del campo, para que esta investigación fuese posible.

En la investigación titulada el humor como mecanismo de defensa para afrontar las crisis humanas del mexicano, se llevó a cabo la realización de entrevistas semiestructuradas a sujetos tanto de sexo femenino como masculino, pertenecientes a

cualquier lugar de México y por ende con nacionalidad mexicana.

El primer sujeto es de sexo masculino y de 23 años de edad, con nacionalidad mexicana y residencia en Taretan, Michoacán. El segundo sujeto tiene 21 años de edad y su sexo es femenino, cuyos datos son similares a la tercera persona y a la cuarta de igual forma; sexo femenino, de 21 años de edad. El sujeto número cinco es un individuo de 21 años de edad y de sexo femenino al igual que el sujeto número seis. Este grupo de individuos posee nacionalidad mexicana y residencia en Uruapan, Michoacán. El sujeto número siete, tiene 32 años de edad y es de sexo masculino, con nacionalidad mexicana y residencia en Uruapan, Michoacán. Dentro de este rango de edad se ubica el individuo número ocho con 39 años de edad y de sexo femenino, de nacionalidad mexicana igual que los anteriores, pero con residencia en Guadalajara, Jalisco. Por último, el sujeto número nueve con 22 años de edad, sexo femenino, residencia en Uruapan, Michoacán y el número diez que tiene 24 años de edad, sexo femenino y junto con la anterior, son de nacionalidad mexicana, sin embargo, esta última tiene residencia en San Ángel Tzurumucapio.

CAPÍTULO 1. MECANISMOS DE DEFENSA

La personalidad suele escudarse ante distintas situaciones que ante los ojos del individuo parecen ser amenazadoras, lo que incluye el ámbito físico y emocional, el segundo de un interés muy peculiar para la presente. De manera inconsciente se está en un continuo estado de protección, porque de forma manifiesta algunas personas evitan o suelen huir del sufrimiento o de distintas amenazas que aparecen en la realidad de cada individuo.

Tal protección tiene una historia y los antiguos principalmente dentro del área psicoanalítica, le han denominado mecanismos de defensa. Es por ello que en este apartado se abordarán los temas que constituyen este amplio contenido, con el propósito de brindar la información pertinente para la comprensión del mismo.

1.1 Concepto de mecanismos de defensa.

La base para la comprensión es el saber, lo que significa determinada palabra, ya que al proporcionar un significante se convierte en algo tangible y existente. Debido a esto se describirán distintas conceptualizaciones en lo que se refiere a los mecanismos de defensa.

Fierro (2016) alude que el término defensa lo empleó por primera vez Freud en su estudio acerca de las neuropsicosis de defensa, en donde se explican los síntomas como una formación defensiva que ocurre ante ideas y afectos que no se toleran por el Yo (estructura de la psique) y que son dolorosos. Asimismo, se anexa el siguiente concepto.

“Los mecanismos de defensa son funciones psíquicas reguladoras que se

activan en el sujeto de manera inconsciente, al momento de pasar una situación que le genere ansiedad, angustia o algún tipo de malestar, que no pueda ser manejado por el sujeto por diversos motivos.” (Fierro; 2016: 73)

Lo anterior apunta que se entiende como un mecanismo de defensa a aquellos elementos psíquicos que se accionan de forma no consciente en un determinado momento, de tal manera que provocan un temor, angustia y/o malestar, que el individuo no puede dominar por diversos factores; cualesquiera que sean.

En una perspectiva diferente, se retoma a la siguiente definición.

“Los mecanismos de defensa son aquellos procesos de la personalidad cuyo propósito es mantener a pesar de conflictos y contradicciones, un estado de integración mental de relativa congruencia interior que permita a la persona funcionar unitaria y efectivamente ante los problemas que plantea la situación externa.” (Ballesteros y Flores; 1971: 105)

En comparación con Fierro, quien menciona que un mecanismo de defensa es una función, Ballesteros los denomina como un proceso de la personalidad, tal proceso persigue el objetivo de conservar la unificación mental, la cual le brindara a la persona ser funcional ante aquellas dificultades que en el momento se presenten en su exterior. Es decir, mantendrá su interior en calma para poder protegerse internamente de todo aquello que le resulte amenazante.

Los mecanismos de defensa que suelen ser una figura importante en la vida de las personas, no han tenido gran alcance de investigación durante la época actual.

Debido a esto se han extraído las investigaciones antiguas al presente y es así como Casanova (1966), quien escribió Freud y el psicoanálisis, brinda una

conceptualización muy completa acerca de los mecanismos de defensa, la cual se basa en que estos son procesos de la personalidad que conducen al equilibrio, la estabilización y/o la armonía al individuo cuando está ante conflictos y contradicciones que, por la fuerza de su naturaleza y esto independientemente de cuál sea, lo pueden perturbar o alterar. El origen es inconsciente e integra una defensa como su nombre lo indica, del individuo ante los estados de perturbación psicológica que son producidos por las contradicciones que plantea la misma existencia.

Carver y Scheier (2014) postulan que los mecanismos de defensa son tácticas que se desarrollan por el yo (ego) que ayudan a gobernar la ansiedad. Una vez que las defensas están bien establecidas pueden prevenir el desarrollo de la ansiedad.

Una vez analizado diferentes autores y con base en sus aportaciones, se llega a la conclusión de esta sección con una definición propia:

Los mecanismos de defensa son aquellos procesos cuya finalidad es proteger a la persona internamente de las amenazas que se presentan en el exterior, los cuales se presentan de forma inconsciente y forman parte de los procesos de la personalidad del individuo.

1.2 Origen de los mecanismos de defensa.

En el mundo hay miles de millones de cosas, algunas fueron descubiertas por los ancestros, otras ya existían y ellos mismos les dieron significado y uso, algunas otras las inventaron, motivados por el interés de aprender, de descubrir y sobre todo de conocer más allá de lo existente, a causa de las interrogantes del por qué del

comportamiento del ser humano y sobre lo que lo rodea.

Gracias a eso, los descubrimientos que realizaron fueron la mejor herencia que pudieron dejar a las nuevas generaciones, así éstas se vieron impulsadas a seguir investigando con base en lo que ya había. No obstante, en este apartado se va a retomar un poco acerca del origen de los mecanismos de defensa, del cómo fue que surgieron para llegar hasta esta época actual.

Teniendo en cuenta a Freud, citado por Cacheux (2008) la expresión <<defensa>> es uno de los más primitivos legados de la teoría psicoanalítica. Tiene su inicio de aparición en la fecha de 1894, cuyo término estuvo en distintos estudios de Sigmund Freud, el cual fue utilizado para detallar las luchas del Yo en oposición de ideas y sentimientos dolorosos e intolerables. No obstante, posteriormente el término fue abandonado y en lo sucesivo, fue reemplazado por el de <<represión>>.

Dado a que el término fue sustituido, se agrega lo siguiente que brinda una explicación:

“Freud posteriormente, sustituye el término por el de *represión*, pero se redacta y señala que la represión sería una forma de defensa más no su totalidad, por lo que decide regresar al concepto anterior. No es hasta 1926 que estudió en noción de éstos, denominándose así mecanismos de defensa.” (Fierro; 2016: 16)

Lo anterior indica que, aunque en un momento dado se suplió el término de represión, se aclaró posteriormente que no sería el nombre en general para referirse a las defensas, sino, un tipo de mecanismo de defensa, nombre que se le asignó tiempo después que Freud los estudió a mayor profundidad.

En la investigación de Fierro (2016) se corrobora que el término defensa fue utilizado por Freud en el mismo año que anteriormente ya se había plasmado. Sin

embargo, se agrega que fue utilizado en su estudio acerca de las “Neuropsicosis de defensa” por medio del cual se explican algunas de las sintomatologías entre las que se ubican las formaciones defensivas frente a concepciones y afectos no tolerados por el integrante de la estructura de la personalidad, es decir, el Yo y, asimismo, aquellos que resultan dolorosos.

Cabe destacar que de acuerdo con Cramer (2013) la primera conjetura en cuanto a los mecanismos de defensa fue presentada por Anna Freud, hija de Sigmund Freud, en su libro de 1963 titulado “El Yo y los mecanismos de defensa”, cuyo trabajo plasma una gran cantidad de mecanismos de defensa, los cuales son totalmente distintos. Dentro del mismo respalda las ideas de Freud, en donde muestra que las defensas en contra de los sentimientos y afectos dolorosos y las defensas en contra de las pulsiones, poseen el mismo argumento y comparten el mismo objetivo.

Lo anterior se corrobora con un dato encontrado en una investigación y el cual indica que la primera teoría sistémica con relación a los mecanismos de defensa, la manifestó Anna Freud en su ejemplar titulado “El Yo y los mecanismos de defensa”, en cuyo compendio se percatan los tipos de mecanismos que existen y los cuales son dirigidos a las defensas para que estos lleven a cabo su lucha contra aquellos sentimientos negativos y afectos dolorosos, con su finalidad de preservar la consciencia de la ansiedad y la culpa del ser humano. (Acevedo, Canchila y Páez; 2020)

Con las aportaciones anteriores ya se tiene un rango de conceptualización más claro sobre el surgimiento de los mecanismos de defensa, y se entiende que el primer pionero en este auge es Sigmund Freud.

Por lo que se refiere al origen de éstos, resulta interesante rescatar a Persano (2018) quien plantea que los mecanismos de defensa tienen un origen constitucional, esto es, que es propio de sí mismo y a la vez perteneciente y no se puede realizar una acción para evitar que se presenten. Asimismo, estos mecanismos se van determinando conforme se desarrolla el carácter y la personalidad del ente, que se ve influida en el juego de las relaciones objétales (otra teoría dentro del psicoanálisis iniciada por Melanie Klein que se basa en la teoría de los instintos de Freud), por lo que a pesar de tener un origen constitucional, también estarán subordinados respecto al tipo de organización de la personalidad, de igual forma tienen la disposición para ser modificados por el medio ambiente.

Dado al compendio formado anteriormente se puede plasmar que los mecanismos de defensa tienen su estudio principalmente dentro del enfoque psicoanalítico, el cual fue impulsado por Sigmund Freud. Dicho tratado tuvo el complemento por su hija Anna Freud, quien en esa época dio a conocer los tipos que comprenden los mecanismos de defensa, a los cuales les brindó su respectiva conceptualización.

1.3 Función de los mecanismos de defensa

En la primera sección de este primer capítulo se abordó el concepto en general de un mecanismo de defensa, el cual dentro incluía de forma global su objetivo y/o función. Ahora se referirá de manera más específica y detallada, para no dejar ideas al aire y brindarle una mayor comprensión al lector.

Retomando a Casanova (1966) quien indica que la función de los mecanismos

de defensa en ocasiones se difiere del término defender (aunque sea la función principal), puesto que, si el individuo hace un uso en exceso, esto puede ser una de las causas a originar una psicosis y, asimismo, una neurosis.

En un estudio empírico sobre los mecanismos de defensa, Cramer (2013) considera una aportación de Freud, la cual consiste en que los procesos mentales sirven a la función de evitar el acceso de sentimientos o afectos dolorosos para la conciencia.

Sin embargo, más adelante se pensó en la función de la defensa como una energía que se ejerce sobre la pulsión para que ésta se pueda descargar, es decir, aquella fuerza que empuja sobre las excitaciones internas para que sean disparadas.

Adsuara (2020) en su artículo respecto a los mecanismos de defensa, deduce que poseen las siguientes funciones.

1. Permiten una readaptación entre la realidad externa e interna de la persona.
2. Mantener un equilibrio espontáneo en la satisfacción de los impulsos.
3. Brindar protección emocional al individuo, el cual, por el momento, se ha considerado primordial.
4. Favorecer una adecuada adaptación con la sociedad.

“Los mecanismos de defensa sirven para mantener en equilibrio el psiquismo del yo consigo mismo o con el ambiente que lo rodea.” (Ballesteros y Flores; 1971: 105)

Dicho de otra forma, y con el respaldo de lo que ya se ha plasmado con relación a otros autores, las defensas ayudan a conservar la armonía de la actividad mental hacia la misma persona, o ya sea el exterior.

“Los mecanismos de defensa tienen una función específica que es estar

inicialmente al servicio de la vida, pero también son útiles para evitar montantes de angustia extrema. Son recursos que utiliza el Yo de un modo inconsciente.” (Persano; 2018: 320)

En lo precedente se afirma que los mecanismos de defensa, tienen una tarea en concreto y cuya tarea es mantenerse a la disposición de la vida de la persona para cuando ésta desee hacer uso de ellos, de igual forma son eficaces para librar la angustia excesiva y/o exagerada, propios de la estructura de la personalidad y especialmente del Yo, pero de forma inconsciente.

En vista de lo revisado en cuanto a la misión que cumplen los mecanismos de defensa, se ha llegado a la siguiente deducción.

La función primordial de las defensas se basa en brindar al individuo una protección a su interior, lo que conlleva a una adaptación y/o equilibrio adecuado de la persona, no obstante, un uso excesivo de estas puede inducir a la persona a un estado neurótico.

Por último, es importante referir que en dado caso que los mecanismos de defensa no sean lo suficientemente resistentes para mantener el equilibrio, posterior a esto se presentará un estado de culpa, el cual se pondrá en manifiesto como angustia y ésta se verá reflejada en el exterior. (Ballesteros y Flores; 1971)

1.4 Características de los mecanismos de defensa.

La distinción de las cosas se cimienta en las peculiaridades, eso es lo que permite que ante la percepción del ser humano exista la capacidad de distinguir entre dos elementos aparentemente iguales y de forma viceversa, objetos totalmente

diferentes.

Imagine que está indagando dos palabras que al pronunciarlas suenan igual, pero al escribirlas sobre una hoja de papel y con un poco de tinta, se trazan completamente diferente, deberá comprender que su significado no será el mismo.

Ahora bien, un segundo ejemplo es que usted se ubique frente a su monitor y en su buscador de Google Académico ingrese lo siguiente <<Mecanismos de Defensa>>, hay una posibilidad de que le haya dado más de cien mil resultados, sin embargo, tendrá que eliminar aquellos que no sean de su interés o que no se relacionen con lo que se encuentra estudiando en ese momento y lo que le abrirá paso a tal acción, serán las características que posea cada término.

Es por eso que, en esta parte, se darán a conocer las características que son propias de los mecanismos de defensa.

Escudero (2015), quien alude a Freud, menciona que hay cinco propiedades que se les consideró las más importantes por el padre del psicoanálisis, las cuales son:

1. Son un medio para gobernar el impulso normal y el afecto.
2. Se presentan de forma inconsciente, es decir, la persona no sabe que lo está utilizando.
3. Suelen no llamar la atención y pretenden evitar las dificultades.
4. Son dinámicos y reversibles, en el sentido que la persona deja de hacer uso de éste en el momento que se sienta a salvo.
5. Surgen tanto de forma adaptativa como patológica; como enfermedad.

En una investigación realizada por Izquierdo (2015) quien menciona a Cramer debido a que dicho autor asume que los mecanismos de defensa tienen seis

características determinantes, las cuales se exponen subsiguientemente.

1. Se ejecutan de forma inconsciente.
2. Se efectúan para resguardar la autoestima preservando los pensamientos, impulsos y deseos fuera de la consciencia.
3. Forman parte esencial de la actividad normal de la personalidad.
4. En caso de utilizarse en exceso, pueden provocar una patología en el individuo.
5. Por último, pero no menos importante, cada mecanismo de defensa se distingue uno del otro en sus subtipos.

Para proseguir con el listado de las particularidades que poseen los mecanismos de defensa, se retoma a Carver y Scheier (2014) quienes además de haber brindado una conceptualización, esclarecieron dos propiedades importantes de los mecanismos de defensa, se enumeran a la brevedad en la siguiente línea.

Enfatizan en que todos los mecanismos de defensa se asocian por medio de dos características, las cuales son:

1. Operan de manera inconsciente, es decir, para que sea considerado como defensa éste tiende a ser únicamente inconsciente.
2. Distorsionar, transformar o falsificar la realidad de una u otra forma, lo que indica que la existencia de la persona se verá modificada, ya que no afrontará la realidad directamente, sino por medio de escudos que lo protegen.

Desde la siguiente vertiente se ubica otro autor quien indica lo siguiente:

“Los mecanismos defensivos tienen una cualidad dinámica, lo cual implica que cada sujeto puede acceder a utilizarlos de acuerdo con las posibilidades que cuente

en ese momento para poder afrontar las amenazas y los peligros, tanto del mundo psíquico interno como del mundo externo real.” (Persano; 2018: 320)

Con lo anterior se quiere decir que, las defensas psicológicas son de carácter dinámico, lo que conlleva el hecho que cada individuo lleva a cabo el uso de estos, con base en las necesidades y recursos los cuales sean de su pertenencia en dicha situación para así hacer frente a las adversidades y a los peligros, lo que engloba su estado mental y el exterior, en este caso su ambiente.

Al detallar a dos autores se puede realizar una comparación entre las ideas, sin embargo, al momento de añadir uno más se retoma y se analiza una perspectiva diferente de las aportaciones, fue justamente lo que se hizo previamente.

Ahora con un sustento analizado y con base en sus contribuciones, se determinan las subsecuentes características.

1. Para que puedan ser considerados como mecanismos de defensa, tienen que llevarse a cabo y únicamente de forma inconsciente.
2. Son dinámicos.
3. Cuando el individuo los utiliza de forma excesiva, producen una patología.
4. Forman parte de la personalidad, ya que ayudan a la adaptación del ser humano.

Con lo anterior, se da por finalizado este apartado.

1.5 Tipos de Mecanismos de Defensa.

Poco a poco se ha logrado conocer y comprender la generalidad sobre el tema, y de igual forma se han ido involucrando particularidades, como el origen, la

función y las características.

Mientras lee estas palabras, comience a llevar su imaginación a un lugar tranquilo y visualice una casa que sea de su agrado, quizá la casa que siempre soñó, la casa que habita hoy día, su ventaja es que puede ser del color, forma, lugar y peculiaridades que así decida. Ahora ponga una familia nuclear en donde papá y mamá son el tema general (en este caso, mecanismos de defensa) y estos padres están procreando varios hijos, quienes pueden asignarse como las funciones, el origen y los subtemas anteriores. Ahora imagine a sus demás hijos que serán los tipos de mecanismos que existen, cada uno totalmente diferente, así como lo es cada persona en este mundo.

Aterrizado de esa forma tan metafórica, con el fin de la comprensión de la presente, en esta sección se hablará de los tipos de mecanismos de defensa los cuales se irán desglosando en los próximos párrafos.

Se ha ubicado un listado de los mecanismos de defensa, por lo que no se presentan en un orden de jerarquía para fines de la presente:

1. Sublimación: para Jiménez (2021) la sublimación es un mecanismo de defensa positivo, el cual da paso a que la tensión del individuo se conduzca en una serie de actividades que resulten productivas, saludables y aceptadas socialmente para la persona.
2. Negación: citando nuevamente a Jiménez (2021) quien explica que este mecanismo de defensa consiste en que la persona va a reemplazar una situación que haya sido dolorosa dentro de su realidad, por otra que sea más aceptada en su Yo. Sin embargo, conforme se desarrolla en juicio de realidad, éste se hace cada vez más difícil de falsificar. Se agrega que Freud consideró que la

existencia de este mecanismo es debido a que el tiempo que se percibe se activa el hecho de negar aquello que le produce dolor a la persona. Un ejemplo que menciona la autora es el siguiente: “Me alegra mantener la decisión de separarme” lo que significa “siento mucho dolor por la separación”.

