

**LA PERSONALIDAD EFICAZ EN EL UNIVERSITARIO Y EL USO DEL BUEN HUMOR  
THE EFFICIENT PERSONALITY IN THE UNIVERSITY AND THE USE OF GOOD HUMOR**

**Juan Carlos Bustamante**

jbustama@unizar.es

**Carlos Salavera,**

**José Luis Antoñanzas,**

**Javier Chueca, Pilar Teruel,**

**José Carrón, Soledad Larrosa,**

**Carmen Bericat**

Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.394>

*Fecha de Recepción: 18 Febrero 2014*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014*

**ABSTRACT:**

Individual differences in the construct Efficient Personality in undergraduates could determine differences in the proper handling of sociopersonal and socioaffective competencies when faced with academic demands, which may be associated both with differences in psychological wellbeing. Wellbeing is associated with the sense of humor that involves three different affective variables (cheerfulness, seriousness and bad mood). We aimed to determine whether individual differences in Efficient Personality are associated with differences in the disposition for using good humor. For this purpose 39 undergraduates (all the participant were women) completed the Efficient Personality Questionnaire for the university context (CPE -U) and the STCI-30 scale for the assessment of good humor. Bivariate correlation analyses were performed to determine a possible association between Efficient Personality components and the variables that modulate the good humor. The results showed positive correlations between the variable Cheerfulness and the factors Self-esteem, Academic Self-realization and Solving Efficiency, and between the variable Seriousness and the factor Solving Efficiency. Also, negative correlations between the variable Bad Mood and the factors Self-esteem and Solving Efficiency were observed. Therefore, individual differences in Efficient Personality in undergraduates are related with differences for experiencing or showing more positive emotions toward a greater willingness to good humor.

**Keywords:** Efficient Personality, good humor, individual differences, self-efficacy, cheerfulness

## **LA PERSONALIDAD EFICAZ EN EL UNIVERSITARIO Y EL USO DEL BUEN HUMOR THE EFFICIENT PERSONALITY IN THE UNIVERSITY AND THE USE OF GOOD HUMOR**

### **RESUMEN:**

Diferencias individuales en el constructo de Personalidad Eficaz en universitarios podrían evidenciar diferencias en el manejo adecuado de competencias personales y socioafectivas a la hora de enfrentarse a demandas académicas, que pueden asociarse a la vez con diferencias en la experimentación de estados relacionados con bienestar psicológico. Este bienestar se asocia con el sentido del humor que implica tres variables afectivas (alegría, seriedad y mal humor). Nuestro objetivo fue determinar si diferencias individuales en Personalidad Eficaz se asociaba con diferencias a la disposición al buen humor. Para ello 39 mujeres estudiantes universitarias rellenaron el Cuestionario de Personalidad Eficaz para el Contexto Universitario (CPE-U) y la escala para la evaluación del sentido del humor STCI-30. Análisis de correlación bivariada fueron llevados a cabo para determinar una posible asociación entre los componentes de Personalidad Eficaz y las variables que modulan el buen humor. Los resultados mostraron correlaciones positivas entre la variable Alegría y los factores de la Personalidad Eficaz Autoestima, Autorrealización Académica y Autorrealización Resolutiva; y entre la variable Seriedad y Autorrealización Resolutiva. También se observaron correlaciones negativas entre la variable Mal Humor y los factores Autoestima y Autorrealización Resolutiva. Por tanto, diferencias individuales en estudiantes universitarios en factores que constituyen el constructo de Personalidad eficaz se relaciona con diferencias en los mismos a la hora de experimentar o mostrar estados afectivos más positivos acercándose y mostrando una mayor disposición al buen humor.

