



Universidad
Señor de Sipán

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**Programa de Risoterapia para la Mitigación de la
Agresividad en estudiantes del Nivel Secundario de
un Colegio Nacional De Chiclayo, 2022
PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGIA**

Autora:

Bach. Reupo-Musayon Gastulo Pierina

<https://orcid.org/0000-0002-1805-1178>

Asesor:

Dr. Castillo Hidalgo Efrén Gabriel

<https://orcid.org/0000-0002-0247-8724>

Línea de Investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para
enfrentar los desafíos globales**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2022

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy **egresada** del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán, declaro (amos) bajo juramento que soy (somos) autor(es) del trabajo titulado:

Programa de Risoterapia para la Mitigación de la Agresividad en estudiantes del Nivel Secundario de un Colegio Nacional De Chiclayo, 2022

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Reupo-Musayon Gastulo Pierina

DNI: 73193428



Pimentel, 12 de abril de 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

**Reupo-Musayón_Gastulo_Pierina_Torres
_Guerrero_Rolando_Andree (1).docx**

RECuento DE PALABRAS

8540 Words

RECuento DE CARACTERES

47164 Characters

RECuento DE PÁGINAS

25 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

89.6KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 5, 2023 3:31 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 5, 2023 3:31 PM GMT-5

● **12% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD
EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE
CHICLAYO, 2022**

Aprobación del jurado



MG. LLACSA VÁSQUEZ MERCEDES
Presidente(a) del jurado de tesis



MG. CARMONA BRENIS KARINA PAOLA
Secretario(a) del jurado de tesis



MG. LUNA LORENZO LEONARDO
Vocal del jurado de tesis

PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022

Resumen

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental. La meta principal fue determinar el efecto del programa de risoterapia en la mitigación de la agresividad en alumnos de educación secundaria de una Escuela Nacional de Chiclayo. La muestra estuvo constituida por 29 escolares del sexo masculino del 1er año del nivel secundario del Colegio mencionado anteriormente. Estos fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el acopio de la indagación, se aplicó la adaptación de Matalinares et al. (2012) del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (1992). Con respecto al análisis estadístico de la información, se empleó el programa Jamovi. Los principales hallazgos demostraron un nivel de agresividad inicial mayoritariamente medio en los estudiantes partícipes del estudio, así como una proporción que mostró un nivel alto; sin embargo, para el periodo posterior, el nivel fue bajo. Así también, se evidencio la efectividad de la aplicación de sesiones de risoterapia en la reducción de los niveles de agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad en los escolares. Finalmente, se concluyó, con base en evidencia estadística ($p=0.000$) la eficiencia de la risoterapia en la mitigación de la agresividad en los estudiantes de una escuela nacional chiclayana.

Palabras Clave: Agresividad, risoterapia, estudiantes.

Abstract

This study had a quantitative approach and quasi-experimental design. The main objective was to determine the effect of the laughter therapy program in mitigating aggression in secondary school students of a National School in Chiclayo. The sample consisted of 29 male students from the 1st year of secondary school at the aforementioned School. These were chosen through non-probabilistic convenience sampling. To collect the investigation, the adaptation of Matalinares et al. was applied. (2012) from the Buss and Perry Aggression Questionnaire (1992). Regarding the statistical analysis of the data, the Jamovi program was used. The main findings demonstrated a mostly medium level of initial aggressiveness in the students participating in the study, as well as a proportion that showed a high level; However, for the later period, the level was low. Likewise, the effectiveness of the application of laughter therapy sessions in reducing the levels of physical aggression, verbal aggression, anger and hostility in schoolchildren was evidenced. Finally, it was concluded, based on statistical evidence ($p=0.000$), the efficiency of laughter therapy in mitigating aggression in students of a national school in Chiclayo.

Keywords: Aggression, laughter therapy, students.

I. INTRODUCCIÓN

La juventud es una época de grandes variaciones corporales, cognitivos y sociales, con una gran necesidad de ajuste emocional y cognitivo frente a las diferentes demandas que rodean al adolescente, como: relaciones con sus pares, exigencias escolares, relaciones familiares; debido a ello, el desarrollo emocional, responde a un recurso personal importante para afrontar las exigencias de la vida, de tal manera que, le permita aprender, crecer, adaptarse y socializar de manera efectiva. No obstante, los diversos cambios, la baja capacidad de adaptación, la falta de control de impulsos y regulación emocional, que experimenta el adolescente frente a las exigencias de su medio, puede conllevar a experimentar emociones intensas como ansiedad, miedo e ira, y esta última puede conllevar a la agresividad cuando se pierde el control de sí mismo (Tobar & Mejía, 2023).

La agresividad es uno de los problemas que está presente dentro de la sociedad y que afecta de manera significativa a las personas, especialmente a los adolescentes en sus habilidades sociales, perjudica las relaciones interpersonales, lo que a su vez desencadena en una afectación mayor de su salud integral (Contitni et al., 2020).

De acuerdo con Restrepo y Acosta-Tobón (2023), existe una diferenciación de la agresividad conforme al género en los jóvenes infractores de Medellín, Colombia. Siendo así que, las mujeres adolescentes entre 16-17 años manifiestan agresividad proactiva (agresión dada con premeditación y planificación) en comparación con los varones; la cual se asocia con la delincuencia, baja preferencia social, escasa conducta prosocial y rechazo de los pares; además, se mantiene la creencia de que la agresión puede conducir a resultados positivos y no negativos, es decir, podían obtener lo que quisieran a través de la agresividad; lo cual evidencia escasa autorregulación emocional y conductual.

Al respecto, Socrasto-Gomez y Jiménez-Perianes (2019), refieren que hay una tendencia estable que refleja el aumento de la agresividad en las mujeres adolescentes, tal y como encontraron en su investigación realizada en Madrid. Los autores hallaron que las mujeres adolescentes presentan más niveles de agresividad tanto impulsiva como proactiva, en comparación con los adolescentes varones, presentando moldes de representación de la realidad caracterizados por hiperanálisis e hipercontrol anticipatorio, es decir, suelen ser más reflexivas e indecisas cuando se trata de afrontar los retos y se preocupan demasiado por el futuro que les espera. Por otro lado, los moldes mentales que presentan los varones, fueron: espontaneidad vital e implicación vital, manifestando un mayor compromiso con los acontecimientos que se les presentan de una forma vital e impulsiva; además, se convencen a sí mismos sobre el porqué de su accionar, debido a la autoconvicción volitiva que presentan.

No obstante, en el contexto peruano, Escalante y Torres (2022), manifiestan que los colegiales del nivel secundario de una escuela de la ciudad de Arequipa, evidencian un nivel bajo de agresividad, asimismo, la agresividad física y verbal se encuentran en el mismo nivel, sin embargo, en cuanto a la expresión de ira y manifestación de hostilidad hacia sus compañeros, hay evidencia de un nivel medio. Por otro lado, Montenegro y Rodríguez (2021), encontraron que el tipo de agresividad presentada en mayor nivel (alto) en una institución de educación de la ciudad Chimbote fue la agresividad verbal, mientras que la agresividad física, hostilidad e ira, se ubicaban en un grado medio entre los estudiantes, al igual que la agresividad total. En cuanto a una perspectiva local, Moreno (2023), halló que los juveniles de un centro educativo privado de Chiclayo, evidenciaban rangos medio-alto de agresividad física y verbal, mostrando mayor incidencia del uso de la palabra y el cuerpo para defenderse; respecto a la ira y hostilidad, los adolescentes presentaron rangos de nivel bajo-medio, lo cual infiere que el componente emocional y cognitivo de la ira, se presentan en menor nivel o no hay una adecuada introspección sobre ello. Respecto a la agresividad total, los estudiantes presentaron niveles desde medio en mayor medida, a alto como segundo lugar.

