

Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación

Joaquina Palomar Lever¹
Amparo Victorio Estrada
Graciela Lorena Matus García

Universidad Iberoamericana, Santa Fe, México

Resumen

Este estudio pretendió validar una versión adaptada al español de la Escala multidimensional de sentido del humor (Thorson & Powell, 1993) y de la de optimismo del Test de orientación en la vida (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). En un primer momento, los instrumentos fueron aplicados en dos muestras, una de 222 individuos para la de sentido del humor y de 200 para la de Optimismo. Los análisis factoriales exploratorios revelaron una estructura de dos factores para la escala Sentido del humor, con índices de confiabilidad de .84 y .72 y una estructura unidimensional con un índice de confiabilidad de .78 para Optimismo. Después los instrumentos fueron aplicados en una muestra de 913 beneficiarios adultos del programa Oportunidades de la zona central de México. Aproximadamente el 68% de la muestra son beneficiarias de cuyos cónyuges se recabaron datos. La edad promedio de la muestra es de 43.71 (± 12.58) años. No se observaron diferencias de género en ninguno de los factores. Con esta muestra se realizó un análisis factorial confirmatorio, que corroboró parcialmente la estructura factorial, ya que sólo se encontró una dimensión en la escala de Sentido del Humor.

Palabras clave: Sentido del humor, optimismo, adaptación, validación, confiabilidad

Sense of humor and optimism: A validation study

Abstract

This study aimed to validate a Spanish-language adaptation of the Multidimensional Scale of Humor (Thorson & Powell, 1993) and optimistic to the Life Orientation Test (Scheier, Carver, & Bridges, 2001). The instruments were applied in two samples, one of 222 individuals for a sense of humor and 200 for optimism. An exploratory factor analysis revealed a two-factor structure for the Sense of humor scale with reliability indices of .84 and .72 and a one-dimensional structure with a reliability index of .78 for optimism. Later the instruments were applied to sample of 913 adult of the program Oportunidades in central Mexico. Approximately 68% of the sample whose spouses of the participants of the program. The average age of the sample was 43.71 (± 12.58) years. No gender differences were observed in any of the factors. With this sample a confirmatory factor analysis was performed, which partially confirmed the factor structure as it found the only the scale dimension of humor.

Keywords: Sense of humor, optimism, adaptation, validation, reliability

Algunos autores como Scheier & Carver (1985) identifican el optimismo como el punto de partida de un modelo de autorregulación de la conducta, en la cual el individuo se anticipa de manera proactiva al estrés. Una de las formas de optimismo es el llamado “disposicional”, que es una actitud en el sentido de carácter, y hace referencia a expectativas de resultados positivos generalizados. Es decir, la creencia de que el futuro depara más éxitos que fracasos (Coleman & Ganong,

2002; y Scheier, Carver, & Bridges, 1994), así como un cierto componente de eficacia personal (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001). Dichas perspectivas generalizadas aplican en todos los aspectos de la vida del individuo.

La Real Academia Española (2001) define *humor* como “jovialidad y agudeza”, en su acepción de carácter, y como “genio, índole y disposición” en su acepción de estado afectivo; mientras que define *buen humor* como “la propensión a mostrarse alegre y complaciente” y *humorismo* como “el modo de presentar enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas”. Podría considerarse entonces que el sentido del humor consiste en la capacidad de apreciar este humorismo, es decir, de experimentar diversión ante algo que parece cómico, así

¹ Este proyecto fue financiado por el fondo Conacyt-Sedesol No. 91388 y el Instituto de Investigación para el Desarrollo Sustentable y Equidad Social (IIDSES) de la Universidad Iberoamericana, Santa Fe, concedidos a la Dra. Joaquina Palomar Lever.

Correspondencia: Dra. Joaquina Palomar Lever. Prol. Paseo de la Reforma 880, Lomas de Santa Fe, 01219, México, D. F., México. joaquina.palomar@uia.mx

como la capacidad de producir humorismo, mediante la jovialidad y agudeza. Por otra parte, la definición de optimismo de la Real Academia Española (2001) consiste en la “propensión de ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable”. Es decir, el optimismo se refiere a un rasgo característico más o menos perdurable en la manera de apreciar el entorno, mientras que el sentido del humor describe la estimulación de un estado de ánimo positivo más bien temporal.

Investigaciones precedentes señalan la importancia del sentido del humor (Kuipier, Grimshaw, Leite, & Kirsch, 2004) y el optimismo (Ben-Zur, Rappaport, Ammar, & Uretzky, 2000) en el bienestar físico y psicológico de las personas, así como en cuanto a su función como recurso para enfrentar las vicisitudes de la vida (Oros, 2009). Es por ello que el desarrollo de escalas válidas y confiables que permitan medir estas características es importante en la investigación del comportamiento humano.

