



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

Los extrovertidos potencian sus estados de ánimo positivos



No todo el mundo maneja igual sus estados de ánimo. Un estudio de la Universidad Complutense de Madrid ha comprobado que las personas extrovertidas que se sienten bien tratan de mejorar aún más su estado de ánimo, al contrario que las introvertidas, más conformistas.



Los extrovertidos son más proclives a incrementar un estado de ánimo positivo. / [Jone Vasaitis](#).

“Salir a dar un paseo, escuchar música o intentar pensar desde un ángulo más constructivo son ejemplos de conductas que pueden activarse en respuesta a un estado de tristeza”, explica Gonzalo Hervás, investigador de la [facultad de Psicología](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

En un estudio publicado en *Anales de Psicología*, Hervás e Irene López-Gómez, también de la UCM, han descubierto que tanto las personas extrovertidas como las introvertidas regulan de manera similar los estados de ánimo negativos, pero no los positivos.

“Los extrovertidos se muestran más proclives que los introvertidos a incrementar un estado previo positivo”, afirma Hervás. “Mientras que estos últimos tienden a “plantarse” cuando ya están en un buen estado de ánimo, los extrovertidos no se conforman y siguen buscando más”, añade.



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores contaron con 112 participantes, todos ellos estudiantes universitarios con una edad media de 21 años. Tras ser evaluados con cuestionarios iniciales para saber si encajaban en un perfil extrovertido, introvertido o ambivertido (una mezcla de ambos), se les provocó un estado de ánimo triste o alegre y después, fueron sometidos a una tarea de regulación emocional.

El estado de ánimo se inducía con una combinación de música triste, [Russia Under the Mongolian Yoke](#) de Serguéi Prokófiev, o alegre, una [versión jazz del Concierto de Brandenburgo No.3](#) de Johann Sebastian Bach, tocada por Hubert Laws. Mientras escuchaban estas canciones, se les pedía que imaginaran tres escenas positivas o negativas, previamente validadas, como si les estuvieran ocurriendo a ellos.

A continuación, los jóvenes rellenaban un cuestionario relativo a lo que acababan de experimentar. Después, simulando ser un estudio diferente, se les proponía ver una película de entre seis posibilidades (tres alegres y tres neutrales), sobre las que tenían que expresar su preferencia.

Similar a la vida real

Esta forma de evaluar cómo se regulan los estados de ánimo es muy parecida a la vida real. “Muchas personas llegan a casa y se plantean qué ver en televisión. Ahora sabemos que su estado de ánimo y los procesos de regulación pueden influir en esa decisión y que los extrovertidos e introvertidos podrían funcionar de forma diferente”, sostiene el investigador.

La prueba reveló que los participantes a quienes se les provocó un estado emocional positivo elegían películas positivas en diferentes proporciones en función de su perfil: el 95,24% de los extrovertidos optaron por ellas, frente al 65% de los introvertidos y al 86,67% de los ambivertidos.

Con el estado de ánimo negativo había menos diferencias. Los tres grupos eligieron vídeos positivos en proporciones más similares (85% de extrovertidos, 76,19% de introvertidos y 60% de ambivertidos).

“Estos hallazgos sugieren que, desarrollando nuevos hábitos para potenciar emociones positivas cotidianas, los introvertidos podrían aumentar sus niveles de afecto positivo y mejorar así sus niveles de bienestar”, concluye Hervás.



Referencia bibliográfica: Gonzalo Hervás e Irene López-Gómez. “The power of extraverts: Testing positive and negative mood regulation”, *Anales de Psicología* 32 (3), octubre 2016. [DOI: 10.6018/analesps.32.3.261641](https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261641).