Al respecto, la agresividad no solo afecta a la persona agredida, sino que también repercute en el individuo que la ocasiona, generando, por ejemplo, sentimientos de soledad, insatisfacción con la vida, falta de respeto a las normas escolares y desobediencia hacia las figuras de autoridad institucional (Moroni y otros, 2023). Debido a ello, se han empleado diversas estrategias para mitigar el impacto y proporcionar a los adolescentes otras alternativas para afrontar el día a día y vivir sus cambios con la menor afectación posible.

En tal sentido, la risoterapia representa una estrategia terapéutica que lleva a un estado intervenido de desinhibición que promueve sonrisas y conmociones, frente a adolescentes que podrían encontrarse normalmente con actitudes defensivas y en estado de alerta constante. Es por ello que, las objeciones agresivas de tipo físico, hostilidad, ira y verbal, se pueden prevenir o reducir a medida que se interviene con la risoterapia, dado que entre sus beneficios está que disminuye la tensión muscular; acrecienta la secreción de serotonina, endorfinas, oxitocina y dopamina; acorta los grados de cortisol y adrenalina, además, inhibe la amígdala permitiendo la reducción de la sensación de amenaza; todo ello favorece la regulación emocional y mejora las relaciones interpersonales (Villán y otros, 2018).

En la evidencia empírica, se han encontrado investigaciones de hace más de cinco años atrás sobre el empleo de la risoterapia en diversas problemáticas, por lo que se evidencia un vacío del conocimiento de su utilización en un contexto actual para mitigar la agresividad en estudiantes del nivel secundario. Entre los estudios realizados, la risoterapia se dispuso como propuesta de acompañamiento psicológico para víctimas de maltrato físico y psicológico, y con ello, se esperaba que disminuyan los efectos del maltrato, proporcionando a las víctimas

nuevas estrategias de afrontamiento a través de la risoterapia (Espitia y otros, 2015). Por otro lado, se ha identificado que la risoterapia representa una herramienta innovadora para la prevención del abuso sexual infantil, dado que los niños y niñas se muestran con mayor disposición para prestar atención, participar y aprender a cuidarse a sí mismos en un ambiente agradable y divertido (Campo et al., 2014).

En la institución Educativa podemos observar que la agresividad es uno de las dificultades más habituales que se ve entre en los alumnos dentro y fuera de las aulas, expresado a través de golpes y empujones entre ellos durante la permanencia en la institución y fuera de ella, a la salida. Asimismo, se ha visto intimidación, rechazo y amenazas hacia estudiantes que provienen de la serranía del Perú y a extranjeros; así como también, burla y sarcasmo por el aspecto físico. Muchos de esos casos han sido tratados en el departamento de psicología, no obstante, queda mucho por hacer. Dicha institución se encuentra en el distrito de Chiclayo y es considerado uno de los colegios emblemáticos del departamento de Lambayeque, el nivel secundario está formado por estudiantes masculinos.

Es por ello, que se desea aplicar la risoterapia como estrategia de intervención con el propósito de indagar la mitigación de la agresividad logrando mejorar y potenciar el bienestar psíquico, social y físico de los estudiantes de una institución nacional de Chiclayo.

Por otro lado, para el progreso de la indagación se han considerado investigaciones previas relacionadas al efecto de diversos programas en la mitigación de la agresividad en colegiales del nivel secundario, tanto a nivel internacional, nacional y local, así como se evidencia continuamente.

En el entorno internacional, Avellaneda y Gómez (2021), ejecutaron en un colegio de Colombia, una estrategia pedagógica de convivencia para minimizar las conductas agresivas en los y las estudiantes, expresado en falta de respeto hacia los demás, intolerancia, posturas de rebeldía y actitudes retadoras. Asimismo, se evidenciaron como factor incidente en la conducta agresiva, el inadecuado manejo emocional ya que las discusiones eran provocadas por envidia, celos, malos entendidos, bromas mal intencionadas y abuso de confianza. La estrategia pedagógica estuvo constituida por competencias socioemocionales, solución de conflictos y actitud autorreflexiva, finalmente, se evidenciaron resultados favorables en los alumnos.

Pinazo et al. (2020), implementaron una indagación experimental para calcular la efectividad de un programa con base en mindfulness en el manejo de la agresividad en el salón de clases, en educandos de secundaria de la provincia de Castellón (España) mediante un grupo en el que solo se intervino en el salón y otro que realizó práctica adicional en su casa. Los resultados evidenciaron que el intervenido con mindfulness en el salón de clases y

también con práctica en casa, contribuyó a la mejora de las ilaciones interpersonales en la clase y a la autorregulación de la agresividad con respecto a los otros dos grupos.

En el ámbito nacional, Ramos et al. (2022), desarrollaron una pesquisa preexperimental para delimitar la influencia del programa “Vivir en armonía” en la reducción de agresividad en escolares de secundaria de una escuela limeña. Los estudiantes presentaban registros de conducta de calificación C, expresado en intimidaciones, insultos, agresiones verbales y físicas entre ellos mismos. Los resultados mostraron que el grado de agresividad inicial fue elevado, y al finalizar el programa, todos los estudiantes manifestaron un bajo nivel de esta problemática. Se deduce que la ejecución del programa intervino favorablemente en la regulación del grado de agresividad de los estudiantes.

A nivel local, Saavedra (2019), ejecutó un estudio cuasiexperimental para establecer la efectividad del programa “Manteniendo la calma” en la reducción de agresividad en educandos de secundaria de un centro de educación de la ciudad de Chiclayo; mediante dos grupos (control y experimental). Los efectos evidenciaron discrepancias en el pre y post test de ambos conjuntos, hallándose mayor relevancia en el grupo experimental que participó del programa. Se concluye que el programa “Manteniendo la calma”, presenta una repercusión positiva para reducir la agresividad en los escolares de un centro de educación de Chiclayo.

Díaz (2018), desarrolló un estudio preexperimental para evaluar la validez de un programa en la disminución de la agresividad en estudiantes de formación secundaria en la provincia de Lambayeque, con el uso de pre y post test con un único conjunto. Los efectos mostraron que el grado alto de agresividad que se registró en el pre-test fue disminuido al 0% en el post-test. Lo mismo sucedió en las dimensiones de agresividad (verbal, psicológica y física). Se concluye que, la ejecución del programa responde favorablemente en el descenso de la agresividad en los estudiantes.

Por lo tanto, la investigación corresponde al objetivo de analizar la eficacia de un programa de risoterapia para mitigar la agresividad en escolares de la formación secundaria de una escuela nacional de Chiclayo. De tal manera que, los estudiantes adquieran estrategias para la gestión de estados emocionales intensificados por la ira y se fortalezcan las relaciones interpersonales, mejorando la convivencia colegial. Ante ello, surge la pregunta de investigación: ¿Cuál la eficacia del programa de Risoterapia en la mitigación de la agresividad en estudiantes del nivel secundario de un colegio nacional de Chiclayo?