Sentido del humor

De acuerdo con Martín (2007), el sentido del humor está relacionado con el procesamiento cognitivo ya sea de una verbalización aguda o de una acción cómica. El humor comprende una respuesta emocional (e. g., júbilo) provocada por la percepción de que un evento o situación es divertida o hilarante. Los estímulos pueden provenir de una idea, imagen, texto o evento, generalmente incongruente, inusual, inesperado, sorprendente o extraordinario. El humor implica comportamiento verbal, como chistes, bromas e ironía, y no verbal, como gestos y movimientos. Puede ser visual o auditivo, puede involucrar el habla, la lectura, visión, audición o incluso el recuerdo. Puede ser a propósito o accidental, como los lapsos verbales o tropiezos, pero generalmente está asociado al comportamiento que se desvía de las normas sociales, por extraño, excéntrico o peculiar.

En su revisión, Martín (2007) hace notar que el sentido del humor, como rasgo característico, puede referirse a la apreciación y comprensión de estímulos cómicos, la expresión de la jocosidad, la producción de estímulos cómicos, la búsqueda y memorización de éstos mismos y el uso del humor como mecanismo de afrontamiento. El sentido del humor también comprende la habilidad para producir y reproducir humor, el no tomarse en serio a sí mismo y la habilidad para reírse de los propios defectos. En este sentido, Martín conceptualiza el humor como un grupo de rasgos y habilidades que comprenden un comportamiento habitual, una habilidad, un rasgo de temperamento, una respuesta estética, una actitud, una visión o una estrategia de afrontamiento, de naturaleza eminentemente social y dependiente del contexto cultural de las personas.

El sentido del humor ha sido considerado por años como un mecanismo para lidiar con los problemas de la vida. El humor tiene una función de afrontamiento y, al mismo tiempo, contribuye a aumentar tanto el bienestar físico como el psicológico (Kuipier et al., 2004; Oros, 2009). Es además una herramienta de autoprotección y adaptación. Al respecto, Poon et al. (1992) detectaron que, por un lado, el sentido del humor parece ser una característica compartida por aquellas personas que envejecieron exitosamente y, por el otro, que es menos probable que la gente rígida o carente de sentido del humor sobreviva más tarde en la vida (Jiménez & Arguedas, 2004).

Los beneficios del sentido del humor, en lo que se refiere al control del estrés, pueden deberse a la valoración cognitiva que proporciona el sentido del humor como perspectiva o visión de la vida (Kuipier, Martin, Olinger, & Dance, 1993, Vázquez, 2009) y a la reducción del estrés que proporciona la risa (Yovetich, Dale, & Hudak, 1990). La risa, puede contrarrestar las emociones negativas como la depresión y la ansiedad, al menos en el corto plazo. Según estos teóricos, un sentido del humor positivo permite al ser humano afrontar los problemas y desajustes porque pone en perspectiva la vida entera.

En un trabajo realizado por Svebak, Gotestam y Naper (2004), se obtuvo una correlación entre el sentido del humor y el sentido de la vida, y la presencia de enfermedades de diversa índole. Asimismo se han encontrado correlaciones entre la salud y diversas manifestaciones del sentido del humor. Kuipier et al. (2004) identificaron una relación entre las manifestaciones del sentido del humor positivo y una mejor salud mental. Estos autores postulan que el sentido del humor tiene elementos que promueven el bienestar y la salud, ya que observaron que los componentes adaptativos del sentido del humor mostraron efectos facilitadores que están asociados con mayor autoestima, menores niveles de depresión y ansiedad, juicios más positivos sobre la propia competencia, así como un adecuado afrontamiento.

Si bien los beneficios del sentido del humor previamente referidos parecen evidentes, Martín (2007) señala que el sentido del humor no es esencialmente bueno o malo para el ajuste psicológico; sino que el humor puede tener aspectos negativos, como el uso de sarcasmo para satirizar y hostilizar a otros o para menospreciarse a sí mismo, así como positivos, como la expresión del humor para aumentar el bienestar propio y de otros. Según este autor, las ventajas psicológicas del sentido del humor se circunscriben al aspecto positivo y no al negativo, el cual más bien se asocia con conflicto interpersonal y baja autoestima.

Optimismo

Scheier y Carver (1985) identifican el optimismo como el punto de partida de un modelo de autorregulación de la conducta, en el cual el individuo se anticipa de manera proactiva al estrés. Una de las formas de optimismo es el que estos autores llaman “disposicional”, que es una actitud en el sentido de carácter, y hace referencia a expectativas de resultados positivos generalizados. Es decir, la creencia de que el futuro depara más éxitos que fracasos (Carver & Scheier, 2002); así como un cierto componente de eficacia personal (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001). Dichas perspectivas generalizadas aplican en todos los aspectos de la vida del individuo.