**Palabras clave:** Personalidad Eficaz, buen humor, diferencias individuales, autoeficacia, alegría

### **ANTECEDENTES:**

La autoeficacia es un juicio autorreferente que determina que la persona es capaz de ejecutar una tarea bajo unas circunstancias con el propósito de conseguir algún fin (Gómez, 2012). Una persona que se siente autoeficaz se atreve a enfrentarse a las distintas situaciones y demandas que se le plantean, y en general suele tener éxito propiciando estados emocionales positivos (Millar y Donnelly, 2013). Aunque la autoeficacia no es un rasgo de personalidad puede haber diferencias entre las personas (Gómez, 2012). A este respecto, aparece el constructo de Personalidad Eficaz (PE). Este constructo combina tanto prerrequisitos cognitivos, de motivación y sociales necesarios o existentes en el individuo, para lograr un aprendizaje y acción exitosos en un campo de acción determinado, como así mismo la habilidad para evaluar la disponibilidad, uso y calidad de ser aprendidas de las competencias personales (Martín y cols., 2012). La PE forma cuatro dimensiones, asociadas al concepto de autoeficacia, y en relación al Yo (Martín del Buey y cols., 2000). La primera dimensión llamada Fortalezas del Yo, recoge todos aquellos factores relacionados con el autoconcepto y la autoestima y dan respuesta a la pregunta existencial ¿Quién soy yo? y ¿Cómo me valoro? La segunda dimensión, Demandas del Yo, agrupa los factores relacionados con la motivación de logro, las atribuciones o locus de control y las expectativas. Da respuesta a la pregunta existencial ¿Qué quiero?, ¿Qué expectativas tengo de conseguirlo? y ¿De quién o de qué depende su consecución exitosa? La tercera dimensión del constructo, Retos del Yo, agrupa los factores relacionados con el afrontamiento de problemas y la toma de decisiones, respondiendo a las preguntas igualmente existenciales ¿Qué problemas tengo para alcanzar los objetivos? y ¿Cómo tomo las decisiones? Por último, la cuarta dimensión Relaciones del Yo, agrupa los factores que se relacionan con la comunicación, la empatía y la asertividad, en síntesis con las habilidades sociales. Esta dimensión da respuesta a las preguntas ¿Cómo me comunico?, ¿Cómo intento ponerme en el lugar del otro? y ¿Cómo interactúo sin dejar de ser uno mismo? Así, un estudiante universitario eficaz evidenciaría: una comprensión y valoración personal, académica y social realista y positiva; competencias de gestión de recursos motivacionales y afrontamiento de retos; selección apropiada de estrategias

de resolución de problemas; toma de decisiones acertadas; y construcción de vínculos asertivos (Dapelo Pellerano y Martín del Buey, 2006). Por tanto, diferencias individuales en este constructo en universitarios podrían evidenciar diferencias en el manejo adecuado de competencias personales y socioafectivas a la hora de enfrentarse a demandas académicas (Martín y cols., 2012). La literatura muestra que existe una correlación significativa entre la PE y el rendimiento académico de los estudiantes (Fueyo y cols., 2010). Estas diferencias se pueden asociar con diferencias en la experimentación de estados de ánimo positivos (por los propios éxitos conseguidos) que pueden relacionarse con estados de bienestar psicológico (Lyubomirsky y cols., 2005).

El bienestar psicológico correlaciona con el sentido del humor (Ruch, 2004). Como destaca Ruch (1990), el buen humor implica tres variables afectivas como la Alegría, la Seriedad y el Mal Humor, como bases temperamentales del mismo y que se consideran disposiciones estables (rasgos) o circunstanciales (estados). Estas tres variables afectan al grado actual o habitual de experimentar una respuesta afectiva positiva y de bienestar como ponerse alegre (Tapia y Poulsen, 2009). De la misma manera, el bienestar psicológico se relaciona con el éxito académico (rendimiento) en lo estudiantes universitarios (Salanova y cols., 2005).

#### **OBJETIVOS:**

Así, nuestro objetivo era mostrar la primera evidencia empírica al hecho de que diferencias individuales en el constructo de personalidad eficaz en universitarios se asociara con diferencias a la disposición al buen humor. Esperábamos que los estudiantes que puntuaran alto en los componentes que constituyen el constructo de personalidad eficaz, y que posiblemente experimenten más estados de bienestar psicológico, fueran personas que tendieran a apreciar el (buen) humor, iniciándolo más a menudo, y tendiendo a experimentar estados afectivos positivos de alegría (mayores puntuaciones en la variable Alegría), pudiendo implicar mayor éxito académico.

#### **PARTICIPANTES:**

En el estudio piloto participaron 39 mujeres estudiantes provenientes de la Universidad de Zaragoza con una edad media de 19.13 años ( $DE= 3.96$ ) y con un nivel económico medio. Las participantes no presentaban ninguna enfermedad neurológica o médica grave, ni tampoco presencia de trastornos psicopatológicos del DSM-IV y/o consumo de sustancia o fármacos psicoactivos de forma recurrente o prescrita. Además, firmaron un consentimiento informado previo a su participación en el estudio.