Así, se dispone el objetivo general de la investigación: Analizar la eficacia del programa de Risoterapia en la mitigación de la agresividad en estudiantes del nivel secundario de un Colegio Nacional de Chiclayo. Y también, los objetivos específicos en el siguiente orden: Identificar el nivel de agresividad de los estudiantes antes y después de la aplicación del

programa de Risoterapia; Determinar la eficacia del programa de Risoterapia en las dimensiones de la agresividad en estudiantes del nivel secundario de un Colegio Nacional de Chiclayo. La hipótesis de la investigación se formula de la siguiente forma: Existe un efecto positivo de la risoterapia sobre la mitigación de agresividad en estudiantes del nivel secundario de un Colegio Nacional de Chiclayo. Siendo la hipótesis nula la siguiente: No existe un efecto positivo de la risoterapia sobre la mitigación de agresividad en estudiantes del nivel secundario de un Colegio Nacional de Chiclayo.

Con respecto a las teorías relacionadas con la investigación; se afirma que a psicología positiva recibe un nombre sencillo, mas no está relacionada con ejercicios de autoayuda para lograr ser felices, no se trata de pseudociencia, tampoco es un movimiento espiritual, ni mucho menos niega el sufrimiento, sino que va mucho más allá de ello. La psicología positiva es una indagación científica de aquello que permite que la vida valga más la pena. Muestra interés tanto por las fortalezas como por las debilidades, así como también, por inclinarse en construir lo que te permita mejorar, antes que solo centrarte en reparar lo que está muy mal. Está orientada en crear vidas plenas en la población en general (Peterson, citado en Cataluña, 2023).

Asimismo, Linley et al. (2006), la describen como la indagación científica de las potencialidades del desarrollo humano ideal; además, otorga mayor importancia a la exploración de aspectos favorables de las vivencias significativas de los individuos, no obstante, considera también a aquellos aspectos que causan sufrimiento y dolor, para lograr una integración; finalmente, mediante un enfoque pragmático, aborda los medios, mecanismos y procesos que posibilitan una mejor condición de vida y realización propio.

Por otra parte, Martin Seligman, pionero de la psicología positiva y Mihaly Csikszentmihalyi, pionero de la misma, hacen énfasis desde una perspectiva subjetiva en la presencia de alegría, bienestar y satisfacción, respecto al pasado; fluir y felicidad en el presente; expectativa y confianza para el futuro. Desde una perspectiva individual, considera a la originalidad, vocación, visión de futuro, capacidad de amar, sabiduría y perdón, como rasgos individuales positivos. Desde un punto de vista grupal, hacen referencia al altruismo, moderación, responsabilidad y ética, como virtudes cívicas. Todo eso caracteriza a la psicología positiva como una disciplina de la vivencia subjetiva favorable, de las características personales y las organizaciones beneficiosas, lo cual contribuye a la mejora de la condición de vida y a la precaución de patologías que se originan ante una vida carente de sentido y estéril (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En la misma línea, Seligman (2011), propone en el año 2002, en sus inicios, la teoría de la felicidad auténtica, la cual es el eje de la psicología positiva y se divide en elementos que cada quien elige por sí mismo, y estas son: los sentimientos positivos, las obligaciones y el sentido; además, se mide a través de la satisfacción con la vida y la meta es aumentar esta satisfacción. Sin embargo, en los siguientes años encuentra tres defectos en esta teoría; el primero de ellos es que la felicidad está confusamente relacionada con estar alegre; el segundo, que la complacencia con la vida recibe demasiada relevancia en la magnitud de la felicidad, la cual depende de un estado de ánimo; el tercer defecto es que, los elementos no son elegidos por sí mismos, sino que uno puede conllevar a otro.

De esta manera es que, una década después, plantea la teoría del bienestar, donde define al bienestar como un constructo que contiene cinco elementos, los cuales poseen exclusividad al definirse independientemente entre ellos, contribuyen al bienestar y cada persona busca el elemento por sí mismo y no para obtener otro elemento. En base a ello, el bienestar se mide a través de cinco elementos: la emoción positiva, el compromiso, el sentido, las relaciones positivas y el logro. El bienestar combina el sentirse bien con tener verdaderamente sentido, buenas relaciones interpersonales y logros. Y la meta es florecer mediante el aumento de los cinco elementos en su totalidad. (Seligman M. , 2011).

Las relaciones positivas como elemento de la psicología positiva, nos acerca a los otros, mucho de lo positivo nos vincula a los demás y es un antídoto ante las peripecias de la vida. Las emociones positivas que generan los pensamientos y corresponden al pasado son la complacencia, satisfacción y orgullo; las del presente, le corresponde la alegría, el triunfo, la diversión; y las del futuro, la confianza, el optimismo y la esperanza; estas son independientes. Las emociones positivas permiten un mejor estado de salud, calidad de vida, mayor bienestar; mejoran la manera de interpretar el mundo; mejoran la capacidad de afrontar las adversidades (Mora & Quintana, 2010).

Desde la psicología positiva, la risa y el humor (sentido del humor) corresponden como una de las 24 fortalezas personales que reconoce Seligman. El sentido del humor es un rasgo psicológico diferente en cada persona y permite responder a diversos estímulos de humor; la respuesta de tipo psicofisiológica, es la risa, en respuesta al humor u otros estímulos que la causen, como los pensamientos placenteros, las emociones positivas, entre otros. La risa está acompañada de características externas, como: las contracciones enérgicas del diafragma con vocalizaciones de sílabas repetitivas; una expresión facial característica; diversos movimientos del cuerpo; y procesos neurofisiológicos que se asocian. La risa es una emoción positiva que corresponde a lo hilarante (Mora & Quintana, 2010).

Además, Parés y Torres (2017), mencionan que la risa se origina en un contexto social como respuesta a interacciones entre personas frente a una situación, evento, objeto o incluso una persona o grupo de personas. Independientemente de lo que provoque la risa, actualmente ocurre principalmente en las relaciones como parte de la comunicación no verbal y el intercambio de información. Aunque la risa produce sonidos, estos no forman parte del lenguaje verbal que utilizamos para describir las cosas, sino expresiones como los gestos faciales, la postura y la postura con la que expresamos nuestro estado emocional y otros aspectos personales.

Asimismo, también indican que la risa comienza en un área inconsciente sobre la que no tenemos control, o en un área asociada con nuestras ideas y pensamientos. Quizá por ello, no existe una región cerebral específica dedicada a esta actividad sino varias regiones involucradas. La parte del inconsciente que interfiere en este proceso está relacionada con circunstancias en las que nos podemos ver comprometidos. En este caso, nuestro cerebro controla la respuesta, así como cualquier otra función corporal (Parés & Torres, 2017).

Al respecto, la risa está dividida en tres zonas: la corteza frontal, donde la situación que produce el humor, se entiende; la corteza motora suplementaria, quien organiza los músculos que posibilitan la expresión de la risa; y el núcleo accumbens, en donde los sentimientos y la alegría están centradas. Asimismo, el puente troncoencefálico a nivel superior y dorsal, controlan las dos vías de la risa, la vía voluntaria, que viaja desde la zona premotora opercular que se dirige al tallo cerebral ventral; y la vía emocional o involuntaria, que involucra a la amígdala, hipotálamo, subtálamo, tálamo y tronco cerebral dorsal (Villán y otros, 2018).

