



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

**“FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y SENTIDO DEL
HUMOR”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

FABIO ALEJANDRO VALDÉS FARRUGIA



DIRECTORA DE TESIS:

DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS

REVISOR:

MTRA. MIRIAM CAMACHO VALLADARES

SINODALES:

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO

MTRA. BLANCA GIRÓN HIDALGO

ABRIL DE 2017

CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Gracias a todas las personas que me han apoyado en la elaboración de esta tesis, desde la ayuda técnica, practica, hasta el apoyo emocional dado para poder terminarla.

Gracias a la Doctora Patricia Andrade por ayudarme y acompañarme a superar mis miedos y tenerme una paciencia infinita para explicarme y acompañarme con todo y mis resistencias de demostrarme que si podía acabar una tesis.

Gracias a mi jurado por darme retroalimentación de cómo mejorar mi tesis y acompañarme a ver cosas que no había notado.

Gracias a mi mamá por estar al pendiente y recordarme constantemente lo importante de terminar mi tesis y sentirse orgullosa de mi titulación. Gracias a mi padre por apoyarme a ver mis capacidades y creer en mí.

Gracias a mi esposa, amante, amiga y compañera de viaje Adriana, por ser la esperanza que me apoyaba a pasar por los momentos oscuros cuando mi ánimo flaqueaba.

A mi hermano Amilcar y mi amiga y cuasi hermana Alessia por presionarme a ir más allá de lo que creo son mis limitaciones.

Gracias a mi hermano Alcides por abrirme camino siendo el primero de nosotros en terminar una carrera. A mi hermano Poncho por apoyar tantos años de manera económica a nuestra casa.

Gracias a los maestros asistentes por darme animo a seguir adelante.

Gracias a las personas que se han apoyado en mí porque me han ayudado a ver cosas distintas de mi persona y crecer como ser humano.

Gracias a Marisol Parrao por presentarme a la Doctora Andrade.

Índice

1	Resumen	5
2	Introducción	6
3	Marco teórico	8
3.1	Sentido Del Humor	8
3.1.1	Conceptualización	8
3.1.2	Teorías clásicas	9
3.1.3	Estilos de humor	10
3.1.4	Sentido del humor como una habilidad	11
3.1.5	Sentido del humor como una actitud	12
3.1.6	Sentido del humor en función del contexto	13
3.1.7	Evaluaciones del sentido del humor	14
3.2	Flexibilidad Cognitiva	14
3.2.1	Conceptualización	14
3.2.2	Teoría cognitiva	16
3.2.3	Flexibilidad cognitiva como un factor para el Bienestar Psicológico	20
3.3	Sentido del humor y flexibilidad cognitiva	21

3.4 Sentido del Humor y Flexibilidad aplicado a la práctica.	22
4. Investigación	27
4.1 Método	27
4.2 Resultados	29
4.3 Discusión y conclusiones	35
5. Referencias	42

1. Resumen

La presente Tesis presenta una investigación cuantitativa cuyo objetivo fue encontrar una correlación entre la flexibilidad cognitiva y el sentido del humor. Se pidió a un grupo de 104 personas desde los 18 hasta los 65 años de edad los cuales 35 eran hombres y 69 mujeres, que respondieran la escala “Cognitive Flexibility Scale” y la “Humor Styles Questionnaire”, las cuales fueron traducidas. Las personas contestaron las escalas por medio de la herramienta Questionpro, que permite utilizar el Internet como modo de acceso a dichas personas y digitaliza las pruebas.

De la muestra total, el 19.24% contaba con educación media superior, mientras que el 80.77% contaba con educación superior. Asimismo, 50% eran solteros y 50% estaban en una situación de pareja.

A partir de la investigación se encontró que sí existe relación entre el sentido del humor y la flexibilidad cognitiva, llegando a la conclusión de que mientras mayor la flexibilidad cognitiva, mayor el sentido del humor afiliativo y auto-engrandecedor y mientras mayor el sentido del humor auto derrotista y el humor agresivo, menor la flexibilidad cognitiva, lo cual arroja información sobre qué tipo de sentido del humor puede ser fomentado para fomentar la flexibilidad cognitiva y así, el Bienestar Psicológico de las personas.

2. Introducción

La Psicología Positiva es un modelo reciente que estudia las bases del Bienestar Psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Seligman y Csikszentmihalyi (2000), mencionan que la Psicología Positiva debe facilitar el re-enfoque de los modelos psicológicos hacia el desarrollo de las cualidades positivas de los individuos, en vez de tratar de reparar áreas disfuncionales

Como parte de esta nueva conceptualización, afloró la necesidad de investigar o evaluar aquellas características y patrones, que hasta el momento habían sido olvidados. La presente tesis está enmarcada bajo esta visión, dado que resulta de interés encontrar cuáles pueden ser herramientas y recursos para la vida de los adultos. Por lo tanto, se decidió investigar acerca de la relación que existe entre el Sentido del Humor y la Flexibilidad Cognitiva.

El sentido del humor es uno de los temas que mayor importancia ha cobrado en los últimos años debido a su relación con estados de salud física y psicológica (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007). Algunos estudios señalan su asociación con la satisfacción con la vida, la reducción del dolor, la mejora en el funcionamiento inmunológico y con mayores niveles de salud en general (Panish, 2002).

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de darse cuenta de varias posibles opciones para lidiar con una situación, así como la disponibilidad de adaptarse y ser maleable ante nuevas situaciones y la capacidad de decisión de comportarse de diferentes maneras ante cualquier situación existente (Martin y Anderson, 1998; Martin, Anderson, y Thweatt, 1998;

Martin y Rubin, 1995; Martin, Cayanus, McCutcheon, y Maltby, 2003; Dreisbach y Goschke, 2004).

La presente tesis propone explicar la relación que tiene dichos constructos aportando así al marco teórico de la Psicología Positiva y dando una directriz que puede funcionar en la Psicología Clínica.

En el **Capítulo 3** se presenta el Marco Teórico, donde se reúne la información de diversas investigaciones realizadas con respecto al Sentido del humor y la flexibilidad cognitiva, así como teorías que permiten entender ambos constructos. En el **Capítulo 4** se detalla cómo estuvo realizada la investigación y se presentan los resultados y se lleva a cabo la discusión de lo encontrado con relación al marco teórico.

Finalmente se plantea la aplicabilidad de los resultados obtenidos en la Psicología Clínica y al actuar terapéutico, así como la posibilidad de ampliar la investigación hacia un nuevo constructo: estado juego.

3. Marco teórico

3.1 Sentido del humor

3.1.1 Conceptualización

El sentido del humor es uno de los temas que mayor importancia ha cobrado en los últimos años debido a su relación con estados de salud física y psicológica (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007). Algunos estudios señalan su asociación con la satisfacción con la vida, la reducción del dolor, la mejora en el funcionamiento inmunológico y con mayores niveles de salud en general (Panish, 2002).

De acuerdo con la Real Academia Española, el humor se refiere a la jovialidad, agudeza, un estado afectivo y propensión más o menos duradera a mostrarse alegre y complaciente (2010).

De acuerdo con Carretero (2005), dentro de la Psicología hay definiciones acerca del humor que pueden estar centradas en el estímulo (el evento o material gracioso), puede estar centrada en la respuesta (forma determinada de responder a un estímulo), o centradas en el sujeto (como poseedor de características estables).

Martin (2000) especifica que el sentido del humor tiene componentes cognitivos, emocionales, motores, sociales y psicofisiológicos, definiendo al humor como las diferencias de cada persona relacionadas con los estímulos humorísticos que la gente encuentra divertidos, con la frecuencia con la que ríen y la habilidad para percibir el humor o entender el estímulo, con la tendencia a crear los estímulos humorísticos, con la tendencia a usarlo como afrontamiento al estrés, y con la tendencia a usarlo para reírse de uno mismo y de sus defectos.

El sentido del humor es definido también por la Asociación Americana para el Humor Terapéutico (American Association for Therapeutic Humor) como cualquier acción que promueva la salud y el bienestar, mediante la estimulación del descubrimiento lúdico y la apreciación de lo absurdo de algunas situaciones de la vida (Wolf-Wasylowich, 2011).

Según De Bono (1979), el sentido del humor es un proceso que permite observar algo de una nueva manera, crea nuevas pautas que posibilitan la esperanza, el cambio, la creatividad y la evolución. Otra visión sobre el sentido del humor es propuesta por Morreall (2010), quien lo define como el disfrute o placer de la incongruencia, que se origina cuando el observador nota una diferencia entre sus expectativas de cómo deberían ser las cosas y lo que en realidad ocurre.