3. Represión: es un procedente del anterior, el cual estriba en un olvido preconcebido de situaciones externas e internas que resultan ser perturbadoras para la conciencia, ya sea debido a que éstas simbolizan tentaciones o refieren a un castigo de fuerzas instintivas censurables. Este mecanismo lo usa principalmente la histeria dado que expresa una actitud en la cual la cosa censurable es tratada sencillamente como si no existiera. Tal mecanismo se ejecuta más encima de los impulsos sexuales que sobre los impulsos agresivos. (Jiménez; 2021)
4. Desplazamiento: este mecanismo se manifiesta cuando al sujeto le resulta inadmisibles expresar un afecto o un sentimiento específico que va dirigido hacia una persona en particular, de esta forma el sentimiento es redirigido hacia un objeto que será el suplantado del original. (Almendro, Díaz y Jiménez; 2012)
5. Introyección: la introyección se lleva a cabo cuando el individuo permite la entrada de manera ideada o imaginaria a los objetos del exterior, a su esfera de interés psíquico, lo que supone que el sujeto asigna a sí mismo una serie de características o una en particular, pero éstas serán de otras personas, es decir, sin que estas sean originadas desde su propio self. (Poller; 2017)
6. Intelectualización: este mecanismo se basa en un exceso del uso de la lógica y del pensamiento abstracto y esto como método de esquivar la experiencia de las emociones. Es el desenlace de la separación de la sensación afectiva respecto a

una situación dolorosa, en donde las emociones son procesadas por el pensamiento en lugar de ser vivenciadas por la persona, por lo que, al suprimir los sentimientos, el sujeto pretende rescatar el control de sus peligrosos y amenazantes impulsos. (Poller;2017)

7. Formación reactiva: es considerado el mecanismo específico del carácter neurótico, así lo menciona Jiménez (2021) mencionando a Reich. Reside en la modificación de los impulsos instintivos en representaciones admisibles por la conciencia. De esta forma dichos impulsos agresivos presentes en el individuo, pasan a la conciencia con el valor opuesto. Esta defensa tiene una singularidad la cual se basa en que las nuevas representaciones conscientes se acompañan de la conducta consecuente, por lo que se configura un tipo de personalidad que se puede identificar los caracteres anales o personalidades obsesivas.

8. Proyección: “Es la atribución de pensamientos, sentimientos, conductas y motivos, no aceptables propios hacia otra persona” (Fierro; 2016: 19)

Lo anterior se entiende a que este mecanismo como su nombre lo indica, se basa en proyectar aquellos pensamientos, sentimientos, conductas, y todos estos propios de la persona, pero proyectados en otro individuo. En palabras más sencillas, es proyectar aspectos personales ya sean defectos o virtudes en otro sujeto.

Cabe hacer mención, que los mecanismos de defensa que se reseñaron previamente son aquellos que comúnmente se van a encontrar en un texto, es decir, aquellos que principalmente aparecen plasmados, dado que suelen ser los más comunes, no obstante, y como se abordó en temas anteriores, en donde se detalló que en realidad existen una gran variedad de estos.

Es por ello que se hace una breve introducción acerca de lo que se tratarán tres de las próximas secciones; defensas maduras, defensas inmaduras y defensas neuróticas, los cuales son niveles en cómo se han dividido los mecanismos de defensa, sin embargo, no se elimina la existencia de otras clasificaciones de estos, pero para fines de la presente son los más apropiados para describir, ya que encajan en las pautas que ayudan a cumplir los objetivos de esta investigación.

Una vez aclarados los rubros, se comenzará con el análisis en seguida.

1.6 Defensa maduras: EL HUMOR

Por lo investigado se ha retomado que los mecanismos de defensa se clasificaron con relación a la forma en que son empleados. En esta sección primero se hará un análisis de las defensas maduras y se presentarán los mecanismos que componen este grupo. Dicho lo anterior, a continuación, se presenta una pequeña definición global de éstas.

“Este grupo se formó, considerando que todo ser humano tiende a angustiarse y por ende requiere protegerse utilizando defensas mentales que se enfrentan a las situaciones ansiogénicas y más que evitar enfrentarse al problema, le ayudan a disminuir la ansiedad e inclusive conduce a soluciones aceptables para el individuo.”
(Petra; 2017:1)

En otras palabras, la previa definición indica que el grupo de defensas maduras se creó con base a las estimaciones de que todo individuo tiene predisponentes que lo lleven a agobiarse y dado a esto, el sujeto necesita escudarse y para ello hará uso de las defensas mentales las cuales serán quienes afronten las

circunstancias ansiogénicas, sin embargo, el papel que llevarán a cabo irá más allá de la evitación del problema, sino que auxiliaron a bajar los niveles de ansiedad que se presenten e incluso guiarán a tomar una solución un tanto más aceptada para la persona.

Los mecanismos de defensa que componen este conjunto de defensas maduras, son los siguientes.

1. Afiliación: este mecanismo conlleva a la posibilidad en que una persona reconozca sus propios límites y con la exigencia de acudir a otras personas para que le ayuden cuando no puede hacerles frente a sus problemas tanto internos como externos. Es una defensa de un nivel alto. (Persano; 2018)
2. Altruismo: se refiere al servicio hacia las demás personas, el cual es oblicuo, pero a la vez constructivo e instintivamente satisfactorio, a disimilitud del autosacrificio donde el sujeto obtiene una retribución de tipo acumulativa, por la respuesta de los demás. (Escudero; 2015)
3. Anticipación: esta consiste en vislumbrar de manera objetiva las soluciones a conflictos futuros. Lo cual conlleva a realizar una planeación cuidadosa para así evitar una situación afectiva que sea desagradable para la persona. (Petra; 2017)
4. Ascetismo: radica en la extinción de los afectos que generan placer y son resultado directo de las experiencias, es decir, se procura eliminar todos los placeres que son “básicos” percibidos inconscientemente y la gratificación procede de la renuncia. (Escudero; 2015)
5. Autoafirmación: significa que el individuo expresa de forma sincera los sentimientos, deseos, conductas y pensamientos sin represión y sin ningún

uso de manipulación. (Escudero; 2015)

6. Auto-observación: esta defensa se basa en la capacidad de introspección, es decir, a la disposición de verse así mismo y a la vez la forma de dirigir el cómo otra persona piensa de sí. Se vincula un tanto con la empatía ya que le da la oportunidad al individuo de posicionarse en el lugar de la otra persona también. Otra de las características es que le proporciona al sujeto un modo de afrontar mejor la realidad y esto a través del conocimiento que tiene de sí mismo y de sus sentimientos frente a ella. (Persano; 2018)
7. Sublimación: se fundamenta en adquirir una satisfacción al transformar conductas que son inaceptables a lo socialmente meritorio. Por medio de esto la persona canaliza en lugar de reprimir lo que es negativo. (Petra; 2017)
8. Humor: teniendo en cuenta a Petra (2017) hacer uso de la comedia para expresar sentimientos y pensamientos sin incomodidad y sin provocar un impacto desapacible en los otros. Le ayuda al sujeto a admitir y a enfocar su atención en problemas personales sin que estos le afecten o le impidan ser funcional ante los demás. De igual forma, puede realizar la burla hacia sí mismo como parte de la interacción con los otros.
9. Supresión: la supresión consta en una decisión consciente o semiconsciente de postergar de forma deliberada el foco de atención en cuanto a los problemas, los deseos, sentimientos y/o experiencias que generan una incomodidad al individuo. (Escudero; 2015)

Ya que se han dado a conocer los mecanismos de defensa que conforman las defensas maduras, cuya clasificación se retomó del libro Sinopsis de psiquiatría de Kaplan y Sadock y por ende los demás niveles. Se corrobora lo que en un principio

se mencionó, dado al análisis de éstas, se puede decir que las defensas maduras ayudan a la persona a disminuir la ansiedad.

Es primordial mencionar que el <<humor>> que se ubica en este grupo de defensas maduras, es el personaje primario de esta investigación, por lo que en secciones posteriores se dedicará un apartado especialmente para éste.

1.7 Defensas inmaduras

Para dar inicio a esta parte se dará a conocer la conceptualización de lo que son las defensas inmaduras.

“Estos mecanismos son bastante comunes en edades preadolescentes y en adultos con trastornos del carácter. Suelen ser motivados por ansiedades relacionadas con la intimidad o por la falta de ella. A pesar de que suelen considerarse socialmente incómodos e indeseables, con frecuencia actúan en las relaciones interpersonales mejorándolas o aumentando la madurez personal.” (Kaplan y Sadock; 2015: 371)

Lo anterior indica que dichos mecanismos de defensa son ordinarios en la edad preadolescente y a la vez en los adultos con trastornos de la personalidad. Se acostumbra que sean impulsados por la ansiedad como producto de los asuntos profundos como sentimientos, relaciones..., y/o a la vez por la falta de la intimidad. Es común que se ejecuten sobre las relaciones interpersonales y esto las beneficie o incremente la madurez personal.

Los tipos que componen este conjunto de defensas inmaduras, se detallan a continuación, las cuales se presentan de acuerdo con Kaplan y Sadock (2015)

1. Bloqueo: es una inhibición eventual y momentánea del pensamiento, a la vez los afectos e impulsos pueden estar relacionados.
2. Conducta pasiva agresiva: por medio de este tipo de conducta se refleja una agresividad que va dirigida hacia un objeto de forma indirecta y que se lleva a cabo de manera eficaz por intermedio de la pasividad, el masoquismo y se vuelve contra el Yo.
3. Fantasía esquizoide: inclinación para hacer uso de las fantasías y que la persona se complazca en un refugio autista y así solucione conflictos y poder obtener una recompensa.
4. Hipocondría: se basa en una exageración de una enfermedad en donde el objetivo principal es la evasión y la represión. Como resultado del sufrimiento se obtiene un reproche, la soledad, hacia las otras personas lo que se convierte en una enfermedad somática y así evita la responsabilidad.
5. Introyección: se refiere a la internalización de las características de un objeto, lo que invalida la diferenciación entre la persona y éste. Su función es esquivar el dolor como resultado de una separación o ante la amenaza de una pérdida.
6. Proyección: según los autores este mecanismo consiste en suponer los sentimientos que no logra reconocer el sujeto a los demás.
7. Regresión: como su nombre lo indica se regresa a una etapa del desarrollo anterior para así evadir la tensión y los conflictos que se presentan en etapas posteriores o en la que se encuentra actualmente, por lo que se le recompensa a la persona por cambiarse a un periodo de menor desarrollo.
8. Sobreactuación: se lleva a cabo mediante la expresión directa de un deseo

inconsciente y se usa la acción para que así se aluda a ser consciente de una consecuencia.

9. Somatización: de forma sencilla este mecanismo consiste en convertir problemas de índole psicológica en un síntoma corporal, esto con la finalidad de no hacer frente a los conflictos que el sujeto no ha podido resolver.

Una vez que ya se han revisado los mecanismos, se ratifica que estos son producto de la ansiedad que es generada por situaciones internas del sujeto.

1.8 Defensas Neuróticas

Este nivel es el último que se revisará y esto con finalidad de la misma investigación, dado a ello no se indaga en otros niveles existentes, pero, no queda exenta la existencia de otros. Como se ha ido trabajando en los apartados, primero se plasmará una definición global y subsiguientemente se enumeran cada uno de los mecanismos con su respectivo análisis, los cuales conforman este grupo de defensas neuróticas. Sin más preámbulos, a continuación, se da inicio.

Las defensas neuróticas “son habituales en individuos aparentemente normales y sanos, así como en pacientes con trastornos neuróticos. Por lo general, funcionan aliviando los efectos perturbadores y pueden expresarse bajo formas de comportamiento neurótico. En función de las circunstancias, ofrecen aspectos adaptativos o socialmente aceptables.” (Kaplan y Sadock; 2015: 372)

En otras palabras, las defensas neuróticas las usan las personas que simulan ser sanas mentalmente, no obstante, en los trastornos neuróticos también se hace uso de éstas. Actúan de tal forma que alivian las inclinaciones alteradas y se reflejan

bajo un comportamiento neurótico. Le brindan al sujeto una adaptación o presencia socialmente aceptables.

En este rubro, están considerados los siguientes.

1. Aislamiento: es la desunión de las ideas de los sentimientos que están afiliadas a ellas. El sujeto se desliga del factor afectivo que se relaciona a la idea en específico, sin embargo, se mantiene cercano a los elementos cognoscitivos. (Escudero; 2015)
2. Control: se basa en buscar ejercer un dominio de una circunstancia para así disminuir la propia ansiedad y posteriormente dar una resolución a los conflictos internos. (Petra; 2017)
3. Desplazamiento: como su nombre lo sugiere, es desplazar un sentimiento de un ente a otro, que para el individuo resulte menos amenazante, no obstante, al que fue movilizado no es el adecuado, asimismo, se traslada una amenaza interna hacia un ente externo, lo que se puede observar en las fobias. (Persano; 2018)
4. Disociación: cambio provisional, pero significativo, en relación con el carácter y/o con la propia identidad personal y esto con la finalidad de huir de la angustia emocional. (Kaplan y Sadock; 2015)
5. Externalización: es la tendencia a percatar partes internas de la personalidad en el mundo externo y en los objetos que lo conforman. Aunque se puede confundir con la proyección, la diferencia radica en que éste es un término enfocado a cosas generales. (Escudero; 2015)
6. Formación reactiva: se manifiesta cuando hay una actitud reprimida que no es bien vista por la sociedad, de forma que se presenta la actitud contraria, es

decir, una aceptable. (Petra; 2017)

7. Inhibición: desistir de algunas de las funciones del Yo; control de impulsos, juicio, etc. y esto con el objetivo de bajar los niveles de ansiedad, que tiene su origen en el conflicto con los impulsos instintivos, el superego, o las fuerzas del exterior. (Kaplan y Sadock; 2015)
8. Intelectualización: utilizar la función mental del pensamiento ante afectos o situaciones, en lugar de experimentarlas. El uso del pensamiento lógico es excesivo, lo que lleva al sujeto a privarse de la experimentación de las emociones, para así luchar contra la ansiedad que éstas le producen. (Kaplan y Sadock; 2015)
9. Racionalización: es parecido al anterior, sin embargo, no son iguales; la diferencia estriba en que por medio de la racionalización el sujeto brinda explicaciones racionales para, con base en esto, justificar la actitud, conducta o pensamientos presentes y así enmascarar las verdaderas motivaciones que están regidas por los sentimientos, ideaciones y actitudes. (Escudero; 2015)
10. Represión: por medio de la represión se destierran de la conciencia los deseos, aunque también se pueden ocultar cognoscitivamente. Se divide en represión primaria y en secundaria; la primera trata de dominar ideas o sentimientos antes de que éstos aparezcan en el exterior, y la segunda excluye del conocimiento ya que están en la zona externa o consciente. Los instintos y sentimientos están reprimidos. (Escudero; 2015)
11. Sexualización: significa que el sujeto tendrá forma de ver lo que se vincula con la sexualidad como algo de un disminuido contenido erótico para que no surja la angustia del interés que se tiene por ésta. Un claro ejemplo es ver

películas eróticas y justificarlo diciendo que son películas de arte.

Si se logra observar y mediante la lectura analizar cada uno de ellos, los mecanismos explicados anteriormente, son los más comunes, es por ello que en un principio se narra que son usados mayormente por las personas consideradas como sanas, o aquellas que entran dentro de los rangos de normalidad.

Hasta aquí termina el último nivel que se pretendió describir en un principio. En el apartado subsiguiente se dará inicio al tema del humor con mayor profundidad.

1.9 El humor como mecanismo de defensa.

En la vida actual pareciera que el humor ha emergido de la nada, ya que en cualquier situación puede ser un escenario perfecto para que se lleve a cabo.

“Una bromita para romper el hielo”, son las palabras de una profesora, quien las plasmó al intentar explicar qué hacer para llevar a cabo un rapport adecuado en la entrevista psicológica. Al principio el objetivo pareció confuso, cuando ciertamente un rapport es para crear ese vínculo de confianza con la otra persona. Analizando la frase fue que el mecanismo de defensa <<Humor>> adquirió un tanto de sentido. Debido a esto, en este último apartado por elaborar e indagar en cuanto a los mecanismos de defensa, se pretende narrar algunas conceptualizaciones del humor como mecanismo de defensa, además de presentar las consideraciones expuestas dentro de la línea del psicoanálisis.

En un intento de proporcionar un contexto del tema, se alude a la sección de las defensas maduras, en donde se puede ubicar que el humor pertenece a dicho grupo, dado a las características que cumple. A continuación, se presenta la primera

concepción del humor como mecanismo de defensa.

El humor se basa en realizar un énfasis en las situaciones que parecen divertidas e irónicas de los conflictos o de aquellos problemas que le provocan estrés al sujeto. El humor es una expresión mediante la cual se exponen los sentimientos sin parecer un indicador de pesadumbre o inmovilización personal y sin una consecuencia molesta para los que rodean al individuo. (Escudero; 2015)

Persano (2018) da a conocer que el humor desde las defensas psicológicas ayuda a mitigar la tensión o la angustia por medio de una satisfacción que se adquiere al apropiarse la situación en un tono humorístico y/o irónico, particularmente cuando es dirigido a sí mismo.

Ejemplo:

“Un sujeto se siente frustrado por un evento, pero toma con humor el hecho y ello produce un alivio de la angustia desplegada.” (Persano; 2018: 326)

Al examinar los conceptos anteriores, se rescata que hay ciertas características que las relacionan entre sí, cuyo vínculo es usar la ironía o verbalizaciones que son divertidas del problema para así bajar la tensión que provocan.

Al utilizar el humor para exteriorizar sentimientos y pensamientos sin que provoquen irritación ni a sí mismo ni a las demás personas, favorece al sujeto para que tolere y tenga su atención en los problemas personales, sin que sean un factor que le imposibilite ser funcional en su relación con los otros. Así, la burla se puede dirigir hacia sí mismo como una forma de interactuar con los demás. (Petra; 2017)

Ejemplo:

“Profesor que le apena decir saber que ya no puede oír como antes se

expresa anecdóticamente de situaciones en que ese problema le provocó una situación graciosa.” (Petra; 2017: 3)

“La expresión abierta de sentimientos sin incomodidad o parálisis personales y sin producir un efecto desagradable en los demás. Permite a la persona tolerar, e incluso centrarse en lo que es demasiado terrible para ser soportado: es distinto de la agudeza, una forma de desplazamiento que implica distracción del problema afectivo.” (Kaplan y Sadock; 2015: 372)

Los autores aluden a lo anterior haciendo referencia al humor como mecanismo de defensa, y en otras palabras explican que es una forma abierta de expresar aquello que es muy doloroso.

Al ver descrito cuatro concepciones con rasgos similares, pero que se unen entre sí, se manifiesta que en conclusión el humor como un mecanismo de defensa, se basa principalmente en el uso de la ironía, la comicidad, la burla, que proviene del problema y que a la vez ayudan a disminuir los niveles de tensión, estrés, ansiedad que se origina de tal circunstancia, facilitando el manejo de éste.

La índole psicoanalítica se apodera de estos últimos párrafos por la mención de los antecedentes que se relacionan con el surgimiento del humor.

De acuerdo con Freud, (citado por Carver y Scheir, 2014) el humor es la última forma en que el inconsciente se revela a sí mismo.

Freud es el autor principal de esta idea, aunque Lacan también tiene sus aportaciones.

El humor tiene su primer acto de presencia en “El chiste y su relación con el inconsciente” (1905), obra en la cual se centra en el problema del chiste, dado que Freud lo observaba en sus interpretaciones de sueños, el último tema de tal libro se

tituló El humor, tema que retoma aproximadamente después de dos décadas y Freud presenta su ejemplar El humor en el año de 1927. (Menéndez; 2018)

Para fines de la presente únicamente se retomarán argumentos de El humor (1927). Freud (citado por Stracher y Freud,1992) agrega que en su escrito acerca de El chiste y su relación con el inconsciente (1905) sólo comunica el humor desde una perspectiva económica, por lo que se le figuró haber encontrado la fuente de placer de éste, lo que se explica subsiguientemente.

