

Resumen: En el presente estudio se evaluó la capacidad del humor positivo para reducir los niveles de Ansiedad-Estado. De igual forma, se exploró la asociación entre la Ansiedad-Rasgo y la Ansiedad-Estado con la aparición de pensamientos positivos. Por ello, se registró la Ansiedad-Estado (en situación basal, después de visualizar 25 minutos de una película dramática y al finalizar 25 minutos de vídeos humorísticos) y la Ansiedad-Rasgo en 41 estudiantes universitarios, así como la frecuencia de aparición de pensamientos positivos. Los vídeos humorísticos redujeron significativamente los niveles de Ansiedad-Estado, y se halló una relación significativa entre la Ansiedad-Rasgo (pero no la Ansiedad-Estado) y el estilo de pensamiento, puesto que los participantes que presentaban un bajo nivel de Ansiedad-Rasgo mostraron un mayor número de pensamientos positivos, en comparación con los que contaban niveles más altos de Ansiedad-Rasgo. Se sugieren propuestas terapéuticas en relación al uso de las tecnologías como moduladoras de la Ansiedad-Rasgo.

Palabras clave: Ansiedad-Estado, Ansiedad-Rasgo, humor positivo, pensamiento positivo.

Abstract: In this study, the capacity of positive humor to reduce State-Anxiety levels was assessed. We also explored the association between State-Anxiety and Trait-Anxiety and the emergence of positive or negative thoughts. For this purpose both State-Anxiety (during baseline, after watching 25 minutes of a drama film and after another 25 minutes of watching humor videos) and Trait-Anxiety, as well as the presence of positive and negative thoughts, were assessed in a sample of 41 university students. The humor videos were shown to significantly reduce the levels of State-Anxiety. We also showed that Trait-Anxiety –but not State-Anxiety– was significantly associated with the type and frequency of thoughts, since participants with low Trait-Anxiety scores reported more positive thoughts, as compared to those having higher levels of Trait-Anxiety. Therapeutic approaches based on new technologies are proposed in order to modulate Trait-Anxiety.

Key words: State-Anxiety, Trait-Anxiety, positive humor, positive thinking.

Title: *Relationship between positive humor and State and Trait anxiety*

La exposición a estímulos humorísticos produce sentimientos y estados de ánimo positivos (Szabo, 2003). La emoción placentera asociada al humor positivo es un sentimiento de bienestar que se describe con términos como diversión, gracia o hilaridad, pero que aún no tiene establecido un término técnico generalmente aceptado pa-

ra describir esta emoción particular, la cual está provocada por la percepción de incongruencia lúdica, expresada por medio de la sonrisa y la risa (Martin, 2008). Junto con los sentimientos característicos de placer o divertimento, esta emoción va acompañada por una amplia gama de cambios bioquímicos en el cerebro, el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino, implicando una variedad de moléculas y macromoléculas (neurotransmisores, hormonas y endorfinas) (Panksepp, 1993). Dicha cascada neurotransmisora acarrea efectos adicionales sobre muchas partes del cuerpo, incluyendo el sistema cardiovascular, musculoesquelético, digestivo e inmunológico.

*Dirigir la correspondencia a:

Gloria Grases Colom
Doctora en Psicología. Profesora asociada de la Universitat de les Illes Balears. Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación.
Cra. de Valldemossa, Km. 7.5, 07122. Palma.
Correo electrónico: gloria.grases@uib.es
Fax: 971 173190

© Copyright 2012: de los Editores de *Ansi*
edad y
E
strés

gico (Fry, 1994). De cualquier forma, la naturaleza exacta de los cambios fisiológicos que acompañan a esta emoción aún no ha sido bien comprendida, por lo que no se pueden concretar con exactitud cuáles son sus beneficios significativos para la salud física (Martin, 2002).

La ansiedad y el “sentido de humor positivo” son dos emociones contrapuestas, por lo cual no se pueden experimentar a la vez (Wolpe, 1958). Por ello, la emoción positiva que acompaña al humor sustituye la sensación de ansiedad y permite a la persona liberar la tensión y pensar de forma más amplia y flexible. La ansiedad y el malestar emocional y físico que supone, es un aviso de alerta, y cumple una útil función de prevención. Sin embargo, la ansiedad también puede volverse excesiva y desmesurada, en cuyo caso, en lugar de ayudar a la persona a buscar una solución, lo que hace es mantener su mente ocupada en preocuparse.