3.1.2 Teorías clásicas.

Existen tres diferentes teorías clásicas sobre el sentido del humor

La primera de ellas, la *teoría de la superioridad (denigración/agresión)*, establece que el sentido del humor se utiliza para devaluar a otros y sacar ventaja sobre ellos. Desde esta teoría el reírse denota una agresión, ya que mostrar los dientes está dado evolutivamente como una señal de superioridad, estableciendo una jerarquía clara donde la persona que sonríe tiene mayor jerarquía que la que solo está recibéndola (Carretero, 2005). También desde esta teoría se busca el mostrar la victoria sobre el otro a partir de ridiculizarlo.

Según Charles R. Gruner, el humor tiene las siguientes características: para cada situación graciosa hay un ganador y un perdedor. Según el autor la forma de encontrar lo gracioso de las situaciones es saber quién ganó qué y quien perdió qué. Desde esta teoría, el sentido del humor es una competencia constante en la cual el ganador logra ridiculizar al perdedor generando una jerarquía clara (Carretero, 2005).

Actualmente Martin (2007) menciona que esta teoría de denigración/agresión del humor no define al humor en sí, sino que solo hace notar uno de los tipos de humor existentes.

La segunda, la *teoría de la incongruencia* se enfoca en hacer de las experiencias inesperadas, una anécdota agradable. En esta teoría Martin (2007) menciona que el humor está dado por la paradoja de lo que nosotros conceptualizamos como una verdad y un hecho que contradice esta verdad. De esta forma, el humor se trata de una incongruencia conceptual que nos provoca una sensación subjetiva de sorpresa provocándonos reír (Carretero 2005). Martin (2000) y Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, y Weir (2003) hacen notar que este teoría del humor se parece más a un estilo de humor que al sentido del humor en sí, ya que el estilo de humor que es auto-engrandecedor está dado por el mantener una visión positiva que busque nuevas posibilidades fuera de los marcos ya establecidos.

La tercera, la *teoría del alivio* se refiere al uso del humor y la risa como una forma de liberación o alivio (Freud, 1967), es decir la energía psíquica es liberada para mantener el equilibrio que implica la economía de gasto. Freud (1967) suponía que el humor, al otorgarle una valencia incongruente a emociones negativas, la energía asociada a estos sucesos se vuelve innecesaria, es decir, el humor se vuelve un mecanismo de defensa que permite enfrentar situaciones difíciles sin necesidad de experimentar las emociones negativas. Sin embargo, Carretero (2005) enfatiza que es importante notar que Freud nunca habla acerca del sentido del humor en sí, sino del humor.

3.1.3 Estilos de humor

Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003) definen los siguientes tipos de humor: humor afiliativo, diseñado para apoyar a otros y fortalecer o construir relaciones; humor agresivo, que ataca o ridiculiza a otros para obtener ventaja o mejorar la impresión de

uno mismo; humor auto-engrandecedor, que protege a la persona de los estresores o le permite divertirse ante los eventos de cada día y humor auto-derrotista, que remarca las propias debilidades o conductas para obtener aprobación de los otros. De esta clasificación, el humor agresivo y el humor auto-derrotista son aquellos que son vistos como manifestaciones negativas del sentido del humor, mientras que el humor auto-engrandecedor y el humor afiliativo son considerados como manifestaciones positivas del sentido del humor.

3.1.4 Sentido del humor como una habilidad

El Sentido del humor está asociado con la diversión y la apertura a ideas y experiencias (Joshua, Cotroneo y Clark, 2005) y puede llevar a un afrontamiento adaptativo a las situaciones (Henman, 2001). El uso del humor también sirve para lograr cambios en la valoración de los eventos que inicialmente fueron percibidos como amenazantes, al permitir un procesamiento de la información ambiental más realista e incrementar la percepción de la propia capacidad para resolver un estresor (Cann & Etzel, 2008; Erickson & Feldstein, 2007).

Martin (2000) señala que el sentido del humor se refiere a la habilidad para percibir o crear humor, la tendencia a divertir a otras personas, a utilizar el humor como afrontamiento ante sucesos estresantes y a reírse de uno mismo, entre otras.

Ellis (1977) usaba el humor como una forma integral de su teoría acerca de los problemas emocionales. Él creía que las personas que se tomaban demasiado en serio la vida estaban más predispuestas al estrés y malestar emocional.

A partir de lo anterior, se observa que el sentido del humor es una habilidad que varía entre las personas y se relaciona con la capacidad de disfrute, la flexibilidad ante los sucesos inesperados y puede utilizarse como una herramienta para el afrontamiento adaptativo (Erickson & Feldstein, 2007).

3.1.5 Sentido del humor como una actitud

El humor es un concepto multidimensional que involucra cuatro componentes: 1) un contexto social, 2) un componente perceptual cognitivo, 3) una respuesta emocional, y 4) una expresión vocal y conductual de risa (Martin, 2007; Martin et al., 2003, Ellis, 1977).

Según Allport, Sanbonmatsu, Powell, y Kardes (citados en Fazio y Petty, 2008), una actitud es la evaluación a favor o en contra que hace un sujeto ante el objeto. Dicha evaluación es realizada por el sujeto desde su modelo de creencias, reacciones emotivas y afectivas, así como desde conductas dirigidas hacia un objetivo y las respuestas sociales del sujeto ante el objeto de actitud (Fazio & Petty, 2008; Summers, 1976). En este caso, el sentido del humor constituye una actitud que tiende a evaluar de manera positiva las situaciones cotidianas. Sin embargo, sus efectos no siempre son funcionales si se utiliza de manera negativa. Ellis (1997) sugiere que dado que los problemas afectan a las personas de manera cognitiva, emocional y conductual, el humor podría ser benéfico para la salud mental.

A continuación se describen los componentes del sentido del humor como una actitud: el cognitivo, afectivo, conductual y social (Carbelo, 2005).

a. El componente afectivo

El sentido del humor está asociado al estudio de las emociones dentro de la psicología positiva. La emoción de alegría, bienestar, satisfacción y disfrute son las emociones que están vinculadas al sentido del humor positivo. Asimismo, la psicología positiva entiende el sentido del humor como una fortaleza que puede ser gratificante (Peterson y Seligman, 2003). Cabe destacar que el humor identificado como una emoción positiva tiene la distinción de no ser agresivo, es decir, se busca un sentido humor que no sea a costa de los demás (Ruch, 1998).

Seligman (2002) también lo coloca dentro de sus 24 fortalezas, las cuales denotan el virtuosismo de las personas como seres humanos.

b. Los componentes cognitivo y conductual

El sentido del humor es una forma de ver la vida, no es sólo una forma de pensamiento flexible, sino que intervienen factores cognitivos como la memoria, procesos de lenguaje, reconocimiento, comprensión, capacidad de improvisar y anticipar (Baldwin, 2007; McGee, 1971).

c. El componente social

Para Hampes (1994) el sentido del humor es considerado como un soporte que apoya la cohesión y disfrute de las relaciones sociales, ya que promueve la cercanía, destacando que una persona que tiene sentido del humor resulta más atractiva socialmente.

Un ejemplo de lo anterior viene de los estudios con participantes en la guerra de Vietnam. De acuerdo con Henman (2001), el sentido del humor fue un recurso para generar vínculos con otros y una red más amplia. La capacidad de reír en las peores circunstancias generaba alivio del estrés y soporte emocional. Por otra parte, en la vida cotidiana el sentido del humor propicia una sensación de confianza y disfrute en las relaciones interpersonales debido a que en las relaciones en las que se utiliza, se percibe un mayor apoyo que en las que no se utiliza (Nezlek y Derks, 2001).

3.1.6 El sentido del humor en función del contexto

De acuerdo con Carretero (2005), el sentido del humor está delimitado por factores socioculturales, al mismo tiempo que el sentido del humor funge como un reflejo de la cultura y el contexto concreto desde el cual surge.

De Koning y Weiss (2002) consideran que el sentido del humor instrumental puede ser utilizado en un sentido positivo para disminuir emociones desagradables y en un sentido

negativo, para evadir la tensión sin llegar a una resolución del conflicto. En el marco terapéutico también es posible modelar el uso del sentido del humor. En el contexto escolar cuando los maestros usan el humor, los alumnos sienten un ambiente más informal, comprensivo y que los apoya a la innovación a cuando los maestros no usan sentido del humor (Stuart and Rosenfeld 1994).