El efecto del optimismo en el afrontamiento de las vicisitudes de la vida se conoce desde hace algún tiempo. Algunas investigaciones han revelado que tener una disposición optimista es un fuerte predictor de ajuste exitoso en situaciones estresantes y se encuentra relacionado con una adaptación positiva (Ben-Zur et al., 2000; Herman-Stahl & Petersen, 1996). La investigación ha mostrado que los optimistas utilizan técnicas positivas de afrontamiento en lugar de evitación tales como: el uso de estrategias constructivas, como el manejo activo, la planeación y búsqueda de apoyo instrumental, cuando los estresores son percibidos como controlables; o el uso de la reinterpretación positiva, acercamiento a la religión, el humor y la aceptación, cuando los estresores son percibidos como menos controlables (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Este efecto también se hace evidente en el bienestar de las personas que enfrentan dificultades. En general la literatura muestra que los optimistas experimentaron menos angustia cuando se enfrentaron con dificultades o crisis en sus vidas, que las personas pesimistas. Al respecto, López, Kasenzew y López (2007) encontraron que a través del optimismo se disminuyeron de manera significativa las somatizaciones, la ansiedad fóbica y la hostilidad.

El optimismo también tiene un efecto motivacional. Por ejemplo, Ben-Zur (2003) encontró que cuando un individuo tiene una disposición positiva de la expectativa de cumplimiento de sus objetivos, se promueve su motivación en términos de la cantidad de esfuerzo empleado para lograr dichos objetivos. Klacsynski y Fauth (1996) notaron asimismo, que el optimismo puede ser percibido como un aspecto motivacional de confianza futura y que puede influir tanto en el tipo de metas que los individuos se proponen, como en el entusiasmo que tienen para completarlas.

Finalmente, el optimismo y el sentido del humor son dos de las condiciones más importantes de la resiliencia, es decir, la capacidad de sobreponerse a la adversidad sin menoscabo del propio desarrollo (Cohen,

2009). Dadas las posibles funciones como protector o amortiguador de las emociones negativas y como estrategia de afrontamiento, que las investigaciones referidas confieren al sentido del humor y al optimismo, se hace necesario contar con instrumentos válidos y confiables que midan estas características. Así mismo, algunos autores han podido observar que el optimismo y el sentido del humor están relacionados con bienestar general y la satisfacción en la vida (Houston, McKee, Carrol, & Marsh, 1998). Una revisión de la literatura en búsqueda de instrumentos de medición del sentido del humor identificó a la Escala multidimensional de sentido del humor (Thorson & Powell, 1993). Por otra parte, en dicha revisión también se identificó al Test de orientación en la vida de (Scheier, Carver, & Bridges, 2001), el cual contiene una sub-escala que mide optimismo.

Los resultados que se reportan en este trabajo son parte de una investigación mucho más amplia con beneficiarios del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades. El objetivo del presente trabajo fue adaptar a la población mexicana dos escalas; la primera de Sentido del Humor y la segunda de Optimismo. Para ello se utilizaron dos muestras. La primera aplicación de las escalas sirvió para explorar la estructura factorial de las mismas y la segunda para realizar un análisis confirmatorio y buscar relaciones entre el sentido del humor y otras variables de interés.

Método

Participantes

Muestra piloto. Antes de que los instrumentos se aplicaran a la muestra de investigación, fueron traducidos y retraducidos (el de Sentido del humor, ya que el de Optimismo estaba disponible en su versión en castellano), y probados en muestras más pequeñas. El instrumento de Sentido del Humor (Thorson & Powell, 1993) fue aplicado a 222 individuos, de edades que oscilaban entre 14 a 77, con una media de 29.27 años y una desviación estándar de 13.31. La muestra incluyó personas de ambos sexos. Fueron 99 (44.6%) mujeres y 123 (55.4%) hombres. Por su parte, la escala de Optimismo del Test de orientación en la vida (Lot-R) (Scheier et al., 2001), fue aplicado a 200 personas, cuyas edades comprendían entre los 15 y los 72, con una media de 29.22 y una desviación estándar de 12.77 años. Así mismo, la muestra se constituyó de 101 (50.5%) mujeres y 99 (49.5%) hombres. Los individuos que participaron en la muestra piloto fueron de la población general de la Ciudad de México y fueron contactados en espacios públicos como parques, centros recreativos o comunitarios. Se les solicitó su consentimiento informado.

Muestra de investigación. Una vez que los instrumentos fueron probados y fueron analizadas las características psicométricas de los mismos, se realizaron ajustes a los mismos (véase resultados) y se aplicaron los instrumentos a una muestra de 913 beneficiarios del programa gubernamental de apoyo *Oportunidades*. Este es el programa social federal más importante que tiene como objetivo contribuir a que las familias que viven en extrema pobreza salgan de esta condición. Del total de los encuestados, 620 eran mujeres beneficiarias que tenían cónyuge y 293 eran mujeres que no tenía pareja (esposo o concubino), por lo que el 65.2% de la muestra es de sexo femenino. Los participantes tenían un promedio de edad de 43.71 (± 12.58) años y de 4.04 (± 3.36) años de escolaridad. La muestra fue seleccionada a partir de un listado de beneficiarios activos del programa, que residieran en los estados de Guanajuato, Guerrero, México, Michoacán, Morelos, Puebla y Veracruz y que tuvieran la información económica del hogar al momento de su incorporación al programa y tres años después de haber ingresado al mismo. Se excluyeron las comunidades indígenas y rurales. Del listado de 1257 hogares con esas características se seleccionaron 700 hogares al azar, de los cuales 100 constituyeron la muestra de reemplazo.