El humor positivo puede ser un elemento capaz de reducir la sensación de ansiedad, la cual directamente deteriora la calidad de vida e indirectamente afecta a la salud física del individuo. En este sentido, existen evidencias que identifican el humor positivo como reductor de los estados de ánimo negativos y de ansiedad (Grases, Trías, Sánchez-Curto & Zárata-Osuna, 2010; Martin, Kuiper, Olinger & Dance, 1993; Moran, 1996; Newman & Stone, 1996). De hecho, diversos teóricos han sugerido que la capacidad para responder con humor frente al estrés y a la adversidad puede ser una habilidad importante y eficaz (Lefcourt & Martin, 1986). El humor, al implicar incongruencia e interpretaciones múltiples, proporciona a los individuos una forma de cambiar de perspectiva ante una situación estresante, y permite reenfoclarla desde un nuevo punto de vista menos amenazador. Como consecuencia de este reenfoque, la situación se vuelve menos estresante y más manejable, y el individuo es

menos propenso a experimentar una respuesta de estrés (Dixon, 1980; Carbelo & Jáuregui, 2006). Siguiendo el marco teórico de Lazarus & Folkman (1984), sabemos que los procesos de valoración y afrontamiento desempeñan un papel importante al determinar si las experiencias vitales estresantes ocasionan consecuencias fisiológicas y psicológicas adversas. Por último, también se cuenta con evidencias que reportan que la hilaridad ligada al humor genera una visión más optimista de los hechos (Vilaythong, Arnau, Rosen, & Mascaro, 2003).

Existen diferentes procedimientos para inducir emociones; entre los más utilizados podemos encontrar la lectura de un conjunto de frases autorreferidas al sujeto para producir estados de ánimo depresivos (Blackburn, Cameron, & Deary, 1990; Velten, 1968), el recuerdo autobiográfico (Brewer, Doughtie & Lubin, 1980; García-Palacios & Baños, 1999), la sugestión hipnótica (Bower, 1981), la imaginación (Wright & Mischel, 1982), la manipulación de la expresión facial (Laird, Wagener, Halal & Szegda, 1982), la audición de alguna pieza musical (Bradley & Lang, 2000; Vaitl, Vehrs & Sternagel, 1993), la utilización de fragmentos de películas (Phillipot, 1993b; Gross & Levenson, 1995; Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996), la utilización de sonidos (Bradley, Zack & Lang, 1994; Bradley & Lang, 2000), las historias, la imaginación y las interacciones sociales (Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996; Gerrards-Hesse, Spies & Hesse, 1994). En la presente investigación se consideró que la proyección de películas resultaría más atractiva para los participantes y, de este modo, se podría conseguir una mayor implicación en el estudio.

Por tanto, el primer objetivo de este trabajo consistió en valorar el humor positivo como variable capaz de reducir de manera significativa los niveles de Ansiedad-Estado de los participantes. En este sentido,

se predijo una reducción de los niveles de Ansiedad-Estado después de visualizar el vídeo de humor en comparación con los niveles basales del participante, así una como una reducción de los niveles de Ansiedad-Estado tras visualizar el vídeo dramático (el vídeo de humor también sería capaz de disminuir el nivel de ansiedad generado por vídeo dramático).

El segundo objetivo consistió en explorar si tanto la Ansiedad-Estado como la Ansiedad-Rasgo influyen de manera significativa en la forma de pensar de los participantes. En este sentido, se esperaba que los participantes con niveles bajos tanto de Ansiedad-Rasgo como de Ansiedad-Estado presentaran un mayor número de pensamientos positivos en comparación con aquellos que mostraban niveles más elevados de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. Por tanto, se esperaba que los participantes con un nivel alto de Ansiedad-Estado tuvieran un menor número de pensamientos positivos y que los participantes con altos niveles de Ansiedad-Rasgo contaran con un menor número de pensamientos positivos.

En el presente trabajo también se pretendió valorar si la visualización de la película dramática y del vídeo de humor influía significativamente en la forma de pensar. Se predijo que tras de visualizar el vídeo dramático los participantes tendrían un menor número de pensamientos positivos y que, de la misma manera, después de visualizar el vídeo de humor se verían incrementados los pensamientos de tipo positivo.

Por último, pretendimos valorar si la Ansiedad-Rasgo se asocia de forma significativa con los niveles de Ansiedad-Estado; se esperaba que los participantes con mayores niveles de Ansiedad-Rasgo obtuvieran mayores puntuaciones en Ansiedad-Estado en las diferentes situaciones experimentales con respecto de aquellos participantes que presentaran menores puntuaciones en Ansiedad-Rasgo.

Método

Participantes

La muestra se compuso por un total de 41 estudiantes voluntarios de primer curso del Grado de Maestro en Educación Primaria (curso 2009-2010) de la Universitat de les Illes Balears (32 mujeres y 9 hombres con edades comprendidas entre los 18 y 35 años; $M = 22,13$, $d.e = 4,82$) de quienes se obtuvo consentimiento informado. Se incluyeron en el estudio únicamente aquellos participantes sin alteraciones neurológicas. Pese a que no se les proporcionó compensación por participar en la investigación, al término del mismo se les ofreció una detallada explicación sobre el objetivo y las hipótesis del mismo.