3.1.7 Evaluaciones del sentido del humor

Se encontró que las escalas más usadas para medir el sentido del humor son “Humor Styles Questionnaire” de Martin et al. (2003) y el “Situational Humor Response Questionnaire” de Martin y Lefcourt (1984)

3.2 Flexibilidad Cognitiva

3.2.1 Conceptualización

La Real Academia Española (2010) define el término flexible como la facilidad de inclinarse a la opinión de otros, no sujetarse a normas estrictas o dogmas y la capacidad que se tiene de adaptarse a variaciones de circunstancias o necesidades. Desde estos puntos de vista la flexibilidad tiene factores que pueden ser utilizados de forma positiva o negativa según el contexto, por una parte el tener la disposición a cambiar de opinión puede ayudar a lograr acuerdos, por otra parte la capacidad de adaptarse a circunstancias puede dar pie a tener una mayor capacidad al cambio según lo que suceda.

Lo que se ha encontrado desde la investigación en psicología es que la flexibilidad cognitiva puede ser definida como la capacidad de darse cuenta de varias posibles opciones para lidiar con una situación, así como la disponibilidad de adaptarse y ser flexible ante

nuevas situaciones y la capacidad de decisión de comportarse de diferentes maneras ante cualquier situación existente (Martin y Anderson, 1998; Martin, Anderson, y Thweatt, 1998; Martin y Rubin, 1995; Martin, Cayanus, McCutcheon, y Maltby, 2003; Dreisbach y Goschke, 2004).

Martin y Rubin (1995) mencionan que las personas que pueden darse cuenta de los posibles cambios basándose en los factores de cada situación, tienen mayor flexibilidad cognitiva que personas que solo consideran una posible conducta a cada situación.

Martin, et al. (1998) reportan que tener flexibilidad cognitiva disminuye las respuestas agresivas hacia otros. Asimismo, Martin et al. (1998) y Martin, Cayanus, McCutcheon, y Maltby (2003) mencionan que la flexibilidad cognitiva tiene un efecto de resolución de problemas con respecto a las interacciones y la comunicación; de igual manera, Dreisbach and Goschke (2004) encontraron que la flexibilidad cognitiva facilita la adaptación a nuevas situaciones y Martin and Anderson (1996, 1998) comentan que individuos cognitivamente flexibles son típicamente más asertivos, atentos y perceptivos.

Martin y Rubin (1995) enfatizan que la flexibilidad cognitiva permite a las personas ser conscientes de sus elecciones cuando experimentan nuevas circunstancias, mientras que otros autores encontraron que facilita el ajuste al medio (Dreisbach y Goschke, 2004; Martin et al., 1998; Martin et al., 2003). Además, la flexibilidad cognitiva ha mostrado una correlación positiva relacionada con la capacidad de comunicación interpersonal (Rubin y Martin, 1995) así como la capacidad de darse cuenta de las diferencias de la comunicación según el contexto.

La flexibilidad cognitiva está relacionada positivamente con la capacidad de argumentar y la tolerancia al desacuerdo (Martin y Anderson, 1998), igualmente los autores

comentan que las personas con flexibilidad cognitiva alta deberían poseer un repertorio de conductas más amplio.

3.2.2 Flexibilidad cognitiva, teoría cognitiva

Ellis (1999) propone un método de psicoterapia intrínsecamente breve que pretende ayudar a las personas a conseguir un intenso cambio de corte profundamente psicológico y emocional. Este método es conocido como Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC). Una de las contribuciones más importantes de esta terapia fue la distinción entre creencias racionales y creencias irracionales, donde las creencias racionales son preferenciales y son útiles para ayudar a los individuos a obtener lo que quieren. Por otro lado, las creencias irracionales son de naturaleza más dogmática y absolutista y pueden impedir o evitar que los individuos consigan lo que quieren. Por tanto, esta propuesta asume que las creencias racionales suponen menos afectos negativos que las creencias irracionales (Caro, 2003).

Los principios plantean que uno mismo, en vano y permanentemente, se crea el propio sufrimiento, cuando piensa de manera irracional y disfuncional. Así pues, también uno mismo puede cambiar esta manera de pensar y crear de nuevo una plenitud emocional y conductual (Ellis, 1999).

Para la TREC, el rasgo central de las personas psicológicamente sanas es una filosofía de relativismo o del deseo. Esta filosofía reconoce que los seres humanos tienen una gran variedad de deseos, preferencias, anhelos, etc., en lugar de imposiciones o demandas (Ellis & Elliot, 1980).

Elliot (1997) por otro lado, plantea un modelo de Esquemas, en donde explica que los individuos poseen esquemas en uno o más puntos dados en un continuo, que pueden ser

“usados” en diferentes circunstancias. Así mismo, él dice que los esquemas pueden ser flexibles o inflexibles. Los esquemas flexibles integrados son una compleja integración de los dominios positivo y negativo de un esquema. Un esquema es flexible cuando integra información contradictoria de manera sensible y maleable y está diferenciado, conteniendo más detalles acerca de diferentes aspectos de un dominio de un esquema. De igual forma, Elliot (1997) recalca que los esquemas inflexibles positivos y negativos están cerca uno de otro.

Uno de los autores que más ha hablado de flexibilidad cognitiva se trata de Beck. En 1962 empezó a desarrollar la “Terapia Cognitiva”, una psicoterapia centrada en el presente. El modelo cognitivo propuesto por Beck propone que las personas no son simples receptores ambientales sino que construyen su realidad activamente, propone que la cognición es la mediadora entre los estímulos y las respuestas. A través de este modelo las personas son capaces de acceder a sus contenidos cognitivos y modificar el procesamiento cognitivo (Sistema de creencias, atribución y esquemas).

De esta forma, Beck propone que el estímulo es seguido por un procesamiento cognitivo que lleva a una respuesta acorde a este procesamiento. Las reacciones llevadas a cabo en este modelo pueden ser emotivas, conductuales o fisiológicas.

Según su modelo estas reacciones tienen diferentes formas de procesamiento a las cuales les puso diferentes nombres. Los pensamientos automáticos, que son respuestas breves y rápidas que no suelen ser el resultado de su deliberación o razonamiento, suelen tener respuestas verbales o en imagen, suelen venir de lo que los sujetos consideran “verdades absolutas”, estas están dadas por los sujetos como una visión de la realidad rígida, a la cual solo existe una respuesta posible.

Otro concepto que propone Beck son las creencias centrales o nucleares que son interpretaciones fundamentales que las personas tienen de forma inconsciente, generalmente son desarrolladas durante la infancia y son autodefiniciones, evaluaciones o interpretaciones de las personas y el mundo. Estas creencias de carácter inconsciente son las ideas de mayor rigidez, ya que son creencias fundamentales que las personas han creado como una realidad y que debido a que ni siquiera saben que existen son difíciles de deshacer. En medio de estas dos creencias están las ideas que tienen características intermedias, éstas construyen las reglas, actitudes y supuestos que una persona tendrá ante situaciones específicas según como las fue construyendo en la vida.

Beck propone que las personas rigidizan su pensamiento cuando tienen distorsiones cognitivas, las cuales pueden ser: pensamiento de todo o nada, pensamientos catastróficos, descalificar o descartar lo positivo, crear inferencias arbitrarias, razonamiento basado en emociones, explicaciones tendenciosas, etiquetar, magnificar lo negativo y minimizar lo positivo, filtros mentales, lectura de la mente, sobregeneralización, tomarte las cosas de forma personal, expresiones como “debe” o “debería”, etc. Estas distorsiones cognitivas llevan generalmente a una rigidez del pensamiento en la cual solo existe una respuesta posible ante determinadas situaciones.

En 1956 Ellis inicia una corriente con el nombre de Terapia Racional. Que con el tiempo cambia de nombre hacia terapia racional emotiva. Ellis basa su teoría en una idea del filósofo griego Epícteto: “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. Su modelo es ABC, A siendo los acontecimientos activadores que llevarán a B que son las creencias de las personas y C que son las consecuencias o reacciones que pueden ser de carácter emocional, conductual o cognitivo.

Las consecuencias o reacciones se distinguen entre apropiadas (funcionales) e inapropiadas (disfuncionales). Ellis dice que estas reacciones disfuncionales se caracterizan por: causar sufrimiento desproporcionado respecto a la situación, comportamientos contrarios a los propios intereses u objetivos, hacer difícil la realización de conductas necesarias para lograr los objetivos propios y están asociadas a demandas absolutas, estas demandas absolutas se caracterizan por su rigidez y total intolerancia a la frustración.

