

# Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos

Lillo, Pablo Roberto \*

## Resumen

Durante los últimos años ha habido un creciente interés en el estudio de los recursos que las personas utilizan de cara a un problema. El interés en el estudio de las características relacionadas al humor ha ido en aumento, especialmente por la influencia del desarrollo de un nuevo concepto en psicología que deriva en la llamada *psicología positiva* (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Zinder y McCulloch 2000, citado por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003) la cual se centra en fortalezas adaptativas tales como el optimismo, la fe, el coraje, como también el humor (Martin 2003, citado por Martin et al., 2003).

El sentido del humor ha sido considerado un constructo unidimensional (Omar, 1995), y esto a conducido a errores en la medición, como resultado de un problema de validez

El presente estudio pretende introducir ciertos aspectos que no se han considerado en el pasado, tanto los efectos potenciales saludables, como los aspectos perjudiciales del sentido del humor, en cuanto al bienestar psicológico.

Se evaluaron cuatro dimensiones del sentido del humor (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003, versión Lillo, 2006) que se relacionan a los usos o funciones en la vida cotidiana y los modos de afrontamiento (Fridenberg y Lewis, 1991, versión Richaud de minzi, 2003). Además se encontraron relaciones significativas entre estilos de humor y modos de afrontamiento que podrían explicar la importancia del constructo sentido del humor, como un recurso importante a ser utilizado.

Aunque cabe destacar que no se pretende abarcar todos los componentes del sentido del humor, sino que se enfoca en las funciones interpersonales e intrapsíquicas que sirven a los adolescentes a diario. Estas funciones son consideradas como las más relevantes al bienestar psicosocial. Midiendo estos aspectos del humor, se espera que puedan explicar una mayor proporción de la varianza en cuanto a los modos de afrontar de las personas.

**Palabras claves:** sentido del humor, bienestar psicosocial, afrontamiento, adolescencia.

---

\* Universidad Adventista del Plata – Argentina. E-mail: prlillocarter@yahoo.com

## Abstract

Over the last years there has been a growing interest in the study of the resources that people use from face to a problem. The interest in the study of the characteristics related to the humor has gone in increase, especially for the influence of the development of a new concept in psychology that derives in the call *positive psychology* (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000; Zinder and McCulloch 2000, in Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003) which is centered in adaptive strengths such as optimism, faith, courage, as well as humor (Martin 2003, quoted in Martin et al., 2003).

Sense of humor has been considered as an unidimensional construct (Omar, 1995) and the consequences has been some errors in the assessment, as a result of a problem of validity.

The present study seeks to introduce certain aspects that have not been considered in the past, so much the potential beneficial effects, as the deleterious forms of the sense of humor as for the psychological well-being.

Four dimensions of the sense of humor were assessed (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003, version Lillo, 2006) relating to the uses or functions in everyday life and the ways of people cope (Fridenberg and Lewis, 1991, version Richaud de Minzi, 2003). They were also significant relationships among styles of humor and ways of coping that could explain the importance of the construct sense of humor, as an important resource to be used.

Although it is necessary to highlight that it is not sought to embrace all the components of the sense of humor, but rather it is focused in the interpersonal functions and intrapsíquicas that adolescents use in daily life. These functions are considered most relevant to the well-being. Measuring these aspects of the humor, it is expected that they can explain a greater proportion of the variance as for the ways of people cope.

**Key words:** Sense of humor, psychosocial well-being, coping, adolescence.

El presente estudio propone darle un mayor protagonismo al recurso del sentido del humor, que por erróneas formulaciones en el pasado que se reflejaron en mediciones sesgadas, llevaron a conclusiones parciales, desaprovechando los recursos positivos que las personas tienen. Especialmente aquellos recursos necesarios que nos ayudan a afrontar en nuestra vida cotidiana.

Durante las últimas cinco décadas, la psicología se ha conducido en el terreno de la búsqueda de la enfermedad. Se concentró en el alivio de los traumas de alto impacto, en la caracterización de las distintos tipos de personalidades, y en la comprensión de lo patológico.

“En el siglo pasado, la psicología estuvo fuertemente influida por el modelo médico que concebía la salud como la “ausencia de enfermedad” (Vaquero Puerta 1982, p. 23, citado en Richaud de Minzi, De Monte, Musso, Ábalos, & Biberberg, inédito).

“Este paradigma entiende a la persona que sufre una aflicción, ya sea psicológica o física, como un ser meramente pasivo que debe ser curado por un experto y ha mostrado claras deficiencias por generar procesos iatrogénicos” (Lores Arnaiz, 1992, citado en Richaud de Minzi et al., inédito).

Mas allá que hoy en día se pueden medir procesos tales como la depresión, la esquizofrenia, el alcoholismo con bastante precisión, y que podemos tener largas explicaciones genéticas, químicas, y psicológicas (Seligman, 2003). Hemos olvidado qué cosas nos hacen sentir bien, y cómo podemos aumentar nuestros recursos, fortalezas y virtudes.

Mucho se ha estudiado sobre aquellas personas que sobreviven y resisten bajo condiciones adversas, pero muy poco se conoce acerca de la manera en que los sujetos normales pueden desarrollarse bajo condiciones benignas (Seligman y Csikzentmihalyi, 2000, citado en Minzi et al., inédito).

La imagen se ha vuelto algo confusa durante el siglo pasado, y es probable que se deba a que el término Humor, ha sido usado tanto por legos como por psicólogos investigadores. En general ha perdido su enfoque estricto y ha evolucionado hasta llegar a ser un término demasiado amplio para todos los fenómenos relacionados con la risa (Martin et al, 2003).

Hoy, el Humor se refiere a todo tipo de risa, incluidas las bromas, comedias, sátiras políticas, comedias televisivas, y hacer el ridículo. En este sentido, el humor puede ser agresivo y hostil, tanto como benevolente y filosófico (Ruch 1996, citado en Martin, 2003; Martin, en prensa).

Gran parte de la investigación psicológica del Humor en las pasadas décadas también ha seguido esta tendencia, ampliando el significado del humor mientras retiene la visión que conduce a la salud psicológica. De este modo, los estudios apuntaron a dilucidar los efectos benéficos potenciales del humor utilizando definiciones operacionales inexactas que incluyeron elementos que no debieron haber sido considerados como saludables o deseables en las formulaciones pasadas. Ha sido considerado como un constructo unidimensional.

En las investigaciones psicológicas actuales, el *Humor* es un amplio y multifacético constructo (Martin, 2000, citado en Martin, 2003). Puede referirse a las características

de estímulos (bromas, dibujos animados, comedias); procesos mentales complejos, en la creación, percepción, comprensión y apreciación del *humor*; o las respuestas individuales (diversión, euforia, sonrisa, risa).