Instrumentos

Los niveles de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo (momento 1) se evaluaron mediante el State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1968), cuyo rango de puntuaciones oscila entre 0 y 60. La puntuación media para hombres en Ansiedad-Estado y en Ansiedad-Rasgo es 19. La puntuación media para mujeres en Ansiedad-Estado es 21 en Ansiedad-Rasgo es 24. Puesto que la Ansiedad-Rasgo es una tendencia mantenida en el tiempo, una característica relativamente permanente de personalidad, únicamente se valoró una vez a lo largo del estudio. Tal y como indica la adaptación española del STAI utilizada en este trabajo, sus elementos son suficientemente discriminadores y diferenciadores en variables como la edad, sexo y, naturalmente, en la ansiedad) y poseen una buena consistencia interna (entre 0,90 y 0,93 en Ansiedad-Estado y entre 0,84 y 0,87 en Ansiedad-Rasgo), con unos valores de fiabilidad test-retest de entre 0,70 y 0,80.

Para la evaluación del estilo de pensamiento se utilizó un cuestionario diseñado específicamente para el presente estudio (ver anexo), para el cual se tomaron como

modelos de referencia el Programa de Prevención de Pennsylvania (Seligman, Reivich, Jaycox & Guillham, 1995) y el Cuestionario de Estilo Atribucional en Niños (del inglés CASQ, *Children's Attributional Style Questionnaire*), publicado por Seligman et al. (1984). Para una copia véase Seligman (1999). El CASQ cuenta con un total de 48 ítems con 2 opciones de respuesta.

El cuestionario utilizado en el presente estudio consistió en una adaptación del CASQ; con el objeto de que éste fuera más breve y pudiera utilizarse en tres momentos diferentes del estudio sin tener que repetir las mismas preguntas. El cuestionario se compuso por un total de 9 situaciones en las cuales el participante debía elegir entre una de las dos opciones de respuesta, una de ellas de carácter negativo y la otra de carácter positivo. Cada vez que se evaluaba el patrón de pensamiento del participante durante la sesión experimental se presentaron tres ítems del cuestionario. Por ejemplo: *“Mi amiga María y yo habíamos pensado pasar juntas la tarde para ir de compras. A última hora me llama y se excusa para no ir”*. Elegir entre el pensamiento que más se asemeja al que tendríamos en aquel momento si fuésemos los protagonistas de la situación: (a) *“pasa de mí, si no fuera así me hubiese avisado antes en lugar de hacerme esperar”* o (b) *“le ha surgido un imprevisto, ya iremos otro día”*.

Procedimiento

Se empezó la sesión en grupo evaluando tanto la Ansiedad-Rasgo como el nivel basal de Ansiedad-Estado (momento 1). Durante este primer momento se procedió asimismo a administrar los tres primeros ítems del cuestionario diseñado para evaluar el patrón de pensamiento. A continuación se proyectaron un total de 25 minutos seleccionados de la película dramática *“La lista de Schindler”*, dirigida por Steven Spielberg (1994), la cual relata el holocausto nazi. Justo después de finalizar la pro-

yección se evaluó de nuevo la Ansiedad-Estado, junto con tres nuevos ítems del cuestionario de evaluación del patrón de pensamiento (momento 2).

Después se proyectó un vídeo de humor, diseñado específicamente para el estudio, compuesto por fragmentos de un programa televisivo APM (*Alguna pregunta más?*, de TV3), con una duración de 25 minutos.

Al finalizar la proyección se evaluó por última vez la Ansiedad-Estado, como también los tres últimos ítems del cuestionario de evaluación del patrón de pensamiento (momento 3).

Aunque durante el experimento se generaron momentos de ansiedad y de humor positivo, al acabar la sesión se destinó un tiempo para reflexionar sobre lo ocurrido (la relación entre las imágenes visuales y las emociones elicítadas) con la finalidad de que los participantes regresaran a sus niveles emocionales basales. Al finalizar la sesión experimental, los participantes volvieron a sus actividades normales.

En total, la sesión duró aproximadamente 2 horas. Se garantizó a los participantes la confidencialidad de sus datos y se les explicó que en los días sucesivos, de forma individual y confidencial, se les entregaría un documento con los resultados que habían obtenido en los tests, con la finalidad de agradecer su colaboración en la investigación. Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS Statistics v.17.0 y con el módulo G*power (<http://www.psych.uni-duesseldorf.de/app/projects/gpower>). Para las comparaciones por pares utilizó la corrección de Bonferroni.

Resultados

A continuación se presentan los resultados del presente trabajo, haciendo referencia concreta a cada uno de los objetivos planteados en la sección de métodos.