Instrumentos

Muestra piloto. *Sentido del humor.* Se utilizó la escala multidimensional de sentido del humor de Thorson & Powell (1993), que es una medida de autorreporte. Esta consta de 24 afirmaciones que los respondientes tenían que contestar en una escala de 4 puntos (totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo). De acuerdo con los autores de la escala, ésta tiene cuatro componentes o factores que son los siguientes: 1) sentido del humor creativo y utilización del sentido del humor con un propósito social 2) sentido del humor como estrategia de afrontamiento o de adaptación 3) aprecio por el humor y 4) actitudes hacia el sentido del humor. La confiabilidad de la escala total es de .92. El tiempo de aplicación de la escala es de diez minutos o menor.

Optimismo. Se utilizó la escala de Optimismo del Test de orientación en la vida (Lot-R) (Scheier et al., 1994), en su adaptación al castellano realizada por Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998), la cual consta de 10 reactivos, 6 de los cuales son de contenido sustantivo y 4 de relleno. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y tres en sentido negativo (pesimismo). Se reportan confiabilidades estimadas de .78.

² No todos los hogares beneficiarios tienen puntaje de recertificación (medición del nivel socioeconómico) tres años después de haber ingresado al mismo.

La escala de respuesta fue de cuatro opciones, de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo, con valores que van de uno a cuatro. Los reactivos se sumaron y promediaron, de tal manera que los puntajes totales de las escalas van de uno a cuatro. Valores altos indican mayor propensión a presentar las características medidas.

Muestra de investigación. La aplicación de las escalas en la muestra piloto y el análisis psicométrico correspondiente permitió tomar decisiones y hacer algunos ajustes a las escalas (de redacción, eliminación de reactivos, etcétera, -ver resultados), por lo que en la muestra de investigación se aplicaron las escalas modificadas. Una vez aplicadas las escalas se realizó un análisis factorial exploratorio, se obtuvo la confiabilidad por factor y con la escala total, además se realizó un análisis factorial confirmatorio para analizar la estructura factorial revelada en el análisis exploratorio previo (ver resultados). Así mismo, en la muestra de investigación también se recolectó información sobre las características demográficas y el grado de satisfacción subjetiva de los individuos. Ésta última fue medida mediante una sola pregunta sobre qué tan satisfecha en general se considera la persona. Las cuatro opciones de respuestas van desde nada satisfecho a muy satisfecho. Para propósitos de la presente investigación, las respuestas fueron recodificadas en dos opciones: no muy satisfecho y muy satisfecho.

Procedimiento

Muestra piloto. Como se mencionó anteriormente la muestra piloto fue constituida de hombres y mujeres de la población general que fue contactada en lugares públicos. Se pidió su consentimiento informado y se aplicó la encuesta en lugares de acceso libre como parques, centros recreativos, etcétera.

Muestra de Investigación. La encuesta se realizó durante dos meses, con entrevistas cara a cara de las titulares del programa y sus esposos (cuando los tenían). Se les convocó a través de los centros de atención y registro de *Oportunidades* en cada una de las localidades seleccionadas y previa cita se tuvo un encuentro con ellos en su domicilio para levantar la encuesta.

Resultados

Muestra piloto

Sentido del humor. La Escala multidimensional de sentido del humor (Thorson & Powell, 1993) fue inicialmente traducida del inglés y adaptada al español, para ser aplicada a una muestra de 222 sujetos de edades entre 14 y 77 años y de ambos sexos. La escala original tiene 24 ítems, sin embargo, solamente se utilizaron 16 reactivos pertenecientes al primero y segundo factor de la escala; referidos a “la producción y uso social del

humor” y “humor adaptativo”, respectivamente. Los ítems de los tres factores restantes no se aplicaron, ya que el contenido de los ítems y los nombres de los factores eran muy similares a los primeros dos, por lo que resultaban reiterativos y explicaban poca varianza del constructo. Una vez aplicados los 16 ítems del cuestionario original se sometieron a un análisis factorial componentes principales con rotación varimax, el cual arrojó dos factores, que fueron nombrados “Sentido del humor” y “Humor como recurso de afrontamiento”, que en conjunto pudieron explicar el 49.47% de la varianza total. El factor Sentido del humor está integrado por 11 reactivos, que explican el 37.38% de la varianza total. Puntajes altos indican que la persona tiene sentido del humor, dice cosas divertidas, tiene una actitud alegre ante la vida y cree que algunas situaciones de la vida