Parés y Torres (2017), agrupan la risa en 4 categorías: la pequeña risa, que aparece en algunas situaciones inesperadas en adultos, así como en otros eventos irrazonables cuando el cerebro las manejó; la risa con una expresión, excepto que lo causa o desde allí comienza, que no se puede dejar de reír, a veces hasta que sentir dolor abdominal o agotamiento; la risa social, parte de la comunicación y las relaciones como una forma de crear confianza, y consolidar enlaces; risas intelectuales, los resultados de la actividad mental, como una broma, monólogo, programa humorístico para justificar el ridículo.

Tomando en cuenta la risa, la risoterapia representa una estrategia terapéutica que transporta a un estado contrasta de desinhibición que promueve alegría y emociones (Villán y otros, 2018). Así como también, despierta la capacidad de sentir, de amar, fomenta la creatividad; se convierte en una manera de conducir hacia un mayor bienestar, conciencia, salud física y emocional. La práctica corresponde mayormente al ámbito grupal, puesto que la risa es muy contagiosa y posee la capacidad de extenderse hacia las personas que se

encuentran alrededor de quien ríe, capta la atención de otros, y permite que la preocupación y tristeza sean transformadas en alegría y bienestar (Castellví, 2007).

La risoterapia se puede trabajar desde las emociones, movimientos, sensaciones y creatividad. Las emociones corresponden a las reacciones en respuesta a impresiones, vivencias, pensamientos o recuerdos y se expresa mediante una reacción visceral como llorar, reír, huir, sonrojarse, entre otros.; contribuye a la adaptabilidad de la persona frente a alguna situación experimentada. A través de la risoterapia, la adecuada gestión de emociones permitirá el desbloqueo de los miedos e inhibiciones para lograr reír y disfrutar de sus ventajas (Castellví, 2007).

Los movimientos, mediante la expresión corporal y el baile, constituyen óptimos ejercicios que conducen a la desconexión de tensiones y preocupaciones, y permiten que el niño interior pueda salir a flote. Las acciones de correr, bailar, saltar, andar, logran que los pensamientos superfluos se disipen y la persona logre enfocarse en la actividad del presente (Castellví, 2007).

En risoterapia, las sensaciones más empleadas son la vista, el oído y el tacto. La audición se puede trabajar mediante los susurros, música, percusión, gritos, entre otros.; a través de ellos se logran efectos de vibración, excitación, desinhibición y relajación. La vista se ve influenciada por la luz, de todo tipo de intensidad, las expresiones faciales y corporales, los colores; cuando se tapan los ojos, se consigue que la persona sienta proximidad, confianza, miedo, relajación, entre otros; resulta interesante apreciar las reacciones de los participantes cuando se enfrentan a ejercicios con los ojos tapados y tienen que plantear una nueva manera de percibir, orientarse y confiar en los otros. El tacto, en primera instancia lleva a la sorpresa o resistencia de las personas a acercarse directamente a los otros; no obstante, el contacto y la proximidad, como los masajes, cosquillas, abrazos y caricias son enteramente importantes para lograr que se produzcan lazos de confianza y complicidad entre los miembros del grupo, así como la cohesión del mismo. Es por ello que el acercamiento se realiza de manera gradual y sin forzar a nadie (Castellví, 2007).

La creatividad en la risoterapia, juntamente con el juego, corresponden a herramientas de crecimiento personal que conducen a la sensibilidad, el disfrute natural y la risa, por supuesto. La creatividad abre paso a la improvisación, a la chispa; el humor nutre la creatividad, y permite un distanciamiento del problema de manera temporal (Castellví, 2007).

De acuerdo a los beneficios físicos de la risoterapia, esta ejercita y tranquiliza la musculatura; prepara y progresa la inhalación; impulsa la circulación y el sistema inmunitario; disminuye el umbral del dolor y aumenta la transigencia; además, avanza el desempeño mental. Respecto a al provecho endocrinológicos, incrementa la secreción de dopamina,

oxitocina, endorfinas y serotonina; asimismo, logra la disminución de niveles de cortisol y adrenalina, y reduce la sensación de peligro a través de la inhibición de la amígdala (Villán y otros, 2018).

De acuerdo a los beneficios psicológicos, engrandece el estado de ánimo, vigor, energía; acrecienta la resolución de problemas, la memoria y el pensamiento creativo; estimula el bienestar psicológico y mejora la condición de vida; intensifica la hilaridad (Mora & Quintana, 2010). Finalmente, de acuerdo a los beneficios psicosociales, permite la manifestación de emociones; facilita la enseñanza y mejora las vinculaciones interpersonales, la comunicación e incrementa la postura positiva y la seguridad; actúa como medida de afrontamiento ya que conlleva a ver de una mejor manera la realidad; y disminuye la carga emocional. En la risoterapia se busca reír de manera natural, sana y que se sienta desde el vientre, y para que se disfrute de las consecuencias positivas, la carcajada debe ser franca y honesta (Villán y otros, 2018).

Por otro lado, la segunda perspectiva teórica, la agresividad, es definida por Buss y Perry (1992), como una reacción permanente y constante, que caracteriza la particularidad de la persona, además este tipo de comportamientos se realizan con el fin de perjudicar a otro individuo, en favor de salvaguardar la propia vida, así mismo, existen dos formas comunes de agresividad, la verbal y la física, los cuales suelen asociar dos emociones negativas, la ira y la hostilidad. Asimismo, Rodríguez e Imaz (2020), la definen considerando el aspecto psicológico, como un componente de la conducta humana que busca satisfacer una necesidad vital que le conlleve a la conservación del individuo, es decir, posee una finalidad adaptativa, ligada a comportamientos innatos. Para Matalinares et al. (2012), es una respuesta adaptativa incluída dentro de las estrategias de afrontamiento frente a las amenazas externas.

Además, se puede caracterizar como agresión de tipo impulsiva, cuando es inmediata, reactiva, o “en caliente”; o también como, agresión premeditada, que corresponde a la planificación, “a sangre fría”. Posee tres componentes: el componente cognitivo, que comprende las ideas negativas encauzadas a provocar daño; el componente emocional, que involucra sentimientos que se expresan mediante la ira a través del lenguaje verbal y no verbal, reflejando así hostilidad; finalmente, el componente conductual, que contempla comportamientos agresivos físicos o verbales, lo cual denota una escasez de habilidades sociales en favor de la resolución de conflictos (Rodríguez & Imaz, 2020).

Es importante establecer la diferente con la violencia, puesto que esta carece de una inclinación adaptativa y su propósito es producir daño, además, se produce en respuesta a influencias de tipo ambiental y por aprendizaje.

La teoría de Buss y Perry (1992), plantea que el estado agresivo combina emociones, cogniciones y tendencias comportamentales que se desencadenan por estímulos que evocan una respuesta agresiva. Desde la teoría social, la agresión no siempre tiene un efecto nocivo, sino que el contexto es el que va a aprobar o inhibir la manifestación de los comportamientos agresivos, dado que, algunas conductas agresivas son consideradas legítimas cuando se efectúan en legítima defensa, ya que sobreviene el acto de salvaguardar la vida frente al peligro; no obstante, ciertas conductas agresivas legítimas en un contexto, podrían no ser tomadas de la misma manera en otras situaciones, pudiendo ser hasta condenables (Idrogo, 2020).