#### **MÉTODO:**

##### **Adquisición de datos**

Los participantes en el estudio piloto autocumplimentaron dos cuestionarios relacionados con el objetivo planteado (ver tabla 1):

Cuestionario de Personalidad Eficaz para el contexto universitario (CPE-U; Dapelo Pellerano y Martín del Buey, 2006): desarrollado por el Grupo interuniversitario de investigación de Orientación y Atención a la diversidad (GOYAD), con base en la universidad de Oviedo y dirigido por el profesor Martín del Buey. Este instrumento permite la detección de los componentes del constructo de Personalidad Eficaz (fortalezas, demandas, retos y relaciones del Yo) en el ámbito universitario. El test consta de 30 ítems utilizando una escala tipo Likert, y su cumplimentación tiene una duración de unos 10 a 20 minutos aproximadamente. El cuestionario presenta los siguientes factores: Autoestima, Autorrealización Académica, Autoeficacia Resolutiva y Autorrealización social (Gómez, 2012):

**Autoestima (A):** Asociado con los conceptos autoconcepto y autoestima del factor Fortalezas

## LA PERSONALIDAD EFICAZ EN EL UNIVERSITARIO Y EL USO DEL BUEN HUMOR THE EFFICIENT PERSONALITY IN THE UNIVERSITY AND THE USE OF GOOD HUMOR

del Yo. Una puntuación alta reflejaría un buen conocimiento y aprecio del físico, una alta valoración y confianza en los recursos cognitivo-motivacionales y sociales y un ajustado reconocimiento de las propias limitaciones.

**Auto-realización Académica (AA):** En este componente está constituido por ítems relacionados con el factor Demandas del Yo: motivación intrínseca, expectativas y atribuciones de desempeño académico; y con el factor de Fortalezas del Yo: autoconcepto, y autoestima. En este componente se mide la relación entre el conocimiento personal y la atribución de éxito a una definida y positiva capacidad y esfuerzo, la motivación intrínseca y el logro en las actividades académicas. Una persona que obtenga una puntuación alta en este componente: valora y realiza atribuciones positivas a sus recursos y capacidades a la hora de enfrentarse a determinadas tareas o retos, presenta motivaciones académicas intrínsecas; y tiene expectativas de éxito.

**Autoeficacia Resolutiva (AR):** Se relaciona con un afrontamiento eficaz a los retos que puedan surgir en los distintos ámbitos teniendo en cuenta procesos tales como la toma de decisiones y el afrontamiento de problemas, por lo que es un componente que se asocia con el factor Retos del Yo. Una puntuación alta en este componente reflejaría: planificación cuidadosa de las decisiones tomadas ajustándose a las demandas de la situación, recabando la mayor cantidad de información, y analizando las posibles consecuencias de las mismas; todo ello con una actitud positiva y capacidad para aprender de la experiencia.

**Autorrealización Social (AS):** Este componente se relaciona con el factor Relaciones del Yo, y se asocia con habilidades de comunicación, empatía y asertividad. Aquí se determina el posible vínculo entre el propio juicio de capacidad o competencia para establecer y mantener relaciones con los otros y las expectativas de éxito en sus relaciones sociales futuras. Una puntuación alta en este componente refleja confianza de la persona en sus recursos para establecer vínculos, atribuciones de sus relaciones sociales en función de su habilidad para relacionarse y expectativas de éxito respecto a las mismas.

La escala para la evaluación del sentido del humor STCI-30 (Ruch, 1996): este cuestionario autoadministrado evalúa tres constructos (Alegoría, Seriedad y Mal Humor) que modulan el grado actual o habitual de ponerse alegre modulando así la disposición al buen humor. El test consta de 30 ítems utilizando una escala tipo Likert, y su cumplimentación tiene una duración de unos 10 a 20 minutos aproximadamente.

Una persona que muestra altas puntuaciones en **Alegoría** muestra una prevalencia de ánimo alegre, bajo umbral para la risa, visión positiva de las circunstancias adversas de la vida, amplio rango de desencadenadores de alegría, risa y sonrisa, estilo de interacción alegre.

Altas puntuaciones en **Seriedad** implica prevalencia de estados serios, percepción de que los eventos son serios e importantes, vivir en torno a metas, preferir actividades concretas y racionales, estilos de comunicación sobrio, actitud de poco humor ante situaciones, personas.