Influencia de los vídeos dramáticos y de humor sobre la Ansiedad-Estado

En primer lugar, se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los tres momentos de medición (situación basal, tras el vídeo dramático y tras el vídeo de humor) en cuanto a las puntuaciones en Ansiedad-Estado (ver Figura 1), tal y como indicó el ANOVA de un factor ($F(2,80) = 133.84, p < .0001, \eta_p^2 = .77, 1-\beta = 1$). Los análisis post-hoc revelaron mayores puntuaciones en Ansiedad-Estado tras visualizar la película dramática ($M = 38.21; d.e. = 10.31; min = 11; max = 57$) en comparación con la situación basal ($M = 18.82; d.e. = 8.91; min = 4; max = 36$), ($d = 1.72; 1-\beta = 1$) y tras el vídeo humorístico ($M = 12.36; d.e. = 6.82, min = 3; max = 30$), ($d = 2.24; 1-\beta = 1$). De igual forma, se observaron menores puntuaciones en Ansiedad-Estado tras la película humorística, en comparación con la situación basal ($d = .76, 1-\beta = .99$) - todas las $p < .0001$ -. Por tanto, la Ansiedad-Estado varió de manera significativa en cortos espacios de tiempo y debido a estímulos externos.

Influencia de la Ansiedad-Rasgo y de los vídeos dramáticos y de humor sobre el estilo de pensamiento

En primer lugar, con el objeto de explorar si existían diferencias entre el número de pensamientos positivos en función de la Ansiedad-Rasgo, se realizó un ANOVA mixto 2×3 con los factores intersujetos: Grupo -realizado a partir de la mediana- (Ansiedad-Rasgo baja: puntuaciones 0-20, Ansiedad-Rasgo alta: puntuaciones 21-60) y un factor intrasujeto: momento de medición (situación basal, tras película dramática y tras película de humor). Cabe señalar que ambos Grupos (Ansiedad-Rasgo baja, alta) difirieron significativamente en sus niveles de Ansiedad-Rasgo ($T(39) = 8.65; p < .00001$).

Los resultados mostraron un efecto principal de Grupo $F(2,76) = 365.85, p < .0001; \eta_p^2 = .91; d = 3.26; 1-\beta = 1$), y revelaron un menor número de pensamientos positivos para el grupo de alta Ansiedad-Rasgo, en comparación con el grupo de baja Ansiedad-Rasgo (alta, $M = 1.65$; baja, $M = 2.33$).

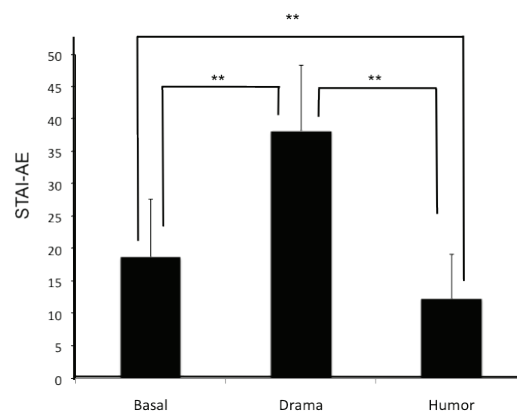


Figura 1. Puntuaciones en Ansiedad-Estado (STAI-AE) tras línea base, tras visionar el fragmento de película dramática y tras visionar el fragmento de película de humor.

Nota: ** nivel de significación $p < .001$ o inferior (bilateral).

De igual forma, se evidenció un efecto principal del momento de medición ($F(2,76) = 5.82$, $p < .04$, $\eta_p^2 = .13$, $1-\beta = .86$), con un menor número de pensamientos positivos tras el vídeo dramático en comparación con la situación basal (dramático, $M = 1.65$; basal, $M = 2.19$; $p < .005$; $d = .48$; $1-\beta = .86$). De igual forma, se halló un mayor número de pensamientos positivos tras el vídeo de humor, al compararlos tras la proyección del vídeo dramático (humor, $M = 2.13$; dramático, $M = 1.65$ $p < .05$; $d = .36$; $1-\beta = .63$), aunque no se hallaron diferencias significativas en el número de pensamientos positivos entre la situación basal y su número tras el vídeo de humor.

No se halló una interacción entre el Grupo de Ansiedad-Rasgo (alto, bajo) y el momento de medición, en cuanto al número de pensamientos positivos ($F(2,76) = .32$; $p < .73$; $\eta_p^2 = .08$; $1-\beta = .01$) (ver Figura 2).

Asociación entre la Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado y el estilo de pensamiento

Los resultados del análisis de correlaciones se detallan en la Tabla 1. En dicha tabla se puede observar la correlación significativa y de carácter negativo entre los niveles de Ansiedad-Rasgo y el número de pensamientos positivos en situación basal, tras el vídeo dramático y totales. Es decir, cuanto mayores eran los niveles de Ansiedad-Rasgo, menor número de pensamientos de tipo positivo presentaron los participantes.