En conformidad con la teoría de aprendizaje social de Bandura, las influencias familiares, mediante los padres, hermanos u otras personas pertenecientes al hogar; y las influencias subculturales, a través de las creencias, actitudes, concepciones religiosas, conlleva a que cada cultura manifieste la agresividad de acuerdo a sus propios patrones; así como también, por el modelamiento simbólico, en contacto con las nuevas tecnologías informativas y comunicativas (redes sociales, videojuegos, películas), estas presentan diferentes respuestas a comportamientos de tipo agresivos, que pueden ser imitados (Rodríguez & Imaz, 2020). Además, el aprendizaje de la conducta agresiva se puede adquirir a través de recompensas y castigos que se otorgan en situaciones de ensayo y error; de esta manera, un niño pacífico, podría convertirse en lo contrario a través de un proceso donde primero fue víctima y luego contraataca con resultados exitosos, debido a influencias del modelamiento y el reforzamiento (Gómez, 2017).

Por otro lado, la agresividad de acuerdo a Buss y Perry, posee cuatro dimensiones: la agresividad física, comprende el uso del propio cuerpo a través de golpes o empujones o mediante algún objeto (armas, tablas, etc.) para infligir daños a otra persona en diferentes regiones corporales (rostro, estómago, piernas, etc.) (Moroni y otros, 2023). La agresividad verbal, emplea las palabras para insultar, amenazar o criticar y se expresa a través de los rumores, la burla, el sarcasmo, los gritos, etc (Moroni y otros, 2023). La Ira, representa una emoción experimentada ante situaciones que generan frustración, cuando no se logra concretar una meta o satisfacer las necesidades, así como también, en respuesta a algún daño. Impulsa a conductas agresiva cuando no se tiene un adecuado control (Idrogo, 2020). La hostilidad, consiste en una valoración cognitiva sobre los individuos y el mundo que les rodea, percibiendo que las otras personas son las que agreden de manera intencional, ocasionado por prejuicios desfavorables hacia las demás personas. Se evidencia cuando hay expresiones de disgusto por alguien o algo con deseo de que le provenga algún mal a la otra persona y se compone por actitudes de resentimiento, previo a la experimentación de ira y disgusto, que generan respuestas verbales y físicas (Idrogo, 2020).

De acuerdo al desarrollo evolutivo encefálico, las emociones y la recompensa, que corresponde a los circuitos límbicos, son los que maduran antes que la corteza prefrontal, ya que su desarrollo suele ser lenta y culmina durante los inicios de la segunda década de la vida. Siendo así que, los adolescentes tienden a ser susceptibles al estrés. Así como también, predominan conductas emocionales, impulsivas, que no están sujetas a un proceso reflexivo ni de valoración de las consecuencias y con mayor riesgo de participar en conductas antisociales. No obstante, es un buen momento para aprender, puesto que el cerebro adolescente posee una capacidad increíble para mostrar apertura hacia las nuevas experiencias y situaciones, y aprender conocimientos o habilidades; a través de experiencias emocionales, sensitivas y motoras que activan los circuitos cerebrales (Rodríguez & Imaz, 2020).

Por otra parte, se ha establecido que la amígdala, la corteza prefrontal, la sustancia gris del troncoencéfalo y el hipotálamo, corresponden a las áreas implicadas en la agresividad, las cuales están interconectadas y se ven sometidas al control excitador o inhibitorio de la corteza frontal. De esta manera, la conducta agresiva es entendida como el resultado de una disfunción entre la corteza frontal (estructuras corticales) y la amígdala (estructuras subcorticales). Frente a ello, y los aprendizajes, deberán conducirse a fortalecer los circuitos cerebrales que modulen las conductas que causan agresión como respuesta.

Desde esta perspectiva el empleo de la risoterapia constituye un factor importante para la mitigación de la conducta agresiva en los adolescentes, ya que ofrece otras estrategias para disminuir una carga emocional intensificada por la ira, hacia un estado emocional de bienestar y alegría, que permite fortalecer las relaciones interpersonales entre adolescentes, cohesionar el grupo, valorar las diferencias y convivir de manera saludable.

II. MATERIALES Y MÉTODO

Con respecto al tipo de investigación, esta se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, puesto que se ha centrado en la recopilación de datos y la cuantificación de los resultados. Del mismo modo, se ha enfocado en la inferencia para concluir si la población es agresiva a partir del cuestionario.

La investigación se llevó a cabo mediante un diseño preexperimental, debido a que permite un primer acercamiento con el fenómeno que se está investigando, en búsqueda de evidencia que fundamente el estudio experimental, por lo tanto, correspondió a un “pre-experimento” (Bastis Consultores, 2022). Por lo tanto, se hizo uso del pretest y postest con un solo grupo; asimismo con la aplicación de un programa de Risoterapia como estrategia de intervención para mitigar la agresividad en alumnos de educación secundaria de una escuela nacional de Chiclayo. Se planifica una continuidad de 4 meses y 2 semanas con un total de 16 sesiones y una extensión de 60 minutos por encuentro.

Con respecto a la primera variable, risoterapia, se define conceptualmente como una estrategia terapéutica que conlleva un estado regulado de desinhibición que promueve risas y emociones (Villán y otros, 2018). Además, operacionalmente, se define de la siguiente forma: La risoterapia se llevará a cabo bajo un programa de risoterapia mediante los módulos emociones, movimientos, sensaciones y creatividad, estructurada en 18 sesiones con un tiempo de 1 hora por sesión.

La segunda variable, agresividad, se define como una forma de reacción invariable y perdurable, la cual encarna la singularidad del sujeto; ocurre con el fin de hacer daño a otra persona en favor de salvaguardar la propia vida (Buss & Perry, 1992). Operacionalmente, es definida de la siguiente forma: la agresividad será medida mediante la sumatorias obtenidas el Cuestionario de agresión de Buss y Perry AQ, en función de las dimensiones agresividad verbal, agresividad física, ira y hostilidad, que está conformada por 29 ítems tipo Likert.

Con respecto a la población es definida como el conjunto de personas u objetos que poseen un conjunto de características, y se espera conocer un aspecto específico de ellos (López, 2004). Por lo tanto, en este estudio, la población estuvo conformada por 3000 alumnos de un centro educativo localizado en la ciudad de Chiclayo. En consiguiente, la muestra simboliza a una porción de la población representativa para la investigación, puesto que posee las mismas características (López, 2004). De acuerdo a ello, la muestra estuvo conformada por un total de 29 participantes de edades entre 12 a 14 años de sexo masculino cuyos padres otorgan el consentimiento informado.

Esta investigación se consideró bajo un muestreo de criterio no probabilístico por conveniencia, ya que corresponde a la conveniencia de los autores de la investigación, de acuerdo a los conocimientos y experiencia (López, 2004). Se establecieron criterios de inclusión tales como: Estudiantes que accedan a participar del estudio, Estudiantes entre en rango etario de 12 a 14 años, y Estudiantes cuyos padres o apoderados firmen el consentimiento informado. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: Estudiantes que no accedan a participar del estudio, Estudiantes que no asistan a las sesiones indicadas, y Estudiantes con discapacidades especiales.