Ellis menciona que todas las demandas absolutistas pueden agruparse en tres clases: demandas sobre uno mismo (yo debo o yo necesito), demandas sobre otros (él debe o tú debes), y demandas sobre el mundo (el mundo debe o la vida debe). Asimismo, Ellis plantea que para solucionar esto, se necesita reemplazar la filosofía demandante y reemplazarla por una filosofía preferencial que cree metas y deseos motivadores.

Por otro lado Dryden habla de que la frustración, la decepción y otras emociones consideradas negativas pueden ser saludables porque ayudan a la adaptación de situaciones problemáticas y motivan a tomar pasos que ayudan a corregir el problema si es posible. Estas emociones vienen de una filosofía basada en una Flexibilidad Cognitiva, no demandante. Sin embargo, también existen emociones como la ansiedad, el pánico y la depresión que provienen de constructos rígidos y demandantes

Los seres humanos se perturban emocionalmente cuando no reciben lo que creen que deben recibir y son vulnerables a la perturbación emocional cuando obtienen lo que creen que deberían obtener porque lo pueden perder. Si los seres humanos se adhieren de manera rigurosa a sus preferencias no dogmáticas y flexibles, experimentarán emociones negativas que les ayudarán a ajustarse a la situación y les alentará a tomar acciones constructivas

Cuando nuestros deseos se convierten en necesidades absolutas ocurren dos cosas: aumenta la probabilidad de experimentar perturbación emocional (y la vulnerabilidad a

experimentarla) cuando no recibimos lo que queremos, y cuando hacemos demandas dogmáticas, actuamos de forma que hacemos menos probable que recibamos lo que queremos en nuestras vidas (Dryden, 1994)

Hay tres razones principales por las que las filosofías rígidas y demandantes son irracionales o disfuncionales: mientras uno demande que tiene que recibir lo que desea, obtendrá resultados emocionales y conductuales pobres en su vida, los “debes y tienes” rígidos son inconsistentes con la realidad, y finalmente, las demandas y los “debes” no vienen de manera lógica de las preferencias saludables propias (Dryden, 1994)

3.2.3 Flexibilidad cognitiva como un factor para el Bienestar Psicológico

El Bienestar Psicológico es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Así mismo, ayuda a mantener expectativas positivas que ponen en marcha una sorprendente cadena de sucesos en la que las personas suelen superarse a sí mismos y obtienen resultados que están a la altura de dichas expectativas.

Autores tales como Dryden (1994), Ellis (en Caro, 2003), Elliot (1980, con Ellis) y Beck (en Caro, 2003) mencionan que el desarrollo de ciertas características o habilidades tales como las creencias racionales, la flexibilidad de los esquemas, adecuadas creencias nucleares, autoaceptación, aceptación del mundo y de los otros, entre otros, pueden ayudar a incrementar cierto nivel de Bienestar Psicológico. Por ejemplo, Dryden (1994) menciona que para lograr una forma de vida positiva se deben realizar una serie de pasos los cuales son *asumir la responsabilidad personal* de lo que está dentro de la influencia de uno (los

pensamientos, sentimientos, las decisiones que uno toma y la propia conducta), *adoptar una filosofía flexible y no demandante* (que es lo mismo que la Filosofía preferencial mencionada por Ellis (1999)).

La curiosidad por el mundo conlleva a la apertura a diferentes experiencias y a la flexibilidad ante temas que no encajan con nuestra propias ideas previas (Seligman 2002), así Seligman parece dar a entender que la flexibilidad cognitiva es una parte fundamental del bienestar psicológico, ya que dentro de la teoría desarrollada por él se puede medir la felicidad de las personas en gran parte debido a sus fortalezas, la primera de estas 24 fortalezas mencionadas es la curiosidad, misma que por su definición podría tomarse como Flexibilidad cognitiva.

3.2.4 Evaluación de la escala de flexibilidad cognitiva.

La escala más usada para medir la flexibilidad cognitiva es “Cognitive Flexibility Scale” de Martin y Rubin (1995)

3.3 Sentido del humor y Flexibilidad Cognitiva

El sentido del humor se ha relacionado con la flexibilidad cognitiva, que implica una disposición para la adaptación ante nuevas situaciones y un sentido individual de auto-efficacia (Martin y Anderson, 1998; Martin, Anderson, y Thweatt, 1998; Martin y Rubin, 1995; Martin, Cayanus, McCutcheon, y Maltby, 2003; Dreisbach y Goschke, 2004). Es por eso que la flexibilidad cognitiva parecería ser un componente o un facilitador para el sentido del humor.

3.3.1 Aplicación de los conceptos en la práctica clínica

De acuerdo con la información anterior, se puede decir que la clínica es una de las áreas donde la flexibilidad cognitiva se ha desarrollado. Ya Ellis, Beck, Dryden y Elliot han desarrollado intervención con miras a favorecer la flexibilidad en las personas, pero incluso en la epistemología sistémica se han hecho aportaciones en este aspecto. Por su parte Minuchin y Fishman (1984) hablan de la importancia de reorganizar la visión de cómo es conceptualizada una familia y que este reencuadre de la forma en como ésta es vista desde cada uno de sus miembros llevará a cambios profundos en ella. De esta forma, según la teoría de Minuchin y Fishman (1984), pareciera que si una familia tiene una mayor flexibilidad cognitiva, los reencuadres realizados por los terapeutas serán aceptados con mayor facilidad llevando a una mejora en las relaciones existentes entre los miembros de la misma. Esta aportación parece a su vez ser corroborada por Von Bertalanffy (1991), quien habla de los sistemas cerrados que son sistemas que se consideran aislados del medio circundante. En un sistema cerrado, la entropía aumenta hasta el máximo, y el proceso acabará por detenerse en un estado de equilibrio, Von Bertalanffy (1991), también menciona que: la distribución más probable de una mezcla – digamos – de cuentas de vidrio rojas y azules, o de moléculas dotadas de velocidades diferentes, es un estado de completo desorden; todas las cuentas rojas por un lado y las azules por el otro, o bien, en un espacio cerrado, todas las moléculas veloces – o sea de alta temperatura – a la derecha, y todas las lentas – baja temperatura- a la izquierda, son estados de cosas altamente improbables. O sea que la tendencia hacia la máxima entropía o la distribución más probable es la tendencia al máximo desorden. (Von Bertalanffy, 1991). Desde esta teoría se puede observar una similitud entre el pensamiento rígido y un sistema cerrado, ya que sin importar el contexto o las circunstancias está definido por tener una respuesta única a estímulos específicos, creando de esta forma un sistema cerrado que según

las reglas de la teoría general de los sistemas tenderá hacia el desorden. Por otra parte, Von Bertalanffy (1991) menciona de los sistemas abiertos: en ellos se puede llegar al mismo resultado partiendo de diferentes condiciones iniciales y por diferentes caminos. Es lo que se llama equifinalidad. (Von Bertalanffy, 1991), por su definición pareciese que la flexibilidad y los sistemas abiertos operan de la misma forma, por lo que se puede considerar que tenderán al cambio y la evolución.

Asimismo, Watzlawick y Nardone (1990) hablan de que realizar la misma solución hacia un problema específico provoca que el resultado sea igual y sin la capacidad de lograr hacer algo diferente las personas se quedan inmersas en un ciclo cerrado en el cual el mismo problema trae consecuencias desagradables que cada vez son más intensas. Los autores proponen que la mejor forma para solucionar estas situaciones es generar un cambio, tanto en la forma en la que se soluciona el problema como en la forma en la cual es visto este mismo, llevando a salir de este ciclo cerrado, un verdadero cambio que hace que el problema realmente llegue a solucionarse. Desde este enfoque podría parecer que la flexibilidad cognitiva juega en un papel fundamental no solo en la capacidad de las personas de generar una solución a problemáticas personales, sino también en la capacidad que tienen las personas para salir de situaciones reiterativas que no llevan a ningún lado.

También por el lado de la psicología positiva se han hecho aportaciones, por ejemplo, Mihaly Csikszentmihalyi (1990) habla de la relación existente entre la felicidad y la flexibilidad cognitiva, que se da en gran parte por la disposición que tiene un sujeto para cambiar la forma en como conceptualiza su mundo. También menciona cómo esta misma capacidad de transformar los conceptos ayuda a la supervivencia existente en el aislamiento extremo, de esta forma, por su definición, la flexibilidad cognitiva parece tener una relación con la capacidad de generar felicidad y la capacidad de resiliencia, además de ser un

elemento clave para entrar en lo que el autor considera la experiencia de flujo, el cual es un estado que describe como estar inmerso tan profundamente en una tarea que pierdes noción de tiempo y viviendo la sensación interna de que te estás convirtiendo en la tarea en sí misma, según Csikszentmihaly esta sensación lleva consigo una sensación de plenitud y al mismo tiempo ayuda a aumentar la felicidad.