El *humor* involucra elementos cognitivos, emocionales, conductuales, fisiológicos, y aspectos sociales (Martin, 2000, citado en Martin, 2004). Aunque el *humor* ocurre mayormente en contextos interpersonales, puede también ser un fenómeno puramente intrapsíquico (una mirada divertida sobre la vida, no tomarse a uno mismo tan seriamente). El *humor* puede ser un estado (diversión, alegría, euforia) o un rasgo (sentido del humor).

El término “*sentido del humor*” es usado en la psicología contemporánea para referirse al *humor* como un conjunto de rasgos duraderos de la personalidad, relativamente estables o variables, de diferencias individuales (Ruch 1998, citado en Martin, 2004). Además es necesario subrayar que sólo una dimensión, no puede capturar adecuadamente el concepto del *Sentido del Humor* (Martin, 2004).

Hay un pequeño consenso sobre cómo definir y medir el sentido del humor como un rasgo, sin embargo, los investigadores usan el término en diferentes formas (Martin 1998, citado en Martin, 2003). De este modo, el *sentido del humor* puede ser conceptualizado como:

1. *una habilidad cognitiva* (por ejemplo la habilidad de crear, entender, reproducir y recordar chistes; Fingold & Mazella, 1993, citado en Martin et al., 2003; Martin, 2003).
2. *una respuesta estética* (por ejemplo la apreciación del humor, el disfrute de particulares tipos de material humorístico; Ruch & Hehl, 1998, citado en Martin et al., 2003; Martin, 2003).
3. *una patrón habitual de conducta* (como por ejemplo la tendencia a reír frecuentemente, contar chistes y divertir a otros, reírse de los chistes de los otros; Craik, Lampert, & Nelson, 1996, citado en Martin et al., 2003; Martin, 2003).
4. *una emoción relacionada a un rasgo temperamental* (por ejemplo la alegría habitual; Ruch & Kohler, 1998; citado en Martin et al., 2003; Martin, 2003; Avia, 1995).
5. *una actitud* (actitud positiva hacia el humor y personas graciosas, Martin, 2003).
6. *una visión del mundo* (una mirada reflexiva en la vida, Martin, 2003).
7. *una estrategia de afrontamiento* (tendencia a mantener una perspectiva humorística de cara a la adversidad, citado en, Martin, 2003).

Estas definiciones del *sentido del humor* pueden no estar altamente intercorrelacionadas (de hecho, algunas pueden estar relacionadas inversamente), y no todas pueden ser relevantes a la psicología positiva.

Uno de los desafíos de la investigación del *humor* en los contextos de la psicología positiva es el de identificar qué aspectos o componentes del constructo del *humor* son más relevantes a la salud mental y a las adaptaciones exitosas (Martin et al., 2003).

Es por ello que insistimos en que es necesario utilizar mejor las fortalezas y virtudes, de modo que podamos mejorar no sólo nuestra calidad de vida, sino también la de quienes nos rodean.

Una forma en la que el humor puede resultar benéfico a la salud mental, se relaciona con el uso del humor para afrontar las experiencias estresantes, o estresores. Una considerable cantidad de investigación ha mostrado que los eventos estresantes, como los desastres naturales, relaciones conflictivas, presiones laborales, problemas económicos, pueden acarrear efectos adversos en la salud tanto física como mental. Produciendo resultados negativos tales como: desequilibrio emocional, ineficacia cognitiva, deficiencias conductuales (Johnson & Anderson, 1990; Sanderson, 2004; citado en Martin, en prensa). De todas maneras, estos resultados negativos de estrés no son inevitables.

A través de los años, muchos teóricos han sugerido que la habilidad de responder con humor en la fase de estrés y adversidad, puede ser una importante y efectiva habilidad de afrontamiento (Martin, en prensa). Esta conceptualización parece particularmente pertinente a la psicología positiva. Esto es consistente con la noción freudiana del humor como un mecanismo saludable de defensa, en la cual, la perspectiva humorística mitiga las consecuencias negativas de la adversidad (Kuiper, Martin & Olinger, 1993, citado en Martin, 2003).

Comenzando por Freud (1927), comenta que el *humor* puede hacer transformar el sufrimiento en placer, que puede evitar los efectos negativos de una situación “saltandolos” con una broma, quitando la posibilidad de exteriorizar tales sentimientos. No sólo tiene algo de liberador, sino también algo de patético y grandioso. Cuando se refiere a algo grandioso, lo hace por el triunfo del narcisismo, en la inatabilidad del yo (en la preservación del yo, el cuidarse uno mismo). De esta manera el individuo se rehusa a sentir lo doloroso de la realidad, pero sin desconocerla, ni desmentirla, y sin dejarse vencer por el sufrimiento. Se opone, y triunfa el Yo, sobre las circunstancias reales desfavorables. El humor contribuye a la salud anímica, contribuye a su fundamento. Es una operación intelectual, y una actitud del Yo. Algo penoso, tiene la posibilidad de convertirse en algo placentero (citado en Kotliarenco, Mardones, Melillo, Ojeda, 2000).

Victor Frankl (1946) dice que el *humor* era una de las armas que utilizaban en los campos de exterminio nazi. Con un compañero se hacían todos los días una promesa, la de inventar una historia divertida sobre alguna situación que ocurriría después del primer día de su liberación (citado en Kotliarenco et al., 2000; Henman, 2001; Frankl, 1979/1990). También cuenta que el sentido del humor, aunque en sus formas mas leves, podía ayudarlos a poder tener, aunque sea sólo por unos pocos segundos, el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación (Frankl, 1979/1990).

Frankl (1984, p. 84) llamó al *humor* como: “otra arma del alma en la lucha por la autopreservación” (citado en Henman, 2001).

Basados en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), una gran proporción de la investigación ha mostrado que las valoraciones psicológicas y los procesos de afrontamiento juegan un importante papel en la determinación de las experiencias estresantes como tales, y sus correspondientes resultados (Martin, en prensa).

El humor puede ser visto como una forma de evaluación cognitiva que involucra la percepción de potenciales situaciones estresantes en forma más benigna y menos amenazadora (Kuiper, Martin & Olinger, 1993, citado en Martin, 2003).

En consonancia con Kuiper et al. (1993), Abel (2002), opina que el humor puede, permitir tener la oportunidad de explorar las alternativas en respuesta a las situaciones estresantes, y reducir las consecuencias afectivas negativas en la amenaza real o percibida. Por su parte Dixon (1980) y Martin et al., (1993) concuerdan en que el humor ha sido descrito como el responsable de cambios a nivel cognitivo/afectivo, o como reestructurador de la situación, de manera que sea menos amenazante, con una liberación emocional, asociada al percibir la amenaza (citado en Abel, 2002) y la reducción de la activación fisiológica (Shurcliff, 1968; citado en Abel, 2002).