En cambio, los niveles de Ansiedad-Estado no influyeron significativamente sobre el número de pensamientos positivos en ninguna de las ocasiones o momentos de medición, en contra de nuestras predicciones (ver Tabla 1). Por tanto, los niveles de Ansiedad-Estado que presentaron los participantes de manera temporal no se asociaron significativamente con su estilo de pensamiento (positivo o negativo). Tam-

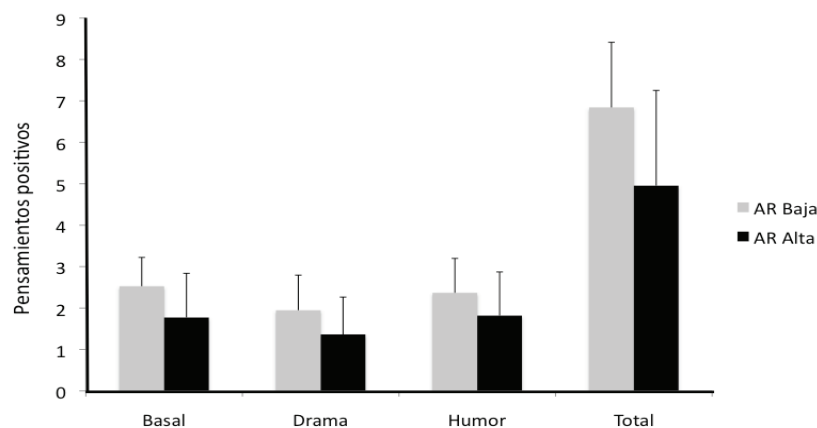


Figura 2. Número de pensamientos positivos (el mínimo de pensamientos positivos es 0 y el máximo 3) en situación basal, tras visionar el fragmento de película dramática y tras visionar el fragmento de película de humor en el grupo con alta Ansiedad-Rasgo y baja Ansiedad-Rasgo.

Nota: baja Ansiedad Rasgo= puntuaciones 0-20 en el STAI-AR, Alta Ansiedad Rasgo = puntuaciones 21 – 60 en el STAI-AR

bién se ha observado que la Ansiedad-Rasgo se halla altamente relacionada con los niveles de Ansiedad-Estado en los tres momentos de medición. En este sentido, los participantes que presentaron mayores niveles de Ansiedad-Rasgo obtuvieron niveles superiores de Ansiedad-Estado en las diferentes situaciones experimentales, en comparación con los participantes con

puntuaciones inferiores en Ansiedad-Rasgo (ver Figura 3), tal y como indicó el ANOVA ($F(1,38) = 28.42; p < .0001, \eta_p^2 = .43; 1-\beta = .99$). Sin embargo, no se halló interacción entre el factor Grupo y el Momento de medición de la Ansiedad-Estado ($F(2,76) = 2.06; p = .13; \eta_p^2 = .05; 1-\beta = .41$).

Tabla 1. Correlaciones entre las pruebas STAI A-R / STAI A-E y el número de pensamientos positivos

	STAI-AR	STAI-AE Basal	STAI-AE Drama	STAI-AE Humor	Pens. Pos. Basal	Pens. Pos. Drama	Pens. Pos. Humor	Pens. Pos. Total
STAI-AR	1	.64**	.40**	.42**	-.60**	-.49**	-.30	-.61**
STAI-AE Basal		1	.29	.45**	-.23	-.18	-.21	-.27
STAI-AE Drama			1	.11	-.25	-.12	-.02	-.17
STAI-AE Humor				1	-.10	.12	-.05	-.02
Pens. pos. Basal					1	.44**	.45**	.84**
Pens. pos. Drama						1	.20	.70**
Pens. pos. Humor							1	.74**
Pens. pos. Totales								1

Nota: ** La correlación es significativa con $p < .01$ o inferior (bilateral), r: coeficiente de correlación de Pearson.

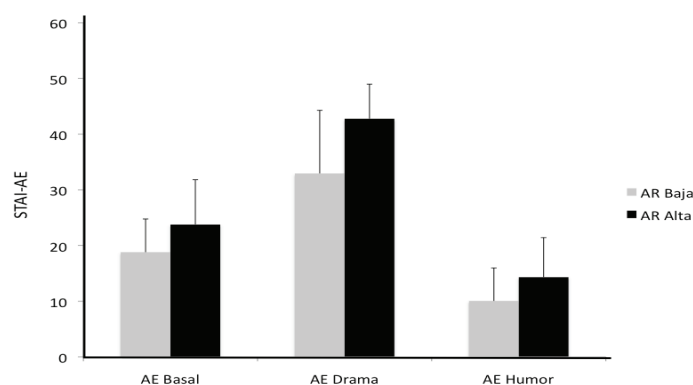


Figura 3. Puntuación en Ansiedad-Estado (STAI-AE) en situación basal, tras visionar el fragmento de película dramática y tras visionar el fragmento de película de humor en el grupo con alta Ansiedad-Rasgo y baja Ansiedad-Rasgo.