De igual modo, Seligman (2002) habla de que el optimismo tiende a mejorar la resistencia a la depresión, para esto las personas necesitan aprender a cambiar los conceptos que surgen de una situación hacia un enfoque optimista, esto llevará a que las personas tengan una mayor motivación y al mismo tiempo sientan una sensación subjetiva de felicidad. Desde este punto de vista, es posible pensar que la flexibilidad cognitiva juega un papel importante para lograr este cambio de visión con respecto a los eventos de la vida. El autor también menciona el sentido del humor como una fortaleza, habla de la importancia que tiene el desarrollar estas fortalezas para lograr un bienestar psicológico y alcanzar la felicidad, menciona que el uso del sentido del humor es una de las formas medibles que ayudan a alcanzar un virtuosismo que es dado por seis verdades ubicuas: Sabiduría, Valor, Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia.

Seligman (2002) también habla del placer y la capacidad que tenemos de habituarnos a éste, de eso menciona: la satisfacción repetida con rapidez, relacionada con un mismo placer, no es funcional. El placer de la segunda cucharada de helado de vainilla es inferior a la mitad de la primera y la cuarta cucharada no es más que calorías. Parece que desde este punto de vista la habituación puede romperse mediante la posibilidad de crear nuevas alternativas de obtener placer y alternarlas para así evitar el habituarse al placer obtenido de una sola fuente, dando a entender que en este sentido la capacidad de flexibilidad cognitiva tiene un valor importante en la obtención de placer de manera constante.

Por su parte como menciona Lyn Hoffman (1981), el círculo de Milán hizo un gran avance en las intervenciones terapéuticas con su aportación de la connotación positiva. Se trata de una técnica de intervención en la cual el síntoma que la familia, o miembros de la misma, están vivenciando, es tomado por el terapeuta y devuelto hacia la familia, no como un problema, sino como una solución a la familia; de esta forma los miembros que cargan el síntoma pueden reestructurar este síntoma y en vez de verlo como algo negativo, observarlo de una forma positiva que se puede manejar y cambiar. En este caso, esta intervención parece tener relación con el sentido del humor afiliativo, ya que al igual que éste, la connotación positiva es tomar algo y usarlo de forma positiva para fortalecer las relaciones dentro de la familia.

Otra posible aplicación en la clínica del Sentido del humor se puede ver en la propuesta de Estela Troya con respecto a crear un equilibrio entre dos tipos de pareja, la concertada y la romántica. La pareja romántica se define como una pareja pasional, impulsiva, intensa que da la sensación subjetiva de que se puede con todo, suele ser cambiante, divertida y muy inestable. Por otra parte, las parejas concertadas son parejas que se dan por acuerdos, lógica, comunicación, tiempos establecidos y planificación de la relación a futuro, suelen ser parejas muy estables pero poco intensas y cambiantes, por lo que pueden llegar a volverse monótonas y aburridas. La solución es utilizar los recursos de los dos tipos de parejas para crear una pareja que tenga la suficiente intensidad y pasión como para no ser aburrida y la comunicación y concertación necesaria para darle estabilidad. Pareciese que una estrategia efectiva de esto sería llevar sentido del humor afiliativo a la pareja, de esta forma la relación tendría un cambio hacia lo romántico buscando mejorar la relación y fortalecer a ambos miembros de la pareja.

Cuando un cliente es capaz de hacer bromas y reírse acerca de asuntos personales que antes habían sido dolorosos o avergonzantes, dicha reacción humorística por lo general representa un cambio significativo en la visión de sí mismo, del mundo y de sus circunstancias” (Ventis, 1987; Navas, 2001)

4. Investigación

Problema

Debido a la importancia práctica aplicada a la clínica se estudió la relación entre la flexibilidad cognitiva y el sentido del humor, para poder utilizarlas como estrategias terapéuticas que abran posibilidades para promover al bienestar psicológico.

¿Existe una relación entre la flexibilidad cognitiva y el sentido del humor en adultos?

Hipótesis.

Existe una correlación positiva entre la flexibilidad cognitiva y el sentido del humor.

Objetivos

- Analizar si existe una correlación entre la flexibilidad cognitiva y el sentido del humor
- Analizar las características psicométricas de las escalas de “Cognitive Flexibility Scale” de Martin & Rubin, 1995 y la “Humor Styles Questionnaire” Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003) con adultos de la población mexicana.

Diseño

Se trata de un estudio no experimental de tipo descriptivo con elementos correlacionales (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

4.1 Método

4.1.1 Participantes

Un grupo de 104 personas desde los 18 hasta 65 años de edad de los cuales 35 eran hombres y 69 mujeres, respondieron a cuestionarios por medio de la herramienta Questionpro. De la muestra total 3.85% tenían educación secundaria, 5.77% educación

preparatoria, 9.62% carrera técnica, 61.54% licenciaturas y 19.23% posgrado, mientras que 49.04% eran solteros, 18.27 unión libre, 31.73% casados y 0.96% viudos, igualmente 47.12% tienen hijos y 52.88% no tienen hijos, en cuanto a su situación laboral 36.54% eran empleados, 26.92% independientes, 3.85% sin ocupación, 12.50% amas de casa y 1.92% eran empleados y estudiantes.

4.1.2 Instrumentos

- Escala “Cognitive Flexibility Scale” de Martin & Rubin, (1995). Instrumento que consta de 12 reactivos en escala Likert con 5 puntos que van desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5)
- Escala “Humor Styles Questionnaire” de Martin et al. (2003). Escala de 32 reactivos en escala Likert de 7 puntos que van desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5)

4.1.3 Procedimiento.

Se solicitó a los participantes que por medio de la herramienta QuestionPro™ respondieran los cuestionarios, posteriormente se vaciaron los datos en el programa estadístico SPSS versión 20

4.1.4 Análisis Estadístico

- La confiabilidad se obtuvo a través del alfa de cronbach y análisis factoriales.
- Para probar la hipótesis planteada se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson.

4.2 Resultados

Escala “Humor Styles Questionnaire” de Martin et al. (2003).

El análisis factorial de la escala “Humor Styles Questionnaire” se detuvo a las 12 iteraciones con una significancia de la prueba KMO y Bartlett de .000. Las comunalidades de los reactivos se situaron entre .421 y .734. Como resultado del análisis, se obtuvieron 3 factores significativos que explican el 33.730% de la varianza total.

Posteriormente se llevó a cabo un análisis de confiabilidad y se obtuvieron las puntuaciones de alfa de Cronbach para cada dimensión, así como para la escala total.

En la siguiente Tabla, se muestran los factores encontrados con su nombre, varianza explicada, los reactivos que se agruparon con su carga factorial y la confiabilidad total de la escala, así como de cada dimensión.

Tabla 1.

Características psicométricas de la escala “Humor Styles Questionnaire”

	H. Afiliativo	H. Autoderrotista	H. Auto-Engradecedor
B5. No me cuesta trabajo hacer reír a las personas, tengo buen sentido del humor.	.771		
B13. Me río y bromeo mucho con mis mejores amigos.	.738		
B25. Casi nunca bromeo con mis amigos.	-.687		
B1. Generalmente no me río ni bromeo mucho con otras personas	-.633		
B21. Disfruto hacer reír a la gente.	.569		
B6. Incluso cuando estoy solo me río de las cosas absurdas de la vida.	.515		
B8. Con frecuencia me menosprecio para hacer reír a mi familia o amigos.		.697	
B24. Mis amigos o mi familia casi siempre se burlan o bromean de mí.		.668	
B32. Permitir que se burlen de mí es mi forma de mantener a mis amigos y familia de buen humor.		.661	
B20. A veces me menosprecio cuando hago bromas o intento ser gracioso.		.633	
B4. Dejo que la gente se ría o burle de mí.		.584	
B12. Con frecuencia trato de caerle bien a la gente diciendo algo gracioso de mis defectos o debilidades.		.561	

B3. Si alguien comete un error generalmente me burlo de él o ella		.463		
B18. Si estoy solo y triste me esfuerzo para pensar en cosas graciosas y animarme.				.835
B10. Si estoy molesto o triste trato de pensar en algo chistoso para sentirme mejor,				.805
B26. Me he dado cuenta que pensar en algo gracioso me ayuda a lidiar con los problemas.				.669
B14. Mi buen humor evita que las cosas me enojen o depriman.				.660
B2. Cuando me siento deprimido me animo con mi buen humor				.579
Varianza explicada	11.650%	11.357%	10.723%	
	Varianza total:	33.730%		
Alfa de Cronbach	α .797	α .768	α .813	
	Alfa de Cronbach Total:	α =.787		

Escala “The Cognitive Flexibility Scale” (Martin & Rubin, 1995)

En la Tabla 2 se muestra el análisis factorial de la escala, la cual explica el 46.921% de la varianza. Asimismo la escala tiene un alfa de Cronbach de .848 Los reactivos se agruparon en dos dimensiones: Flexibilidad ante problemas y Percepción de Flexibilidad.