Los efectos positivos del humor pueden ser explicados a partir del rol del humor en la valoración cognitiva de la amenaza, a partir de situaciones estresantes y su función como una estrategia de afrontamiento en general (Nezlek y Derks, 2001).

Kuiper y Martín (1998) han propuesto que el humor puede tener efectos moderadores del estrés, que parecen operar, en parte, a través de valoraciones más positivas, y cogniciones más realistas de la información del ambiente (citado en Abel, 2002). Similarmente, Kuiper et al., (1995) han demostrado que los altos niveles de afrontamiento con humor están asociados con valoraciones cognitivas más positivas, con altos niveles de motivación, y una mayor emoción positiva para completar una tarea (citado en Kirsh y Kuiper, 2003).

Kuiper y colegas (1993) encontraron también que el uso del humor como un mecanismo de afrontamiento estaba positivamente relacionado con las subescalas de distanciamiento y confrontación del Ways of Coping Scales (Folkman y Lazarus, 1985, citado en Abel, 2002) indicando que ambas funciones (centrada en el problema y centrada en la emoción) eran posibles aspectos para tratar el estrés. Lefcourt et al., (1997) propusieron más tarde, dos formas de estrategias de afrontamiento ligadas al humor, una estrategia centrada en la emoción, como una medida defensiva encontrando el humor en una situación estresante y reduciendo las reacciones emocionales negativas. Y una estrategia centrada en el problema, utilizando el humor para alterar la situación de amenaza (citado en Abel, 2002).

## **Método**

### **Sujetos**

La presente investigación se llevó a cabo en la Provincia de Entre Ríos, en la localidad de Crespo. La muestra fue seleccionada por muestreo probabilístico simple, estuvo compuesta por 300 sujetos, estudiantes del ciclo polimodal (1º, 2º, y 3ro Polimodal) y la edad osciló entre 15 y 21 años.

Se ha podido observar que la edad promedio de la muestra total fue de 16 años, asimismo se observó en la variable procedencia, que el total de los participantes eran de la ciudad de Crespo.

En cuanto a la variable sexo, se puede decir que sobre un total de 278 sujetos, 137 corresponden al sexo masculino, que sería un 49.3 %, y 141 participantes corresponden

al sexo femenino, que porcentualmente correspondería a un 50.7 %. Es decir que tendríamos prácticamente la mitad de los sujetos de sexo masculino y la otra mitad de sexo femenino.

## Instrumentos

Se utilizó el Cuestionario de Estilos de Humor (versión Lillo, 2006) y el test de Evaluación del Afrontamiento en adolescentes de Frydenberg y Lewis, versión argentina de Richaud de Minzi (2003).

El CEH es la versión adaptada del *HSQ (Humor Styles Questionnaire, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003)*. Es una escala tipo Lickert que consta de 29 afirmaciones en las cuales se le pide al sujeto que indique (7 alternativas) su grado de acuerdo o desacuerdo.

Para la adaptación de HSQ se realizó una traducción de la versión original en inglés al español (argentino) en la Provincia de Entre Ríos.

Se empleó la denominada doble traducción o traducción inversa (*Backtranslation*), proceso que implica la participación de dos traductores. El primero procedió a traducirla del inglés al español, y seguidamente con la colaboración de otro traductor nativo de Estados Unidos tradujo del español al inglés con el propósito de estudiar tanto las coincidencias como las disparidades de su versión original, limitar las modificaciones, y conservar en lo posible el contenido del ítem. Luego se adaptaron algunas frases usando términos de nuestro lenguaje cotidiano, sin alterar el significado original, para lograr una mejor comprensión.

Se aplicó la prueba *t* para muestras independientes, con el propósito de evaluar las diferencias de medias entre los grupos con puntajes más altos y los puntajes más bajos en los estilos de humor, demostrando que los 29 ítem seleccionados resultaron altamente discriminativos ( $p \leq 0,001$ )

El CEH obtuvo una medida de adecuación de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que resultó igual a 0,770. También se analizó el test de esfericidad de Bartlett que mostró un valor significativo ( $P^2 = 1989,124; p < 0,000$ ).

Se realizó un análisis factorial para determinar las dimensiones subyacentes a la escala. Se utilizó el Método de Componentes Principales y Rotación Varimax (el mismo procedimiento que utilizaron los autores de la prueba original).

Para determinar el número de factores, se utilizó el criterio teórico propuesto por Martin y colegas (2003). Se consideró un valor absoluto de 0,30 como pesaje mínimo para definir el factor.

El análisis factorial permitió interpretar cuatro factores que explican el 44% de la variancia, considerando los otros factores como residuales. Se pudieron obtener los mismos factores que la escala original de Martin et al. (2003) como ser el Humor Incrementador del Self, que sería una tendencia a mantener una mirada humorística sobre la vida aunque los demás no la compartan, a usar el humor para afrontar el estrés, y a animarse con humor; el Humor Afiliativo, es decir la tendencia a compartir el humor

con los demás, contar chistes, anécdotas graciosas; a divertir, hacerlos reír, y a disfrutar junto a ellos; también se pudo distinguir el Humor Agresivo, como ser la utilización del humor para menospreciar, rebajar, o manipular a otros; usar la ridiculidad, el humor ofensivo; expresiones compulsivas de humor aún en situaciones inapropiadas y finalmente el Humor Autodestructor del Self, que sería la tendencia a divertir a los demás, a menospreciarse, a costa de uno mismo; reírse entre pares y ser ridiculizado, rebajado, aún cuando lo estén haciendo sobre él mismo; a usar el humor para esconder sus propios sentimientos a los demás (Kazarian y Martin, 2004).

El cuestionario adaptado resultó confiable, desde el punto de vista de la consistencia interna ( $\alpha$  total = 0,793). En la dimensión del humor incrementador del self obtuvimos un  $\alpha$  = 0,762; en el humor agresivo,  $\alpha$  = 0,796; humor autodestructor del self,  $\alpha$  = 0,808; y finalmente para el humor afiliativo, resultó un  $\alpha$  = 0,655.

En cuanto al test de Evaluación del Afrontamiento en adolescentes de Frydenberg y Lewis, versión argentina de Richaud de Minzi (2003) podemos destacar que fue administrado a una muestra de 800 estudiantes de la ciudad de Buenos Aires, entre 13 y 15 años, de ambos sexos, de clase social media. Los participantes respondieron usando una escala Lickert de 5 puntos: 1 (No me ocurre nunca) a 5 (Me ocurre con mucha frecuencia), y se incluyó una sexta opción de irrelevancia con el problema (Waller, 1989; Ben Porath, Waller, Butcher, 1991; Richaud de Minzi, Sacchi, 2001; citado en Minzi, 2003).