El humor es una táctica por medio de la cual se gana placer ante las situaciones que proveen afectos penosos que lo dificultan. El hecho de ganar placer se adquiere en el ahorro de gasto de sentimiento, ya que los afectos de dolor y daño son interrumpidos. Esto se desempeña de la siguiente forma: el humor se coloca en el lugar del desarrollo del afecto penoso y así es como lo sustituye. (Menéndez; 2018)

El humor lleva a cabo su proceso de dos formas, de acuerdo con Freud (citado por Stracher y Freud,1992):

1. La primera se basa en dos personas, en donde el personaje principal lleva a cabo la actitud humorística y el secundario actúa acorde a un papel de espectador.
2. La segunda, estriba entre dos personajes, uno no tiene ninguna participación en el proceso humorístico, sin embargo, la segunda toma en consideración como su objeto, en este caso el humor.

Un aspecto a considerar muy importante y el cual se funda en la idea de que en la actitud humorística (cualquiera que sea) puede ser dirigida hacia otra persona o hacia sí mismo, no obstante, el placer se encontrará en quien lleva a cabo la acción y

a la vez el espectador que no está involucrado en la producción de este humor, también adquiere una ganancia de placer. (Stracher y Freud; 1992)

Al leer el texto, se percató un párrafo interesante, que atrajo la suficiente atención para ser plasmado, a continuación.

“El mejor modo que tenemos de asir la génesis de la ganancia humorística es volvernos al proceso que sobreviene en el espectador ante el cual otro desarrolla humor. Ve a ese otro en una situación que, previsiblemente, habrá de producir los indicios de un afecto: se enojara o quejará, exterioriza dolor, se aterrorizara, espantara, acaso hasta se desesperara, y el espectador-oyente está pronto a seguirlo en eso, a dejar que nazcan en él idénticas mociones de sentimiento. Pero ese apronte de sentimiento recibe un desengaño, el otro no exterioriza un afecto alguno, sino que hace una broma; pues bien: del gasto de sentimiento ahorrado proviene el placer humorístico del oyente.” (Stracher y Freud; 1992: 158)

Lo cual, en otras palabras, se traslada a lo siguiente. Ante una situación problemática se espera que la persona reaccione con una expresión de enojo, por lo que el espectador-oyente hará un reflejo, es ahí en donde de forma súbita se aprecia un desengaño y el personaje principal no exterioriza su enojo, sino lo transforma en humor, del ahorro del sentimiento de enojo, se genera el placer humorístico del otro, es decir, a costa de la otra persona. Se puede ver como un ganar-perder, quien gana es el espectador oyente y pierde esa descarga adecuada el sujeto produciendo de éste.

La acción solo tiene procesos en el humorista, en el oyente solo es un eco del proceso desconocido. Para conocer un poco más acerca del humor, cabe mencionar que no solo posee un efecto liberador, sino que también algo de grandioso y patético.

(Stracher y Freud; 1992)

¿Pero a qué se refiere lo grandioso y patético?, lo grandioso estriba en el triunfo del narcisismo, en la estabilidad del Yo triunfalmente convencido, es decir, el Yo se niega a sentir los hechos que ofenden gravemente a su dignidad, se rehúsa a que el sufrimiento actúe en contra de su voluntad y se empeña en que los traumas del mundo exterior no pueden dominarlo, es por ello que muestra que solo son para él momentos para ganar placer. (Stracher y Freud; 1992)

Menéndez (2018) con base a la misma aportación anterior, lo explica desde otra perspectiva, la cual es que el humor extrae el acento psíquico del Yo y lo sitúa en el superyó. Éste se encuentra agrandado debido al traspaso de grandes niveles de investidura, por ende, el Yo y sus intereses no le parecen importantes y ahí es donde se suprime la reacción del Yo.

Entonces cuando se genera una actitud humorística, el superyó niega la realidad y actúa en una ilusión. Es ahí en donde el superyó aparece en su faz amable, por el hecho de mimar al Yo con una ganancia de placer. (Stracher y Freud; 1992)

Gracias al detalle de lo previo se entiende lo siguiente.

“Por primera vez se presenta al superyó bajo su faz amable.” (Stracher y Freud; 1990: 155)

Una vez que ya se han presentado ciertos rasgos específicos del humor como mecanismo de defensa y particularidades que resuelven las interrogantes del mismo. Se presentan las últimas citas textuales.

“El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio de placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable

de las circunstancias reales.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Por lo que se entiende, el humor no aceptará como irremediable una situación que es molesta, no se quedará estático, el buscará oponerse ante las situaciones, sin importarle si la realidad es crucial.

Pero, hay algo controversial “El humor debe ese nexo a una dignidad que falta enteramente.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Es decir, carece del respeto por la situación problemática que se le presenta en ese momento, debido a que realiza una burla (recordando que puede ser en sí mismo o a los demás) la cual se puede interpretar como una humillación ante las circunstancias.

Es increíble como la estructura de la personalidad rige al individuo, pero este dominio sobre él, siempre es por mantener a salvo a la persona de las situaciones que sugieren una amenaza y un daño para él. Es así cómo actúa el humor, ante la vulnerabilidad por las amenazas del mundo exterior, éste toma la valentía para al final sacar una broma y afrontar las circunstancias.

CAPÍTULO 2. CRISIS HUMANAS

La mayoría de las veces es de gran interés el saber un poco de lo que tratará alguna película, un libro o algo en particular que se esté por elegir, quizá eso es lo que marca la pauta al tomar la decisión de ir a ver esa película o sumergirse por medio de la imaginación en un nuevo viaje entre las letras de un libro. Es por ello que en estas cortas líneas se plasma una idea general acerca de lo que tratará este segundo capítulo.

En este capítulo se darán a conocer cada uno de los temas que han sido seleccionados para poder explicar las crisis sociales como tragedia humana.

2.1 Definición de crisis

La base de las cosas es esencial, el primer conocimiento acerca de algo por más simple que pueda ser, requiere ser explicado. Imagine que desea clavar un clavo, para esta acción requiere de un martillo, pero no sabe lo que es esta herramienta. Lo primero que tendrá que buscar es una imagen o algún concepto que le deje más claro el panorama, debido a esto a continuación, se presenta la definición de las crisis desde el punto de vista de diversos autores para así ampliar la perspectiva.

La primera definición que se tomará es de Castro, quien explica lo siguiente:

“Una crisis es una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable. Los cambios críticos, aunque previsibles, tienen siempre algún grado de incertidumbre en cuanto a su reversibilidad o grado de profundidad, pues si no, serían meras reacciones automáticas como las físico-químicas. Si los

cambios son profundos, súbitos o violentos, y sobre todo traen consecuencias trascendentales, van más allá de una crisis y se puede denominar revolución. Así las crisis pueden ocurrir en muchos niveles, pudiendo designar un cambio traumático en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc.” (Castro; 2015: 2)

Por lo anterior se explica que una crisis es un cambio en presencia de una realidad, sin embargo, ésta tiende a ser inestable y pueden ser imprevista. Dicha modificación suele presentarse de manera súbita o brusca y puede provocar algún cambio traumático en la vida o afectar en la salud de, ya sea una persona o una situación social.

Según Bugallo (2014) la palabra crisis proviene del latín crisis, y ésta del griego crisis. Dicho vocablo se derivó del verbo krinein lo que se denota como <<separar>>. Su conceptualización actual se deduce a un momento que señala un cambio importante, sin oponer si dicho cambio trae consigo una consecuencia benéfica o maléfica. No obstante, ésta posee un sentido limitado que se figura en un sentido de dificultad o complicado.

Al complementar la información anterior y bajo fundamento de los autores Lidell y Scott (1968) se agrega que las deducciones previas acerca del origen de crisis, pueden implicar de forma comórbida la decisión, un motivo o una pauta decisiva que marcará un cambio para mejorar o empeorar alguna situación.

Desde otro punto de vista, se plantea lo siguiente:

Siendo de los conceptos más recurrentes, la concepción suele ser muy polifacética, aunque hay ciertos rasgos que sirven de ayuda para plantear una definición, los cuales demuestran que la crisis es una variación de un estado y/o de

una situación predeterminada, a su vez es objetiva debido a que se puede medir, analizar y valorar, pero, se presenta de manera súbita e inesperada y, por consiguiente, marca su duración como momentánea. (Bustos; 2015)

Manejando los mismos lineamientos de Bustos y con base a su artículo, parece de gran relevancia lo que se citará posteriormente.

“La crisis es momentánea. Cualquier situación de carácter permanente no correspondería a la definición de crisis.” (Bustos; 2015: 54)

Como lo hace notar Bustos, la palabra crisis no se puede encasillar en una situación que tiene una durabilidad un tiempo a largo plazo, ya que ésta tiene la consigna de ser eventual, lo cual implica ser una característica esencial para la distinción de tal término.

Una vez analizado distintas posturas, se puede determinar la posterior conclusión con relación a la definición de crisis.

Se entiende por crisis, a un suceso que ocurre de manera espontánea y que es momentáneo, por ende, no se clasifica como permanente. Dicha situación trae consigo consecuencias, las cuales no se determinan en ser buenas o malas, ya que dependerá de la circunstancia y del entorno en que ésta se presente y abarca el cambio súbito y/o en ocasiones trascendental de la vida de una persona o una situación social en sí.

2.2 Tipos de crisis en la vida

La persona a lo largo de su vida pasa por distintas circunstancias, algunas cruciales y otras no, pero sin encasillarlas entre buenas y malas. Esto es lo

interesante, y suele ser complicado de entender, la flexibilidad de la mente, ya que lo que resulta malo para una persona, para otra no lo es. Estas eventualidades reciben el nombre de crisis, cuyo término se abordó en la sección anterior, sin embargo, el estudio de estas no se finaliza en su definición, sino abarca un estudio más complejo, por lo que en este primer momento se comprenderán los tipos de crisis a los que está sujeto la persona a lo largo de su vida.

Se han ubicado dos tipos de crisis, los cuales acontecen con base en la situación o el contexto que lo merezca. Las cuales son las siguientes:

1. Crisis circunstanciales de la vida: se adjuntan a eventos sorpresivos, aunque se tiene prevista su existencia, sin embargo, no se tiene la exactitud de cuando van a suceder. Su principal característica se fundamenta en que son accidentales y/o impredecibles, a los cuales se les puede denominar como eventos catastróficos que suelen ser originados por sismos, inundaciones, incendios, accidentes de cualquier tipo o también aquellos que se ligan a transformaciones súbitas en el estatus que tienen un impacto en la estabilidad individual y social, como lo son las crisis económicas que producen desempleo, y connotaciones sociales, mismos que tienen su interpretación en la pérdida de vidas humanas, económicas, patrimoniales, ecológicas, etcétera. Estas secuelas se pueden figurar como causantes de la pérdida de la salud física, emocional, individual y colectiva. (Flores; 2013)

Fernández (2010) agrega que este tipo de crisis incluye alteraciones emocionales y de la conducta ante las pérdidas de lo físico, psicosocial y sociocultural, como lo son: la separación, las pérdidas, la muerte, las

enfermedades corporales, el desempleo, un trabajo nuevo, algún fracaso económico, las violaciones, incendios, accidentes u otros.

2. Crisis durante el desarrollo: son aquellas de las que se conoce que sucederán en un momento u otro y las cuales serán enfrentadas. Se estiman desde situaciones simples como el inicio de escuela, avance en los grados escolares, el primer trabajo, un ascenso en el mismo, y suele aumentar la complejidad de éstas, entre las cuales se puede detectar la llegada de una pareja, el hacerse independiente del hogar familiar, el nacimiento de un hijo, la muerte o pérdida de un ser querido, la privación de la salud, capacidades, etcétera. Lo anterior mencionado, fuerza al individuo a despojarse de su estado de comodidad usual y la estabilidad que se posee en determinado momento para restablecerlo en nuevas posiciones que llevan consigo nuevos retos y con ello la disposición a desarrollar herramientas para la resolución de éstas. (Flores; 2013)

3. Crisis existencial: de forma sencilla, se tiene una concepción que se basa en que estas se manifiestan cuando el individuo se ve en el menester de elegir entre dos valores importantes. (Ramírez; 2019)

Asimismo, tomando en cuenta a García (2012) quien, en la descripción, narra algo similar a lo descrito en las crisis durante el desarrollo, no obstante, se alcanza a percibir la diferencia al explicar que la crisis existencial asienta a la persona en una situación en la cual tenga que tomar una decisión y esta significa algo muy importante, debido a que como resultado habrá un cambio radical.

4. Crisis emocionales: la SEP (2017) define este tipo de crisis como un grupo

que incluye reacciones físicas, pensamientos y emociones, cuyos síntomas hacen de su manifiesto ante una situación que posiciona al individuo en peligro y que a la vez amenaza la integridad propia.

Es importante mencionar que el conjunto de crisis descritas anteriormente no es propio de un autor, sino que se recolectaron con base en las necesidades de esta investigación, es decir, se realizó una búsqueda y conforme a ello, se recolectó y describió cómo se pudo observar en este apartado. Los cuatro tipos de crisis que se abordaron son igual de importantes en el desarrollo de esta, sin embargo, en tres de las secciones posteriores se interiorizará en las crisis circunstanciales de la vida, a causa de lo que abarca su descripción y a la vez porque la comprensión de las crisis emocionales, crisis existenciales y crisis del desarrollo, es más factible y poseen menor cantidad de elementos. Explicado lo anterior se da por concluida esta parte.

2.3 Crisis social

Si observa a su alrededor, se dará cuenta que hay personas que comparten su mismo idioma, ubicación geográfica, roles, alguna religión, etcétera; si acertó entonces debe nombrar a eso como su comunidad y de forma general pertenece a una sociedad humana. A lo largo de su vida se ha dado cuenta que hay diversas situaciones que no solo le afectan a usted, sino que también le afectan a su vecino, al vecino del vecino y así consecutivamente a un círculo de personas de su alrededor. Pero, ¿cómo se le denomina a esto, a eso que les afecta a más personas, aparte de usted? A causa de esta incógnita, en este subtema aparte de resolver lo cuestionado, se profundizará en la respuesta, para argumentar y dejar una definición

sólida.

Después de una ardua investigación para encontrar una definición de crisis social, se encontró la siguiente.

“Se entenderá por crisis social al deterioro de los principales indicadores sociales en cuanto a las condiciones de vida y de trabajo de sectores proporcionalmente mayoritarios en la población.” (Espinosa; 2013: 34)

Como afirma el autor anterior, se infiere que una crisis social es una destrucción progresiva de las situaciones sociales, cuyas situaciones están estrechamente relacionadas con la calidad de vida y el estado de trabajo, todo esto tomado en cuenta desde el punto de vista de lo que presenta la población en su mayoría.

De igual forma Accinelli y Plata (2008) explican que se conoce como crisis social o crisis sociales en su pluralidad, a los cambios abruptos que se realizan en la organización social, y de forma específica un cambio inesperado en la estabilidad social que se ha logrado obtener por un determinado momento. Asimismo, se agrega que puede aparecer como resultado de alguna modificación en la base de la economía.

Al estudiar las dos primeras definiciones, con base en los elementos que componen cada una de estas, se da por resuelta la pregunta inicial, es decir, se denomina crisis social a aquello que no solo le afecta a usted sino, a las personas que le rodean. En función de proporcionar un argumento sólido y válido, se agrega una última definición.

“Definimos crisis social como la eclosión de las contradicciones existentes en una sociedad determinada, la ruptura del statu quo o de un determinado tiempo de

cambio. Cuando se da alguna de estas circunstancias, afloran las contradicciones que, en lo cotidiano, no están tematizadas de manera reflexiva.” (Achard y Galeano; 1998: 143)

Considerando lo anterior, se sintetiza que una crisis social surge de los desacuerdos que se presentan en la sociedad, la separación del estado o cualquier cambio en un momento preciso. En el momento en que dichas eventualidades ocurren, se hacen presentes las objeciones, las cuales en la normalidad no son dóciles.

Para cerrar esta sección titulada como crisis social, se formará una definición con cimientos del conocimiento adquirido de las conceptualizaciones brindadas por los autores ya revisados, con la seguridad que ha sido resuelta la incógnita y se ha cumplido los objetivos de la misma.

En conclusión, se comprende que una crisis social es un cambio brusco que sucede y es considerado fuera de la normalidad, a su vez afecta a la sociedad en sí, lo cual abarca la organización de ésta y como consecuencia se obtiene el deterioro de la estabilidad que posee la sociedad en dicho momento.

2.4 La crisis personal, como resultado de la crisis social.

Seguramente habrá escuchado que el individuo es un ser biopsicosocial y en caso de que no haya sido así, en este momento se estará cuestionando por qué y por suerte para darle resolución a esa duda en seguida se explicará. El primer punto será un desglose de la palabra que dará como resultado tres conceptos. Se entiende que bio es un prefijo que significa vida y en este caso corresponde a la estructura

biológica, es decir, el funcionamiento del cuerpo. La segunda, que es psico, se refiere a la parte psicológica que engloba la conducta, emociones y otros aspectos internos del individuo. Por último, pero no menos importante y en lo que se enfocará es lo social, que hace alusión a la sociedad humana y como es su relación con ella.

Ahora bien, entendidos cada uno de los componentes se prosigue a explicar el por qué. Sé es considerado como un ser biopsicosocial porque cada uno de los elementos influyen entre sí, y en donde se desenvuelve el individuo es principalmente dentro de una sociedad, así el sujeto aporta algo a la sociedad y viceversa. Un ejemplo de esto suelen ser las ideologías, sin embargo, en esta ocasión no es de gran importancia profundizar en este tema. Por ende, ya que se ha explicado la palabra biopsicosocial, se puede dar la siguiente pauta, debido a que ahora se tiene la certeza de que comprende el porqué de este apartado.

Urreiztieta (2004) narra que la persona, al fallar en el intento de ingresar al círculo de la competencia, para así poder ser alguien de “valor” en el mundo, se rinde y atribuye sus fracasos y sus crisis personales, a una incompetencia por sus escasas habilidades, atentando contra sí mismo y no hacia el fallo del sistema y las crisis de éste.

De igual forma y apoyando la idea anterior Flecha, Gómez y Puigvert (2001) afirman que no está a elección una sociedad de riesgo, a causa de que ésta es el resultado de la modernización, del capitalismo sin clases, que lleva a una mayor intensidad e individualización de las desigualdades sociales. Todo esto provoca que las crisis sociales parezcan crisis personales.

En resumen, una crisis personal en ocasiones, suele ser el resultado del impacto de las crisis sociales por las que pasa una población.

2.5 Crisis Sanitaria

Hoy día se ha vuelto muy común escuchar en noticias, redes sociales, periódicos e inclusive entre la gente de la que suele rodearse acerca de la crisis sanitaria por la que el mundo está atravesando, lo cual ha resultado alarmante. Hay un exceso de información con relación al COVID-19, no obstante, y retomando la idea principal (crisis sanitaria) han sido muy pocas las personas que han tratado de explicar de qué se trata una crisis sanitaria o que la compone, o qué es.

Sin atribuir esto al destino o a la suerte, en este apartado se tratará de explicar que es una crisis sanitaria, lo cual tiene su respectiva finalidad, la cual es ir desglosando la información, para que esta investigación siga el camino esperado.

Para dar inicio al desarrollo, Lamata (2006) menciona que una crisis sanitaria o también conocida como crisis en salud pública, sucede al instante en que aparece un problema de salud, o existe una probabilidad de peligro para la salud, con una vicisitud o una letalidad mayor de lo que normalmente podría ser.

De forma más amplia Navarro y Navarro (2020) sostienen que una crisis sanitaria o de salud pública es una circunstancia severa, abrupta, aberrante e inesperada que, tiene inicio de partida en un factor de riesgo sanitario común, esto trae consigo la enfermedad en un gran número de personas que pertenecen a una población simultáneamente y asimismo, una desestabilidad o disminución prestacional de la cadena asistencial y/o tardanza en el proceso de atención, con una dificultad en dirigir y administrar la incertidumbre médica o elaborar un juicio de forma inmediata; hay una escasez de insumos necesarios, falta de personal, deterioro en la salud por un sobrediagnóstico o por un contagio y se da un incremento en el riesgo

de muerte de pacientes lo que demanda una intervención inmediata por parte de las autoridades públicas.