En la investigación se utilizó la técnica de la encuesta, y el cuestionario como instrumento. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Agresividad (AQ) elaborado por de Buss y Perry (1992), en Estados Unidos; posteriormente, Andreu, Peña y Graña en 2002, realizaron su adaptación psicométrica en la versión española, reduciendo el número de ítems original de 40 a 29; asimismo, Matalinares et.al. (2012), procedieron a la adaptación a la realidad peruana, este cuestionario consta de 29 ítems, el cual explora las dimensiones de agresividad física (1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 29), agresividad verbal (2, 6, 10, 14, 18), ira (3, 7, 11, 15, 19, 22, 25) y hostilidad (4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28); la escala de medición es de tipo de Likert de forma ascendente de 1 a 5; sin embargo, los ítems 14 y 25 son puntuados de forma descendente y el tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente.

Para la comprobación de la validez del cuestionario adaptado se aplicó el análisis factorial exploratorio para evaluar la variable agresividad y sus dimensiones. Al respecto, la extracción de la agresión como elemento central llega a determinar el 60.819% de la varianza total acumulada, lo cual explica que la estructura del test corresponde a un factor que contiene cuatro dimensiones, lo que es coherente con el modelo desarrollado por Arnold Buss, por lo tanto, la versión española del Cuestionario de agresión en su adaptación a la realidad peruana posee validez de constructo a través del análisis factorial (Matalinares y otros, 2012).

Por otro lado, el cuestionario se obtuvo la confiabilidad del cuestionario a través Del alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.836 (Matalinares y otros, 2012), esto evidencia que la prueba se adapta de manera satisfactoria al modelo de cuatro factores. Para comprobar la confiabilidad del instrumento adaptado a la presente investigación se llevó a cabo una prueba piloto en la que participaron 30 adolescentes. Con estos datos recopilados se obtuvo un Alfa de Cronbach de $\alpha=0.826$ y un omega de McDonald de $\omega=0.838$, lo que confirma la confiabilidad del instrumento.

Sobre el procedimiento de análisis de datos, en primer lugar, se realizó una prueba pre test a la muestra conformada por los alumnos pertenecientes al 1er grado de educación secundaria de un colegio nacional, Posteriormente se llevó a cabo el programa de risoterapia propuesto. Una vez culminado se aplicó la prueba post test. Para el análisis estadístico se procedió a la resta de los resultados post test con los del pre test. A estos nuevos datos se les aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la distribución de los mismos. Una vez que se determinó la presencia de normalidad en la distribución de los datos, se utilizó el estadístico de Wilcoxon para determinar si existen diferencias significativas entre el pre y post test.

Los principios éticos considerados durante la realización de esta investigación, en el contexto de su aplicación en seres humanos, se rigen por las pautas delineadas en el informe de Belmont (2019). Estos principios se detallan de la siguiente manera: Principio de autonomía, que engloba el reconocimiento hacia las personas que forman parte de la investigación y su habilidad para tomar decisiones. En este estudio, este concepto se llevará a cabo al pedir a los integrantes de la muestra que respondan al cuestionario; si alguno de ellos se opone, se respetará su elección y autonomía. Principio de beneficencia o no maleficencia, que hace alusión a la salvaguardia de los participantes de la investigación frente a cualquier posible peligro durante la realización del estudio. En esta investigación, los datos recolectados no se emplearán en perjuicio de ningún participante y se preservará su confidencialidad. Justicia, que se orienta a mantener los principios de imparcialidad y justicia en la selección de la muestra que participará en la investigación, ofreciendo a toda la oportunidad de ser seleccionados sin tener en cuenta factores externos. En esta investigación, la muestra será elegida mediante un proceso de muestreo aleatorio simple, en total consonancia con este principio.

En esta investigación, todos estos criterios se cumplieron al utilizar instrumentos desarrollados y validados por autores previos. Las fichas técnicas serán adjuntadas al final del proyecto. Asimismo, siguiendo con los principios éticos brindados por la Asociación Americana de Psicología, mencionan ciertos principios éticos que toda investigación debe tener: Para la implementación de un cuestionario que presentó una solicitud de permiso a los directores de las instituciones educativas, proporcionada por la Universidad de la Universidad de la Universidad de Sipán, para obtener autorización para aplicar el cuestionario y llevar a cabo las sesiones establecidas. Además, la aprobación informada se emitió para padres y estudiantes que muestren los objetivos de investigación que se llevarán a cabo.

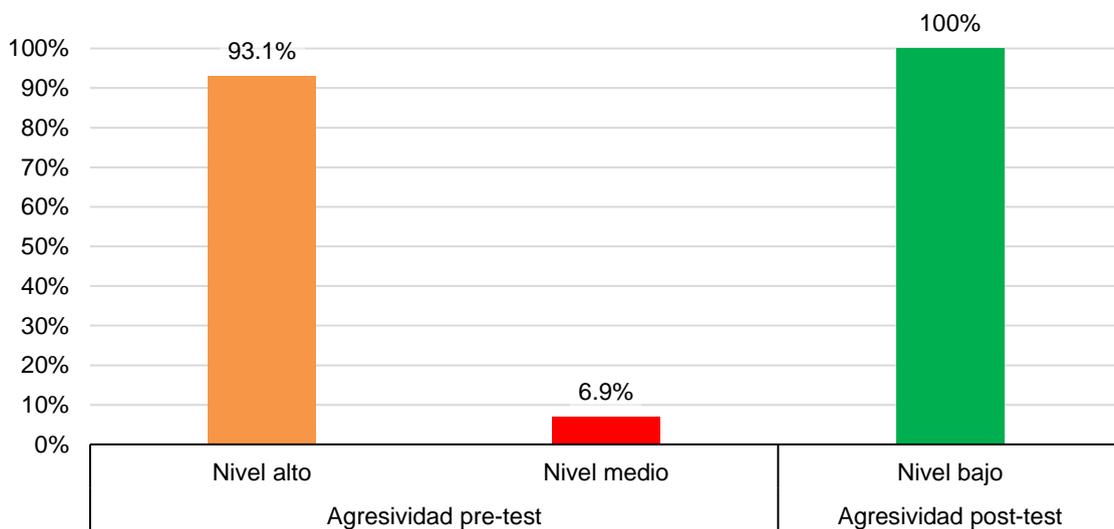
Además, los estudiantes recibieron instrucciones para completar el cuestionario apropiado, al final del período de tiempo estimado para ellos, se verificará que todos los reactivos estén marcados correctamente.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con respecto a los resultados descriptivos de la agresividad en los periodos pre y post test, se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 1

Nivel de agresividad pretest y posttest



En términos generales, la Figura 1 muestra el grado de agresividad mostrado por los estudiantes en un periodo previo y posterior a la realización de las sesiones de risoterapia. Para el primer periodo, se muestra que el 93.1% demuestra un nivel alto de agresividad; mientras que en el 6.9% de los estudiantes, el nivel fue medio. Para el periodo post-test, se evidencia que el grado de agresividad en el 100% de los estudiantes es bajo.

Correspondiente al análisis inferencial, en primer lugar, se determinó la presencia de normalidad de los datos mediante el estadístico de Shapiro-Wilk a las diferencias de las sumas totales de todas las preguntas respondidas en el cuestionario antes y después de la aplicación de las sesiones, lo que permitió establecer el uso de un estadístico no paramétrico como el de signos de Wilcoxon.