El análisis factorial se detuvo a las 3 iteraciones con una significancia de la prueba KMO y Bartlett de .000. Las comunalidades de los reactivos se situaron entre .372 y .652.

Tabla 2.

Características psicométricas de la escala “Cognitive Flexibility Scale” de Mehmet (2009)

	Flexibilidad ante problemas	Conductual de flexibilidad
C2. Evito nuevas e inusuales situaciones.	-.724	
C3. Siento que nunca llego a tomar una decisión.	-.719	
C4. Puedo encontrar soluciones para problemas que parecen difíciles.	.628	
C10. Se me dificulta aplicar conocimientos en la vida diaria.	-.592	
C11. Estoy dispuesto a escuchar y considerar alternativas para manejar un problema.	.552	
C6. Estoy dispuesto a encontrar soluciones creativas a los problemas.	.545	
C5. Pocas veces tengo opciones para decidir cómo comportarme.	-.513	

C9. Tengo muchas formas de comportarme en cualquier situación.		.806
C7. En cualquier situación soy capaz de actuar de manera apropiada.		.712
C1. Puedo comunicar una idea de muchas formas.		.615
C12. Tengo la confianza necesaria para comportarme de diferentes formas.		.570
C8. Mi comportamiento es resultado de tomar decisiones conscientes.		.430
<hr/>		
Varianza explicada	26.205%	20.716%
	Varianza total	46.921%
Alfa de Cronbach	.781	.738
	Alfa de Cronbach total	.848
<hr/>		

4.2.1 Correlaciones entre las escalas, humor y flexibilidad

Para probar la hipótesis de trabajo (H1: Existe una correlación positiva entre el sentido del humor y la flexibilidad cognitiva), se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson encontrando los resultados presentados en la Tabla 3. En ella se observa que sí se encuentran correlaciones significativas entre los factores de la escala del Humor con los factores y la escala total de Flexibilidad, aunque estas correlaciones no son demasiado altas.

Asimismo, se observa que los factores que hablan acerca del uso o percepción del humor de manera positiva, correlacionan de manera positiva con el uso de la flexibilidad ante los problemas y con la capacidad que uno tiene para percibir su propia flexibilidad. Por otro lado, el factor que habla del uso del humor como derrota, correlaciona de manera negativa con las sub-escalas y la escala total de flexibilidad

Tabla 3.
Correlaciones entre las escalas Sentido del Humor y Flexibilidad cognitiva y sus factores

		FLEXIBILIDAD ANTE PROBLEMAS	FLEXIBILIDAD CONDUCTUAL	ESCALA TOTAL DE FLEXIBILIDAD
HUMOR AFILIATIVO	Correlación de Pearson	.399**	.336**	.411**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000
	N	230	230	230
HUMOR AUTODERROTISTA	Correlación de Pearson	-.353**	-.320**	-.374**

	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000
	N	230	230	230
HUMOR AUTO-ENGRANDECEDOR	Correlación de Pearson	.241**	.200**	.247**
	Sig. (bilateral)	.000	.002	.000
	N	230	230	230

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

4.2.2 Escala de humor y datos demográficos

Se llevaron a cabo comparaciones de medias considerando las puntuaciones de los individuos con los atributos demográficos que se consideraron significativos: sexo, edad, y situación sentimental de los participantes.

A continuación se presentan los resultados.

4.2.2.1 Sentido del humor y sexo

Se llevó a cabo una prueba t para conocer las diferencias entre las medias que fueran significativas entre la escala del sentido del humor total y cada uno de sus factores. Se encontraron diferencias significativas solamente en la puntuación de la escala total entre hombres y mujeres, presentando los hombres una mayor puntuación que las mujeres, como se muestra en la Tabla 4.

Tabla 4.

Diferencia de media significativa por sexo en las puntuaciones de la escala Sentido del humor.

		T	Gl	Sig. (bilateral)	Media	
					Hombre	mujer
ESCALA SENTIDO DE HUMOR TOTAL	Se han asumido varianzas iguales	1.998	228	.047	2.7065	2.6130

4.2.2.2 Humor y Edad

Dada la diversidad en las edades de los participantes en la muestra se decidió crear tres grupos de edades tomando en cuenta la distribución de los cuartiles. El primer grupo de edad va de los 18 a los 26, el segundo grupo de edad va de los 27 a los 30 años, y el tercer grupo va de los 31 a los 70 años de edad.

Posteriormente se llevó a cabo un análisis de varianza de las medias para conocer las diferencias significativas entre los grupos, con respecto a las puntuaciones obtenidas en la escala del Sentido del humor. En la siguiente tabla se encuentran los hallazgos significativos obtenidos.

Tabla 5.
Análisis de varianza de la media por edades

		Suma de	gl	Media	F	Sig.
		cuadrados		cuadrática		
Escala Sentido del humor total	Inter-grupos	2.726	2	1.363	12.631	.000
	Intra-grupos	24.496	227	.108		
	Total	27.222	229			
Autopercepción del humor	Inter-grupos	1.823	2	.912	4.127	.017
	Intra-grupos	50.139	227	.221		
	Total	51.962	229			
Humor autoderrotista	Inter-grupos	3.750	2	1.875	8.084	.000
	Intra-grupos	52.652	227	.232		
	Total	56.402	229			
Humor como afrontamiento	Inter-grupos	3.004	2	1.502	4.480	.012
	Intra-grupos	76.098	227	.335		
	Total	79.102	229			

Al analizar con mayor detenimiento los análisis se corrió un análisis Post hoc Sheffé para conocer entre qué grupos de edades se encontraban las diferencias.

En cuanto a las puntuaciones de la escala total, las diferencias se encontraron entre el de menor edad y el de mayor edad con una significancia de .000, donde la media para el grupo de menor edad fue de 2.7755 y para el grupo de mayor edad fue de 2.5093. Asimismo,

se encontraron diferencias entre el grupo de edad intermedia y el grupo de mayor edad con una significancia de .014, donde la media para el grupo de edad intermedia fue de 2.6645.

En cuanto a las diferencias en las puntuaciones del factor “Humor afiliativo”, fueron encontradas nuevamente entre el grupo de menor edad y el de mayor edad con una significancia de .027, siendo la media del grupo de menor edad 3.4122 y la media del grupo de mayor edad de 3.2051

En cuanto a las puntuaciones del factor “humor autoderrotista”, las diferencias entre las medias significativas estuvieron entre el grupo de menor edad y de mayor edad, y entre grupo de edad media y el de mayor edad. La significancia de las diferencias entre el primer y tercer grupo fue de .001, siendo la media del de menor edad de 2.1486 y del mayor edad 1.8388. Mientras tanto, la significancia de la diferencia entre el edad media y el mayor edad fue de .041, donde la media del segundo grupo fue de 2.0348

También se encontraron diferencias en las puntuaciones del factor “Humor Autoengrandecedor”, señaladas entre el primer y el tercer grupo con una significancia de .014, donde la media del primer grupo fue de 2.8892 y la del tercer grupo fue de 2.6128.

4.2.2.3 Humor y tipo de relación

Se llevó a cabo el análisis de las diferencias de medias mediante una prueba t entre las puntuaciones de personas que refirieron vivir con una pareja y aquellos que no lo hacían, con las puntuaciones en la escala del humor. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas reportables.

4.2.3 Escala de flexibilidad y datos demográficos

Al igual que con la escala del humor, se llevaron a cabo comparaciones de medias considerando las puntuaciones de los individuos con los atributos demográficos que se consideraron significativos: sexo, edad, y situación sentimental de los participantes. Sin embargo, en ningún caso se encontraron diferencias significativas reportables.

4.3 Discusión

Lo primero que es importante para destacar son los diferentes factores obtenidos para las dos escalas correspondientes. Para la escala de Humor Styles Questionnaire” de Martin et al. (2003), se encontraron 3 factores, estos factores fueron iguales a los propuestos por la teoría sin embargo se eliminó el “humor agresivo”.