Desde otro panorama se cita lo siguiente.

“Una crisis sanitaria, por su parte, es una situación dificultosa o complicada del sistema sanitario que afecta a una o varias zonas geográficas, desde una localidad concreta hasta abarcar a todo el planeta. Éstas suelen originar pérdidas en la salud, vidas y dinero, pero, a veces, se aprovechan maliciosamente con beneficios políticos o industriales.” (Martínez; 2012: 28)

En la anterior definición se puede encontrar que además de ser una circunstancia muy compleja que se da en el sistema sanitario, lo que concuerda con las dos primeras, se añade que esta perjudica a una o más zonas geográficas, lo que incluye desde un pueblo o ciudad y tiene la magnitud de abarcar todo el planeta tierra. Estas crisis provocan la devaluación de la salud humana, la pérdida de vidas e inclusive dinero y a pesar de todo esto suele haber personas que lo ven como una oportunidad y abusan indignantemente para obtener ventajas políticas, industriales, etcétera.

Pareja (2016) proporciona información de mayor amplitud, lo cual se basa en encontrar tres componentes clave en la crisis sanitarias, las cuales son; un problema de salud pública, problema de coordinación sanitaria, alerta sanitaria y una mala comunicación de alarma social. Por otra parte, define una crisis sanitaria como una amenaza para el estado de salud de una población, al mismo tiempo incorpora que hay dos elementos primordiales que permiten establecer que existe una crisis sanitaria, cuyas pautas son:

1. Ser una situación de urgencia.

2. Ser de índole imprescindible con relación al riesgo que está en el origen de esta crisis.

Cabe mencionar que en el paso de los años el mundo ha pasado por varias crisis sanitarias, algunas solo en una determinada zona geográfica y otras han abarcado rangos más amplios.

Pareja (2016) brinda información acerca de las crisis sanitarias y a la vez menciona ciertas crisis sanitarias. Como ejemplo de esto y citando al presente autor, se describe enseguida:

1. Primavera de 1981, una enfermedad que afectaba a familias, lo cual provocó la invasión de los hospitales, los fallecimientos coincidían en una neumonía vírica.
2. En noviembre de 2000, se dio a conocer el primer caso de encefalopatía esponjiforme bovina o comúnmente conocido como “mal de las vacas locas”.
3. Pandemia Gripe A/HN1 2009 esta fue una crisis sanitaria mundial en donde en poco tiempo se pasó de la nada al todo.

Lo anterior se mencionó solamente con la finalidad de demostrar que se han dado crisis sanitarias en el pasado, quizá no específicamente en México a excepción de la pandemia de la gripe A/HN1, pero sí en otros lugares. Ahora cambiando la página a la actualidad, el mundo y por ende incluido México está pasando por una crisis sanitaria.

Sin ahondar tanto en el tema con relación al COVID-19, se mencionan autores que han determinado que es una crisis o una emergencia sanitaria, con el objetivo de darle un sustento a la información descrita anteriormente.

La Secretaría de Salud (2020) expone que la crisis sanitaria por la que atraviesa el mundo a causa de COVID-19 “ha representado un reto de grandes proporciones” con dirección hacia los sistemas de salud, por lo que se han implementado acciones que den resultados favorables para que así se pueda combatir el menor daño posible.

Es así como Feix (2020) postula que en México, a partir de finales de marzo del año 2020, se determinó una emergencia y/o crisis sanitaria frente a la epidemia de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 o COVID-19.

El ser humano está en constante cambio, no es estático, en una hipótesis, quizá en años anteriores las crisis eran tomadas con seriedad, hoy en día se ha podido observar que si bien se toman con la formalidad adecuada se le añade cierto toque de humor. He aquí donde radica la presente investigación y sin agregar más y explicadas las crisis sanitarias, se pasa al siguiente apartado en donde se narran las crisis económicas, otro tema de gran interés.

2.6 Crisis económica

Al hablar de crisis económica suelen existir grandes controversias e inclusive pueden verse inmiscuida la política. Para evitar desencadenar un litigio, este apartado estará dedicado exclusivamente a presentar las definiciones de lo que se comprende por crisis económica.

Por otra parte, el tema de la economía tiene cierto grado de complejidad, por lo que, para excusar las confusiones de este, primero se le presentará una definición de lo que es un ciclo económico, ya que propicia a una mejor comprensión del

contenido.

“El término ciclo económico (business cycle) se refiere a las fluctuaciones en producción o actividad económica que duran desde un par de trimestres hasta varios años.” (Heath; 2012: 32)

En consideración del autor, se entiende que un ciclo económico es una variación en el aumento de ganancias y pérdida de las mismas con relación a la fabricación y/o actividad económica, con un cambio subjetivo del tiempo en que este ocurre.

Partiendo de lo anterior y aludiendo a Ruiz (2019) quien explica que una crisis desde el dominio económico o crisis económica hace alusión a una disminución en cuanto a la tasa de la producción de una economía o en su semejanza a una actividad baja en el ciclo económico.

Se encuentra una similitud de ideas en cuanto a lo anterior, pero ahora basándose desde la perspectiva de Sánchez y García (2008) quienes mencionan que una crisis económica involucra un súbito declive en la producción y en el empleo, lo que posteriormente la posiciona en la fase descendente del ciclo económico. A su vez, se agrega que en un caso extremo se puede llegar a una depresión económica, y esto significa una caída muy honda y continua de la economía.

“La crisis económica no es un terremoto que ocurra en un instante, sino una secuencia continuada de malas noticias económicas que recorren la fase baja del ciclo. Es decir, no hay un antes y un después de la crisis económica.” (Oliva, Peña, González, Barber, Pérez y Zozaya; 2019: 171)

En otras palabras, lo anterior expresa que una crisis económica pasa por todo un proceso y no es efímera, sino que es causada debido a las pequeñas, pero

significativas alertas que se van presentando en una fase baja del ciclo económico. Resulta difícil poder observar un pasado, ya que los cambios se van adaptando como normales, hasta que se nota una crisis definitiva.

De acuerdo con la revista Expansión (2021) una crisis económica es una situación continua y extensa con relación a la disminución de la actividad económica que da como resultado consecuencias en cuanto al desempleo, el cierre de empresas, disminución en el consumo y en la inversión.

Se trató de utilizar definiciones sencillas para abordar este tema y sin duda fue lo más adecuado.

Una crisis económica es una disminución en cuanto a la actividad económica, la cual tiene lugar en la fase descendente del ciclo económico, lo que trae consigo consecuencias en el desempleo y en las producciones.

Es así como se da por concluida esta sección.

2.7 La crisis como tragedia humana

La parte final es como el postre que más espera mientras degusta el platillo fuerte, es así como se considera esta última sección, brindando la justificación del por qué la crisis se puede considerar como una tragedia humana.

Posiblemente el origen de todo esto date en el género dramático de la tragedia que se dio principalmente en Grecia, el cual se caracterizaba por el desarrollo de temas de la antigua épica, los cuales hacían énfasis en el sufrimiento, las muertes y las situaciones dolorosas de la vida humana y todo esto a su vez tenía un final muy triste o desgraciado, lo cual solía conmover a los espectadores

llevándolos a la misericordia o al sobresalto. (RAE; 2020)

No obstante, el desenlace de esta sección no se basará del todo en el género dramático, ya que solo se intentaba proporcionar una pizca introductoria. Es por ello que hilando la misma idea se dará la definición de lo que es la tragedia.

Por lo que se refiere a tragedia la RAE (2020) la define como una situación y/o acontecimiento que es doloroso o conlleva a la tristeza e inclusive en un extremo al luto, y esto contra las personas y sociedades humanas.

Se extrae la última palabra <<sociedad humana>> y se retoma un poco del subtema de crisis social, ya que conviene subrayar lo plasmado al principio de éste, donde se plantea lo siguiente “Si observa a su alrededor, se dará cuenta de que hay personas que comparten su mismo idioma, ubicación geográfica, roles, alguna religión, etcétera, si acertó entonces debe nombrar a eso como su comunidad y de forma general pertenece a una sociedad humana.”

Con esto queda ejemplificada la relación entre tragedia y una sociedad humana la cual es susceptible a sufrir una crisis en algún momento.

Para concretar lo anterior, es importante hacer alusión a algunas noticias que han sido catalogadas como tragedias humanas.

1. Las muertes a consecuencia del coronavirus en los asilos, representan hasta la mitad de los fallecimientos en ciertos países, esto conforma una <<tragedia humana inimaginable>>, lo expresa el director de Europa de la Organización Mundial de la salud. (La Jornada; 2020)

Lo anterior corresponde al contenido de una crisis sanitaria lo cual se explicó anteriormente.

2. La pobreza extrema y el cambio climático son catalogados como una

tragedia humana silenciosa. (Flores; 2014)

Analizando lo dicho, la pobreza como resultado de la crisis económica.

3. Los accidentes de tráfico son por sobre todas las cosas una tragedia humana de una dimensión insoportable. (Diario de León; 2021)

Así como las anteriores, hay gran cantidad de noticias de dicha índole.

Gervás y Meneu (2010) declaran que casi todas las crisis humanitarias que son causadas por cualquier tipo de catástrofe como terremotos, maremotos, huracanes, las guerras, hambrunas, etcétera, provocan un daño para la salud de los afectados.

Según el Instituto para el Estudio de la Migración Internacional, (citado por Coello, 2020) se define la crisis humanitaria como una o algún acontecimiento en el que se manifiesta una amenaza generalizada y que atenta contra la vida, la integridad física, la salud o la subsistencia básica, lo que sobrepasa la capacidad de supervivencia de las personas y a su vez de las poblaciones en las que residen.

Al analizar las definiciones presentadas, se puede distinguir que cada una de las descripciones corresponden a los diferentes tipos de crisis los cuales ya han sido abordados.

Para Aldana (2015) una crisis humanitaria es una situación en la que se encuentra una insólita y generalizada amenaza a la vida humana, a la salud o a la supervivencia. Dichas crisis se presentan ante acontecimientos donde hay una desprotección anticipada y una serie de factores existentes como la pobreza, la desigualdad, la falta de acceso a los servicios básicos. Todo esto a su vez ha sido impulsado por un detonante de una catástrofe natural o humana.

En capítulos anteriores se había hablado acerca de las crisis circunstanciales

de la vida sobre las cuales se hizo hincapié, sin embargo, se presenta de nuevo la definición que ya se había proporcionado.

Las crisis circunstanciales de la vida se adjuntan a eventos sorpresivos, aunque se tiene prevista su existencia, sin embargo, no se tiene la exactitud de cuando van a suceder. Su principal característica se fundamenta en que son accidentales y/o impredecibles, a los cuales se les puede denominar como eventos catastróficos que suelen ser originados por sismos, inundaciones, incendios, accidentes de cualquier tipo o también aquellos que se ligan a transformaciones súbitas en el estatus que tienen un impacto en la estabilidad individual y social, como lo son las crisis económicas que producen desempleo, y connotaciones sociales, mismos que tienen su interpretación en la pérdida de vidas humanas, económicas, patrimoniales, ecológicas, etcétera. Estas secuelas pueden figurar como causantes de la pérdida de la salud física, emocional, individual y colectiva. (Gorostieta; 2013)

Por lo tanto, se identifica que el contenido tanto de las crisis circunstanciales de la vida también abarca lo que es una crisis humanitaria y esta crisis humanitaria se engloba como una tragedia humana, hecho que se comprobó con las noticias y las descripciones narradas.

La tragedia humana incluye todos los tipos de crisis por las que pasa el sujeto, ya que como se explicó al principio la tragedia hace referencia al sufrimiento y las crisis no son más que un acontecimiento doloroso e incierto por el que se puede pasar.

Y por ende el término humano según la RAE (2020) se refiere a un ser que posee la naturaleza de hombre racional y a la vez se usa para hacer referencia al conjunto de personas. Por eso se entiende como tragedia humana, ya que humano

se refiere al conjunto de individuos.

En definitiva, la tragedia humana es el resultado de las crisis que se han abordado, esto ya que de forma general al hablar de crisis humanitarias se encuentra un conjunto de las crisis sociales, económicas, sanitarias o de salud pública, existenciales, etcétera. Por lo que el término tragedia humana es una forma adecuada para englobar las crisis.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Para que se pueda comprender lo que se abordará en el presente capítulo es necesario dar una breve pero importante descripción. Es por ello que en un primer momento se dará a conocer lo que es una metodología, dentro de lo cual, se define el tipo de enfoque, el tipo de alcance y tipo de diseño, así como también el estudio. De igual forma se presentan los resultados encontrados en el estudio de campo y su respectiva interpretación a la luz del sustento teórico ya expuesto.

3.1 Metodología

De acuerdo con Cortés e Iglesias (2004) la metodología es una ciencia mediante la cual se puede dirigir un proceso establecido de manera eficiente y eficaz y esto con la finalidad de obtener los resultados deseados. Asimismo, la metodología tiene como objetivo brindar la estrategia que se deberá seguir dentro del procedimiento.

Lo que se puede contrastar con la definición que proporciona Sánchez (2015) quien hace referencia a aquel estudio acerca del método o los métodos y lo cual comprende el análisis de las características, las cualidades y debilidades que posea.

3.1.1 Enfoque Cualitativo

El tipo de enfoque utilizado en esta investigación es el enfoque cualitativo, por lo cual se agrega la definición del mismo.

El enfoque cualitativo utiliza la recopilación y el análisis de los datos para así ajustar las preguntas de investigación que han sido establecidas al principio y/o traslucir nuevos cuestionamientos que surjan durante el proceso de interpretación. (Hernández y cols.; 2014).

Las características que posee el enfoque cualitativo como señala Hernández y cols. (2014) son las siguientes:

1. Quien va a realizar la investigación lleva a cabo el planteamiento del problema, sin embargo, no sigue un proceso definido, por ende los planteamientos no son específicos.
2. El investigador primero inspecciona los hechos en sí, para posteriormente en el proceso desarrollar una teoría que se apegue en relación a lo observado.
3. Las hipótesis se suscitan durante el proceso y estas se van perfeccionando mientras se van recabando más datos, es decir, las hipótesis son el resultado del estudio.
4. Este tipo de enfoque se fundamenta en métodos de recolección de datos que no son estandarizados ni predeterminados completamente.
5. La recolección de datos consiste en adquirir las perspectivas de los participantes, como pueden ser: las emociones, sus prioridades, las experiencias y otros aspectos de índole subjetiva.
6. El investigador realiza preguntas abiertas, en donde los datos conseguidos son referentes al lenguaje escrito, verbal y no verbal, descriptivos, es por ello que al investigador le interesa concentrarse en las vivencias adquiridas de tal forma que se expresen tal y como fueron experimentadas.

Por lo tanto, teniendo en cuenta las aportaciones realizadas acerca del presente

enfoque, se afirma que esta investigación es de índole cualitativa debido a que cumple con las características expuestas que comprenden dicho enfoque.

3.1.2 Diseño fenomenológico

En esta sección se ha realizado la identificación del tipo de diseño para subsiguientemente asentar su definición y las respectivas características del mismo.

El diseño seleccionado es el fenomenológico y Hernández y cols. (2014) plantean que el principal objetivo de este diseño es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con relación a los fenómenos y descubrir los elementos en común que poseen dichas vivencias.

Este diseño según Hernández y cols. (2014) pretende describir los fenómenos desde el punto de vista de cada uno de los participantes y desde el punto de vista que se forma de manera colectiva, así como en el análisis de discursos y temas, en la búsqueda de los posibles significados y el investigador debe de confiar en la intuición, imaginación y en las estructuras universales, para así poder aprender de las experiencias.

3.1.3 Alcance descriptivo-exploratorio.

El tipo de alcance que se utilizó es el descriptivo y lo que se entiende por este es lo siguiente:

“Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.” (Hernández y cols.; 2014: 92)

Como su nombre lo indica, éste consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos que ocurren y al momento de realizar dicha descripción, se hará de forma minuciosa acerca de cómo son y cómo se manifiestan.

Se presenta de manera complementaria con el alcance exploratorio debido a que, Hernández y cols. (2014) sostienen que este tipo de alcance se aplica cuando el objetivo de la investigación es indagar acerca de un tema poco estudiado o que actualmente es novedoso con relación al contexto en el que se desarrolla.

Lo anterior mencionado hace que se corroboren las características que posee esta investigación.

3.1.4 Estudio Transversal

A continuación, se expone el tipo de estudio seleccionado, dando muestra de aquello que comprende y, asimismo, justificando el por qué de la presente.

El estudio transversal o también conocido como estudio transeccional desde la posición de Hernández y cols. (2014), es aquel donde se lleva a cabo la recolección de datos en un solo momento y en un tiempo único. Su finalidad es describir variables y examinar la incidencia e interrelación en un momento dado.

El autor señala que este tipo de estudio es como “Tomar una fotografía”, es decir, lo que se da en un determinado momento.

Una vez planteada la definición del tipo de estudio en el que se guía dicha investigación se declara que la misma cumple con los criterios planteados anteriormente, como el momento y el tiempo único, por lo cual se concluye que encaja en el estudio que ha sido adoptado.

3.1.5 Técnicas e Instrumentos

El hecho de llevar a cabo esta investigación de forma adecuada se hará utilizando la técnica e instrumento acorde a las necesidades de la misma, debido a esto, el objetivo principal en este subtema es definir qué técnica y que instrumento se utilizó.

La técnica de la que se hizo uso fue la entrevista semiestructurada y de acuerdo con Hernández y cols. (2014) este tipo de entrevistas se basan en un patrón de asuntos o cuestionamientos, y el entrevistador tiene la libertad de hacer preguntas adicionales con la finalidad de determinar conceptos de su interés para la investigación o bien, para adquirir mayor información.

El instrumento mediante el cual se valió la presente fue el guion de entrevista, por consiguiente, se presenta la conceptualización de éste.

Un guion de entrevista se caracteriza por tener en él, el registro escrito de las preguntas que conforman el instrumento para la recolección de los datos. (Troncoso y Amaya; 2016)

Por lo tanto, el instrumento utilizado consta de una categoría y con sus subcategorías que poseen distintos cuestionamientos para cubrir la información requerida.

Este instrumento inicia con la crisis personal, seguida de la crisis existencial, crisis emocional, crisis circunstanciales de la vida y crisis durante el desarrollo. A cada una de ellas la componen diferentes interrogantes que se relacionan con las adversidades personales y/o por las que está pasando o en algún momento de su vida pasó y como usa o utiliza el humor.

Las siguientes y las últimas tres tienen que ver en como el exterior influye en lo personal y como desde la primera persona se combate por medio del humor con la crisis sanitaria por la cual pasa México hoy en día a causa del Covid-19, las crisis económicas y la crisis social. (Véase en anexo 1)

3.2 Descripción de la población y muestra

En esta sección se describe la población y la muestra que se ha utilizado, se brinda una definición con su respectivo sustento teórico para así tener la base de lo que se plasma en el momento; de igual forma se da a conocer si es una muestra probabilística o no probabilística y para concluir se aportaran las características generales de la muestra y/o población utilizada.

De acuerdo con Hernández y cols. (2014) la población es un grupo o un conjunto de todos los casos que coinciden con determinadas especificaciones.

Por lo tanto, en esta investigación se hizo uso de una población de encaminada a mujeres y hombres cuyas aptitudes en común fuese el sentido humorístico, con edades de entre 21 años y 39 años de edad, todos estos de nacionalidad mexicana y de la ciudad de Uruapan Michoacán y Guadalajara Jalisco.

La muestra como explica Hernández y cols. (2014) es un subgrupo que se extrae del universo o de la población, de la cual se recaudan los datos y esta información recabada de los sujetos debe ser representativa de la misma.

