



Universidad de Granada

## Las personas que se ríen de sí mismas presentan un mayor bienestar psicológico, según un estudio

29/01/2018

Divulgación

Investigadores de la Universidad de Granada, pertenecientes al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC), han observado que las personas que emplean en su día a día humor de auto-denigración (self-defeating humor), dirigido a obtener la aprobación de los demás a expensas de ridiculizarse a uno mismo, presentan un mayor bienestar psicológico.

En un artículo publicado en la revista **Personality and Individual Differences**, los investigadores de la UGR contradicen parte de las investigaciones realizadas en el campo de la psicología del humor hasta la fecha, que sugieren que la utilización de este estilo de humor se vincula exclusivamente a consecuencias psicológicas negativas para el individuo.



[Seguir leyendo](#)