La escala “Cognitive Flexibility Scale” Martin y Rubin (1995) se encontraron dos dimensiones una de ellas se denominó “Flexibilidad ante problemas” y la segunda se le denominó “Flexibilidad Conductual”. A diferencia de la escala original que consta de una sola dimensión (Flexibilidad Cognitiva), aquí la escala se dividió en dos dimensiones.

Después se realizó un análisis de correlación para analizar las relaciones existentes entre las diferentes dimensiones, al observar los resultados se puede ver que la relación más significativa se dio entre la dimensión “Autopercepción del Humor” y “Flexibilidad ante problemas.”

Viendo esta correlación se pueden inferir varias cosas, por una parte se puede ver que ante un mayor humor afiliativo existe una mayor probabilidad de tomarse las cosas menos en serio y así encontrar formas que se salen de las soluciones comunes ante los problemas.

Según Baldwin (2007) y Mcgee (1971), el sentido del humor es una forma de pensamiento flexible en el que intervienen factores cognitivos como la memoria, procesos de lenguaje, reconocimiento, comprensión, capacidad de improvisar y anticipar. Según Murray, Suján et al. (citados por Martin y Anderson, 1998) la flexibilidad cognitiva alta debería de poseer un repertorio de conductas más amplio. De esta forma la decisión que se toma ante un problema puede ser mucho más flexible debido al aprendizaje adquirido de forma anterior,

que se puede acceder de forma más directa gracias a la facilidad de poder usar su sentido del humor y al mismo tiempo anticipar las diferentes posibilidades que el problema establece e improvisar una respuesta a ellas. Otra forma de explicarlo viene de lo encontrado por Martin y Anderson (1996, 1998) que comentan que los individuos cognitivamente flexibles son típicamente más asertivos, atentos y perceptivos, lo que puede suponer que esta capacidad de afiliación del sentido del humor viene en gran medida de la flexibilidad cognitiva ya que los dos factores encontrados en la escala correlacionan de forma significativa con el humor afiliativo.

Según Allport, Sanbonmatsu, Powell y Kardes (citados en Fazio y Petty, 2008) el sentido del humor constituye una actitud que tiende a evaluar de manera positiva las situaciones cotidianas, por lo que se puede suponer que la relación encontrada entre la flexibilidad cognitiva ante problemas y la sentido del humor afiliativo, se debe a esta capacidad de afrontar de manera positiva las situaciones problemáticas, buscando apoyo en los demás.

La flexibilidad cognitiva está relacionada positivamente con la capacidad de argumentar y la tolerancia al desacuerdo (Martin y Anderson, 1998), por lo que también se puede suponer que esto llevará a tener una mayor capacidad para relacionarse de forma positiva con las personas, explicando de otra forma porque correlaciona positivamente con el humor afiliativo.

La segunda correlación significativa encontrada se dio entre el “Humor Afiliativo” y “Flexibilidad Conductual” debido a que estas dos escalas tienen reactivos que llevan hacia tomar acción, de forma individual o hacia conectar con el otro.

Martin y Rubin (1995) hablan de que la Flexibilidad Cognitiva permite a las personas ser conscientes de sus elecciones cuando experimentan nuevas circunstancias, también (Murray, Sujan et al., citados por Martin y Anderson, 1998) mencionan que la flexibilidad cognitiva en específico en el área de la categorización, involucra no solamente la habilidad de ver similitudes importantes entre dos objetos sino también notar las diferencias entre los mismos.

A partir de lo anterior, se observa que el sentido del humor es una habilidad que varía entre las personas y se relaciona con la capacidad de disfrute, la flexibilidad ante los sucesos inesperados y puede utilizarse como una herramienta para el afrontamiento adaptativo (Erickson & Feldstein, 2007).

El Sentido del humor está asociado con la diversión y la apertura a ideas y experiencias (Joshua, Cotroneo y Clark, 2005) y puede llevar a un afrontamiento adaptativo a las situaciones (Henman, 2001), esto puede ayudar a entender porque las dimensiones consideradas de humor “positivo” correlacionaron tan bien con las de flexibilidad.

Ellis (1977) usaba el humor como una forma integral de su teoría acerca de los problemas emocionales. Él creía que las personas que se tomaban demasiado en serio la vida estaban más predispuestas al estrés y malestar emocional. Esto puede ayudar a entender porque la dimensión considerada de humor “negativo” correlacionó negativamente con las dimensiones de flexibilidad.

A estas dimensiones se les hicieron diferentes correlaciones que mostraron resultados bastante interesantes. Por una parte se observó que sí se encuentran correlaciones significativas entre los factores de la escala del Humor con los factores de Flexibilidad. Es

interesante notar que en este caso, la dimensión de humor autoderrotista tuvo una correlación negativa con los factores de flexibilidad ante los problemas así como con la flexibilidad conductual. Esto era de esperarse ya que según el marco teórico expuesto en esta tesis, el sentido del humor es una competencia constante en la cual el ganador logra ridiculizar al perdedor generando una jerarquía clara (Carretero, 2005). Pareciera que cuando el sentido del humor se encuentra en esta característica autoderrotista, el sujeto que la usa se sitúa a sí mismo en un contexto de competencia que lo pone por debajo del interlocutor, provocando que se ponga a la defensiva y por lo tanto rígido, siendo esto lo contrario a lo que la flexibilidad es como definición. De la misma forma, De Koning y Weiss (2002) consideran que el sentido del humor instrumental puede ser utilizado en un sentido positivo para disminuir emociones desagradables y en un sentido negativo, para evadir la tensión sin llegar a una resolución del conflicto; por lo que parece que el sujeto se rigidiza ante estas circunstancias provocando así que las soluciones posibles emergentes de la flexibilidad no salgan a la luz.

La hipótesis expuesta para este proceso de investigación es afirmativa, existe una correlación entre la flexibilidad y el sentido del humor, en el caso de las dimensiones positivas en el uso del sentido del humor (Humor Afiliativo y Humor Auto-engrandecedor) se encontró que correlacionaban positivamente con las dimensiones encontradas en flexibilidad (Flexibilidad ante problemas y Conductual de flexibilidad).

Por una parte se observa que el humor afiliativo correlacionara positivamente con la conductual de flexibilidad, ya que en muchos sentidos el sentido del humor está ligado con la flexibilidad, por una parte el sentido del humor tiene que ver con observar la incongruencia de los procesos lógicos que se dan por hechos y por su parte la flexibilidad tiene que ver con

la facilidad de inclinarse a la opinión de otros, no sujetarse a normas estrictas o dogmas y la capacidad que se tiene de adaptarse a variaciones de circunstancias o necesidades. En ese sentido, pareciera ser que cuando los sujetos usan el sentido del humor también están usando su flexibilidad. Dicho de otro modo, no se puede notar la incongruencia de una idea o estructura sin notar que esa idea incongruente puede ser cambiada, de otro modo el observar esta incongruencia interna llevaría a una frustración, por lo que sentido del humor no podría utilizarse, ya que el humor en si tiene mucho que ver con la incongruencia de las ideas observadas.

La correlación encontrada entre la flexibilidad ante problemas y el humor autoengrandecedor parece casi obvia tan solo por los nombres de las dimensiones, el humor autoengrandecedor ayuda a las personas a enfrentar las situaciones con sentido del humor, provocando un desapego de las mismas y ayudando a verlo en perspectiva, y la flexibilidad ante problemas es la capacidad que tiene las personas para observar desde varios puntos de vista el cómo enfrentar esa situación problemática.

Otra cosa por la que se puede explicar esta correlación es porque el sentido del humor es un proceso que permite observar algo de una nueva manera, crea nuevas pautas que posibilitan la esperanza, el cambio, la creatividad y la evolución. (De Bono, 1979). Por su parte Freud también tiene una visión parecida en cuanto al humor. El sentido del humor se vuelve un mecanismo de defensa que permite enfrentar situaciones difíciles sin necesidad de experimentar las emociones negativas (Freud, 1967), así mismo el sentido del humor puede llevar a un afrontamiento adaptativo a las situaciones (Henman, 2001).

El uso del humor también serviría para lograr cambios en la valoración de los eventos que inicialmente fueron percibidos como amenazantes, al permitir un procesamiento de la información ambiental más realista e incrementar la percepción de la propia capacidad para resolver un estresor (Cann & Etzel, 2008; Erickson & Feldstein, 2007).

De esta forma, estos autores están de acuerdo con la premisa de que el sentido del humor está relacionado con la flexibilidad cognitiva. Sobre todo en estas dos escalas particularmente, ya que la escala de humor afrontativo está dada por su capacidad de usar el humor ante las situaciones difíciles y la flexibilidad ante problemas, porque esta última ayuda a ver diferentes posibilidades de solución ante una situación problemática.