Por ende, la muestra que se eligió para llevar a cabo esta investigación consta de diez sujetos, de ambos sexos, es decir, femenino y masculino; en cuanto a la edad, ésta varía entre los 21 años y 39 años de edad, con nacionalidad mexicana y

residencia de la misma índole.

El primer sujeto es de sexo masculino y de 23 años de edad, con nacionalidad mexicana y residencia en Taretan, Michoacán. El segundo sujeto tiene 21 años de edad y su sexo es femenino, cuyos datos son similares a la tercera persona y a la cuarta de igual forma; sexo femenino, de 21 años de edad; el sujeto número cinco es un individuo de 21 años de edad y de sexo femenino al igual que el sujeto número seis. El sujeto número siete, tiene 32 años de edad y es de sexo masculino, con nacionalidad mexicana y residencia en Uruapan, Michoacán. Dentro de este rango de edad se ubica el individuo número ocho con 39 años de edad y de sexo femenino, de nacionalidad mexicana igual que los anteriores, pero con residencia en Guadalajara, Jalisco; por último, el sujeto número nueve con 22 años de edad, sexo femenino, residencia en Uruapan, Michoacán y el número diez que tiene 24 años de edad, sexo femenino y junto con la anterior, son de nacionalidad mexicana, sin embargo, ésta última tiene residencia en San Ángel Tzurumucapio.

Existen dos tipos de muestra; la probabilística y la no probabilística, no obstante, para fines de la presente solo se explicará la segunda antes mencionada.

La muestra no probabilística o bien denominadas muestras dirigidas son aquellas en las que se realiza un procedimiento de selección que se rige por las propiedades de la investigación, y da por omitido el criterio estadístico de generalización que comúnmente es utilizado. Es importante mencionar que en este tipo de muestra no probabilística, se seleccionan individuos o casos típicos sin llegar a inducir que sean estadísticamente representativos de una población. (Hernández y cols.; 2014)

Para concluir con este apartado, cabe mencionar que se utilizó la muestra no

probabilística debido a que se eligieron los sujetos con base a ciertas características en común de los sujetos.

3.3 Descripción del proceso de investigación

Los pensamientos y las ideas son como los millones de peces que se encuentran nadando en el fondo del océano, hasta que llega un pescador y cuando lanza su carnada unos cuantos vienen a la superficie.

El surgimiento de este tema de investigación yace de una idea al aire. Hace un año aproximadamente, ya que se escuchó a una persona mencionar que era algo muy común en los mexicanos el burlarse de sus mismas crisis, debido al impacto y a la singularidad de estas palabras, se indagó acerca de dicha información y en su momento los resultados obtenidos fueron muy escasos, sin embargo, se lograron obtener datos en donde se afirmaba que el humor actuaba como mecanismo de defensa. A partir de esto se abrió paso a la observación para así identificar si la información obtenida se podía contrastar con la realidad actual. Dicho planteamiento hipotéticamente resultó veraz, con esa pauta y después de un año se logró transformar esa idea en el tema que haría de esta investigación algo tangible.

Fue así como la autora de la presente investigación se interesó por estudiar acerca de cómo el humor actúa como mecanismo de defensa ante las crisis humanas de los adultos jóvenes mexicanos de 21 a 39 años de edad.

Para dar inicio a este trabajo de investigación, se comenzó redactando la introducción, la cual engloba ciertas rubricas como lo son los antecedentes, parte en la cual se recurrió a hechos y/o documentos pasados que se relacionaran con el

tema de interés. En esta parte se encontraron ciertas dificultades debido a que no había muchos estudios que relacionaran las dos variables utilizadas. Posterior a esto se crearon los objetivos tanto generales como particulares y a partir de los segundos surgieron las preguntas secundarias de investigación; asimismo se narró la justificación en la que se argumenta el porqué de lo estudiado para finalizar con el marco de referencia.

Una vez que se cubrieron los rubros de la introducción, se comenzó a desarrollar el primer capítulo denominado mecanismos de defensa, en donde se presentó la definición, el origen de éstos y la función que tienen en la vida de las personas, así como las características y los tipos. Todo esto proyectado desde la perspectiva de diferentes autores. Es primordial aludir que en este primer capítulo se describió la primera variable ubicada en las defensas maduras; el humor y para complementar se describieron las defensas inmaduras y las neuróticas, con la finalidad de poder comparar cada una de ellas.

Todo proceso incluye una complejidad para poder llevarse a cabo y el capítulo uno no fue la excepción, debido a que la información data de años atrás, sin embargo, entre más se indaga se encuentran más datos interesantes y más nuevos.

El poder marcar la estructura que llevaría el capítulo número dos fue un reto, el cual se supo enfrentar de manera idónea para que así tuviera el desenlace esperado. Fue así como en el segundo capítulo se presentaron las conceptualizaciones de lo que es una crisis, los tipos de éstas e intentar seleccionar las adecuadas, para posteriormente exponer las crisis sociales, las crisis personales, las crisis económicas y aún más acertado a la realidad actual, la crisis sanitaria. A su vez, se quiso interpretar las crisis vistas como la tragedia humana, por lo cual se

dedicó una sección al desarrollo de esto.

Para finalizar se realizó el actual capítulo tres, en donde más allá de tomar puntos de vista, se muestra la parte que fue la guía para cubrir los lineamientos de una investigación, en donde se determinó la metodología a utilizar, que fue un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico y un alcance descriptivo-exploratorio; a su vez, demostrando que es un estudio transversal. Se utilizó un instrumento llamado guion de entrevista y la técnica de la entrevista semiestructurada, esto con la finalidad de recabar la información necesaria, acto en el cual no hubo dificultad alguna para seleccionar y ejecutar las entrevistas. Parte importante y seguida de lo anterior fue el análisis y la interpretación de los resultados, en donde se presentan los datos que fueron recabados y apartado que se presentar a continuación.

3.4 Análisis e interpretación de los resultados

Después de un laborioso pero satisfactorio trabajo se está a poco por dar un fin a lo que en algún momento cuando las cosas se ponían turbias y/o difíciles parecía no tenerlo.

El análisis e interpretación de los resultados es una parte fundamental en esta investigación ya que por medio de ello se estudiarán cada una de las preguntas realizadas a los sujetos. En este proceso inductivo, es decir, que irá de lo particular a lo general, método que va acorde con esta investigación de tipo cualitativo, se hará uso de cuatro pautas metodológicas: conceptualizar, categorizar, organizar y estructurar. Lo anterior se irá revisando subsiguientemente. (Mejía y Sandoval; 1998)

Para iniciar el análisis de resultados se aborda la categoría del humor como mecanismo de defensa en las crisis humanas, cuya categoría se compone de las siguientes subcategorías.

1. Crisis Personal
2. Crisis existencial
3. Crisis emocional
4. Crisis circunstanciales de la vida
5. Crisis durante el desarrollo
6. Crisis sanitarias
7. Crisis económicas
8. Crisis sociales

3.4.1 El humor como mecanismo de defensa en las crisis humanas.

El humor se basa en realizar un énfasis en las situaciones que parecen divertidas e irónicas de los conflictos o de aquellos problemas que le provocan estrés al sujeto. El humor es una expresión mediante la cual se exponen los sentimientos sin parecer un indicador de pesadumbre o inmovilización personal y sin una consecuencia molesta para los que rodean al individuo. (Escudero; 2015)

El humor es una táctica por medio de la cual se gana placer ante las situaciones que proveen afectos penosos que lo dificultan. el hecho de ganar placer se adquiere en el ahorro de gasto de sentimiento, ya que los efectos de dolor y daño son interrumpidos. Esto se desempeña de la siguiente forma; el humor se coloca en el lugar del desarrollo del afecto penoso y así es como lo sustituye. (Menéndez;

2018)

El humor lleva a cabo su proceso de dos formas, de acuerdo con Freud (citado por Stracher y Freud; 1992):

1. La primera se basa en dos personas, en donde el personaje principal lleva a cabo la actitud humorística y el secundario actúa acorde a un papel de espectador.
2. La segunda, estriba entre dos personajes, uno no tiene ninguna participación en el proceso humorístico, sin embargo, la segunda toma en consideración como su objeto, en este caso el humor.

A continuación, se presentan las subcategorías con su respectivo desglose de información.

3.4.1.2 Crisis personal.

En esta categoría se toma en consideración la influencia que tiene el humor en las crisis personales, lo cual se manifiesta descrito a continuación.

Teniendo en cuenta a Petra (2017) el humor es hacer uso de la comedia para expresar sentimientos y pensamientos sin incomodidad y sin provocar un impacto desapacible en los otros. Le ayuda al sujeto a admitir y a enfocar su atención en problemas y/o crisis personales sin que estos le afecten o le impidan ser funcional ante los demás. De igual forma, puede realizar la burla hacia sí mismo como parte de la interacción con los otros.

Al utilizar el humor para exteriorizar sentimientos y pensamientos sin que provoquen irritación ni a sí mismo ni a las demás personas, favorece al sujeto para

que tolere y tenga su atención en los problemas personales sin que sean un factor que le imposibiliten ser funcional en su relación con los otros. Así, la burla se puede dirigir hacia sí mismo como una forma de interactuar con los demás. (Petra; 2017)

La parte teórica se corrobora con lo expresado por los sujetos, como se muestra enseguida.

Sujeto 1. Manifiesta “Para mí el humor es la forma de echar un chascarrillo o de algún chiste, sentirte alegre.”

“Si tomo con humor las situaciones que me afectan de forma personal cuando me dicen <<no te queremos de este lado>> puede que lo digan en broma, simplemente pues sí hay ocasiones en que me lo tomo personal y trato de agüitarme. Lo tomo con humor porque en ocasiones me lo dicen como jugando y me río, pero ya luego me pongo a analizarlo y ya digo, si será cierto o no.”

“El humor en circunstancias graves a mí sí me ayuda mucho, pues, como ahora muchos se fugan como en el tik tok viendo chistes o así y no te hace pensar en ese problema, me ayuda a evadirlo.”

“El humor si me calma cuando algo me altera porque me siento bien siendo bromista en ocasiones y me provoca satisfacción.”

“La mayoría de las veces uso el humor cuando las cosas se ponen difíciles, cuando estoy en un problema voy con mis amigos y les digo un chiste o los empiezo a molestar o les digo así bromas y eso me ayuda.”

“El humor si impacta mucho en mi persona, porque soy como te decía trato de fugarme de esos problemas gracias al humor. Influye en mí de manera positiva.”

Sujeto 2. Describe “El humor para mí es como relacionado a los estados de ánimo.”

“Tomo con humor las situaciones que me afectan de forma personal, pero ya que pasa un poco de tiempo en el momento trato de arreglarlo y ya después que pasa es como de ¡ay que mensa! Y ya me río de mí. Pero primero trato de concentrarme.”

“El humor me ayuda en circunstancias graves a bajar mis niveles de estrés y decir igual lo tienes que hacer e igual lo tienes que enfrentar e igual lo vas a pasar.”

“El humor si me calma cuando algo me altera por ejemplo cuando enfrento un problema y estoy enojada, cuando alguien dice un chiste y así me hace que me ría y ahí como que digo ¡ay no es para tanto! O trato como de pensar otra vez las cosas y pensar otra solución, en el momento me relaja.”

“Es frecuente que use el humor cuando las cosas se ponen difíciles como un problema de mis amigas o de mi familia si trato como de meter un chistoretín como para bajar la tensión. Me ayuda con otras personas como a bajar los niveles o sea por ejemplo si ellos están enojados y llevo y les hago una broma o un chiste o así, eso como que a mí me ayuda a bajarle casi a la mayoría de las personas que conozco.”

“El humor impacta en mí casi siempre es de forma positiva, hace como que se me olvide... bueno no se me olvida el problema como tal, pero sí un ratito o que piense otra vez las cosas.”

Sujeto 3. Expresa “Para mí el humor es como no tomas las cosas tan en serio, sino el lado gracioso, por así decirlo.”

“Las situaciones que me afectan de forma personal al principio no las tomo con humor, si como que me da el bajón, dependiendo pues la situación y ya después de ese tiempo es como ay que tonta o así y me empiezo a reír de mí misma.”

“El humor me ayuda en circunstancias graves yo siento que mucho, porque por ejemplo yo he visto varia gente que se toma muy apecho las cosas y las empieza a afectar eso, entonces yo trato de que no me afecte tanto el problema o sea a pesar de la dificultad o la circunstancia en que este como que no me llegue tanto, me protejo a mí misma.”

“Si me calma el humor cuando algo me altera creo que, siempre lo uso cuando las cosas se ponen difíciles, bueno es que, pues, pues todo lo tomo a la ligera y normalmente no soy de que los problemas me afecten tanto.”

“Si impacta el humor en mi yo considero que tiene mucho impacto en mi vida, porque gracias a eso, a la forma que yo tengo de ver las cosas me ayuda muchísimo, es como me protejo a mí misma, así es como llevo a cabo los problemas o las situaciones por las que estoy pasando.”

Sujeto 4. Menciona “El humor para mí es como el estado de ánimo de las personas y si me ayuda en circunstancias en tratar de ver las cosas de otro modo.”

“El humor si me calma cuando algo me altera. Así el humor impacta en mí, yo digo que de una forma positiva pues porque (risas) sí estoy molesta y de repente pasa algo chistoso, pues ya estoy contenta.”

Sujeto 5. Plasma “Para mí el humor es algo que me hace reír.”

“El humor impacta en mí, me gusta si es la situación para reírme o así, pienso que soy un poco chistoso o así, depende la situación. Y yo pienso que impacta de forma positiva, pero hay a algunas personas que no les gusta mi tipo de humor.”

Sujeto 6. “Para mí el humor es este, un estado de ánimo, pero alegre o gracioso”

“Si tomo con humor las situaciones que me afectan de forma personal. Un

ejemplo muy válido es que me fracturé una pierna y me daba risa porque ya no fue de <<ah me lastimé o me puse triste>> en vez de verlo como una desventaja lo vi ya como una ventaja. Pues como la nueva normalidad, actualmente trabajamos de home office no tenía que estarme trasladarme a un lugar, eso sería una ventaja.”

“El humor si me ayuda en circunstancias graves, porque como si lo llegas a ver con humor te puede disminuir un poco el estrés por el trauma que estás pasando. Me ayuda de una forma muy positiva.”

“El humor si me calma cuando algo me altera porque si estoy, por ejemplo, cuando estoy muy alterada y alguien me hace algo gracioso o me dice algo gracioso o yo me veo con algo gracioso se me va bajando cuando me altero y casi siempre o la mayoría de veces utilizo el humor cuando las cosas se ponen difíciles.”

“El humor impacta en mí, yo digo que en forma positiva porque me hace salir más rápido del problema o de la situación en la que estoy, del estado de ánimo que no sea bueno.”

Sujeto 7. “El humor para mi es nuestros sentimientos, la forma en que nos expresamos, si estamos de buenas.”

“Las situaciones que me afectan de forma personal si las tomo con humor cómo pues discutir con las personas y yo trato de verlo como con bromas o chistes.”

“El humor me ayuda en circunstancias graves y trato de ver la forma positiva y en que no me afecte.”

“El humor si me calma cuando algo me altera pues cuando estoy en una situación de pelea o así, pues trato de tomarlo a juego y ya lo controlo. Cuando uso el humor es cuando siento que las cosas ya van más allá, es cuando lo utilizo para que no se me salga de las manos y el humor impacta en mi pues de forma positiva,

porque siempre trato de estar feliz y hacer bromas.”

Sujeto 8. “El humor para mi es algo pues que todos los humanos tenemos, que nos identifica.”

“Las situaciones que me afectan de forma personal si las tomo con humor como cuando me hacen enojar y en vez de tomarlo mal pues me río.”

“El humor si me ayuda en circunstancias graves, es una ayuda que tenemos porque depende el cómo tomemos las cosas.”

“Pienso que el humor si me calma cuando algo me altera, considero que es de mucha ayuda el hacerme, así como yo misma el reír o que alguien me haga reír, porque es una manera como que más fácil de afrontarlo que en vez de tomarlo por lo malo pues mejor te vas por lo bueno, creo que es muy frecuente utilizar el humor cuando las cosas se ponen difíciles e impacta en mí de forma positiva porque siempre busco solucionarlo con las cosas buenas que, con lo malo, lo gracioso.”

Sujeto 9. “El humor para mi es una forma de ver las cosas con un sentido humorístico o gracioso.”

“Las situaciones que me afectan de forma personal si es muy frecuente que de las cosas que me suceden suelo tomarles el lado humorístico para que se me olvide, y pienso que el humor si predomina como emoción si estoy en una situación difícil.”

“El humor me ayuda en circunstancias graves a relajarme o a no pensar en los sentimientos que me está causando.”

“El humor si me calma cuando algo me altera pienso que porque dejo de prestar atención a lo serio del asunto.”

“La mayor parte del tiempo utilizo el humor cuando las cosas se ponen

difíciles, incluso tuve un novio que solía reclamarme mucho porque me daba risa cuando nos peleábamos o cuando estábamos molestos, al final el humor impacta en mí de una forma positiva porque me ayuda mucho, tiene un gran impacto en mi vida diaria.”

Por lo tanto, ya que se ha indagado respecto a la parte teórica y la parte práctica, en este caso la información obtenida por parte de los sujetos, se dará una conclusión que relacione los dos puntos mencionados.

El humor se entiende por los sujetos como algo gracioso o humorístico y en ocasiones como ese estado de ánimo alegre. A su vez éste influye en las crisis personales debido a que en las circunstancias en que hay situaciones que afectan de forma personal se encuentra la presencia de éste, así las personas hacen recurso del humor con ellos mismos para nivelar la situación por la que están atravesando en ese momento. Asimismo, en las circunstancias graves el humor lleva al sujeto a evitar pensar en la situación, a bajar los niveles de estrés que se presentan a causa de las situaciones, incluso en visualizar otra perspectiva en ese momento, al tomar lo que afecta a manera de juego permite al sujeto a retomar el control de la situación e inclusive llevar a las personas a una relación ante aquello que los atañe.

3.4.1.3 Crisis existencial.

La presente categoría da lugar a la existencia del humor mientras la persona pasa por una crisis existencial. Para retomar lo que dice la teoría se plasmará en las siguientes líneas.

En lo que corresponde a una crisis existencial, se tiene una concepción que se

basa en que éstas se manifiestan cuando el individuo se ve en el menester de elegir entre dos valores importantes. (Ramírez; 2019)

García (2012) agrega que algo muy importante para distinguir esta crisis de otras es que la persona se encuentra en una situación mediante la cual tiene que tomar una decisión que pone en juego algo muy importante y debido a que como resultado habrá un cambio radical.

Con relación al humor, Persano (2018) da a conocer que el humor desde las defensas psicológicas ayuda a mitigar la tensión o la angustia por medio de una satisfacción que se adquiere al apropiarse la situación en un tono humorístico y/o irónico, particularmente cuando es dirigido a sí mismo.

Los fundamentos teóricos que relacionan el humor con las crisis existenciales indican que la crisis existencial es el realizar una elección que tendrá cambios significativos en la vida de la persona, entonces el humor desde la postura de defensa psicológica ayuda a digerir la tensión o la angustia que se adquiere de la posible elección.

Por lo tanto, lo que dicen los sujetos respecto a esto, es lo siguiente.

Sujeto 1. Explica “Si he usado el humor conmigo mismo al no saber qué hacer con mi vida. Haz de cuenta ayer que le decían a un compañero <<ira nomas estas bien flaco>> y yo le decía <<y a ti que pues>> así como si me estuviera diciendo a mí o en ocasiones bromeo que por decir ya no puedo con mis pensamientos y digo <<no ya me voy a ir a tirar de las goteras y me voy a matar>>”.