marchan mejor si se tiene sentido del humor. El factor Humor como recurso de afrontamiento está compuesto de 3 reactivos, que explican el 12.09% de la varianza total. Puntajes altos en este factor señalan una mayor tendencia a usar el humor para afrontar situaciones difíciles. Los factores fueron analizados respecto a su consistencia interna, lo que arrojó índices de confiabilidad adecuados. El primer factor tiene un coeficiente de confiabilidad $\alpha=.84$ y Humor como recurso de afrontamiento, un coeficiente de confiabilidad $\alpha=.72$. Dos reactivos (el 2 y el 13 no cargaron en ningún factor). Además, a partir del análisis de consistencia interna se eliminaron 2 reactivos del primer factor (el 7 y el 16), debido a que éstos bajaban la confiabilidad del factor. No se eliminó ningún reactivo del segundo factor. En total la escala quedó con 12 reactivos. Los reactivos

Tabla 1

Estructura Factorial de Sentido del Humor. Discriminabilidad y cargas factoriales

Factor 1. Sentido del humor (Alfa = .84) Varianza explicada = 37.38%			
Ítem	Reactivo	r_{it}	Carga
1	A menudo las cosas que digo hacen que la gente se muera de risa.	.65	.75
3	Mis amigos piensan que soy bastante ingenioso/a.	.67	.70
4	La gente depende de mí para decir cosas divertidas.	.68	.72
5	Logro adaptarme a muchas situaciones por mi sentido del humor.	.69	.74
6	Mi sentido del humor me ayuda a enfrentar los problemas.	.52	.66
7*	Mi sentido del humor me ayuda a adaptarme.	.46	.48
10	Las cosas marchan mejor si tengo sentido del humor.	.66	.69
11	Me siento a gusto cuando las personas que me rodean cuentan chistes.	.53	.63
12	Las situaciones explosivas pueden suavizarse si tengo sentido del humor.	.53	.63
14	Admiro a las personas que inventan chistes	.71	.61
15	Generalmente tengo una actitud alegre frente a la vida.	.63	.44
Factor 2. Humor como recurso de afrontamiento (Alfa = .72) Varianza explicada = 12.09%			
8	Mi sentido del humor me ayuda a enfrentar las situaciones difíciles.	.52	.80
9	Logro bajar la tensión porque tengo sentido del humor.	.58	.82
16*	En ocasiones he reído tanto que me han salido lágrimas.	.51	.66
Total de varianza explicada = 49.47%			

*Se eliminaron los reactivos 7 y 16.

que conforman los factores, los pesos factoriales, la correlación ítem total corregida (r_{it}) y la confiabilidad de los factores se muestran en la Tabla 1.

Optimismo. La escala de Optimismo constaba originalmente de 10 reactivos. Primeramente se realizaron correlaciones entre los 6 ítems de contenido y los 4 de relleno, observándose que eran muy próximas a cero y se hallaban por debajo de 0.10 en valor absoluto. Ninguna de las correlaciones entre los dos dominios de ítems fue superior a 0.20 en valor absoluto. Estos resultados sugieren que los ítems de relleno funcionaron realmente como tales, por lo que dichos ítems no fueron ya considerados en ninguno de los análisis que se presentan a continuación.

Los reactivos fueron sometidos a un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax y a un análisis de consistencia interna. El análisis factorial

arrojó dos factores. El primero de ellos se constituyó de 4 reactivos, mientras que en el segundo factor solo cargaron dos reactivos. La varianza explicada del primer factor fue de 46.19% y del segundo 23.34% sumando un total de 69.54%. Puntajes altos en el primer factor son indicio de una actitud optimista ante la vida y el futuro, mientras que puntajes altos en el segundo muestran pesimismo. El análisis de confiabilidad de la escala revela un índice de confiabilidad aceptable en el primer factor, que fue de .78, mientras que en el segundo factor de .45. En el primer factor fue eliminado el reactivo 9 debido a que su inclusión producía un índice negativo. El segundo factor se desechó, debido a que éste sólo se constituía de 2 reactivos y su confiabilidad era muy baja. Los reactivos que conforman los factores, los pesos factoriales, la correlación ítem total corregida (r_{it}) y la confiabilidad del factor se describen en la Tabla 2.