Puntuaciones altas en **Mal Humor** implican prevalencia de mal humor, prevalencia de tristeza (incluso en situaciones alegres), sentimientos de irritabilidad.

Tabla 1. Mínimos y máximos, puntuaciones medias y desviaciones estándar en las puntuaciones obtenidas de los participantes tras la cumplimentación del CPE-U y el STCI-30 (n=39)

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Puntuación en la dimensión AA (CPE-U)	19	39	28.59	4.42
Puntuación en la dimensión AS (CPE-U)	19	30	23.21	2.70
Puntuación en la dimensión A (CPE-U)	18	33	25.21	3.93
Puntuación en la dimensión AR (CPE-U)	9	24	15.97	3.51
Puntuación en el constructo Alegría (STCI-30)	21	39	29.85	4.49
Puntuación en el constructo Seriedad (STCI-30)	21	37	30.13	3.83
Puntuación en el constructo Mal Humor (STCI-30)	10	35	17.49	6.35

### Análisis estadístico de los datos

Una vez fueron recogidos los datos se llevó a cabo un análisis de correlación bivariada entre la puntuación obtenida por cada participante en cada uno de los factores que constituyen al CPE-U (A, AA, AR, AS) y la puntuación obtenida en cada uno de los constructos evaluados por el STCI-30 (Alegría, Seriedad y Mal humor). Así, buscamos establecer si existe alguna relación entre las diferencias individuales en los componentes que constituyen una personalidad eficaz y el hecho de mostrar una mayor o menor tendencia a experimentar estados afectivos de alegría y menor prevalencia de estados serios y sobrios, y de mal humor (disposición al buen humor). El análisis de los datos se llevó a cabo en una estación de trabajo con sistema operativo Windows 7 mediante el paquete estadístico SPSS v.19.

### RESULTADOS

Los análisis de correlación mostraron:

una relación positiva entre:

El factor AA y el constructo Alegría ( $r= 0.37$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 1.

El factor A y el constructo Alegría ( $r= 0.50$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 2.

El factor AR y el constructo Alegría ( $r= 0.40$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 3.

El factor AR y el constructo Seriedad ( $r= 0.30$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 4.

una relación inversa entre:

El factor A y el constructo Mal Humor ( $r= -0.44$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 5.

El factor AR y el constructo Mal Humor ( $r= -0.46$ ,  $p<0.05$ ), ver figura 6.

**LA PERSONALIDAD EFICAZ EN EL UNIVERSITARIO Y EL USO DEL BUEN HUMOR**  
**THE EFFICIENT PERSONALITY IN THE UNIVERSITY AND THE USE OF GOOD HUMOR**