Nota: baja Ansiedad Rasgo= puntuaciones 0-20 en el STAI-AR, Alta Ansiedad Rasgo = puntuaciones 21 – 60 en el STAI-AR

Discusión

En el presente estudio se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las tres situaciones en las cuales se evaluó la Ansiedad-Estado (en condiciones basales, después de visualizar diversos fragmentos de una película dramática, y después de visualizar un vídeo de humor). Por tanto, la Ansiedad-Estado varía de manera significativa en cortos espacios de tiempo y debido a estímulos externos, por lo cual se puede destacar la capacidad de un vídeo humorístico para reducir de manera significativa los niveles de Ansiedad-Estado. Además, el vídeo de humor demostró su capacidad para disminuir los niveles de ansiedad después de haberla incrementado de manera significativa. De forma llamativa, la ansiedad disminuye incluso por debajo de los niveles basales de los sujetos (Figura 1). En consecuencia, la proyección de vídeos de humor ayuda a reducir la excitación psicológica ocasionada por las emociones negativas (Fredrickson & Levenson, 1998), resultado que permite confirmar la primera de las hipótesis planteadas (véase sección de métodos, primer objetivo).

Estos resultados permiten contemplar una opción alternativa y eficaz para disminuir de manera temporal el estado de ansiedad del sujeto de manera significativa, como han demostrado estudios previos (Grases et al., 2010; Martin et al., 1993). Igual que otros métodos para reducir la Ansiedad-Estado, como son la relajación o la meditación, puede incluirse el humor positivo como otra opción efectiva (Dienstbier, 1995). De todas maneras, debe tenerse en cuenta que existen muchos tipos de humor, y puede ocurrir que visualizar películas cómicas que no estén en consonancia con las propias preferencias humorísticas podría ser más perjudicial que beneficioso (Martin, 2008). Cabe resaltar que los participantes vieron en primer lugar el vídeo

dramático y después vídeo de humor; en este sentido, el orden de visionado puede haber influido en la capacidad del vídeo de humor para reducir los niveles de Ansiedad-Estado por debajo de sus niveles basales tras el visionado de la película dramática. Por tanto, en futuros estudios se debe tener en cuenta dicha circunstancia, la cual se podría solventar dividiendo la muestra de participantes en dos grupos, con una sola condición experimental por grupo, o mediante el contrabalanceo del orden de presentación de los vídeos a cada uno de los grupos.

En cuanto al segundo de los objetivos del presente estudio, se predijo la asociación de un bajo nivel de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado con un mayor número de pensamientos positivos. En este sentido, los resultados constataron que la Ansiedad-Rasgo influye de manera significativa en la forma de pensar de los sujetos, puesto que los participantes con niveles bajos de Ansiedad-Rasgo presentaron un mayor número de pensamientos positivos en comparación con aquellos que mostraron niveles más elevados en Ansiedad-Rasgo, aunque dicho efecto fue equivalente en los tres momentos de medición. Los resultados reflejan que la personalidad del sujeto es determinante para su estilo de pensar. Sin embargo, y en contra de nuestras predicciones (la Ansiedad-Estado -situacional-, también podía influir de manera significativa en la manera de pensar), hemos constatado que el nivel de Ansiedad-Estado no influye de manera significativa sobre el número de pensamientos positivos (ver Tabla 1). Es probable que la administración de un cuestionario atribucional de respuesta dicotómica sea en parte responsable de la ausencia de dicha asociación. En este sentido, futuros trabajos podrían incluir cuestionarios sobre estilos atribucionales con ítems compuestos por diferentes anclajes (por ejemplo, de 0 a 5), hecho que posiblemente permitiría reflejar mejor el grado de varia-

ción del estilo de pensamiento positivo, en contraste con su presencia-ausencia.

En definitiva, los resultados indican que el humor positivo puede modificar de manera eficaz la Ansiedad-Estado, situacional, pero ésta no se asocia significativamente con el estilo de pensamiento. La Ansiedad-Rasgo, al ser una característica de personalidad, un rasgo relativamente estable, es la que se relaciona directamente con el estilo de pensamiento (más difícil de modificar de manera temporal). En consecuencia, entrenar a una persona a ver la realidad desde un punto de vista más optimista requiere un aprendizaje más laborioso, donde las intervenciones deberán diseñarse con el objetivo de que los sujetos consigan una regulación de las emociones de manera más eficaz, influyendo en el modo en que responden a experiencias vitales continuadas y aumentando la frecuencia en que el humor surja espontáneamente en su vida diaria.

En el tercero de los objetivos planteados pretendíamos constatar si la proyección de un fragmento de vídeo dramático y de humor podía disminuir o aumentar el número de pensamientos positivos, respectivamente. En el presente trabajo, hemos constatado que la visualización de la película dramática reduce significativamente el número de pensamientos positivos. Sin embargo, el vídeo de humor no se asoció de forma significativa con un aumento del número de pensamientos positivos en comparación con la situación basal. Es decir, el hecho de haber visualizado un vídeo de humor no provocó el tener una visión más optimista. Se esperaba haber encontrado un mayor número de pensamientos positivos después de la exposición al vídeo de humor, en comparación con la situación basal, puesto que los beneficios relacionados con la emoción positiva asociada al humor son, entre otros, una mayor flexibilidad cognitiva (Isen, 2003; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) y un aumento significativo de sentimientos optimistas (Vilaythong,

Arnau, Rosen & Mascaro, 2003), lo cual evidencia los efectos a corto plazo del humor sobre los estados anímicos positivos y negativos en situaciones de laboratorio.