Se calculó el Kaiser–Meyer–Olkin (KMO), que resultó igual a 0,86 y el test de esfericidad igual a 14879,93  $p = 0,00000$ , para poder estudiar las posibilidades de analizar factorialmente los ítem, obteniéndose valores altamente satisfactorios. La diagonal de la matriz osciló entre 0, 63 y 0,93, con una media de 0,83. Luego se realizaron análisis factoriales exploratorios por el método de ejes principales, Rotación Oblimin.

Finalmente se seleccionaron 46 ítem que fueron refactorizados, resultando 12 factores, y uno de ellos residual, pero que previamente se había estudiado la matriz de correlación obteniéndose valores satisfactorios (diagonal de la matriz antiimagen entre 0,54 y 0,82 con una media de 0,81 y valores de correlaciones parciales cercanos a 0, KMO = 0,81385 y Test de esfericidad = 6823,8518,  $p = 0,00000$ ).

De acuerdo a los resultados, los 46 ítems se refactorizaron, esta vez a 11 factores, que fueron interpretados, en base a los ítem con una carga igual o mayor a 0,30, como criterio empírico, aunque de acuerdo al criterio estadístico (Stevens, 1986, citado en Minzi, 2003), dado que se trabajó con una muestra extensa, el pesaje significativo al 1% resultó de 0,18. Las dimensiones que se obtuvieron fueron las siguientes: Reestructuración cognitiva (Factor 1), Autoinculparse (Factor 2), Fatalismo (Factor 3), Evasión a través de la diversión (Factor 4), Focalizado en el problema (Factor 5), que incluye requerimiento de información y acción, Evasión a través de la actividad física (Factor 6), Apoyo emocional (Factor 7), Descarga emocional y Somatización (Factor 8), Ansiedad (Factor 9), Aislamiento (Factor 10), No acción (Factor 11).

Los ítem correspondientes a estos factores fueron analizados desde el modelo de Billings y Moos, que parten de la reconocida, aunque poco precisa división del



afrontamiento en: Focalizado en el problema y Focalizado en la emoción a la que agregan además, Focalizado en la evaluación. Dentro de estas tres grandes categorías definen nueve subdimensiones, a saber: Análisis lógico, Reevaluación cognitiva y Evasión cognitiva (Focalizado en la evaluación), Requerimiento de información o asesoramiento, Acción y Desarrollo de gratificaciones alternativas (Focalizado en el problema), Regulación afectiva, Aceptación con resignación y Descarga emocional (Focalizado en la emoción). Los factores encontrados incluyen las dimensiones de Billings y Moos.

Una vez determinadas las nuevas escalas, se analizó la consistencia interna de cada una, obteniéndose alfas de Cronbach que oscilaron entre 0,56 y 0,70. (Richaud de Minzi, 2003).

## Procedimiento

En primera instancia se aplicó el CEH (Lillo, 2006) y el test de Evaluación de Afrontamiento en adolescentes (Richaud de Minzi, 2003) en dos Instituciones educativas de la ciudad de Crespo, Entre Ríos. Dichos establecimientos son la EPNM n° 35 y el Colegio Sagrado Corazón.

Para el procesamiento de datos se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences 11.5* (SPSS 11.5).

Se analizó la predictibilidad de los Estilos de Humor con respecto a las Estrategias de afrontamiento mediante el estudio de las regresiones múltiples. Los cuatro estilos de humor correspondieron a las variables independientes, mientras que las once estrategias de afrontamiento, a las variables dependientes.

## Resultados

De acuerdo a lo observado en la tabla 1 (ver apéndice B), el coeficiente de determinación nos explicaría un 9 % de la variación de la Reestructuración cognitiva debido a los Estilos de Humor, y el coeficiente de correlación múltiple de 0,297, que sería una correlación positiva débil. También podemos observar que la F es significativa ( $p < 0,001$ ), es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción. Notamos que el Estilo de Humor Incrementador del Self explica de manera significativa ( $p < 0,001$ ) la utilización de la Reestructuración Cognitiva como forma de afrontamiento. El coeficiente beta obtenido es de 0,243.

Se puede observar (ver tabla 2) que el estilo de humor Agresivo explica también de manera significativa ( $p < 0,05$ ) la utilización de la Reestructuración cognitiva como forma de afrontamiento, pero de acuerdo al signo negativo del coeficiente beta (-0,157), la relación sería en forma inversa. Es decir que los individuos que tienden a utilizar un Humor agresivo, utilizarían menos la estrategia de la Reestructuración Cognitiva.

De acuerdo a lo observado en la tabla 1 (ver apéndice B), el coeficiente de determinación nos explicaría un 4 % de la variación del Fatalismo debido a los Estilos de

Humor, y el coeficiente de correlación múltiple de 0,197 que sería una correlación positiva aunque un poco débil. Se puede ver también que la F es significativa ( $p < 0,05$ ), es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción.

En la tabla 3 (ver apéndice B), notamos que el Estilo de Humor Agresivo explica de manera significativa ( $p < 0,01$ ) la utilización del Fatalismo como forma de afrontamiento, de acuerdo al signo negativo del coeficiente beta (- 0,179). Es decir que los individuos que predominantemente utilizan un Humor Agresivo en su vida cotidiana, utilizarían menos las estrategias de Fatalismo.

En relación a lo observado (ver tabla 1), el coeficiente de determinación nos explicaría un 5 % de la variación de la Evasión a través de la diversión debido a los Estilos de Humor, y el coeficiente de correlación de 0,216, que sería una correlación positiva aunque un poco débil. En la misma tabla, podemos observar que la F es significativa ( $p < 0,05$ ), es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción.

En la tabla 4 (ver apéndice B), notamos que el Estilo de Humor Afiliativo explica de manera significativa ( $p < 0,05$ ) la utilización de la Evasión a través de la Diversión como forma de afrontamiento. El coeficiente beta obtenido es de 0,147.

En la tabla 1, podemos ver que el coeficiente de determinación nos explicaría un 9 % de la variación de la Reestructuración cognitiva debido a los Estilos de Humor, y el coeficiente de correlación de 0,294, que sería una correlación positiva aunque un poco débil. También se puede observar que la F es significativa ( $p < 0,001$ ), es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción.