Figura 1. Correlación positiva entre el factor AA y el constructo Alegría

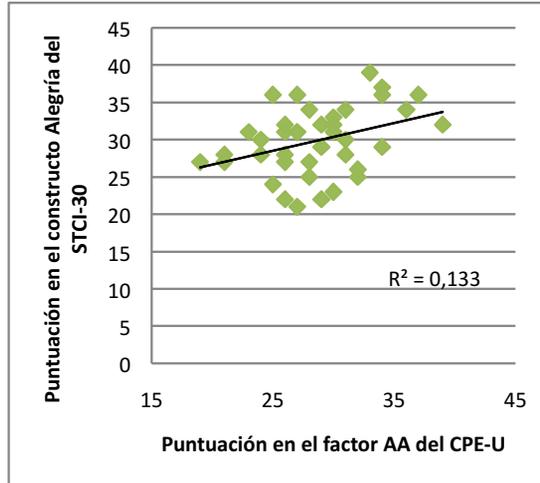


Figura 2. Correlación positiva entre el factor A y el constructo Alegría

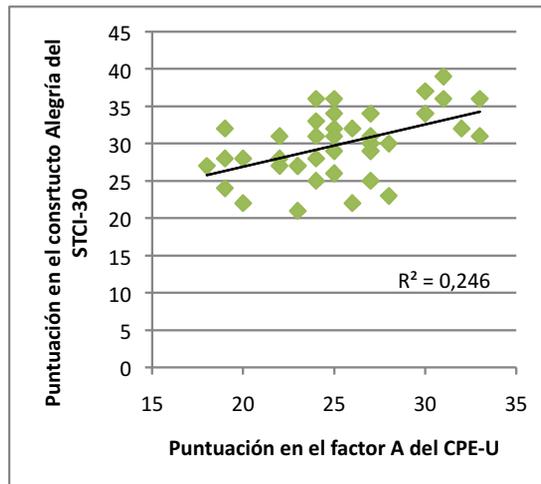


Figura 3. Correlación positiva entre el factor AR y el constructo Alegría

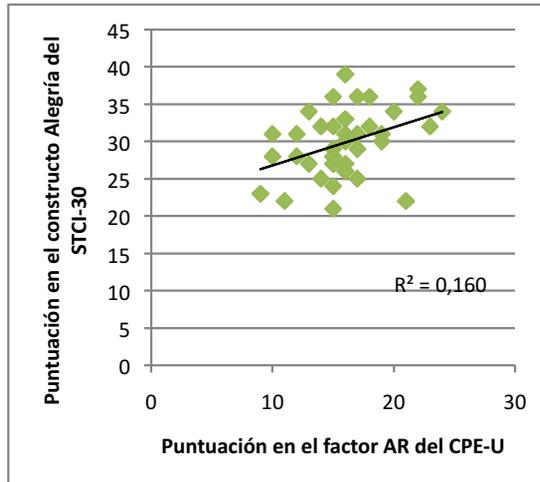
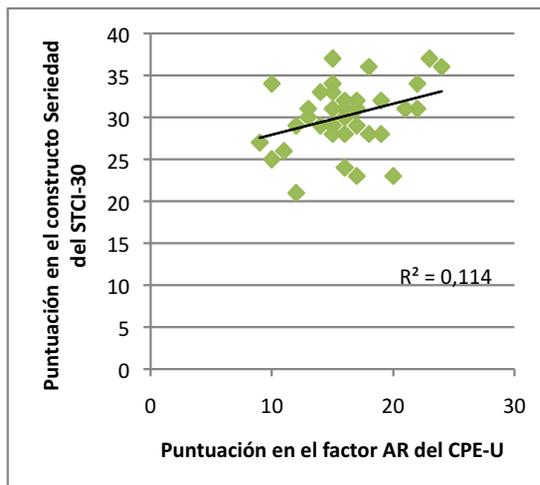


Figura 4. Correlación positiva entre el factor AR y el constructo Seriedad



**LA PERSONALIDAD EFICAZ EN EL UNIVERSITARIO Y EL USO DEL BUEN HUMOR**  
**THE EFFICIENT PERSONALITY IN THE UNIVERSITY AND THE USE OF GOOD HUMOR**

Figura 5. Correlación negativa entre el factor A y el constructo Mal Humor

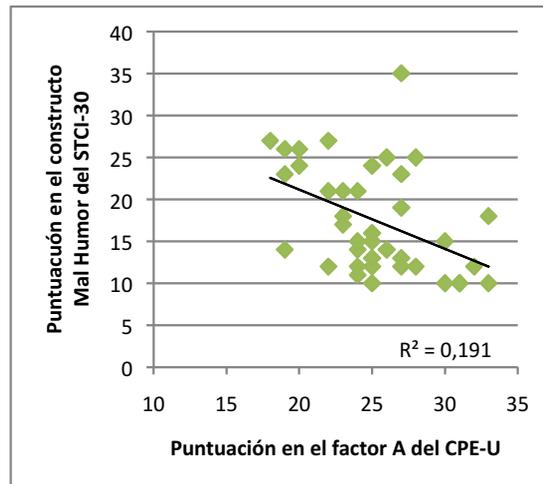
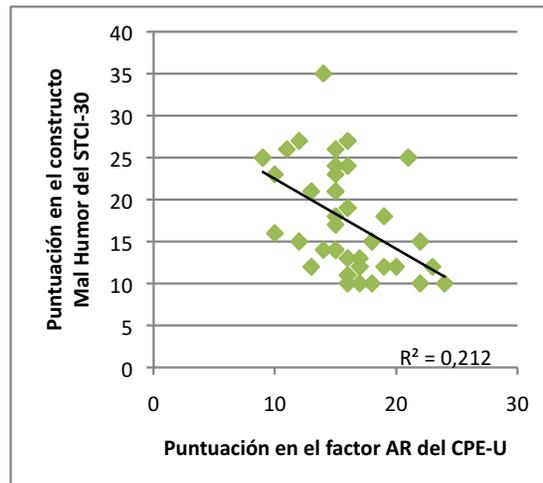


Figura 6. Correlación negativa entre el factor AR y el constructo Mal Humor



**CONCLUSIONES**

Nuestros resultados preliminares muestran que:

Las personas que tienen un mayor ajuste en el reconocimiento de sus virtudes y defectos, realiza más atribuciones positivas a sus capacidades, tienden a tener mayores expectativas de éxito y tiene una actitud positiva de aprender de la experiencia, también tienden a mostrar estados de ánimo más alegre, y suelen presentar menos sentimientos de irritabilidad, tristeza y mal humor.