Tabla 1

Prueba estadística de Wilcoxon para las dimensiones de la agresividad

Dimensiones	Pretest M(DE)	Postest M(DE)	Z	Sig. asintótica (p valor)
Agresividad física	22,00(7,2)	18,59(2,1)	-2,169	0,030
Agresividad verbal	12,86(3,2)	8,34(1,7)	-3,801	0,000
Ira	22,38(4,8)	17,97(1,9)	-3,561	0,000
Hostilidad	20,93(3,7)	15,07(1,9)	-4,514	0,000

La prueba estadística de Wilcoxon para identificar la presencia de discrepancias significativas entre el nivel de agresividad física pretest y la agresividad física postest, arrojó un valor de p de 0,030 ($p < 0.05$), por lo que se desestima la hipótesis nula, lo que demuestra que existen evidencias suficientes para determinar que la aplicación de la risoterapia en los alumnos de una escuela nacional mitiga la agresividad física en los estudiantes.

Así también, la prueba estadística de Wilcoxon para identificar la presencia de discrepancias significativas entre el nivel de agresividad verbal pretest y la agresividad verbal postest arrojó un valor de p de 0,000 ($p < 0.05$), por lo que se desestima la hipótesis nula, lo que demuestra que existen evidencias suficientes para determinar que la aplicación de la risoterapia en los alumnos de una escuela nacional mitiga la agresividad verbal en los estudiantes.

En la misma línea, la prueba estadística de Wilcoxon para identificar la presencia de discrepancias significativas entre el nivel de hostilidad pretest y la hostilidad postest arrojó un valor de p de 0,000 ($p < 0.05$), por lo que se desestima la hipótesis nula, lo que demuestra que existen evidencias suficientes para determinar que la aplicación de la risoterapia en los alumnos de una escuela nacional mitiga la hostilidad en los estudiantes.

La prueba estadística de Wilcoxon evidenció un valor de p (significancia) de 0,000 (menor a 0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula, lo que demuestra que existen evidencias suficientes para determinar que la aplicación de la risoterapia en los alumnos de una escuela nacional mitiga la ira en los estudiantes.

Tabla 2

Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Agresividad antes/Agresividad después	Rangos negativos	0 ^a	14,50	406,00
	Rangos positivos	28 ^b	,00	,00
	Empates	1 ^c		
	Total	29		

a. Agresividad antes < Agresividad después

b. Agresividad antes > Agresividad después

c. Agresividad antes = Agresividad después

En la tabla 3 se muestra la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon, en ella se puede apreciar que, de todos los estudiantes, 28 de ellos mostraron una reducción en sus niveles de agresividad (rangos negativos); por otro lado, solo en 1 de ellos se observó un empate, es decir, su nivel de agresividad fue el mismo antes y después de la aplicación de las sesiones de risoterapia.

Tabla 3

Prueba estadística de Wilcoxon para la agresividad

Agresividad antes/Agresividad después	
Z	-4,624 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,000

La prueba estadística de Wilcoxon evidenció, con un valor de p (significancia) de 0,000 (menor a 0,05), por lo que se desestima la hipótesis nula, lo que demuestra que existen evidencias suficientes para determinar que la aplicación de la risoterapia en los alumnos de una escuela nacional mitiga la agresividad en los estudiantes.

Con respecto al objetivo general, se reconoció, mediante la prueba estadística de Wilcoxon, que arrojó un p valor de 0.000 ($p < 0.05$), que las sesiones de risoterapia tienen una eficacia significativa sobre la mitigación de la agresividad en los alumnos varones de un colegio nacional de Chiclayo, debido a la consistencia evidencia estadística que muestra cambios significativos tras la aplicación de las mismas. Estos resultados coinciden con los hallazgos realizados por Avellaneda y Gómez (2021), quienes observaron que, tras la aplicación de estrategias pedagógicas relacionadas con la actitud autorreflexiva, los estudiantes lograban reducir las conductas agresivas presentadas inicialmente.

De la misma forma los resultados coinciden con lo concluido por Pinazo et al. (2020), quienes vieron que, a diferencia de un grupo de estudiantes sobre quienes no se aplicó ningún tipo de terapia de mindfulness, aquellos sobre los que sí se aplicó, lograron autorregular su agresividad. En la misma línea, lo evidenciado en este estudio refleja evidencia similar a lo expuesto por Ramos et al. (2022), quienes reflejaron la eficacia que tiene la aplicación de un programa de terapia sobre la agresividad en estudiantes; coincide también con algunos estudios realizados en Chiclayo, como los de Saavedra (2019) y Díaz (2018), quienes aplicaron sendos programas orientados a la reducción de la agresividad en estudiantes chiclayanos y obtuvieron resultado.

Todo esto se puede ver sustentado a través de lo expuesto por Mora y Quintana (2010) quienes revelan que la generación acciones que correspondan a emociones como la alegría, la diversión y la risa, permiten mejorar la manera de interpretar el mundo Asimismo, los hallazgos confirman lo expuesto teóricamente por Villán et al. (2018), quienes afirman que entre los beneficios psicológicos de la risoterapia se encuentra la secreción dopamina y serotonina, así como la disminución de cortisol y adrenalina, que reduce la sensación de peligro que genera una actitud conflictiva.

De acuerdo a la discusión, respecto al primer objetivo específico se halló que el nivel de agresividad de los estudiantes en el periodo inicial y previo a la implementación de las sesiones de risoterapia, fue mayoritariamente medio; sin embargo, una proporción también mostraba niveles altos de agresividad. Esta situación cambió de manera notoria en el periodo posterior a la implementación de las sesiones de risoterapia, evidenciándose un nivel bajo en todos los estudiantes participantes de la investigación. Estos resultados coinciden con los obtenidos, a nivel internacional con Avellaneda y Gómez (2021) quienes en un primer momento detectaron un alto índice de conductas agresivas en los estudiantes que se demostraba principalmente mediante la falta de respeto hacia los demás e intolerancia, tal como en los estudiantes partícipes del estudio; no obstante, para los autores citados, esta situación mejoró tras la aplicación de una estrategia pedagógica constituida por competencias socioemocionales y orientada a la solución de conflictos.

Asimismo, podemos observar que los hallazgos a los que se arribó en la presente investigación son similares a los de Ramos et al. (2022), quienes observaron una calificación desfavorable en los estudiantes de una escuela limeña en el apartado de conducta debido a que existían acciones de agresiones físicas y verbales, de igual forma que entre el grupo de estudiantes partícipes de este estudio; las mismas que se redujeron en un momento posterior a la puesta en marcha de programas de mitigación de la agresividad.

Todo esto se puede confirmar a través de lo expuesto por Linley et al. (2006) sobre la psicología positiva, que muestra un enfoque orientado al desarrollo humano óptimo y la mayor relevancia de los aspectos positivos de las experiencias vitales de las personas logrando mitigar aquellos aspectos que causan sufrimiento en ellos mismos con el propósito de lograr una integración; tal cual se orientó el presente estudio, en la reducción de los niveles de agresividad hasta mostrar niveles óptimos que posibiliten la integración total de los estudiantes en un grupo social armonioso.