“Cuando he tenido una experiencia que me provoca miedo y ansiedad, si he tenido la necesidad de hacer una broma como cuando estamos aquí (Taretan) si me da miedo en la noche como decir a los muertos o así que dicen que salen, y a veces

que bromeó como aquí se murió un señor digo <<Ahorita va a salir Humberto o así>> (risas) y ya digo <<no pues si él ni quería ya estar aquí, a que va a regresar>> (risas).”

Sujeto 2. “Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida, cuando me dijeron que iba a usar lentes por primera vez este, hay una canción creo que se llama la abeja miope o no se algo así, y mi hermano me la empezó a cantar y fue así como que ¡ah pues ya voy a andar como la abeja miope! Y pues no se ahí empecé a verle como ese lado, me calmó el hecho.”

Sujeto 3. “Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida bueno cuando recién pasó lo de la pandemia y eso, yo no salía, me la pase encerrada y era como de no salir y ya luego decía <<mejor por mí, hago más cosas, ejercicio>>.”

“Cuando he tenido una experiencia que me provoca miedo y ansiedad si me ha surgido la necesidad de hacer una broma, (risas) o sea también ahora que empezaron a haber muchas violaciones y que agarraron mucho a las muchachas pues que andaban solas y así, como que me entró el pánico, todavía pues, pero no tanto, de andar así sola, me pongo nerviosa, pero digo ¡na no pasa nada! Me pasa un suggar daddy (se ríe).”

Sujeto 4. “Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida como cuando perdí un año en la escuela que yo sabía porque había sido y todo eso que yo sabía porque estaba mal y yo lo veía como equis algo chistoso y pues ya paso ya.”

Sujeto 5. “Depende la situación porque si estoy solo pues lo haré y me reiré si estoy en una situación que me da miedo o ansiedad, a lo mejor porque nadie me ve y

me diría que ya estás ahí ya que.”

Sujeto 6. “Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida, así como antes me preocupaba lo que haría.”

“Si, pienso que sí he usado el humor cuando he pasado por una experiencia que me provoca miedo y ansiedad y he hecho alguna broma para así arreglar el ambiente.”

Sujeto 7. “Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida días atrás me la pasaba como triste, o sea no me sentía yo, pues ya ahora digo <<ay que traía>> y lo veo gracioso.”

“Si he usado el humor cuando he tenido una experiencia que me provoca miedo y ansiedad. En la escuela que una vez nos cruzamos la carretera con mis compañeros y era peligroso, pero ahí nos empezamos a burlar y me sentí mejor.”

Sujeto 8. “Pues creo que, si he usado el humor conmigo misma como para afrontar, como por decir mis papas hace poco se divorciaron y yo en lugar de ponerme mal, yo buscaba la manera de distraerme con algo gracioso.”

Sujeto 9. "Si he usado el humor conmigo misma al no saber qué hacer con mi vida hay veces que me pongo a pensar que haré de mi vida y termino diciendo que seré una vagabunda que pedirá dinero, pero todo esto con humor, quizá ahorita no suena así, pero en el momento sí.”

“Cuando he atravesado por una experiencia que me da miedo y ansiedad, así como dices si he tenido como esa necesidad de echar una broma, fue una vez que me iba a aventar de una resbaladilla en el agua, tenía mucho miedo y mejor comencé a hacer bromas sobre que me iba a morir y me iban a encontrar como pez y cosas así, al final me sentí más relajada pero cuando llegó mi turno el miedo

volvió.”

Por lo tanto se llega a la conclusión de que los sujetos en cuestión de crisis existenciales hacen uso de su recurso humorístico para afrontar la situación por la que tienen que hacer una decisión, como se observa en circunstancias mediante las cuales la persona no sabe qué hacer con su vida en sentido de experimentar situaciones totalmente nuevas e incluso para afrontar el resultado de otras decisiones que no han sido elegidas propiamente por la persona, sino por terceros como en el caso del divorcio.

Asimismo, ante ámbitos en los cuales se atraviesa por una experiencia que provoca miedo o ansiedad, y el sujeto requiere hacer el gasto de esa tensión por medio de una broma humorística, tal es el caso del sujeto que tenía que decidir entre lanzarse de una resbaladilla y el usar el humor le permitió llevar a cabo la acción, en las situaciones que al hacer elección indican un riesgo o un beneficio de consecuencia.

3.4.1.4 Crisis emocional.

Esta categoría quizá pudiera confundirse con la anterior, pero no es así, hay cosas que diferencian a una cosa de otra y eso es lo que marca la denotación. Por ende, en este apartado se hablará de las crisis emociones y la influencia que puede tener el humor ante estas.

La SEP (2017) define este tipo de crisis como un grupo que incluye reacciones físicas, pensamientos y emociones, cuyos síntomas hacen de su manifiesto ante una situación que posiciona al individuo en peligro y que a la vez amenaza la integridad

propia. En cuanto al humor se expone lo siguiente: “La expresión abierta de sentimientos sin incomodidad o parálisis personales y sin producir un efecto desagradable en los demás. Permite a la persona tolerar, e incluso centrarse en lo que es demasiado terrible para ser soportado: es distinto de la agudeza, una forma de desplazamiento que implica distracción del problema afectivo.” (Kaplan y Sadock; 2015: 372)

Con base en lo anterior, los sujetos manifestaron lo siguiente.

Sujeto 1. “Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo con algo humorístico con canciones o también que me vean que estoy bailando como cumbia y ya se empiezan a reír de mí. Si y yo también me siento bien porque digo yo también estoy siendo chistoso.”

“Si pienso que tengo sentido del humor, en muchas ocasiones cuando me siento bien platicando con una persona siento que puedo ser muy chistoso y cuando me ponía pedo era más gracioso, porque no pensaba las cosas solamente me salía decir puras pendejadas o bueno chistosadas. Si, pues a estar... según yo pensaba que el ser chistoso hacía que tuviera más amigos o amigas.”

“Si considero que mi sentido humorístico me protege de un malestar siempre, porque encuentro una fuga a mi dolor siendo chistoso, como decirles a las personas sus defectos o así.”

Sujeto 2. “Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo con algo humorístico con videos, o sea, pues de caídas o de chistes o no sé si has visto un programa que se llama hazme reír, ese me pongo a ver cuándo estoy así, porque si estoy triste y escucho música triste pues no. Y mejor con cosas chistosas.”

“Si pienso que tengo sentido del humor sí (risas) eso sí, porque casi siempre

me dicen que soy chistosa o así, pero ya hasta que me conocen, porque primero dicen creo que eres bien corajuda y ya después que me conocen es como de ¡ah pinche chiquilla chistosa!”

“Pienso que sí mi sentido humorístico me protege de un malestar o sea si sé reírme de mis desgracias entonces pienso que sí entraría en que si me protege.”

Sujeto 3. “Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo con algo humorístico más que nada pues me meto como a ver memes y pues no sé, cómo me hacen reír y así se me olvida y pues ya me pongo bien. Se me olvida.”

“Pienso que sí, mi sentido humorístico me protege de un malestar, Pues no sé, tan solo el hecho de estarme distraendo en ver cosas que me hacen reír o no ser así cualquier cosita pues quieras o no te distrae de todo y pues no sé, hasta escucharme reír y todo, porque te calma, me ayuda.”

Sujeto 4. “Cuando me siento triste sí, siempre puedo levantar mi ánimo con algo humorístico”

“Si pienso que tengo sentido del humor es que, siempre me la paso diciendo puras mensadas o sea como que me fluyen.”

“Mi sentido sí, si me protege de un excesivo malestar.”

Sujeto 5. “Pienso que sí mi sentido humorístico me protege de un malestar de estar enojada o de lo que me afecta a veces.”

“Si pienso que tengo sentido del humor”

Sujeto 6. “Si pienso que tengo sentido del humor a lo mejor a unas personas no les cae bien mi sentido, pero si yo miro a alguien caerse y pienso que nadie la miró, no yo le voy a decir que yo la mire y me reiré, pero igualmente es pero que si yo caigo espero que alguien se ría porque es lo que yo hago.”

Sujeto 7. "Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo como con un chiste o algún comentario gracioso."

"Yo creo que sí, tengo sentido del humor, Porque siempre trato de estar, así como contenta, si trabajamos aquí dentro de mi casa y estamos muy calladas pues digo un chistecito o un comentario gracioso y pienso que ese sentido humorístico si me protege de un malestar."

Sujeto 8. "Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo haciendo cosas que me hagan reír pues cuando platico con mi familia y cuentan experiencias graciosas de ellos."

"Si pienso que tengo sentido del humor."

"Mi sentido humorístico si me protege de un malestar porque veo las cosas de otra forma, como más positiva, sin enfocarme como a lo negativo y así se me olvida."

Sujeto 9. "Cuando me siento triste si puedo levantar mi ánimo con algo humorístico de hecho, es como que me siento triste y yo busco a otras personas como para hacerlas reír y para yo sentirme mejor."

"Pienso que si tengo un poco de sentido del humor."

"Mi sentido humorístico si me protege de que yo me sienta mal."

Sujeto 10. "Cuando me siento triste por supuesto que sí puedo levantar mi ánimo con algo humorístico y me sale muy bien el olvidarme de lo que me está haciendo sentir mal en ese momento y comienzo a bromear con mis hermanas acerca de la situación."

"Si, tengo ese don de ver con humor las cosas."

"Mi sentido humorístico si me protege ahora que lo pienso, si no fuera así creo que estaría en depresión o angustiada todo el tiempo."

En cuestión de crisis emocional se entiende que una vez que ésta ya pasó, los sujetos tienden a levantar su estado de ánimo usando de por medio el humor y el sentido del humor que ellos consideran que poseen está a su favor para así protegerse de ese malestar del que se ha hablado; tienden a intentar salir de un estado triste por medio de lo gracioso, de lo humorístico, de aquello que no los hunde más en los sentimientos negativos.

3.4.1.5 Crisis circunstanciales de la vida.

Al paso de las primeras categorías, se ha podido observar quizá, que éstas tienen que ver con las crisis por las que pasa la persona, no obstante, cada una de ellas es diferente y sucede en distintas etapas de la vida, algunas siempre. Es por ello, que en esta categoría se hablará de las crisis circunstanciales de la vida y cómo influye el humor en dichas crisis.

Las crisis circunstanciales de la vida se adjuntan a eventos sorpresivos, aunque se tiene prevista su existencia, sin embargo, no se tiene la exactitud de cuando van a suceder. Su principal característica se fundamenta en que son accidentales, incendios, accidentes de cualquier tipo o también aquellos que se ligan a transformaciones súbitas en el estatus que tienen un impacto en la estabilidad individual y social. Estas secuelas pueden figurar como causantes de la pérdida de la salud física, emocional, individual y colectiva. (Gorostieta; 2013)

El humor es una expresión mediante la cual se exponen los sentimientos sin parecer un indicador de pesadumbre o inmovilización personal y sin una consecuencia molesta para los que rodean al individuo. (Escudero; 2015)

La forma en cómo se relacionan las crisis y el humor es aquella natural, es decir, conforme se atraviesa por una crisis, la persona tiene distintas formas de reaccionar, sin embargo, elige inconscientemente reaccionar con humor.

A continuación, se expone lo que dicen los sujetos, respecto a lo anterior.

Sujeto 1. “Si he usado el humor ante un accidente, como en esta semana que pasó, haz de cuenta un compañero que va a vender verdura y se estacionó en la carretera y un motociclista chocó contra la camioneta y pues se murió. Y le dije al compañero <<no, tu tuviste la culpa, si no hubieras ido no hubiera pasado nada, tú lo mataste y así>> (risas). También con lo del señor que te digo que se murió.”

“Si, has dé cuenta con mi primo que en paz descanse, se había metido con la maña (crimen organizado) y a los tres días lo mataron y a veces que lo platicaba con amigos y dicen <<no manches tres días>> y se reían y ya me daba a mí también gracia. (risas)”

Sujeto 2. “He usado el humor ante un accidente, por ejemplo, si me caigo si me río de mi como de ¡ay que mensa! Pero, por ejemplo, así como cuando se accidentó mi sobrino pues no me dio gracia. Si son como cosas leves sí.”

Sujeto 3. “Si he usado el humor ante un accidente hace como, antes de salir de vacaciones me caí en el parque y pues todos me vieron (risas) bueno no todos, pero los que estaban en el parque si y pues fue así como de me río pues ya qué más da, ya todos se estaban riendo, porque yo no, me hizo bien.”

Sujeto 4. “Si he usado el humor ante un accidente, pero ya después si le veo el lado chistoso de que ¡ay se quedó así chistosa!”

“Cuando es una pelea yo siempre me río por dentro, no enfrente de la persona obviamente porque pues estamos en una pelea se enoja más.”

Sujeto 5. "Si he usado el humor ante un accidente cuando me caí de una moto en la secundaria que, sí había sido algo como que muy grave, pero pues igual lo seguía viendo como algo chistoso porque yo decía ¡ay mi mamá me dijo que no me subiera! Y me causaba gracia, como de que <<ay no, me vayan a decir que no le obedecí o algo>>, evitando regaños."

Sujeto 6. "Si he usado el humor ante un accidente, pienso que apenas te dije. Si miro a alguien chocar en un carro o caerse o hasta unas veces miro a una mujer y me dicen <<oh no te debes de reír de una madre que se cayó>> yo me voy a reír."

"Como mi abuela que a lo mejor se va a morir y pues no me cae bien entonces si a lo mejor me rio."

Sujeto 7. "Si he usado el humor ante un accidente pues cuando me quebré el pie."

"Si, perdí un ser querido, pero para no demostrar que estaba mal o triste, pues todo el tiempo yo hacía bromas o decía cosas alegres para que no se notara que yo estaba mal."

Sujeto 8. "Si he usado el humor ante un accidente una vez que mi amiga se lastimó el brazo, ahí andábamos haciéndola reír o le hacíamos bromas después de que se había lastimado. Pues que se había puesto bien histérica a aventar cosas y chillar y en forma chistosa."

Sujeto 9. "Si he usado el humor ante un accidente, una vez en una ocasión que se nos salió una llanta de un carro a mi novio y a mí, y él estaba bien preocupado y yo no sé porque reaccione así en ese momento, pero a mí me dio muchísima risa, como que me protegió y es la única vez de algo tan grave."

Sujeto 10. "Si he usado el humor ante un accidente. Veníamos de la playa y

entonces quien venía manejando no se concentró bien, me acuerdo que hacía mucho calor y entonces no alcanzo a ver y casi nos íbamos por la barranca y traía niños atrás, el niño se exaltó y preguntó qué había pasado, después vi su cara muy asustada y comencé a decirle cosas humorísticas y fue como todos nos calmamos.”

“Si, en peleas principalmente, siempre digo si se va uno llegan dos, pienso que el decirlo con humor me ayuda a sentirme más tranquila y me resulta gracioso porque dejo de darle importancia.”

Por lo tanto, se demuestra que el humor si se ve inmiscuido en las crisis circunstanciales de la vida, recordando que esto puede ser mediante el primer o segundo proceso del humor; el primero donde el personaje principal lleva a cabo la actitud humorística y el segundo donde el primero no tiene ningún papel en el proceso, la segunda toma en consideración como su objeto, en este caso el humor.

Esto se puede observar en accidentes de otras personas que provocan algún sentimiento negativo, sin embargo, el espectador es quien toma la actitud humorística.

Asimismo, los sujetos que han pasado por accidentes y pérdidas que van desde algo leve a lo grave, en tales momentos en que no saben cómo reaccionar y es ahí donde aparece su defensa psicológica llamada humor, para protegerlos.

3.4.1.6 Crisis durante el desarrollo.

Dentro de esta categoría se explica lo que son las crisis durante el desarrollo y la forma en cómo se relacionan; en un segundo momento se presentan los datos obtenidos de la población. Sin más preámbulos, en seguida se presenta lo que es

una crisis durante el desarrollo.

Las crisis durante el desarrollo son aquellas de las que se conoce que sucederán en un momento u otro y las cuales serán enfrentadas. Se estiman desde situaciones simples como el inicio de escuela, avance en los grados escolares, el primer trabajo, un ascenso en el mismo, y suele aumentar la complejidad de estas entre las cuales se puede detectar la llegada de una pareja o la pelea con ésta, el hacerse independiente del hogar familiar, el nacimiento de un hijo, la muerte o pérdida de un ser querido, la privación de la salud, capacidades, etcétera. Lo anterior mencionado, fuerza al individuo a despojarse de su estado de comodidad usual y la estabilidad que se posee en determinado momento para restablecerlo en nuevas posiciones que llevan consigo nuevos retos y con ello la disposición a desarrollar herramientas para la resolución de éstas. (Gorostieta; 2013)

Respecto al humor se rescata lo siguiente.

“El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio de placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Por lo que se entiende, el humor no aceptará como irremediable una situación que es molesta, no se quedará estático, él buscará oponerse ante las situaciones, sin importarle si la realidad es crucial.

Acorde a esto, lo que dicen los sujetos para corroborar lo anterior se plasma en los siguientes párrafos.

Sujeto 1. “En un acontecimiento escolar si he usado el humor, por ejemplo, cuando alguien pasaba a exponer y se equivocaba y me empezaba a reír de como se había equivocado y ya luego le echábamos burla.”

“Si he usado el humor en una discusión. Si por ejemplo, en una ocasión de la nada empezamos a pelear con un amigo con el que yo me juntaba mucho y le empecé a aventar la mochila y le decía que no se enojara y ya al último me estaba riendo de cómo se la había aventado y llenado de tierra y me decía ya no hay pedo.”

“Si me he reconciliado con un amigo por medio de una broma humorística, con ese amigo que te dije anteriormente. Le empezaba a echar bromas y así nos volvíamos a hablar.”

Sujeto 2. “¡Hum! Creo que sí, o sea como en las exposiciones al final. Porque creo que ya pasó como la formalidad. Ya en el final no es serio y ahí sí utilizó el humor.”

“Si me he reconciliado con alguien por medio de una broma humorística, pero yo no las hago, por ejemplo, si estoy discutiendo con alguien, yo no tiendo a hacer bromas, o sea el las hace para que yo me ría pues y ahí es donde yo me contento, pero de que yo empiece a hacer bromas no. Y ya perdí (risas).”

Sujeto 3. “Si, con las exposiciones de Juan Luis (maestro), porque siempre los humillaba y era así como de <<ya deje terminar de exponer>> y era así como de ni siquiera nos dejaba terminar de exponer por andarnos diciendo cosas y pues era divertido, porque ya ni exponíamos era como recibir puras críticas.”

“Otras personas si se han librado de la discusión por medio del humor.”

“Si me he reconciliado con alguien por una broma, pero la otra persona lo intenta, y me dice bromas y se me olvida de lo que estábamos hablando.”

Sujeto 4. “Eh sí, bueno cuando son exposiciones normalmente pues yo me pongo nerviosa al hablar enfrente de mucha gente, pero después como que me acuerdo del episodio de Drake y Josh en donde la hermana, esta Megan, le decía a

Josh cuando se iba a presentar en el clima y dijo te vas a trabajar y así, me acuerdo de eso y me da mucha risa. Me ayuda a librarme.”

“Si me he reconciliado con alguien por una broma humorística pues con mi novio, de que estábamos peleando y así y duramos ratito sin hablar y se tropezó y yo me empecé a reír y ya de ahí nos empezamos a hablar.”

Sujeto 5. “Si yo creo que cuando inicia la escuela y que era un momento en el que me sentía nerviosa y me reía con más personas para hacer amigos o así.”

“Si yo creo que, si me he reconciliado con alguien por una broma humorística, si me ha funcionado, pues porque o sea como que tratan de hacer algo chistoso para que ya quede así equis pues primero no porque yo estoy en mi plan orgullosa pero ya después si me rio y digo ya equis.”

Sujeto 6. “Puedo decir que sí, pero realmente algunas veces hago algunas cosas porque soy yo y soy chistoso para unos, pero pues soy así. Si tú estás haciendo algo mal o miro algo mal, o algo chistoso yo voy a decir algo y me voy a reír. No sé cómo describirme, pero otra persona más, a lo mejor alguien, pero para unos soy chistoso y otros se enojan.”