En la consulta clínica los pacientes suelen tener una mejor disposición hacia una problemática cuando se lo toman con un sentido del humor afrontativo, esto les ayuda a encontrar soluciones, ya que cuando se encuentran preocupados lo único que ven es un problema inmenso que no pueden solucionar, ponerlo en perspectiva puede ayudar a ver cosas que de otro modo no podrían.

Otro resultado fue la existencia de una diferencia significativa entre el sentido del humor en hombres y mujeres. No se encontró bibliografía que pudiera sustentar esto, sin embargo según mi experiencia como terapeuta he observado que, al menos en México, los hombres tienen mayor permiso de usar nuestro sentido del humor, la cultura Mexicana acepta que los hombres puedan expresar con mayor libertad bromas respecto a cosas que son consideradas “serias”, un poco con la finalidad de quitarles seriedad y así hacer parecer que no les afectan. Sería interesante en el futuro buscar si este sentido del humor lo utilizan como una forma de evitar el conflicto de admitir cuando una problemática los está sobrepasando. También se hizo un análisis en cuanto a la edad, y se determinó que mientras más joven se es, el sentido del humor en general es mayor, en ese caso tampoco se encontró bibliografía,

sin embargo podría parecer que puede ser por una de dos razones, la primera es debido al permiso que se tiene conforme se llega a la adultez el aceptar el sentido del humor como un factor que quita madures y la segunda es que conforme se crece existe la tendencia a tomar las cosas con mayor seriedad y se va quitando la costumbre de ver el buen humor en las cosas, porque las consecuencias de las decisiones tienen repercusiones que afectan en cosas más fundamentales, sin embargo sería interesante hacer investigación al respecto y observar que es lo que está sucediendo.

También se notó que no existía una diferencia en cuanto al tipo de relación sentimental que tenían los participantes y el sentido del humor. Se esperaba encontrar una diferencia debido a que estar en pareja puede llevar a mejorar la flexibilidad debido a que las decisiones que se toman involucran a otra persona.

La conclusión que se puede llegar es que aún existe mucho por estudiar en el área del sentido del humor y la flexibilidad, en un futuro sería conveniente que se realizara un estudio en el que se notara si estos factores intervienen de alguna forma en provocar un “estado juego”, quizás buscando encontrar la relación entre estos dos factores y el estado de alerta e incluso la capacidad de diversión.

Como conclusión final se puede ver una correlación significativa en cuanto al sentido del humor y la flexibilidad cognitiva.

5. Referencias

- Bergen, D. (1998). Development of the sense of humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin, Germany: Mouton de Gruyter.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Buxman, K. (2001). Humor in treating the mental ill. In W. Salameh & W. Fry (Eds.), *Humor and wellness in clinical intervention* (pp. 15-33). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Cann, A. & Etzel, K. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2(2), 157-178.
- Capps, D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology*, 54(5), 393-411.
- Carbelo, B. (2005). *El humor en relación con el paciente. Una guía para profesionales de la Salud*. Masson: Barcelona.
- Caro, I. (2003). *Psicoterapias cognitivas: evaluación y comparaciones*. Barcelona: Paidós.
- Caro, I. (2006). *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. Barcelona: Paidós.
- Carretero, H. (2005). *Sentido del Humor: Construcción de la Escala de Apreciación del Humor (EAHU)*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada, Facultad de Psicología, 692.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Carter, E. & McGoldrick, M. (1999). The family life cycle and family therapy: An overview. In: E. Carter & M. McGoldrick (Eds.). *The family life cycle: A framework for family therapy*. (pp.3-20). New York: Gardner Press, Inc.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow (Fluir): una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos
- De Bono, E. (1979). *La felicidad como objetivo*. Kairos: Barcelona
- De Koning, E. E., & Weiss, R. L. (2002). The Relational Humor Inventory: Functions of Humor in Close Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 30(1), 1-18.
- Dreisbach, G., & Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(2), 343-353.
- Dryden, W. (1994). *Ten steps to positive living (Overcoming Common Problems)*. UK: Sheldon Press
- Elliot, C. & Lassen, M. (1997). A model of schema polarity for the conceptualization of intervention and research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4,12-28
- Ellis, A. (1977). Fun as psychotherapy. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational emotive therapy* (pp. 262-270). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera: enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós
- Erickson, S. & Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 255-271.
- Fazio, R. & Petty, R. (2008). *Attitudes: Their structure, function, and consequences*. Nueva York: Psychology Press.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology*, 128, 170-193
- Freud, S. (1955). *Sigmund Freud Obras Completas, II: Estudios sobre la histeria (1893-1895)*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hampes, W.P. (1994). Relationship between intimacy and the multidimensional sense of humor scale. *Psychological Reports*, 74, 1360-1362.

- Henman, L. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research* 14, 83–94.
- Hernandez, R., Fernandez, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico DF: McGraw-Hill.
- Hoffman, L. (1987). *Fundamentos de la terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. DF: Fondo de Cultura Económica
- Joshua, A., Cotroneo, A. & Clarke, S. (2005). Humor and oncology, *Journal of Clinical Oncology*, 23, 645–8.
- Kuiper, N., Grimshaw, C., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 17, 135-168.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Maddi, S., y Martínez-Martí, M. (2009). La personalidad resistente: promoviendo el crecimiento ante condiciones de estrés. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Malinowski, P., Moore, A. (2009) Meditation, mindfulness and cognitive flexibility *Consciousness and Cognition* 18, 176–186
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego: Elsevier.
- Martin, M., & Anderson, C. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M., Anderson, C., & Thweatt, K. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-541.

- Martin, M., & Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.
- Martin, M., Cayanus, J., McCutcheon, L., & Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology, 5*, 75-81.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 145–155
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in the uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 48–75.
- Martin, R.A. (2000). Humor and Laughter. En Kazdin (ed.), *Encyclopedia of Psychology*. Vol.4. Nueva York: Oxford University Press.
- McGee, E., & Shelvin, M. (2009). Effect of humor on interpersonal attraction and mate selection. *The Journal of Psychology, 143*, 67-77.
- McGhee, P. (1971). Development of the humor response: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 76*, 328-348.
- Minuchin, S. y Fishman, C. (1984). *Técnicas de Terapia Familiar*. Barcelona: Paidós
- Morreall, J. (2010). Comic vices and comic virtues, *Humor: International Journal of Humor Research, 23*, 1–26.
- Murstein, B. I., & Brust, R. G. (1985). Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment, 49*, 637–640.
- Nardone, G. y Watzlawick, P. (1990). *El arte del cambio*. Barcelona: Herder

- Navas, J.J. (2001). Perspectiva sobre el uso del humor en la psicoterapia y la terapia conductual cognitiva. *Aprendizaje y Comportamiento*. Servicio Psicológico Profesional. San Juan de Puerto Rico.
- Nezlek, J., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, *14*, 395–413.
- Panish, J. (2002). Life satisfaction in the elderly: The role of sexuality, sense of humor, and health. *Dissertation Abstracts International*, *63*(5-B).
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, *14*, 381-384.
- Priest, R. F., & Thein, M. (2003). Humor appreciation in marriage: Spousal similarity, assortative mating, and disaffection. *Humor*, *16*, 63–78.
- Real Academia Española, RAE (2016). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <http://www.rae.es/>
- Ruch, W. (1998). *The Sense of Humor. Explorations of Personality Characteristics*. Nueva York: Mouton de Gruyter.
- Rust, J., & Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment. *Humor*, *2*, 217–224.
- Saroglou, V., Lacour, C., & Demeure, M. (2010). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's Journal of Psychology*, *3*, 94-121.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B
- Stuart, W. D. & Lawrence B. R. (1994). Student perceptions of teacher humor and classroom climate. *Communication Research Reports* *11*. 87–97.

- Summers, G. (1976). *Medición de actitudes*. México: Trillas.
- Troya, E. (2000). *De que está hecho el amor, organizaciones de la pareja occidental*. México Ed. Lumen.
- Tugade, M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emocional experiences. *Journal of Personality of Social Psychology*, 86, 320-333.
- Vaillant, G. (2008). Positive emotions, spirituality and the practice of Psychiatry. *Mens Sana Monographs*, 6, 48-62.
- Wolf-Wasylowich, R. (2011). *Humor within the Therapeutic Relationship: Mental Health Therapists' Experiences and Understandings*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts from Prescott College in Counseling Psychology: Equine Assisted Mental Health, 85.