Tabla 2
Estructura Factorial de Optimismo. Discriminabilidad y cargas factoriales

Factor 1. Optimismo (Alfa= .78) Total de Varianza Explicada = 46.19%			
Ítem	Reactivo	r_{it}	Carga
1	En tiempos difíciles normalmente espero lo mejor.	.54	.75
4	Soy siempre optimista acerca del futuro.	.63	.85
9*	Casi nunca puedo esperar que me sucedan cosas buenas.	-.66	-.78
10	En general espero que me pasen más cosas buenas que malas.	.70	.84
*Se eliminó el reactivo			
Factor 2. Pesimismo* (Alfa = .45) Total de Varianza Explicada = 23.34%			
Ítem	Reactivo	r_{it}	Carga
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará.	.30	.73
7	Casi nunca espero que las cosas salgan como yo quiero.	.30	.85
Total de Varianza explicada=69.54%			

*Se desecho el factor

Muestra de Investigación

Una vez realizados los análisis psicométricos con la muestra piloto, se procedió a aplicar los instrumentos a la muestra de investigación. Se obtuvieron coeficientes de correlación entre las escalas y las variables demográficas. Las cuales dan información sobre su validez de criterio y de constructo. Se pudo observar que ambos factores, Sentido del humor y Humor como recurso de afrontamiento, se encuentran muy correlacionados, lo que indica que las personas que perciben y disfrutan del humor, también lo utilizan para manejar situaciones difíciles. Por otra parte, la correlación entre las escalas Optimismo, Sentido del humor y Humor como recurso de afrontamiento indican que aquellos que aprecian y

tienen sentido del humor también tienen una visión más positiva de la vida. En particular, esto sucede más en quienes lo aprecian, que en quienes lo usan instrumentalmente. También las personas que aprecian y tienen sentido del humor tienden a reportar mayor satisfacción en general; si bien estas correlaciones son más bien modestas.

Al parecer los más jóvenes y las mujeres tienden más a apreciar el humor, pero estas correlaciones son muy bajas y deben ser interpretadas con precaución. De hecho, las pruebas t no confirman esta relación. La información sobre las correlaciones se detalla en la Tabla 3.

Tabla 3

Correlaciones entre sentido del humor, optimismo y satisfacción y sus descriptivos

	1	2	3	4	5	6
1. Sentido del humor		.60**	.40**	.15**	-.07*	-.09**
2. Humor como recurso de afrontamiento	.60**		.28**	.14**	-.04	-.03
3. Optimismo	.40**	.28**		.17**	.09*	-.04
4. Satisfacción	.15**	.14**	.17**		-.08*	.05
Edad	-.07*	-.04	.09*	-.08*		.05
Sexo	-.09**	-.03	-.04	.05	.05	
M	2.78	2.37	3.12			
DE	0.02	0.02	0.02			

Nota: Sexo: Femenino = 0, Masculino = 1. Satisfacción: No muy satisfecho = 0, Muy satisfecho = 1.

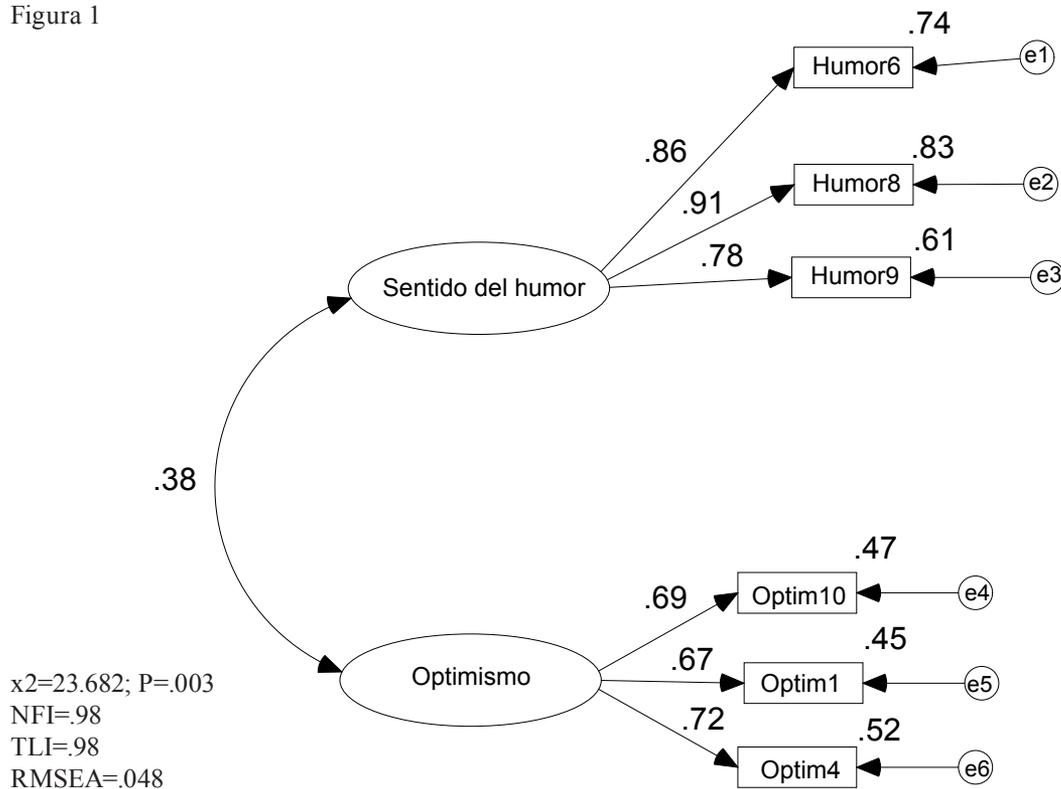
* $p < .05$. ** $p < .01$.