“Si con mi novia me he reconciliado con alguien por una broma humorística Pienso que estaba enojado con ella y no lo sé, me hizo reír y se me fue el enojo, porque me enojo y se va bien rápido, se me hace más fácil.”

Sujeto 7. “Si tuve y si como que las bromas alivian el momento.”

“Si me he reconciliado con alguien por una broma humorística, por ejemplo, con una de mis hermanas estaba molesta y ella sabía que... tenemos una canción en común la canta la baila y eso para mí es muy gracioso y es así una de las maneras que busca de reconciliar y conciliar la situación.”

Sujeto 8. “Si, cuando exponía, y pues me daba risa o trataba de hacerlo para que a los demás les diera risa. Pues para no sentirme como tan nerviosa, o no se aburrieran y se centraran en lo que estaba diciendo.”

“Si. Cuando me peleo con mi hermana pues uso bromas o cosas que sé que a ella le hacen reír y ya se le pasa.”

“Si me he reconciliado con alguien por una broma humorística con una amiga, una vez que yo no fui a la escuela y ellos diseñaron, eran los meses de diciembre que teníamos que hacer una piñata y yo no estuve y siempre he querido que se hagan las cosas a mi manera y ellos no lo hicieron como yo les dije y yo me enojé con ellos y ya después pues les dije que estaba bien fea su piñata y ellos lo tomaron a juego y ya, fue de la manera que yo también lo tomé a juego y ya no me enojé tanto y nos volvimos a hablar.”

Sujeto 9. “Si en alguna exposición sí que daba, así como el pánico escénico y si le ponía humor para deshacerme de eso.”

“Si a veces sí lo he utilizado. Pues por decir cuando me estoy peleando con mi novio o cuando él está sacando, así como un tema de pelito, yo mejor busco voltearlo y hacerlo reír.”

“Si, si me ha pasado de reconciliarme por medio de una broma humorística, también igual con mi novio, en alguna pelea y por medio de una broma nos reconciliamos.”

Sujeto 10. “Si, en una exposición, en el momento no sabía porque, pero ahora que lo estoy pensando siento que porque no sabía cómo manejar la situación.”

“Si, sale en mi algo con humor y ¡Zas! Ya no está el problemita.”

“Si me he reconciliado por medio de una broma humorística y creo que

siempre he tenido esa iniciativa. Habíamos peleado por una cosa no tan grave quiero pensar, y entonces llevábamos algunos días sin hablar con esa persona y tomé la iniciativa de hacerle una broma, se rio y seguimos hablando; ya después hablamos de lo que había pasado, pero lo resolvimos de una mejor forma.”

En cuanto a lo que etapas escolares respecta la mayoría de los sujetos han hecho una broma, algunos para bajar sus niveles de estrés en exposiciones, sin haberse dado cuenta que eso les ayudaba, otro dirigiendo la broma humorística hacia quienes exponían. Asimismo, durante estas crisis del desarrollo se encuentran las peleas y ese uso de bromas humorísticas para librarse de dichas circunstancias, demostrando ser un recurso utilizado con frecuencia y con eficacia en cuanto a liberarse y a la reconciliación de la misma.

La concepción de lo que comprenden las crisis existenciales de la vida, se puede rescatar que estas indican diversos sucesos que afectan socialmente, por lo que las siguiente tres categorías están englobadas dentro de la misma pero cada una de ellas independientes y con sus propios factores.

3.4.1.7 Crisis sanitarias.

En esta categoría se comienza con las crisis sanitarias, específicamente se centra actualmente en la pandemia a causa del COVID-19 y respecto a ésta es como está enfocada la presente, a su vez se añade la influencia que ha tenido el humor en dicha condición.

“Una crisis sanitaria, por su parte, es una situación dificultosa o complicada del sistema sanitario que afecta a una o varias zonas geográficas, desde una localidad

concreta hasta abarcar a todo el planeta. Suelen originar pérdidas en la salud, vidas y dinero, pero, a veces, se aprovechan maliciosamente con beneficios políticos o industriales.” (Martínez; 2012: 28)

Es así como Feix (2020) postula que en México a partir de finales de marzo del año 2020 se determinó una emergencia y/o crisis sanitaria frente a la epidemia de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 o COVID-19.

“El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio de placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Por lo que se entiende, el humor no aceptará como irremediable una situación que es molesta, no se quedará estático, él buscará oponerse ante las situaciones, sin importarle si la realidad es crucial.

Esta influencia del humor para sobrellevar la crisis sanitaria actual, se manifiesta con lo que dicen los sujetos.

Sujeto 1. “Si he tenido pensamientos humorísticos con relación a la pandemia cuando veo los memes, como cuando usas diferentes cosas de cubrebocas.”

“He hecho insinuaciones humorísticas de la pandemia en muchas ocasiones cuando ando con mis amigos que tosen o así que me siento mal o se sienten mal, luego, luego les digo <<no ya tienes COVID>> y se empiezan a reír y así.”

Sujeto 2. “Si he hecho así chistoretillos como de ¡eh pues! yo creo que diosito no me quiere allá arriba por eso no me ha dado COVID. De eso si he hecho, creo que me ha ayudado como a enfrentar la pandemia y que estemos todos encerrados.”

“Si mis papás, por lo regular, al inicio de esto estaban como que muy nerviosos y así pues bromeando para que no se sientan tan asustados porque ellos

ya son personas grandes y si estaban como con mucho miedo y ya con los chistoretillos pues ya. Pues mi papá me decía <<no es que como te vas a estar yendo y viniendo de Uruapan>> que ya mejor me quedara acá (en su pueblo) cuando empezó la pandemia, porque ya ves que al inicio no tenía internet y le dije <<ay papi pues ya si nos va a cargar el payaso pues ya que nos cargue>> y ya como que eso le ayudó a relajarse y a ver las cosas de otra manera.”

“Eh sí, he visto muchas de antes de la pandemia y todos así bien cambiados y después ya todos como bien destruidos.”

Sujeto 3. “Se me hace chistoso que pues, como algo que ni siquiera podemos ver ni nada nos derrumba todo. Como pues a que le tengo miedo si no lo veo. (risas)”

Sujeto 4. “Si, ah pues no sé, de cómo usar los cubrebocas, o de lo ilógico de los bares y los antros que están abiertos pero las escuelas no o de las típicas señoras que dicen <<ay que protegerse y que no sé qué>> y se la pasan viajando.”

“Si, varias personas, así como normalmente nos dan gel antibacterial, entonces yo eso lo tomo como sarcasmo, pero a veces me quito el cubrebocas y digo <<me quiero contagiar>> y así me da risa.”

Sujeto 5. “Si, pero por los memes”

Sujeto 6. “Si claro que sí. Como te digo tienen máscaras cuando pintan, cuando van a montañas, cuando van a un trabajo y pues todas son grandes y cubren todo y después la máscara para lo más peligroso del mundo y es una mascarita de 15 pesos, cinco pesos y come on, realmente eso te va a salvar la vida.”

“Si, porque pienso que la gente se preocupa un chingo, más de lo que se tiene que preocupar porque como una máscara de dos dólares te va a proteger del virus más peligroso en el mundo, es gracioso. Me rio de cómo te dan gel antibacterial, eso

no te va a proteger es por el aire.”

Sujeto 7. “Pues sí. Pues que ya no podremos tener más contacto físico, a mí me da risa o humor, porque no me gusta que se me acerquen tanto, y les digo que de lejitos.”

“Si, es relacionado con lo anterior, de que les digo que de lejitos y ellos comienzan a reírse.”

Sujeto 8. “Si pues tomó mucho a juego lo de las personas que se van y pues les puedes dar COVID y les dicen los covidiotas.”

“Si, cuando estamos hablando de eso y bromeando, así cuando trato de pedir permiso digo <<ay a todos nos va a dar>> y así se ríen y me dan permiso.”

Sujeto 9. “Si la verdad algunas cosas me han dado risa.”

“Si, pero no me acuerdo como lo dije. (risa)”

Sujeto 10. “Si, Por ejemplo, lo de las máscaras que aquí en México personas que no tienen una usan una alternativa.”

“Si, a mi familia. Les digo que tienen COVID y que respeten la sana distancia, pero de una forma en que comiencen a reír y pienso que lo consigo.”

Por lo que se refiere a esta categoría sus componentes se enfocaron a si existe algo de la pandemia que en un momento les provocó una reacción humorística ante lo cual la mayoría de los sujetos afirmaron que sí, mencionando eventos como el uso de la mascarilla, el gel antibacterial e inclusive el hecho de que un pequeño virus pudiese provocar una muerte.

En otro instante se abordó en sí habían hecho alguna broma humorística a otra persona con relación a la pandemia para provocar su humor y la respuesta fue afirmativa y en ocasiones para evitar la preocupación que esta crisis produce.

3.4.1.8 Crisis económica.

En la penúltima categoría se engloban las situaciones que corresponden a las características de una crisis económica y como en ocasiones el humor se hace presente.

De acuerdo con la revista Expansión (2021) una crisis económica es una situación continua y extensa con relación a la disminución de la actividad económica que da como resultado consecuencias en cuanto al desempleo, el cierre de empresas, disminución en el consumo y en la inversión.

“El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio de placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Por lo que se entiende, el humor no aceptará como irremediable una situación que es molesta, no se quedará estático, el buscará oponerse ante las situaciones, sin importarle si la realidad es crucial.

Los sujetos expresan lo siguiente.

Sujeto 1. “Afronté una situación económica desagradable con humor, pues cuando no tenía dinero, simplemente les decía a mis amigos <<ahorita no traigo, pero siempre te he invitado>> como de pedir a mis amigos, pero en forma graciosa.”

“Si hay algo relacionado con la pobreza que me causa humor igualmente, de las veces que salen imágenes que me he reído, así como cuando los niños que están en la pobreza en África que están bien verguiados, hay muchos memes que sacan o así y me ha causado humor.”

“Si hay algo que se relaciona con el desempleo que me provoca humor

muchas de las veces cuando me corrían de un trabajo o así, haz de cuenta que en una situación ahorita ya me causa humor, porque era cuando andaba engrillado y que había entrado a trabajar a un supermercado y por pensar que estaba una patrulla y yo ya venía con esos delirios de persecución y estábamos descargando un camión y en ese momento pensé que la patrulla me iba a agarrar y me fui corriendo y hoy en día pues me doy cuenta que ni siquiera me estaban tomando en cuenta y bote el trabajo así. Me dio risa digo ¡no manches!”

Sujeto 2. “Pues sí, porque por ejemplo antes que me viniera de Uruapan pues me daban lo de mi semana, pos la señorita iba (hace referencia a ella) al centro y se gastaba todo lo de la semana y ya me quedaba con 20 pesos y ya me burlaba de mí, decía <<ah pero el lunes te diste vida de rica>>.

Sujeto 3. “¡Hum! Creo que sí, los memes muchos memes, Pues había uno como de un ratoncito o no sé qué, bueno creo que era de un apache y que agarraba un pedacito de algodón y lo metía en el agua y se quedaba sin dinero ni nada y decía todos durante esta pandemia somos el mapache.”

“Si, en el parque donde doy mi servicio corrieron a uno porque se puso a alegar con una señora chinita y pues la señora chinita le dijo que era la patrona y así y pues lo despidieron por contestar y se me hizo chistoso.”

Sujeto 4. “¡Hum! Si, bueno los memes, que en cuestión de qué pues, dicen que como está la gente de que no pagó la luz o podré quedarme sin comer, pero ando en la playa.”

“Si, empiezo a decir mis mensadas de que ¡na el dinero va y viene! Y así, o sea pues sí, siempre veo el lado positivo.”

Sujeto 5. “Si, un chingo he visto de personas que no tienen muchas cosas,

tengo un humor de cosas que a lo mejor no me debería de reír. Como cuando miro todos los africanos sin nada y ya se van a morir porque pues su panza no está gordita y pues no lo sé es un poco jaja.”

“Si, porque eso no es importante para mí.”

Sujeto 6. “Si he visto en redes sociales”

“Pues sí. Pues que en mi caso yo me quedé sin trabajo por un tiempo y pues ya hacía chistes de que por culpa de la pandemia habíamos perdido el trabajo o había disminuido y hacíamos chistes sobre eso.”

“Si, yo pienso que entra en lo que te dije de cuando me quedé sin empleo. Si, me reía de mi situación para no pensarlo tanto.”

Sujeto 7. “Si he visto, aunque no me acuerdo muy bien que decía.”

Sujeto 8. “Si, pero depende la gravedad de la situación. Por ejemplo, algunas que dicen acerca de cómo estamos viviendo y como los presidentes nos tienen sin dinero.”

“Si. Fue un poco triste pero graciosa, porque necesitaba dinero para comprar un agua porque tenía mucha sed, pero no tenía dinero, entonces comencé a verlo con humor al pensar que quizá debería de dejar de pasar saliva para poder tomar un trago grande.”

“Si, a veces situaciones como el ingenio humano, donde intentó sustituir algo que no puedo comprar con algo casero.”

“Si. Es el hecho de no encontrar trabajo de lo que yo estudie y al final digo que terminaré en un Burger King o en otro lado, que elegí la peor carrera y es cuando me sale mi humor de la situación.”

Se puede interpretar como las crisis económicas o el producto de estas se ven

influenciadas con el humor, tal es el caso de la pérdida del empleo en donde se tiende a reírse de la situación para así apartar los pensamientos negativos.

Varios sujetos confirman haber visto en redes sociales imágenes en donde se utiliza el humor para reaccionar a las crisis económicas por las que hoy en día se están viviendo. Los eventos relacionados con la pobreza no están exentos del humor, como la situación de los niños de África que se observó repetidamente, ya que como al principio se mencionó que esto es el resultado de las crisis económicas.

3.4.1.9 Crisis social.

Las crisis sociales son las que consecuentemente afectan al ser humano, aunque en sí están unen las crisis anteriores en su forma general, todo esto que pasa en el exterior afecta al sujeto, pero cómo hace el sujeto para lograr afrontar o sobrellevar todas estas situaciones, esto es algo de lo que se mencionará en esta última categoría.

Los autores Accinelli y Plata (2008) explican que se conoce como crisis social o crisis sociales en su pluralidad, a los cambios abruptos que se realizan en la organización social y de forma específica un cambio inesperado en la estabilidad social que se ha logrado obtener por un determinado momento.

Y de igual forma, respecto al humor, se agrega lo que se ha estado añadiendo a la relación de estas.

“El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio de placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales.” (Stracher y Freud; 1992: 159)

Por lo que se entiende, el humor no aceptará como irremediable una situación que es molesta, no se quedará estático, el buscará oponerse ante las situaciones, sin importarle si la realidad es crucial.

No importa cuán dolorosa sea la realidad el humor saldrá para ser el héroe de las personas.

Para confirmar lo anterior, los sujetos manifiestan esto.

Sujeto 1. "Si tomo con humor las situaciones que le afectan a la sociedad pues simplemente porque lo de la sociedad no lo tomo muy en cuenta y digo <<con que este bien yo>>".

"Si, como ver a un niño gordito que va caminando (risas) se ve bien chistoso pues y me da risa, pero ya luego pues digo si está mal tener sobrepeso, tiene que ayudarlo su mamá."

"Pienso que está mal reaccionar con humor ante las adversidades sociales, pero aun así lo hago."

"Pues, muchas de las veces yo y mis compañeros nos reímos si algo le sale mal a otro compañero. Cuando le han dicho como le haga en algunas cosas y él lo hace diferente y simplemente le decimos <<te dijimos que eso era así y no entendiste>>, cien por ciento que usan el humor"

"Pues si es grave pero igual tienes que afrontarlas no te tienes que conmiserar a estar ahí, porque muchas veces los problemas los ves con gracia, que ya no te pueden afectar."

Sujeto 2. "Del presidente pues si me da risa, como de Amlove, por ejemplo, los de Peña Nieto en un año me gradúo, no menos como en cinco."

"Creo que no es tan grave, como lo del presidente, o sea si es grave porque

pues México necesita una persona preparada, pero pues que los insulten no es algo tan grave creo yo. Al inicio si daba risa los videos de la muchacha bailando y eso si me daba risa.”

“Yo pienso que tiene sus pros y sus contras. O sea, sé que hay gente que esa es su forma como de enfrentarlo y no tienen como otra forma, más que tomarlo con humor, hacer memes y esas cosas, para bajar su estrés, pero creo que, si es malo que lo tomen a veces tan a la ligera, o tan a risa, o que conviertan una cosa seria en memes y en risa y en desmadre, eso sí creo que es más serio.”

“Si. Por ejemplo, en mi familia es muy dado que si fallece alguien empiecen a hacer chistes o empiecen a hacer bromas en el velorio y eso a mí no me gusta. Pero sé que es una forma de ellos de enfrentar la situación, pues de no sentirse tan mal. Trato de entenderlos y decir es su forma y eso les ayuda.”

“Si porque se le debe de dar seriedad a ciertas cosas, o sea no puedes estar jugando todo el tiempo con memes o estar haciendo bromas todo el tiempo de lo que pasa.”

Sujeto 3. “Pues ahorita yo creo que sí, porque ya se me quitó el susto, los memes y todo eso.”

“Pues sí porque yo estoy consciente de que, si hay como muchos muertos y eso, pero no sé, la forma en cómo lo hacen las redes sociales parecer o así pues es como cómico a veces.”

“Que es como un mecanismo de defensa que crea nuestro cerebro, por protegerse, pues si ve que está en peligro o creo que es ante cualquier cosa, si ve que hay algo que nos pueda hacer daño o así, como que tu cerebro crea como una barrera de protección donde busca como siempre el verle el lado bueno o verle un

lado gracioso para que no se enfoque en lo negativo y en lo que te pueda hacer daño.”

“Más que nada mis amigos, Pues hasta por si se cae o se lastima es como de ay me caí por sonsa o cosas así.”

“Pues yo digo que no, Porque pues te digo que yo lo veo que es como un mecanismo de defensa que crea el cerebro y pues no creo que sea como grave, mientras no se dañe a otras personas con tu humor o con eso, pues no tiene por qué ser grave.”

Sujeto 4. “Si, normalmente sí, porque es como que me ay se me fue la palabra... bueno lo uso que sea como para protegerme o sea para mis emociones, a pesar de cómo estamos, no toda la gente lo toma con humor, normalmente se deprime se pone triste, el distanciamiento y todo de restricciones, no yo soy como de es.”

“Si, pues siempre, normalmente, o sea ya fuera del juego todo si me pongo a pensar que, sí está afectando mucho, está muriendo más gente, éste la misma gente no agarra la onda.”

“Pues, en mi persona me va bien porque no me afecta, aunque las demás personas si es más complicado porque es decir como que cada quien tiene su burbuja, entonces no puedes irle a decir a las personas haz esto o haz lo otro, porque realmente no lo va a hacer.”

“Es necesario, porque pues bueno, es necesario para hacer caer a las personas de lo que está pasando realmente, aunque no a todas las personas les va a llegar el mensaje, pero se hace lo posible porque dos o tres personas agarren la onda y ya después esas dos personas pueden transmitir el mensaje.”

Sujeto 5. "Pues sí, tal vez cuando le pasa algo chistoso a alguien, que no es gracioso para ellos, pero para nosotros sí."

"Tal vez si, como los chismes de las demás personas que a nosotros nos dan risa y a las demás personas pues si se enteraran es como de qué se ríen si es algo serio."

"Yo siento que por una parte está bien, pero por otra está mal, porque no todos estamos viendo de la misma manera la situación por la que está pasando la otra persona, pero para nosotros puede resultar muy simple o muy chistoso y pues la otra persona poniéndonos en su lugar pues si es como de, ah pobrecito, hay que ayudarlo con algo, en vez de estarse riendo."

"Yo creo que sí, por los comentarios que hacen en tono de burla."

"No, porque ayuda a no estar viendo las cosas como graves y así se te olvida."