Otros estudios han valorado los efectos psicológicos a largo plazo de una exposición repetida a estímulos humorísticos durante períodos extensos, con resultados generalmente decepcionantes (Adams & McGuire, 1986), lo cual indica que los estímulos humorísticos no suelen modificar las tendencias optimistas o pesimistas. Dichos resultados pueden relacionarse con los datos obtenidos en el presente estudio, donde hemos observado la influencia de la Ansiedad-Rasgo (relativamente permanente) en el estilo de pensamiento, en contraste con la Ansiedad-Estado (transitoria), la cual tiene poca incidencia en el estilo de pensamiento.

De todas maneras, en el presente trabajo se evaluó el pensamiento positivo con pocos ítems en cada ocasión, lo cual podría ser una muestra poco representativa. De cara a futuros estudios sería recomendable realizar un diseño de investigación de grupos independientes con el objeto de poder usar un cuestionario validado y con un mayor número de ítems (por ejemplo, *The Attributional Style Questionnaire* de Peterson, Semmel, Baeyer, Abramson, Metalsky & Seligman, 1982) a la hora de evaluar el estilo de pensamiento del sujeto (positivo o negativo). Probablemente, el hecho de haber proyectado el vídeo humorístico después del vídeo dramático haya inducido un sesgo emocional y no haya permitido elevar el número de pensamientos positivos por encima de la situación basal y únicamente haya reducido el número de pensamientos negativos provocados por el visionado de la película dramática.

Por último, el cuarto de los objetivos del presente estudio planteó como hipótesis una asociación positiva entre los niveles de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. Los

resultados del presente estudio revelaron que la Ansiedad-Rasgo influye de forma significativa en los niveles de Ansiedad-Estado, tal y como permitieron confirmar los análisis de correlaciones y de grupo. Los mayores niveles de Ansiedad-Rasgo correlacionaron positivamente con los niveles elevados de Ansiedad-Estado en los tres momentos de medición (ver Tabla 1). De igual forma, el grupo de participantes con alta Ansiedad-Rasgo presentó mayores niveles de Ansiedad-Estado que el grupo de participantes con baja Ansiedad-Rasgo. Los resultados del presente estudio enfatizan el papel de determinados aspectos de la personalidad, gracias a los cuales se podrían predecir las reacciones de los participantes ante estímulos ansiógenos. En este punto, tal y como se ha mencionado en la sección introductoria, hombres y mujeres difieren en sus puntuaciones de Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. En hombres, las puntuaciones medias en Ansiedad-Estado (basal) y Ansiedad-Rasgo se sitúan en torno a 19 (en el presente estudio, 13 y 17, respectivamente), mientras que la puntuación media para mujeres en Ansiedad-Estado es 21 (en el presente estudio, 20,44) y la media en Ansiedad-Rasgo es 24 (en el presente estudio fue también 24). Por tanto, dada la influencia del sexo en la respuesta emocional, se recomienda que futuras investigaciones traten de establecer un mejor control sobre la variable género, equiparando el número de varones al de mujeres.

Las implicaciones prácticas que se desprenden de nuestros resultados plantean la posibilidad de utilizar el sentido del humor positivo como una técnica alternativa para disminuir de forma significativa los niveles de ansiedad, al menos de manera temporal (en momentos puntuales: antes de un examen, una operación quirúrgica o en salas

de espera de consultas médicas, en colas, etc.). Para disminuir los niveles de Ansiedad-Rasgo (personalidad) debería realizarse un mayor esfuerzo terapéutico, puesto que ésta es muy relevante en el estilo de pensamiento.

Conclusión

En la presente investigación se ha constatado que el sentido del humor positivo puede ser un valioso mecanismo para afrontar acontecimientos vitales estresantes, puesto que hemos demostrado que éste puede contrarrestar estados de ánimo negativos (ansiedad). También hemos podido observar que la Ansiedad-Rasgo influye de manera significativamente en la forma de pensar de los sujetos (optimista o pesimista). Aunque la Ansiedad-Rasgo es una característica de personalidad relativamente estable, se pueden fomentar los pensamientos de tipo positivo en nuestra vida diaria, con el objetivo de disminuir un posible exceso de ansiedad que puede llegar a ser negativo para la salud tanto física como psicológica. El visionado de vídeos de humor podría ser útil tanto en el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo como con aquellos pacientes que sufren de trastornos de ansiedad generalizada, puesto que tras el vídeo de humor, los niveles de Ansiedad-Estado disminuyeron tanto en comparación con el vídeo dramático como en relación a la situación basal, a la vez que se equiparó el número de pensamientos positivos con la situación de partida.

