

Sentido del humor relacionado con estrés en adultos mayores

Daniela Misrahi • Elisa Smeke • Valentina Alcaraz

Antecedentes

El humor es una habilidad única del ser humano la cual le permite encontrar la gracia y la diversión a situaciones que de otra forma podrían parecer aburridas o tediosas. De acuerdo con Martín et al. (2003), existen cuatro estilos dentro de concepto del humor, los cuales son: humor afiliativo, humor agresivo, humor autoengrandecedor y humor autoderrotista. Se realizó un experimento (Ford et al., 2016) para determinar si el humor auto-mejora (self enhancing) puede aliviar el estado de ansiedad asociado con un evento estresante. Los resultados mostraron que el humor auto-mejorador reduce la ansiedad significativamente. Este tipo de humor (auto - mejora) se considera una forma de afrontamiento positivo y ha sido relacionado con una mayor resiliencia y bienestar emocional (Crawford & Caltabiano, 2011; Martin et al., 2003). Richards y Kruger (2017) llevaron a cabo un estudio para encontrar la correlación entre los estilos de humor y el estrés.

En los resultados encontraron que hay una correlación significativa aunque baja entre el humor auto-engrandecedor y el estrés percibido. Por otro lado, encontraron una correlación positiva entre el humor auto-derrotista y el estrés percibido. Con base en los resultados, notaron que cuando el humor auto-derrotista está presente, entonces la relación entre el estrés y los síntomas físicos es más alta. Otro de sus hallazgos consiste en que ciertos estilos de humor, como el afiliativo y el auto-engrandecedor, pueden funcionar como amortiguadores al estrés que perciben o como factores que promueven la salud, ya que les permite cambiar la perspectiva que tienen de la situación o formar redes de apoyo que ayudan a disminuir la carga que puede llegar a generar el estrés.

El envejecimiento puede ser un período desafiante para muchas personas, el sentido del humor puede tener un impacto positivo en el bienestar subjetivo, así como en la salud física y mental de los adultos mayores (Mallya, et al., 2018). De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición se calculó que en el año 2022, el 14 % de la población en México eran adultos mayores (60 años y más), siendo la cifra 17 958 707 la cifra equivalente a dicho porcentaje.

Propósito

Objetivo general:

Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés de acuerdo al estilo de humor que presentan los adultos mayores en la zona metropolitana del Valle de México



Método

Participantes:

Se utilizará un método de muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar los participantes de este estudio. Se buscará reclutar 200 adultos mayores de 65 años en adelante, tanto hombres como mujeres, que residen en la zona metropolitana Del Valle de México.

Instrumentos:

“Escala multidimensional del sentido del humor” Thorson y Powell (1993). Consta de 45 reactivos que miden seis dimensiones del sentido del humor (reconocimiento de uno mismo como persona humorística, reconocimiento del humor de los demás, apreciación del humor, la risa, la toma de perspectiva humorística y el humor de afrontamiento) y se utilizará para evaluar el sentido del humor en personas mayores. Ya fue aplicado en una población mexicana, y tiene una confiabilidad de .92 (Torres et al, 2012).

“Escala de Estrés Percibido” (PSS; Cohen, Kamarak, Mermelstein, 1983). Consta de 14 reactivos en escala de likert del 0 al 5 siendo el 0 nunca y 5 siempre. Se utilizará esta escala para medir el estrés de cada persona. Tiene una confiabilidad de .79. (Cazares, 2014).

Propuesta de análisis de datos:

Para el estudio se va a utilizar la prueba estadística del Coeficiente de la correlación de Pearson, ya que el objetivo es buscar la asociación entre las variables de estrés y humor.

Procedimiento:

El procedimiento que se llevará a cabo para realizar el estudio consistirá en buscar a 200 participantes que cumplan con los datos sociodemográficos necesarios para la investigación, y para lograrlo se acudirán a casas de adultos mayores, grupos, y asilos. Para que los adultos mayores puedan participar necesitarán primero leer el consentimiento y firmar de enterado. Posteriormente resolverán la prueba Mini-Cog para tener la certeza de que poseen las facultades mentales necesarias para llevar a cabo los cuestionarios. Se aplicarán los instrumentos a modo de entrevista y se registrarán las respuestas.

Aspectos éticos:

Para realizar la investigación se tomarán en cuenta varios aspectos éticos, tales como el respeto a la autonomía, a la salud de los participantes y a la protección de sus derechos. Se firmará un consentimiento aprobado por parte de los participantes en el cual se les informa sobre el procedimiento, que no existen riesgos ya que solo necesitan responder dos cuestionarios integrados en uno solo, se les mencionarán los objetivos del estudio y que se hará un uso confidencial y responsable en el manejo de datos. Se llevará a cabo un estudio apropiado para las necesidades de los adultos mayores, y por último, se buscará minimizar los riesgos y maximizar los beneficios.

Metodología

Tipo de estudio:

Correlacional y descriptivo.

Enfoque de investigación:

Cuantitativo.

Diseño de investigación:

No experimental transversal

Referencias

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. doi: 10.1016/s0092-6566(02)00534-2

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. doi: 10.1016/s0092-6566(02)00534-2

Richards, K., & Kruger, G. (2017). Humor Styles as Moderators in the Relationship Between Perceived Stress and Physical Health. *SAGE Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2158244017711485>

Mallya, S., Reed, M. & Yang, L. (2018). A theoretical framework for using humor to reduce the effects of chronic stress on cognitive function in older adults: An integration of findings and methods from diverse areas of psychology. *DE GRUYTER MOUTON*, 32(1), 49-71. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0068>

Villarreal, A. I., González, M. T. & Candia, G. L. (2012, 1 de febrero). Validación de la escala del sentido del humor en población mexicana. *Revista Psicología Científica*.com, 14(1). <https://www.psicologiacientifica.com/escala-del-sentido-del-humor-validacion-mexico/>