Sujeto 6. "Si, cuando son graciosas como el COVID realmente nunca he mirado a nadie muerto por el COVID, y además cuando está pasando esta pandemia dicen que todos se mueren de eso solo te dicen para que te puedas espantar, yo la tome como una mamada bien graciosa y si, lo demás también lo tomo con humor."

"Si lo veo con humor y pienso que no es grave."

"Yo pienso que es algo mal, porque te ríes por afuera, pero estas llorando por dentro, no pienso que es algo bueno para los humanos."

"Si yo les digo algo, como que no es bueno para su salud, ni para lo que está pasando."

"Si es malo porque por ejemplo alguien está muerto y tú te empiezas a reír pues yo pienso que alguna persona se va a enojar y te va a preguntar pues que

estás haciendo, no pienso que es tiempo para reírte.”

Sujeto 7. “Si, por ejemplo, esto de la pandemia que, si nos está afectando, si caigo en cuenta de que es grave, porque incluso yo me quede sin empleo.”

“Que si las ves con humor, a lo mejor pueden pasar en ti un poco más o con menos presión, menos presión social, porque de todas maneras todos nos vemos afectados en la sociedad.”

“Si, porque en mi familia también suelen reírse de las dificultades.”

“¡Hum! Bueno es que podría haber dos partes, una en que sí y otra en que no. Es que no a toda la gente le causa gracia. La otra es que hay varias personas que lo toman con humor, pero no lo toman con responsabilidad y muchas veces hay que tomar las cosas con responsabilidad; con humor, pero con responsabilidad.”

Sujeto 8. “¡Hum! Pues sí, lo que pasa a veces me da risa.”

“No he caído en cuenta, pero si las suelo ver con humor.”

“Pues algunas veces las puedes tomar de manera que te ayuden para no estar tan centrado en eso, para que no te afecten.”

“Si, pues cuando hay un problema tratan de verlo con humor y como que le sacan lo chistoso.”

“Si porque a veces no se le da la seriedad que se debe.”

Sujeto 9. “Si algunas, así como la pandemia eso si me ha provocado humor en varias ocasiones.”

“Si, aunque no es algo que se pueda tomar con gracia como lo de las feministas. Pero si lo tomo así.”

“Lo he hecho, pero no como de las personas, sino de las situaciones.”

“Si, si conozco a algunas que les da risa, hasta incluso ver a alguien en la calle y

así mal, les da risa.”

“Si está mal.”

Sujeto 10. “Algunas sí, porque pienso que la gente propicia a no tomarlas con seriedad, hoy en día solemos tomar con humor todas las circunstancias.”

“Si, en varias ocasiones como al principio del movimiento feminista, solía reírme mucho de eso, después me di cuenta que era grave cuando empezaron a poner los nombres y número de mujeres violadas.”

“Pienso que es algo bueno, bueno, en el sentido de que ayuda a calmar la sensación que esas circunstancias te pueden provocar, la mayor parte del tiempo están pasando cosas graves allá afuera.”

“Si, la mayor parte de mi familia suele ver con humor muy grande lo que sucede.”

“Pienso que sí, porque allá afuera las cosas se ponen cada vez más difíciles y quizá si las tomara con seriedad alguien más lo haría y se hiciera una cadena de ver las cosas tal como son, no como con la pandemia que hicimos medio caso hasta el último, pero mientras lo seguimos viendo con humor.”

Para finalizar, los sujetos toman con humor aquello que le afecta a la sociedad, aunque posterior a esto se den cuenta de que el evento es grave, en casos diferentes aun así lo siguen haciendo e inclusive, aunque lo consideren inadecuado, a su vez las personas que rodean a los sujetos han logrado percibir que también gente de su entorno suele burlarse y/o ver con humor las situaciones sociales.

Asimismo, algunas de éstas piensan que también es adecuado afrontar las situaciones con humor debido a que esto les hace más fácil digerir la sensación que provoca el mundo externo, por nombrar así a las crisis sociales. Y para otras es más fácil porque por medio del humor evaden los pensamientos con relación a dichas

crisis, que suelen ser abrumadores.

CONCLUSIONES

En este último apartado se hará mención de la forma en que se cumplieron cada uno de los objetivos planteados al inicio de la presente investigación.

El objetivo marcado con el número uno, el cual pretende determinar que son las crisis humanas fue cubierto en el capítulo 2, donde se afirma que las crisis humanas son el resultado del conjunto de las crisis sociales, económicas, sanitarias o de salud pública, existenciales, etcétera. Por ende el término crisis humanas es una forma adecuada para interpretar las crisis.

El objetivo número dos, de igual forma se resuelve en el capítulo 2 en donde se describe que las crisis humanas actuales que enfrenta el mexicano y que Feix (2020) da a conocer que en México a partir de los finales de marzo del año 2020 se determinó una emergencia y/o crisis sanitaria frente a la epidemia de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 o COVID-19.

El objetivo número tres y cuatro se concretan en el capítulo 1, el primero estriba en definir qué son los mecanismos de defensa por lo cual se expresa que Carver y Scheier (2014) postulan que los mecanismos de defensa son tácticas que se desarrollan por el yo (ego) que ayudan a gobernar la ansiedad, una vez que las defensas están bien establecidas y pueden prevenir el desarrollo de la ansiedad. Dentro del mismo, se concluye que los mecanismos de defensa son aquellos cuya finalidad es proteger a la persona internamente de las amenazas que se presentan en el exterior, los cuales se presentan de forma inconsciente y forman parte de los procesos de la personalidad del individuo.

El objetivo número cuatro posee la consigna de identificar el humor como un

mecanismo de defensa, el cual se consume con lo siguiente.

En un primer paso se identificó que el humor se ubica dentro de la categoría de las defensas maduras y el humor teniendo en cuenta a Petra (2017) es hacer uso de la comedia para expresar sentimientos y pensamientos sin incomodidad y sin provocar un impacto desapacible en los otros; le ayuda al sujeto a admitir y a enfocar su atención en problemas personales sin que éstos le afecten o le impidan ser funcional ante los demás; de igual forma, puede realizar la burla hacia sí mismo como parte de la interacción con los otros. Como segundo punto, se encontró que “La expresión abierta de sentimientos sin incomodidad o parálisis personales y sin producir un efecto desagradable en los demás, permite a la persona tolerar, e incluso centrarse en lo que es demasiado terrible para ser soportado; es distinto de la agudeza, una forma de desplazamiento que implica distracción del problema afectivo.” (Kaplan y Sadock; 2015: 372)

El objetivo cinco y seis se corroboran en el capítulo 3. El cinco estriba en identificar la existencia del humor como mecanismo de defensa en los mexicanos y este resultado se ubica específicamente en el análisis de los resultados. La expresión de los mexicanos se exploya debido a que se hizo uso de una muestra de sujetos con nacionalidad y residencia en algún lugar de México.

El último, pero no menos importante, el objetivo número seis se cubre de igual forma en el capítulo 3 en la sección de análisis de resultados. Este objetivo pretende descubrir si el humor como mecanismo de defensa se presenta mayormente en jóvenes o en adultos, por lo que se manifiesta que se hace presente en los dos rangos planteados, debido a que dentro de la muestra se abordaron las dos edades.

BIBLIOGRAFÍA

- Accinelli Gamba, E. & Plata Pérez L. (2008). Crisis sociales y singularidades Los fundamentos microeconómicos de las crisis sociales. Universidad Autónoma de San Luis Potosí. México.
- Acevedo Lambraño, J. P., Canchila Pérez, S. A., & Páez León, Y. R. (2020). Revisión sistemática sobre los mecanismos de defensa en la adolescencia. Universidad Cooperativa De Colombia Barrancabermeja / Santander. Colombia.
- Achard Arrosa, L. & Galeano Massera J. (1988). Crisis social y conmoción psíquica. Bogotá.
- Aldana Rodríguez, J. A. (2015) "Historización de crisis humanitarias. Una interpretación alternativa del humanitarismo desde la teoría crítica de derechos humanos". Universidad Autónoma de San Luis Potosí. México.
- Almendro M., Díaz, M. & Jiménez, G. (2012). Psicoterapias (2da ed.). Cartagena, Colombia.
- Ballesteros Moroy, D. J., & Flores Artalejo, L. E. (1971). *Manual de Psicología General* (Primera Edición ed.).
- Bugallo Salomón, C. J. (2014). Crisis y Teoría de las Crisis.
- Cacheux Hernández, J. C. (2008). Mecanismos de defensa en madres que se auto perciben como maltratadoras: un estudio exploratorio. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carver Charles S., Michael F. Scheir. *Teoría de la Personalidad* (7ma Edición ed.). (2014). Pearson Education. México.

- Casanova, Mendiola, E. (1966). *Freud y El Psicoanálisis* (Serie: La ciencia y el pueblo ed.). Secretaria de Educación Pública. México.
- Coello Cerino, L. M. (2020). Crisis migratoria y crisis humanitaria: Propuesta de reconstrucción del Derecho Migratorio Internacional. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Cortés, M. E. C., León, M. I., Carmen, U. A., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación* (Primera ed.). Universidad Autónoma del Carmen.
- Escudero Monteverde, Dr. R. (2015) Mecanismos de Defensa y Discapacidad en pacientes con el diagnóstico de Episodio Depresivo Mayor con Trastorno Límite de la Personalidad comparados con pacientes con Episodio Depresivo Mayor sin Trastorno Límite de la Personalidad. Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Espinosa Martínez, E. (2013). *Los ciclos, las crisis, los cambios y los escenarios de conflictos en la América Latina y el Caribe: una visión desde la complejidad*. Fundación Universitaria Andaluza Inca Garcilaso. Perú.
- Fierro Alvarado, I. A. (2016). Los mecanismos de defensa del cuidador primario según el estadio de la enfermedad del paciente en una unidad oncológica. Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Ambato, Ecuador.
- Flecha, R., Gómez, J. Y Puigvert, L. (2001). *Teoría Sociológica Contemporánea*. Barcelona: Paidós Studio.
- Flores, Rodolfo, G. (2013). *La utilización del modelo de intervención en crisis para la prevención del Burnout en personal de primer contacto con usuarios telefónicos y presenciales de la defensoría de oficio en materia familiar del gobierno del Distrito Federal*. Universidad Nacional Autónoma de México.

México.

Freud A. & Strachey J. *Obras completas* (Primera edición ed., Vol. 21). (1927).
Amorrortu Editores.

Freud S. *Obras Completas*. Tomo III: 41-68. Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1981.

Freud, A. (1936): *El Yo y los Mecanismos de Defensa*. Versión en idioma Castellano,
Ed. Paidós, Buenos Aires, 1986.

Freud, A. (1936/1966). *The ego and the mechanisms of defense*. New York:
International Universities Press.

Freud, S. (1894). *Las Neuropsicosis de Defensa (Ensayo de una Teoría Psicológica
de la histeria)*

Freud, S. (1905): *El Chiste y su Relación con lo Inconsciente*. En Sigmund Freud
Obras Completas. Tomo VIII: 1-237. Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1979.

FREUD, S. *El chiste y su relación con lo inconsciente* (1905), López-Ballesteros
(Trad.), Biblioteca Nueva, Madrid 1972.

FREUD, S. *El humor*, (1927), López-Ballesteros (Trad.), Biblioteca Nueva, Madrid
1972.

García Serrano F. (2006). *Humor y Psicoanálisis una lectura de los textos de Freud*.
Universidad Complutense. Madrid.

Heath, J. (2012). *Lo que indican los indicadores* (1.^a ed.). Instituto Nacional de
Estadística y Geografía Edificio Sede.

Hernández Sampieri, R., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P.
M. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta Edición ed.). McGraw-Hill

Education. México.

Jiménez Palomino, Dra. Psic. Mónica. (2021). Psicopatología de la Adultez. Universidad Don Vasco. México.

Martínez Poller, G. N. (2017). Estudio psicométrico de la escala de mecanismos de defensa básicos (EMDB-II) en estudiantes universitarios de Caracas. Universidad Católica Andrés Bello.

Martínez Sánchez, D. & Jiménez Gonzáles M. (2005) Mecanismos de defensa utilizados ante la frustración en adultos con síntomas psicósomáticos. Centro Universitario "Vasco de Quiroga" de Huejutla, A. C. México.

Mejía, R., & Sandoval, S. A. (1998). Tras las vetas de la investigación cualitativa. ITESO. México.

Menéndez, R. Y. (2018). La función del humor en psicoanálisis. Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.

Navarro Juárez, J. J, & Navarro Pacherez, C. M. (2020) "Crisis sanitaria por covid-19 y los cambios en la cultura organizacional". Universidad Nacional de Piura. Perú.

Persano, H. (2018). El Mundo de la Salud Mental en la Práctica Clínica. Akadia.

Ramírez Peña, W. M. (2019). La intervención en crisis y las habilidades de intervención psicológica ante los fenómenos de emergencia de desastres naturales. El caso de los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de Sotavento, campus Coatzacoalcos, Veracruz. Universidad de Sotavento. México.

Ruiz Ramírez H. (2019) "Sobre el significado de crisis económica, recesión,

depresión, y contracción. Revista contribuciones a la Economía.

Sadock, B. J., Alcott Sadock, V., & Ruiz, P. (2015). *Sinopsis de Psiquiatría* (Decimoprimer ed.). Wolters Kluwer.

Sánchez Domínguez, M. A. & García Quero F. (2008). Crisis económicas y cambio institucional en España: de la gran depresión a la crisis de 2008. Universidad de Granada. España.

Sánchez Sánchez, I. (2015) Conceptos Básicos de la Metodología de la Investigación. Universidad Autónoma de Hidalgo. México.

Sancho Fermín, F. J., García-Aladante, J., Gallego Pérez, J. F., Galán Santamaría, E., Martín Velasco, J., Meinhold, W. J., Torrent Guerrero, R., Bétes de Toro, M., Plá, N., & Delgado Gonzáles, J. A. (2012). *Sentido de la vida ante la crisis*. MONTE CARMELO.

HEMEROGRAFÍA

Benítez Camacho, E., Chávez-León, E., Ontiveros Uribe, M. P., Yunes Jiménez, A., & Náfate López, O. (2010). *Los niveles de funcionamiento psicológico y los mecanismos de defensa*. Scielo.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252010000600006&script=sci_abstract

BUSTOS GONZÁLEZ, RAÚL (2005). DESARROLLO LOCAL Y REPRESENTACIÓN: EL CONCEPTO DE CRISIS. *Diálogo Andino - Revista de Historia, Geografía y Cultura Andina*, (25),53-76. [fecha de Consulta 16 de mayo de 2021]. ISSN: 0716-2278. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371336235004>

Castro, R. R. (2015). Proceso Primario: Relación con la ansiedad y los mecanismos de defensa en una clínica universitaria de psicoterapia psicoanalítica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1).

Cramer, Phebe (2013). ESTUDIOS EMPÍRICOS SOBRE MECANISMOS DE DEFENSA. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 17(1),97-117. [fecha de Consulta 8 de febrero de 2021]. ISSN: 1666-244X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3396/339630261004>

Gérvas, Juan, & Hernández-Aguado, Ildefonso. (2009). Aciertos y errores en la gestión de las crisis de salud pública en España. *Gaceta Sanitaria*, 23(1), 67-71. Recuperado en 17 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112009000100014&lng=es&tlng=es.

Lamata Cotanda, F. (2006, 1 julio). Crisis sanitarias y respuesta política | *Revista de Administración Sanitaria Siglo XXI. ELSEVIER*, 4(3). <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-administracion-sanitaria-siglo-xxi-261-articulo-crisis-sanitarias-respuesta-politica-13094669>

Troncoso Pantoja, C., & Amaya Placencia, A. (2016, 30 octubre). *Portal de Revistas UN*. DOI: 10.15446/revfacmed.v65n2.60235. Scielo. <http://mr.crossref.org/iPage?doi=10.15446%2Frevfacmed.v65n2.60235>

Urreiztieta V., María Teresa (2004). La sociología interpretativa: globalización y vida cotidiana. *Espacio Abierto*, 13(3),457 - 470. [fecha de Consulta 16 de mayo de 2021]. ISSN: 1315-0006. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12213306>

MESOGRAFÍA

Asale, R. (2020). *humano* | *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/humano>

Crisis económica. (2021). Expansión. <https://www.expansion.com/diccionario-economico/crisis-economica.html>

Fernández Márquez, Ma. L. (2010). Modelo de intervención en crisis. <http://www.cop.es/uploads/PDF/MODELO-INTERVENCION-CRISIS-RESILIENCIA-PERSONAL.pdf>

Izquierdo-Sotorrío, E. (2015). *LOS MECANISMOS DE DEFENSA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y SU IMPACTO SOBRE LA SALUD DEFENSE MECANISMS FROM A GENDER PERSPECTIVE AND ITS IMPACT ON HEALTH*. Eva Izquierdo-Sotorrío - Academia.Edu. https://www.academia.edu/25086782/LOS_MECANISMOS_DE_DEFENSA_DESDE_LA_PERSPECTIVA_DE_G%C3%89NERO_Y_SU_IMPACTO SOBRE_LA_SALUD_DEFENSE_MECANISMS_FROM_A_GENDER_PERSPECTIVE_AND_ITS_IMPACT_ON_HEALTH

Martínez-Riera, J. R. (2012). Crisis y enfermeras. <https://medes.com/publication/72011>

Muertes por coronavirus en asilos son una “tragedia humana”: OMS. (2020, 23 abril). La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/ultimas/mundo/2020/04/23/muertes-por-coronavirus-en-asilos-son-una-201ctragedia-humana201d-oms-6948.html>

Oliva, J., Peña-Longobardo, L. M., González López-Valárcel, B., Barber Pérez, P., & Zozaya Gonzáles, N. (2019). Crisis económica y salud: lecciones aprendidas y recomendaciones para el futuro. Cuadernos Económicos De ICE, (96). <https://doi.org/10.32796/cice.2018.96.6749>

- Pareja Bezares, A. (2016). *Gestión de Crisis Sanitarias* [Diapositivas]. Col+Legi Oficial de Metges. <http://www.comib.com/wp-content/uploads/2016/09/Gestion-crisis-sanitarias-II-Pareja.pdf>
- Feix, N. (2020, 8 octubre). *México y la crisis de la COVID-19 en el mundo del trabajo: respuestas y desafíos*. Organización Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/mexico/publicaciones/WCMS_757364/lang--es/index.htm
- D. (2021, 5 febrero). «*Es una tragedia humana de una magnitud intolerable*». Diario de León. <https://www.diariodeleon.es/articulo/leon/es-tragedia-humana-magnitud-intolerable/202102050233362084089.html>
- Arrufat, G. A. (2020, 27 febrero). *Mecanismos de defensa: qué son, tipos y ejemplos*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/mecanismos-de-defensa-que-son-tipos-y-ejemplos-4990.html>
- Valdez Rangel, D. M. I. (2012, 17 abril). *Aspectos Generales de una Crisis* [Diapositivas]. Comisión Estatal de los Derechos Humanos Nuevo León. https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/Crisis_Definicion_y_Tipos.pdf
- Salud, S. (2020, 11 julio). *España y México en la lucha contra COVID-19*. gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/espana-y-mexico-en-la-lucha-contra-covid-19?idiom=es>
- Secretaria de Salud. (2020, 11 julio). *España y México en la lucha contra COVID-19*. gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/espana-y-mexico-en-la-lucha-contra-covid-19?idiom=es>
- Flores, A. (2014, 28 julio). *Pobreza y cambio climático: silenciosa tragedia humana*. Dinero en Imagen. <https://www.dineroenimagen.com/blogs/acciones-contra-la-pobreza/pobreza-y-cambio-climatico-silenciosa-tragedia-humana/41009>

Petra, Dra. I. (2017, 31 julio). *Mecanismos de Defensa Actualización*. Academia.

https://www.academia.edu/10742757/MECANISMOS_DE_DEFENSA_ACTUALIZACION