En la tabla 5 (ver apéndice B), notamos que el Estilo de Humor Incrementador del Self explica de manera significativa ( $p < 0,05$ ) la utilización de la Focalización del Problema como forma de afrontamiento. El coeficiente beta obtenido es de 0,150. Se puede observar que el estilo de humor Agresivo explica también de manera significativa ( $p < 0,001$ ) la utilización de la Focalización del Problema como estrategia de afrontamiento, pero de acuerdo al signo negativo del coeficiente beta (- 0,230), la relación sería en forma inversa. Es decir que los individuos que tienden a utilizar principalmente un estilo de Humor agresivo en sus vida cotidiana, utilizarían menos la estrategia de la Focalización del Problema.

En la tabla 1, podemos observar que el coeficiente de determinación explicaría un 5 % de la variación de la Estrategia de Afrontamiento de Búsqueda de Apoyo Emocional debida a los Estilos de Humor, y el coeficiente de correlación de 0,228, que sería una correlación positiva aunque un poco débil. También se puede ver que la F es significativa ( $p < 0,01$ ), es decir que el modelo predictivo que se propone se diferencia en forma significativa del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción. En la tabla 6, notamos que el Estilo de Humor Incrementador del Self explica de manera significativa ( $p < 0,05$ ) la utilización de la Búsqueda de Apoyo Emocional como forma de afrontamiento. El coeficiente beta obtenido es de 0,181.

La variación de la Ansiedad debido a los Estilos de Humor se explicaría en un 5 % según el coeficiente de determinación (ver tabla 1) y el coeficiente de correlación de 0,217, que sería una correlación positiva aunque un poco débil. También podemos observar (ver tabla 7) que la F es significativa ( $p < 0,05$ ), es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción. Podemos notar que el Estilo de Humor Incrementador del Self explica de manera significativa ( $p < 0,05$ ) la utilización de la Ansiedad como forma de afrontamiento. El coeficiente beta obtenido es de 0,151 (ver apéndice B).

En la tabla 1 podemos observar que el coeficiente de determinación nos explicaría un 5 % de la variación de la No Acción debido a los Estilos de Humor, y el coeficiente de correlación de 0,219, que sería una correlación positiva aunque un poco débil. Podemos notar también que la F es significativa ( $p < 0,05$ ) es decir que el modelo predictivo que se está proponiendo se diferencia significativamente del modelo que indicaría la ausencia de tal predicción. A pesar de que se hallen diferencias significativas podemos ver en la tabla 8 (ver apéndice B), que el Estilo de Humor Incrementador del Self no explica de manera significativa, la No acción, sino que muestra claras tendencias. Es decir que podría sugerir que los individuos que predominantemente usan el humor incrementador del self responderían a las situaciones con Acción, ya que el coeficiente de beta así lo explica de acuerdo a su signo negativo (-0,119).

También podemos observar otra clara tendencia entre el Humor Autodestructor que explicaría la No Acción, como forma de Afrontamiento, con un coeficiente de beta de 0,114.

## Discusión

De acuerdo a los datos obtenidos en las regresiones múltiples, notamos que el Estilo de Humor Incrementador del Self explica de manera significativa ( $p < 0,001$ ) la utilización de la Reestructuración Cognitiva como forma de afrontamiento. Es decir que los individuos que tienden a mantener una mirada humorística sobre la vida aunque los demás no la compartan, usar el humor para afrontar el estrés, y a animarse con humor, realizarían una resignificación positiva de la situación para poder afrontarla, dado que no pueden modificar exteriormente el estresor.

El estilo de Humor Agresivo se relaciona en forma inversa con la reestructuración cognitiva, de manera que la forma crítica de ver la situación amenazante, a través del sarcasmo, el fastidio y la ridiculización (Zillman, 1983, citado en Martin et al., 2003), le impiden reevaluar la situación en un sentido positivo y por lo tanto, siguen sin poder afrontarla exitosamente. Ante una situación de estrés se verían imposibilitados de poder utilizar la reestructuración cognitiva como recurso. Resultaría muy dificultoso encontrar algún aspecto favorable a la situación, o tratar de alterarla con el fin de cambiar la realidad. Al mismo tiempo, la utilización del humor agresivo como la tendencia a expresar el humor sin contemplar su potencial impacto sobre los otros (por ejemplo chistes sexistas o raciales), incluyendo expresiones compulsivas de humor, en el cual uno encuentra la

dificultad de resistirse al impulso de decir cosas graciosas que probablemente dañe o aliene a otros, hace pensar en una forma de afrontamiento cercano a la lucha, que es también disfuncional porque no es controlado pero que al mismo tiempo es la forma más opuesta al Fatalismo como forma de afrontamiento.

El fatalismo implica la indefensión del que piensa que su acción no es contingente con los resultados y por lo tanto se entrega. Sería lo opuesto a quien lucha descontroladamente, sin tener en cuenta al otro, ni a sí mismo. Esta estrategia, al no ser inteligentemente dirigida hacia el problema, reduce momentáneamente la tensión que luego volverá acentuada. Patricia Doris (2004) decía, refiriéndose al Estilo Agresivo, que puede destruir las relaciones a largo plazo, cuando se bromea o se molesta agresivamente, en situaciones amenazantes al bienestar personal, como una forma de reducir inmediatamente los sentimientos amenazantes asociados a estados negativos. El alivio temporario de las emociones negativas, puede actuar como reforzador en el uso del humor agresivo, aunque tenga efectos nocivos al bienestar a largo plazo, explicando por qué éstas formas inadaptadas tienden a mantenerse en algunos individuos como mecanismos de afrontamiento (Martín, en prensa).

En la relación al Estilo de Humor Afiliativo, que predice la utilización de la estrategia de afrontamiento Evasión a través de la Diversión, como forma temporaria de bajar la presión para luego intentar resolver el problema, podemos suponer que los individuos que tienden a decir cosas divertidas, contar chistes, y participar en bromas espontáneas e ingeniosas para divertir a otros, para facilitar las relaciones y reducir las tensiones interpersonales (Lefcourt, 2001, citado en Martín et al., 2003), dan valor a la diversión como forma previa al afrontamiento de la amenaza, aunque no hay que olvidar que hay un retardo (evasión no definitiva) de la resolución del problema. El uso del humor tolerante, y no hostil, que reafirma el self y a los demás también y presumiblemente incrementa la cohesión y la atracción interpersonal. Dichos individuos, probablemente a la hora de afrontar un problema, el recurso más utilizado por ellos será el de crear nuevas fuentes de satisfacción, reunirse con amigos, o pasar más tiempo con la persona que suele salir, crear nuevos lazos sociales, modificando sus propias actividades y utilizando a los otros como fuente de apoyo emocional.