Como propuestas, destacaríamos la posibilidad de registrar la Ansiedad-Estado y el número de pensamientos positivos tras visionar el vídeo de humor sin que anteriormente se hubiera visionado el vídeo dramático, es decir, tras la condición basal.

Artículo recibido: 23-09-2011 aceptado: 14-03-2012

Referencias

- Adams, E. R. & McGuire, F. A. (1986). Is laughter the best medicine? A study of the effects of humor on perceived pain and affect. *Activities, Adaptation & Aging*, 8, 157-175.
- Alguna Pregunta, SL (Productora). (2010). *Alguna Pregunta Més* [Programa de TV]. Barcelona: Televisió de Catalunya.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-48.
- Blackburn, I. M., Cameron, C. M. & Deary I. J. (1990). Individual differences and response to the Velten mood induction procedure. *Personality and Individual Differences*, 11, 725-731
- Bradley, M. M. & Lang, P. J. (2000). Affective reactions to acoustic stimuli. *Psychophysiology*, 37, 204-215.
- Bradley, M. M., Zack, J. & Lang, P. J. (1994). Cries, screams, and shouts of joy: affective responses to environmental sounds. *Psychophysiology*, 31, S29.
- Brewer, D., Doughtie, E. B. & Lubin, B. (1980). Induction of mood and mood shift. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 212-226.
- Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). Emociones Positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 1, 27, 18-30.
- Dienstbier, R. A (1995). The impact of humor on energy, tension, task choices, and attributions: exploring hypotheses from toughness theory. *Motivation and Emotion*, 19, 255-267.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? En I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 281-289). Washington, DC: Hemisphere.
- Fredrickson B. L. & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12, 191-220.
- Fry, W. F. (1994). The biology of Humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 111-126.
- García-Palacios, A. & Baños, R. (1999). Eficacia de dos procedimientos de inducción del estado de ánimo e influencia de variables moduladoras. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1, 15-26.
- Gerrard-Hesse, A., Spies, K. & Hesse, F. H. (1994). Experimental inductions of emotional states and their effectiveness: A review. *British Journal of Psychology*, 85, 55-78.
- Grases, G., Trías, C., Sánchez-Curto, C. & Zárata-Osuna, J. (2010). Estudio del efecto del humor positivo como variable reductora del estrés y la ansiedad. Relación del humor con variables de personalidad y rendimiento. *Apuntes de Psicología*, 28, 143-163.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, 9, 87-108.
- Izen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strength. En L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 179-195). Washington, DC: American Psychological Association.
- Laird, J. D., Wagener, J. J., Halal, M. & Szegda, M. (1982). Remembering you feel: Effects of emotion on memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 646-657.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lefcourt, H. M. & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer-Verlag.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Martin, R. A. (2002). Is laughter the best medicine? Humor, laughter, and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 216-220.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor, un enfoque integrador*. Madrid, Orión. (Orig. 2006).
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. O. (1993). Humor, coping with stress, selfconcept, and psychological well-being. *Humor*, 6, 89-104.
- Moran, C. C. (1996). Short-term mood change, perceived funniness, and the effect of humor stimuli. *Behavioral Medicine*, 22, 32-38.
- Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 101-109.
- Panksepp, J. (1993). Neurochemical control of moods and emotions: Amino acids to neuropeptides. En M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 87-107). New York: Guilford.
- Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C. Y., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional

- Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- Philippot, P. (1993). Inducing and assessing differentiated emotion-feeling states in the laboratory. *Cognition and Emotion*, 7, 171-193.
- Seligman, M. (1999). *Niños optimistas*. Barcelona: Grijalbo.
- Seligman, M. E. P., Kaslow, N. J., Alloy, L. B., Peterson, C., Tanenbaum, R.L. & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 235-238.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L. & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.
- Spielberg, S. (Director). (1993). *La lista de Schindler* [Película]. Estados Unidos: Universal Pictures.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1968). *State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire*. Palo Alto, C: Consulting Psychologists Press. Validated by Dept. I + D TEA Editions S.A. Madrid (Spain) 1982.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35, 152-162.
- Vailt, D., Vehrs, W. & Sternagel, S. (1993). Prompts-Leitmotif-Emotion: Play it again, Richard Wagner! En N. Birbaumer y A. Öhman (Eds.), *The structure of emotion. Psychophysiological, cognitive and clinical aspects*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Velten, E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behavior Research and Therapy*, 6, 473-482.
- Vilaythong, A. P., Arnau, R. C., Rosen, D. H. & Mascaró, N. (2003). Humor and hope: can humor increase hope? *Humor: International Journal of Humor Research*, 16, 79-89.
- Westermann, R., Spies, K., Stahl, G. & Hesse, F. W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26, 557-580.
- Wolpe, J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Edición Española: *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Wright, J. & Mischel, W. (1982). Influence of affect on cognitive social learning variables. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 901-914.