Con el objeto de comparar las características de sentido del humor y optimismo entre hombres y mujeres, se restringió la comparación a los participantes que tenían cónyuge y a sus cónyuges, para que el tamaño de muestra fuera equivalente en cuanto al número de hombres y mujeres. Los resultados indican que no existen diferencias entre mujeres y hombres en cuanto a Sentido del humor ($M_{mujeres} = 2.77$, $M_{hombres} = 2.70$, $p = .159$), Humor como recurso de afrontamiento ($M_{mujeres} = 2.38$, $M_{hombres} = 2.34$, $p = .493$), ni Optimismo ($M_{mujeres} = 3.07$, $M_{hombres} = 3.09$, $p = .676$).

El modelamiento estructural de covarianzas fue utilizado para confirmar la estructura factorial entre las variables de interés. La bondad de ajuste fue realizada utilizando Amos 3.6 (Arbuckle, 1996). Como índices de ajuste de modelo se utilizaron la Chi Cuadrada, (X^2), el Índice de Ajuste Normalizado (NFI), el Coeficiente de Tucker-Lewis (TLI) y el Root Mean Square Error of Aproximation (RMSEA), ya que son algunos de los índices de ajuste del modelo más ampliamente utilizados y más comúnmente aceptados (Schumacker y Lomax, 1996). La Figura 1 muestra el modelo que surgió de dicho análisis. Los resultados muestran que en el caso de la escala de Sentido del Humor el análisis reveló solamente una dimensión constituida por los reactivos 6, 8 y 9. El primero de estos reactivos forma parte del primer factor que arrojó el análisis exploratorio (sentido del

humor), y los reactivos 8 y 9 forman parte del segundo factor (humor como recurso de afrontamiento, por lo que esta nueva variable latente tiene más que ver con el sentido del humor que se utiliza para afrontar situaciones difíciles o como recurso para bajar la tensión. Los ítems son los siguientes: a) mi sentido del humor me ayuda a enfrentar problemas (.86), b) mi sentido del humor me ayuda a enfrentar situaciones difíciles (.91) y c) logro bajar la tensión porque tengo sentido del humor (.78). Asimismo, en la escala de Optimismo, se confirmó la estructura factorial que fue obtenida en el análisis exploratorio, aunque solamente quedaron tres reactivos como indicadores de la variable latente (optimismo): a) En general espero que me pasen más cosas buenas que malas (.69), b) en tiempos difíciles normalmente espero lo mejor (.67) y c) soy siempre optimista acerca del futuro (.72). Ambas variables latentes (sentido del humor y optimismo) tienen una covarianza de .38, lo que indican que son constructos relacionados. Los indicadores de bondad de ajuste del modelo muestran que aun cuando la Chi Cuadrada fue significativa, se trata de un modelo de relación entre las variables, razonablemente bueno. Esto se puede concluir por el valor de los índices de ajuste que fueron obtenidos (NFI mayor a .95, TLI mayor a .95 y RMSEA menor a 0.50).

Figura 1



Discusión

Los resultados del análisis factorial exploratorio realizados muestran una estructura bidimensional en el caso de Sentido del humor y unidimensional en el caso de Optimismo (ya que el factor de pesimismo sólo se constituyó de dos reactivos). Asimismo, el análisis factorial confirmatorio sólo revela una sola dimensión en cada una de las escalas. Ambos instrumentos abreviados muestran índices de confiabilidad que van de aceptables a buenos. Las correlaciones entre sentido del humor y optimismo apoyan la validez de constructo de las escalas, al estar relacionadas en forma positiva, pero también indican que ambos instrumentos miden constructos diferentes, al ser esta relación moderada, demostrando así su validez divergente.

Por otra parte, la correlación observada entre ambas escalas de sentido del humor y el grado de satisfacción general fue modesta. Esta relación ha sido señalada en la literatura, ya que algunos autores como Marrero y Carballeira (2010) han podido evidenciar que el optimismo guarda relación con la mayor parte de los indicadores de bienestar subjetivo. Las personas optimistas están mejor ajustadas psicológicamente, muestran mayor satisfacción con la vida, experimentan más emociones positivas y menos negativas, y además, informan de mayor satisfacción en algunas áreas de su vida, como la pareja y la salud. Asimismo, Kuiper, Grimshaw, Leite y Kirsh (2004), afirman que el sentido del humor puede tener efectos indirectos sobre la salud física a través de su influencia en las actividades que se llevan a cabo los individuos que tienen estilos de vida saludables. Por ejemplo, los individuos con un sentido del humor más alto, que tienen una perspectiva de la vida optimista, se involucran en mayor medida con actividades más saludables, como hacer ejercicio, o evitan fumar y consumir alcohol en exceso.