La Focalización del Problema y la Búsqueda de Apoyo Emocional como formas de afrontamiento son predichos por el Estilo de Humor Incrementador del Self. Individuos que tienen una mirada humorística sobre la vida, una tendencia a divertirse frecuentemente por las incongruencias de la vida, y a mantener una perspectiva humorística aún en la fase de estrés o la adversidad (Kuiper, Martín, & Olinger, 1993, citado en Martín et al., 2003), es probable que de cara a una situación, tiendan a no dramatizar e ir directamente sobre el problema, buscando el apoyo emocional de los demás, propio de quien se siente seguro de sí mismo y recurre a todos sus recursos en especial los sociales.

Pudimos observar que el estilo de humor Agresivo explica también de manera significativa ( $p < 0,001$ ) la utilización de la Focalización del Problema como estrategia de afrontamiento, pero de acuerdo al signo negativo del coeficiente beta ( $- 0,230$ ), la

relación sería en forma inversa. De acuerdo a la hipótesis antes desarrollada, si el humor agresivo se asocia a la lucha descontrolada y no resuelve finalmente en forma eficaz el problema.

También podemos observar otra clara tendencia entre el Humor Autodestructor que explicaría la No Acción, como forma de Afrontamiento. Individuos que tienden a utilizar el humor para menospreciarse, o rebajarse, se halla indefenso y por lo tanto paralizado.

Los hallazgos encontrados en este trabajo corresponde a lo propuesto por Martin (en prensa) quien sugiere que este estilo de humor incrementador del self puede ser el mas relevante de los cuatro estilos de humor, en lo que respecta al bienestar psicológico. Y también a la visión de Freud (1928, citado en Martin, en prensa) sobre el humor como un mecanismo defensivo y un estilo de afrontamiento saludable que permite evitar emociones negativas mientras mantiene una perspectiva realista de una situación potencialmente aversiva (Freud, 1928, citado en Martin et al., 2003).

Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004 (citado en Martin, en prensa) sugieren que altos puntajes en el humor incrementador del self, están asociados con bajos niveles de depresión, ansiedad, estados de ánimo negativos, y altos niveles de autoestima, y estados de ánimo positivo. Patricia Doris (2004) encontró que el humor incrementador del self es una manera muy efectiva de regular las propias emociones, cuando experimentamos los estresores cotidianos.

El estilo de humor Incrementador del self por lo tanto es la faceta que más se relaciona a la idea del afrontamiento con humor, en la cuál podemos utilizar los recursos mas adaptativos que nos conduzcan a un mayor bienestar.

El humor puede ser saludable o perjudicial, pero eso depende en cómo es utilizado en interacciones interpersonales. Las personas bien ajustadas, con relaciones personales satisfactorias, tienden a usar el humor de forma tal que incremente su propio bienestar, y apertura a los demás. Por ejemplo, bromear comunicando su mirada optimista en situaciones estresantes, apoyar a los demás en periodos de calma, y expresar sentimientos profundos de aceptación en el medio de una discusión. En cambio, las personas menos ajustadas que son agresivas y/u hostiles, o aquellas con baja autoestima o vulnerables a estados emocionales negativos, tienden a usar el humor para comunicar su agresión y cinismo, manipular, demandar, o controlar. Ridiculizándose, o escondiendo sus propios sentimientos verdaderos (Martin, en prensa). El hecho es que el humor no es completamente saludable o completamente perjudicial, la mayor parte de la gente lo usa en algún grado, en diferentes formas y contextos.

De todas maneras, encontramos una limitación al utilizar metodologías correlacionales, las cuáles no determinan la dirección de causalidad entre los estilos de humor y los modos de afrontar. Pero esta limitación, sirve como desafío para futuras investigaciones.

Debido a los avances en las investigaciones actuales, podemos reconocer entre las formas que conducen al bienestar, y las que no lo hacen. Algo que había sido imposible medir, en la mayoría de las escalas previas, debido a sus formulaciones pasadas, en las cuales el humor era considerado un constructo unidimensional.

Esta nueva visión, trae consigo una mirada optimista, que nos permite explorar y reconocer en los demás y en nosotros mismos, ciertos recursos que posiblemente no hemos usado en forma correcta. Y la influencia que contribuya a un mayor bienestar o detrimento en nosotros y en el medio.

## Referencias

- Abel, H. M. (2002). *Humor, stress, and coping strategies*. *Humor* 15-4, 362-381.
- Avia, M. D. (1995). Personas felices: Las emociones positivas. En M. D. Avia & M. L. SánchezBernardos (Eds.), *Personalidad: Aspectos Cognitivos y Sociales* (p. 463-479). Madrid: Pirámide.
- Frankl, V. (1990). *El hombre en busca de sentido* (11ª ed.). (Diorki, Trad.). Barcelona: Herder. (Trabajo original publicado en 1946).
- Freud, S. (1927/1928). El Humor. En S. Freud (Eds.), *Obras Completas* (López-Balleteros, Trad.). España: Editorial Biblioteca Nueva. Extraído, desde la base de datos [In Context, Informática Documental], CD-ROM, versión 1995.
- Henman, L. D. (2001). *Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs*. *Humor* 14-1, 84-94. Extraído el 6 de junio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.
- Kazarian, S. y Martin, R. (2004). *Humor Styles, Personality, and Well-Being among Lebanese University Students*. *European Journal Of Personality* 18, 209-219. Extraído el 18 de julio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.
- Kirsh, G. A. y Kuiper, N. A. (2003). *Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness*. *Humor* 16-1, 33-62. Extraído el 7 de junio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.
- Kotliarenco, M. A., Mardones, F., Melillo, A y Suárez Ojeda, N. (2000). *Actualizaciones en Resiliencia*. Buenos Aires: Ediciones de la UNLa.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (M. Zaplana, Trad., M. Valdés, Rev.). Barcelona: Martínez Roca. (Trabajo original publicado en 1984).
- Martin, R. (2003). Sense of Humor. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment* (pp. 313-325). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Martin, R. (2004). *Sense of Humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions*. *Humor*, 17-1/2, 1-19. Extraído el 15 de junio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.

Martin, R. (en prensa) *Humor and Mental Health*. London, Canada: University of Western Ontario.

Martin, R. A; Puhlik-Doris, P.; Larsen, G.; Gray, J. y Weir, K. (2003). *Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire*. Journal of Research in Personality, 37 (1), 48-75. Extraído el 5 de octubre, 2004 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.

Nezlek, J. B. y Derks, P. (2001). *Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction*. Humor 14-4, 395-413. Extraído el 10 de junio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.

Omar, A. G. (1995). El rol del humor y del optimismo-pesimismo como estrategias de coping. En A. G. Omar (Eds.), *Stress y Coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico* (p. 150-171). Buenos Aires: Lumen.