Las personas que realizan más cuidadosamente el proceso de toma de decisiones según la situación que se le plantea suelen presentar estados más serios y sobrios.

Por tanto, diferencias individuales en estudiantes universitarios en factores que constituyen el constructo de Personalidad eficaz se relaciona con diferencias en los mismos a la hora de experimentar o mostrar estados afectivos más positivos acercándose y mostrando una mayor disposición al buen humor, y una mayor seriedad y racionalidad en momentos que lo requieren (por ejemplo, ante la toma de una decisión importante). Todo ello condiciones que podrían facilitar una mayor adecuación del estudiante al contexto demandante de la universidad promoviendo el éxito y un mayor nivel de bienestar psicológico.

Las implicaciones conceptuales y de conocimiento que puede tener este trabajo dentro de la línea de investigación del constructo de la PE le hacen un estudio de importante implicación, incluso a nivel académico (universitario). Esta investigación provee a la comunidad científica de evidencias empíricas que apoyan la idea de que el sentirse capaz, tenerse en estima y además considerarse un universitario capaz en la toma de decisiones y relaciones sociales, se relaciona con ser también una persona con una actitud positiva (y específicamente de buen humor) hacia la vida teniendo posiblemente este hecho efectos positivos en el rendimiento académico. Así, nuevos estudios que puedan ampliar las aproximaciones metodológicas, y puedan mejorar limitaciones relacionadas con nuestra investigación como el tamaño muestral y el uso únicamente de mujeres, darán lugar a nuevos resultados más generalizables y significativos científicamente.

## REFERENCIAS

- Dapelo Perellano, B., y Martín del Buey, F.,(2006). Estudiante eficaz en el contexto de formación de profesores. Adaptación del cuestionario de personalidad eficaz en el ámbito universitario. *Revista de Orientación*, 20(38), 65-79.
- Gómez, R. (2012). *Evaluación de la personalidad eficaz en población universitaria*. Tesis doctoral no publicada, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Huelva.
- Fueyo, E., Martín, M.E., Dapelo Pellerano, B. (2010). Personalidad eficaz y rendimiento académico: una aproximación integrada. *Revista de Orientación Educativa*, 24 (46), 57-70.
- Martín, M.E., Castellanos, S., García, M.S. (2012). La personalidad eficaz y los modelos de enseñanza: un estudio comparativo entre alumnos españoles y estadounidenses. *Aula Abierta*, 40 (1), 115-128.
- Martín del Buey, F.; Granados, P.; Martín, M<sup>a</sup> E.; Juárez, A.; García, A. y Álvarez, M. (2000). *Desarrollo de la Personalidad Eficaz en Contextos Educativos. Marco Conceptual*. Oviedo: Fmb.
- Millar, S.L. y Donnelly, M. (2013). Promoting mental wellbeing: developing a theoretically and empirically sound complex intervention. *Journal of Public Health*, 1-10. doi: 10.1093/pubmed/ftd075
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Ruch, W. (1990). *The emotion of exhilaration: forms of expression and eliciting conditions*. Tesis no publicada, Departamento de Psicología, Universidad de Dusseldorf.
- Ruch, W. (1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. *International Journal of Humor Research*, 9 (3/4), 239-250.
- Ruch, W. (2004). Humor. En Peterson, C., Seligman, M. (Eds.), *Character strengths and virtues. A Handbook and Classification* (p.p. 583-598). New York: Oxford University Press.
- Salanova R., Martínez,I., Bresó, E., Llorens, S., Grau R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21 (1), 170-180.
- Tapia, L. y Poulsen,G. (Ed.) (2009). *La evaluación del sentido del humor*. (Serie investigación clínica en terapia de pareja nº2). Santiago, Chile: Universidad del Desarrollo, Facultad de Psicología.