En el presente análisis no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a los puntajes de ambas escalas de sentido del humor. Estos resultados concuerdan con otros precedentes que indican que los hombres no se diferencian de las mujeres en cuanto a crear y disfrutar del humor y que hay mucha similitud entre ellos en cuanto a su uso del humor (Martin, 2007). Tampoco se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en los puntajes de optimismo, lo que sugiere que no existen tendencias de género a tener una visión más positiva o negativa del entorno, al menos en este tipo de población.

En términos generales, se puede argumentar que los instrumentos aquí evaluados para medir sentido del humor y optimismo son válidos y confiables. En ese aspecto, este estudio logra sus objetivos presentando instrumentos adaptados y validados en un grupo de

mexicanos de bajos recursos; lo cual permitirá realizar estudios futuros con este tipo de población.

Sin embargo, es conveniente tomar en consideración que los presentes resultados no se pueden extender a la población general, ya que provienen de un grupo muy particular de personas, que viven en condiciones de pobreza y que reciben recursos de apoyo federal. Esta muestra puede diferir en forma importante de la población general en cuanto a ingresos económicos y nivel educativo, por lo que sería deseable adaptarlos en un futuro a otras poblaciones.

Referencias

- Arbuckle, J. (1996) AMOS (Versión 3.6) [Computer software] Chicago: Smallwaters Corporation.
- Ben-Zur, H. (2003). Peer risk behavior and denial of HIV/AIDS among adolescents. *Sex Education, 3*, 75-85.
- Ben-Zur, H., Rappaport, B., Ammar, R., & Uretzky, G. (2000). Coping strategies, life style changes, and pessimism after open-heart. *Health and Social Work, 25*, 201-210.
- Carver, C., & Scheier, M. (2002). Optimism. In Snyder, & Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Cohen, M. (2009). Efecto del Humor como factor de resiliencia en la calidad de vida de familias con un miembro con discapacidad intelectual: sus implicaciones educativas en el marco de la educación informal. *LiberAddictus, 105*, 1-8.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. (2001). Optimism, pessimism and explanatory style. In E. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism* (pp. 53-75). Washington, DC: American Psychological Association.
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. (1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 25*, 733-753.
- Houston, D. M., Mckee, K. J., Carroll, L., & Marsh, H. (1998). Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. *Aging & Mental Health, 2*(4), 328-332.
- Jiménez, F., & Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores de los 65 y 75 años. *Actualidades Investigativas en Educación, 2*, 1-29.
- Klacsynski, P., & Fauth, J. (1996). Intellectual ability, rationality and intuitiveness as predictors of warranted and warranted optimism for future life events. *Journal of Youth and Adolescence, 25*, 755-773.
- Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research* (Special issue on Humor and Physical Health), 17, 135-168
- Kuiper, N., Martin, R., Olinger, J., & Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self-concept and psychological well-being. *International Journal of Humor Research, 6*, 89-104.
- López, A., Kasenzew, A., & López, M. (2007). Efectos terapéuticos positivos a través del aumento del optimismo. *Ciencias Psicológicas, 1*, 179-188.

- Marrero, R. y Carballeira, M. (2010). The role of Optimism and social support on subjective well-being, *Salud Mental*, 33, 39-46.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Oros, L. (2009). El Valor adaptativo de las Emociones positivas. Una Mirada al Funcionamiento Psicológico de los Niños Pobres, *Revista Interamericana de Psicología*, 43, 288-296.
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. & Castro, C. (1998). *Psicología de Personalidad, Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Poon, L., Clayton, G., Martin, P., Johnson, M., Courtenay, B., Sweaney, A., et al. (1992). The Georgia Centenarian Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 34, 1-18.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española vigésima segunda edición*. Recuperado el 16 de febrero de 2011, de <http://buscon.rae.es/draef>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In M. C. Scheier, *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 189–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, pessimism and Health: assessment and implication of generalized outcomes expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the life orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginners guide to structural equation modeling*. Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Svebak, S., Gotestam, K., & Naper, E. (2004). The significance of sense of humor, life regard and stressors for bodily complaints among high school students. *International Journal of Humor Research*, 17, 1-2.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of the multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.
- Vázquez, J.J. (2009). Pobreza en los Estados menos desarrollados: Análisis de diferencias atribucionales entre universitarios centroamericanos, *Revista Interamericana de Psicología*, 43, 297-308.
- Yovetich, N., Dale, A., & Hudak, A. (1990). Benefits of humor in reduction of treat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66, 51-58.

Received 19/05/2011

Accepted 30/08/2011

Joaquina Palomar Lever. Universidad Iberoamericana, Santa Fe, Mexico

Amparo Victorio Estrada. Universidad Iberoamericana, Santa Fe, Mexico

Graciela Lorena Matus García. Universidad Iberoamericana, Santa Fe, Mexico