Richaud de Minzi, M. C. (2003). *Coping Assessment in adolescents*. Adolescence, 38, 150,321-330.

Richaud de Minzi, M. C., De Monte, G. L. & Musso, M. F. (inédito). *La psicología positiva: una nueva propuesta para la investigación psicológica*. Facultad de Humanidades "Teresa de Avila". UCA. Paraná, Argentina.

Saroglou, V. y Scariot, Ch. (2002). *Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students*. *European Journal of Personality*, 16, 43-54. Extraído el 10 de junio, 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.

# Apéndice A

## Instrumentos

### Cuestionario de Estilos de Humor-CEH (Versión final, Lillo, 2005)

---

Sexo:

---

Edad:

---

Curso:

---

La gente experimenta y expresa el humor en diferentes maneras. Aquí debajo encontrará una lista de declaraciones que describen diferentes formas en las cuales el humor puede ser experimentado.

Por favor lea cuidadosamente cada declaración, e indique el grado de su acuerdo o desacuerdo. Sea lo más honesto y objetivo que pueda.

Use la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo.	1
Moderadamente en desacuerdo.	2
Ligeramente en desacuerdo.	3
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.	4
Ligeramente de acuerdo.	5
Moderadamente de acuerdo.	6
Totalmente de acuerdo.	7

---

	<b>TD</b>	<b>MD</b>	<b>LD</b>	<b>AD</b>	<b>LA</b>	<b>MA</b>	<b>TA</b>
1. Usualmente no me río o bromeo mucho con otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
2. Si me siento deprimido, puedo levantarme el ánimo con humor.	1	2	3	4	5	6	7
3. No acostumbro a decir cosas graciosas para rebajarme.	1	2	3	4	5	6	7
4. Con frecuencia llego a rebajarme si eso hace que mi familia o amigos se rían.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si me siento molesto o triste, generalmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	1	2	3	4	5	6	7

---



	<b>TD</b>	<b>MD</b>	<b>LD</b>	<b>AD</b>	<b>LA</b>	<b>MA</b>	<b>TA</b>
6. Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar y desánimo sobre las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente no me gusta contar chistes o divertir . a los demás	1	2	3	4	5	6	7
8. Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo divertido.	1	2	3	4	5	6	7
9. Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor para molestarlo o rebajarlo.	1	2	3	4	5	6	7
10. No bromeo frecuentemente con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
11. Mi experiencia me dice que pensar sobre los aspectos graciosos de una situación es, con frecuencia, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	1	2	3	4	5	6	7
12. A menudo trato de agradar a las personas o trato de que me acepten más diciendo cosas divertidas sobre mis debilidades, errores, o faltas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Aunque algo sea muy gracioso para mí, trataré de no reirme o bromear sobre eso si alguien pudiera llegar a ofenderse.	1	2	3	4	5	6	7
14. Dejar a los demás reirse de mí, es la manera de mantener a mis amigos y familia de buen humor.	1	2	3	4	5	6	7
15. Cuando alguien comete un error, me burlo hasta que me canso.	1	2	3	4	5	6	7
16. En general, cuando estoy solo, puedo divertirme con las incongruencias de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
17. En muchas ocasiones, las personas resultaron ofendidas o heridas por mi "sentido del humor" .	1	2	3	4	5	6	7
18. Muy pocas veces puedo hacer reir a los demás contando chistes, o anécdotas graciosas.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando bromeo, no me importa decir cosas que caigan mal.	1	2	3	4	5	6	7
20. En general, trato que me acepten aunque tenga que hacer el ridículo diciendo algún chiste sobre mis errores.	1	2	3	4	5	6	7
21. Si se me ocurre algo que es muy gracioso, lo digo aunque resulte inapropiado a la situación.	1	2	3	4	5	6	7
22. No acostumbro a decir cosas para ridiculizarme.	1	2	3	4	5	6	7
23. Puedo encontrar cosas de qué reirme aunque esté solo. No necesito estar rodeado de gente para divertirme.	1	2	3	4	5	6	7
24. Si alguien no me gusta, trataré de molestarlo o ridiculizarlo.	1	2	3	4	5	6	7

	<b>TD</b>	<b>MD</b>	<b>LD</b>	<b>AD</b>	<b>LA</b>	<b>MA</b>	<b>TA</b>
25. Aunque esté solo, suelo divertirme con los absurdos de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
26. Si alguien se equivoca, lo voy a cargar por mucho tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
27. A menudo soy el primero en rebajarme cuando estoy contando chistes o tratando de ser gracioso.	1	2	3	4	5	6	7
28. En general no puedo pensar en cosas graciosas para decir a otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
29. Dejo que las personas se rían de mí o se diviertan a costilla mía más de lo que debiera.	1	2	3	4	5	6	7

### Clave de corrección

**FACTOR 1: Humor Incrementador del Self (HIS).**

HIS = 2, 5, 6, 8, 11, 16, 23, 25.

**FACTOR 2: Humor Agresivo (HA)**

HA = 9, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26.

**FACTOR 3: Humor Autodestructor del Self (HAS).**

HAS = 3, 4, 12, 14, 20, 22, 27, 29.

**FACTOR 4: Humor Afiliativo (HAF).**

HAF = \*1, \*7, \*10, \*18, \*28.

<b>Factores</b>	<b>Items</b>	<b>Totales</b>
HIS	$2 + 5 + 6 + 8 + 11 + 16 + 23 + 25 / 8 =$	
HA	$9 + 13 + 15 + 17 + 19 + 21 + 24 + 26 / 8 =$	
HAS	$3 + 4 + 12 + 14 + 20 + 22 + 27 + 29 / 8 =$	
HAF	$*1 + *7 + *10 + *18 + *28 / 5 =$	

\* = *Invertir valores*

## Interpretación

**HIS:** tendencia a mantener una mirada humorística sobre la vida aunque los demás no la compartan, a usar el humor para afrontar el estrés, y a animarse con humor.

**HA:** tendencia a utilizar el humor para menospreciar, rebajar, o manipular a otros; usar la ridiculidad, el humor ofensivo; expresiones compulsivas de humor aún en situaciones inapropiadas.

**HAS:** tendencia a divertir a los demás, a menospreciarse, a costa de uno mismo; reírse entre pares y ser ridiculizado, rebajado, aún cuando lo estén haciendo sobre él mismo; a usar el humor para esconder sus propios sentimientos a los demás.

**HAF:** tendencia a compartir el humor con los demás, contar chistes, anécdotas graciosas; a divertir, hacerlos reír, y a disfrutar junto a ellos.

## Afrontamiento en Adolescentes (Minzi, 2003)

A continuación encontrarás una lista de formas diferentes con las que gente de tu edad suele encarar sus problemas o preocupaciones.

Deberás indicar, colocando una cruz en la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir.

No hay respuestas correctas o erróneas, simplemente contesta según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar.

No dediques mucho tiempo a cada frase, simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- |   |          |
|---|----------|
| No me ocurre nunca o no lo hago                   | <b>1</b> |
| Me ocurre o lo hago raras veces                   | <b>2</b> |
| Me ocurre o lo hago algunas veces                 | <b>3</b> |
| Me ocurre o lo hago a menudo                      | <b>4</b> |
| Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia          | <b>5</b> |
| No tiene que ver (es irrelevante) con mi problema | <b>F</b> |

	1	2	3	4	5	F
1 Dedicarme a resolver la causa del problema.						
2 Preocuparme por mi futuro						
3 Reunirme con amigos.						
4 Producir una buena impresión en las personas que me importan.						
5 Llorar o gritar.						

	1	2	3	4	5	F
6 Ignorar el problema.						
7 Criticarme a mí mismo.						
8 Guardar mis sentimientos para mí solo.						
9 Dejar que Dios se ocupe de mi problema.						
10 Pedir consejo a una persona competente.						
11 Hacer deporte.						
12 Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.						
13 Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.						
14 Preocuparme por mis relaciones con los demás.						
15 Desear que suceda un milagro.						
16 Simplemente me doy por vencido.						
17 Ignorar conscientemente el problema.						
18 Evitar estar con la gente.						
19 Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.						
20 Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.						
21 Conseguir ayuda o consejo de un profesional.						
22 Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.						
23 Mantenerme en forma y con buena salud.						
24 Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.						
25 Preocuparme por lo que está pasando						
26 Empezar una relación personal estable.						
27 Tratar de adaptarme a mis amigos.						
28 Esperar que el problema se resuelva por sí solo.						
29 Sentirme culpable.						
30 Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.						
31 Leer un libro sagrado o de religión.						

	1	2	3	4	5	F
32 Tratar de tener una visión alegre de la vida.						
33 Ir al gimnasio a hacer ejercicio.						
34 Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.						
35 Mejorar mi relación personal con los demás.						
36 Comer, beber o dormir de más, o menos, que de costumbre.						
37 Considerarme culpable.						
38 No dejar que otros sepan como me siento.						
39 Pedir a Dios que cuide de mí.						
40 Conseguir apoyo de otros, como mis padres o mis amigos.						
41 Pensar en distintas formas de afrontar el problema.						
42 Inquietarme por el futuro de mundo.						
43 Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.						
44 Imaginar que las cosas van a ir mejor.						
45 Sufro dolores de cabeza o de estómago.						
46 Encontrar una forma de aliviar la tensión, por ejemplo llorar, gritar, beber, tomar droga						

### Clave de corrección

Factor	Items	Totales
F 1: Reestructuración Cognitiva	20 + 24 + 32 + 44 / 4	
F 2: Autoinculparse.	7 + 29 + 37 / 3	
F 3: Fatalismo	9 + 15 + 31 + 35 / 4	
F 4: Evasión a través de la diversión.	3 + 22 + 26 + 43 /	
F 5: Focalización en el problema	1 + 10 + 12 + 13 + 19 + 40 + 41 / 7	
F 6: Evasión a través de la actividad física	11 + 21 + 23 + 33 / 4	
F 7: Búsqueda de apoyo emocional	4 + 14 + 27 + 35 / 4	
F 8: Descarga emocional y somatización	5 + 36 + 45 + 46 / 4	
F 9: Ansiedad	2 + 34 + 42 / 3	
F 10: Aislamiento.	8 + 18 + 30 + 38 / 4	
F 11: No acción.	6 + 16 + 17 + 28 / 4	

## Apéndice B

### Tablas

**Tabla 1**

Correlaciones múltiples, F y p de regresión correspondientes a Estilos de Humor sobre Afrontamiento

<b>Modos de Afrontamiento</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Reestructuración Cognitiva	0,297	0,088	6,602	0,000
Autoinculparse	0,120	0,014	0,990	0,413
Fatalismo	0,197	0,039	2,768	0,028
Evasión a través de la diversión	0,216	0,033	3,334	0,011
Focalización en el problema	0,294	0,073	6,440	0,000
Búsqueda de apoyo emocional	0,228	0,052	3,731	0,006
Evasión a través de la actividad física	0,137	0,019	1,299	0,271
Descarga emocional y somatización	0,018	0,000	0,021	0,999
Ansiedad	0,217	0,047	3,359	0,11
Aislamiento	0,154	0,024	1,665	0,158
No acción	0,219	0,048	3,447	0,009

**Tabla 2**

Coefficientes de Regresión de la variable Reestructuración Cognitiva.

<b>Reestructuración Cognitiva</b>	<b>β</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	0,000	0,996
Humor Incrementador del self	0,243	0,000
Humor agresivo	- 0,157	0,013
Humor Autodestructor	- 0,024	0,709

**Tabla 3**  
Coeficientes de Regresión de la variable Fatalismo

<b>Fatalismo</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	- 0,041	0,513
Humor Incrementador del self	0,062	0,321
Humor agresivo	- 0,179	0,006
Humor Autodestructor	- 0,014	0,833

**Tabla 4**  
Coeficientes de Regresión de la variable Evasión a través de la diversión.

<b>Evasión a través de la diversión</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	0,147	0,018
Humor Incrementador del self	0,103	0,099
Humor agresivo	0,064	0,318
Humor Autodestructor	- 0,075	0,248

**Tabla 5**  
Coeficientes de Regresión de la variable Focalización en el problema.

<b>Focalización en el problema</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	0,078	0,201
Humor Incrementador del self	0,150	0,014
Humor agresivo	- 0,230	.000
Humor Autodestructor	0,020	0,756

**Tabla 6**  
 Coeficientes de Regresión de la variable  
 Búsqueda de apoyo emocional

<b>Búsqueda de apoyo emocional</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	0,052	0,398
Humor Incrementador del self	0,181	0,004
Humor agresivo	- 0,092	0,152
Humor Autodestructor	0,073	0,255

**Tabla 7**  
 Coeficientes de Regresión de la variable Ansiedad

<b>Ansiedad</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	0,001	0,993
Humor Incrementador del self	0,151	0,016
Humor agresivo	- 0,112	0,082
Humor Autodestructor	- 0,078	0,225

**Tabla 8**  
 Coeficientes de Regresión de la variable No acción

<b>No acción</b>	<b>\$</b>	<b>p</b>
Humor afiliativo	- 0,015	0,806
Humor Incrementador del self	- 0,119	0,057
Humor agresivo	0,110	0,087
Humor Autodestructor	0,114	0,078