Con respecto al segundo objetivo específico se logró determinar que todas las dimensiones componentes de la agresividad se vieron mitigadas tras la puesta en marcha de sesiones de risoterapia en alumnos varones de una escuela nacional chiclayana. Los hallazgos realizados coinciden con los de Avellaneda y Gómez (2021), quienes observaron que la aplicación de una estrategia pedagógica tiene efecto sobre múltiples tipos de conductas agresivas que pueden calificarse en actitudes de hostilidad, agresión física y verbal, mitigando cada una de ellas de manera óptima. De la misma forma, en el ámbito nacional, Ramos et al. (2022) exponen hallazgos coincidentes con los obtenidos en la presente investigación, que reflejan la reducción de comportamientos agresivos en todas sus dimensiones, que abarcan agresiones verbales y físicas.

Estos resultados tienen su base teórica en lo expuesto por Buss y Perry (1992) quienes mencionan la existencia de estas cuatro dimensiones relacionadas a la agresividad y que la componen. En la misma línea, Rodríguez & Imaz (2020) afirman que la aplicación de estrategias que permitan incrementar las habilidades sociales en favor de la resolución de conflictos en las personas, mitiga todo tipo de actitudes agresivas relacionadas con el ámbito físico, verbal, ira y hostilidad.

Entre los principales alcances de la investigación realizada se reconoce la adquisición de nuevos conocimientos correspondientes a la aplicación de terapias conductuales orientadas a la generación de risas con el propósito de mitigar las actitudes agresivas en adolescentes en edad escolar. Así mismo, permitió, mediante la experimentación, observar directamente los beneficios de la risoterapia. Por otro lado, las limitaciones detectadas durante la realización de la experimentación se encuentran vinculada por el sesgo generado

en las respuestas de los estudiantes partícipes dado que, algunos de ellos, tenían noción del propósito de la aplicación de la risoterapia; por otro lado, el periodo otorgado para la realización de las sesiones se puede considerar corto en comparación con otros estudios previos de similar enfoque.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con respecto al primer objetivo específico, se concluyó que el nivel de agresividad de los estudiantes de un colegio nacional de Chiclayo era principalmente medio, mientras que otra proporción presentó un nivel alto. Para el lapso que sigue a la ejecución de las sesiones de risoterapia, el total de los estudiantes mostró un nivel de agresividad bajo. Lo que demuestra que existió un cambio notable entre la situación previa y posterior en relación con el nivel de agresividad de los estudiantes.

Con respecto al segundo objetivo específico, se concluyó que las sesiones de risoterapia tienen una efectividad significativa sobre la reducción de las dimensiones de la agresividad, tales como la agresividad física, agresividad verbal, hostilidad e ira. Lo que refleja una capacidad amplia de efecto de la risoterapia para todos los elementos relacionados y que componen la agresividad.

Con respecto al objetivo general, se determinó que hay pruebas suficientes para sostener que las sesiones de risoterapia tienen una eficacia significativa en la reducción de la agresividad en los alumnos de un colegio nacional de Chiclayo. Lo que garantiza la reducción de los niveles de ansiedad tras la emisión de cortisol en los estudiantes, generadas por el momento ameno que vivencian durante las sesiones de risoterapia.

Asimismo, se recomienda a la institución educativa nacional en la que se realizó la investigación, tener en consideración los hallazgos alcanzados en el presente estudio, que evidencian una eficacia significativa de la aplicación de sesiones de risoterapia en la mitigación de la agresividad en los educandos, de manera que pueda replicarse en otros grados y mejorar ella convivencia estudiantil en su plantel.

Se recomienda a toda la comunidad científica a tener en consideración las conclusiones a las que se arribó en la presente investigación, dado que demuestra con evidencia fidedigna la eficacia de la risoterapia en la mitigación de la agresividad, otorgando mayor base teórica al respecto.

Se aconseja a los investigadores venideros que deseen realizar estudios relacionados con esta investigación, a realizar nuevos tipos de metodologías relacionadas con la risoterapia, de manera que pueda comprobarse, también, su efectividad en la mitigación de la violencia de los estudiantes; así mismo aplicarlas en un periodo más largo.

REFERENCIAS

- Bastis Consultores. (12 de 12 de 2022). *Investigación pre-experimental*. Investigación cuantitativa, Metodología.: <https://online-tesis.com/investigacion-pre-experimental/>
- Avellaneda, S., & Gómez, Y. (2021). *Estrategia pedagógica ennovadora para minimizar conductas agresivas en los y las jóvenes*. [Tesis de posgrado, Coproración Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13473/1/TM.ISE_AvellanedaSoraid a-G%C3%B3mezYudy_2021
- Buss, A., & Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire*. *Journal of Personality*.
- Campo, P., García, L., Rodríguez, M., & Tobón, M. (2014). *Risoterapia como herramienta para la prevención del abuso sexual infantil*. Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/19099>
- Castellví, E. (2007). *El taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. Alba Editorial.
- Cataluña, D. (17 de 04 de 2023). *¿Qué es la Psicología Positiva?* Instituto Europeo de Psicología Positiva.: <https://www.iepp.es/que-es-la-psicologia-positiva/>
- Contitni, N., Caballero, S., Lacunza, A., Mejail, S., Lucero, & G. (2020). *Algunas consideraciones sobre afrontamiento y comportamiento agresivo en adolescentes de contextos vulnerables* (Vol. 25). https://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos_completos/ano25_1/contini.pdf
- Díaz, R. (2018). *Agresividad en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la IE N°7049 CAP FAP “José Abelardo Quiñones Gonzales” de Barranco, 2017*. Lima, Perú. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2479/TRAB.SUF.PROF.Reinelda%20D%C3%ADaz%20Zamora.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Díaz, S. (2018). *Programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/27960>
- Escalante, G., & Torres, R. (2022). *Agresividad y autoestima en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IE 40043 Nuestra Señora de la Medalla Milagrosa, Arequipa – Perú, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1596>
- Espitia, S., Carmona, M., & García, J. (2015). *Estrategia de acompañamiento desde la risoterapia para efectos del maltrato físico y psicológico en niños de 6 a 12 años en Bogotá, remitidos a la Fundación Hogares Claret en el año 2015*. Universidad

- Cooperativa de Colombia Facultad de Ciencias sociales y humanas.
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/13376>
- Gómez, M. (2017). *Relación entre la madurez social y la agresividad*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e66bb78f-0f6b-4093-a3ba-5c4cb9d9c4c1/content>
- Idrogo, M. (2020). *Adaptación de conducta y agresividad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pacasmayo*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45190/Idrogo_MMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kassinove, H. y. (1995). *Anger disorders: Basic science and practice issues*. Washington, EE.UU.
https://www.researchgate.net/publication/14494003_Anger_Disorders_Basic_Science_and_Practice_Issues
- Lachira, L. (2014). *CIBERTESIS*. Lima, Perú.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3534>
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S., & A., W. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(8).
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012.
- Matalinares, M., Yaringaño, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 147-161.
https://www.researchgate.net/publication/319474508_Estudio_psicometrico_de_la_version_espanola_del_cuestionario_de_agresion_de_Buss_y_Perry
- MINSA. (20 de 09 de 2021). *En 50% se ha incrementado la violencia en niños y adolescentes en Lima Metropolitana durante la pandemia*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/523605-en-50-se-ha-incrementado-la-violencia-en-ninos-y-adolescentes-en-lima-metropolitana-durante-la-pandemia/>
- Montenegro, B., & Rodríguez, J. (2021). *Agresividad en adolescentes de una Institución educativa de Chimbote, Ancash, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/66477>
- Mora, R., & Quintana, I. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental - Journal of Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 27-34. [https://doi.org/10.1016/S1888-9891\(10\)70006-9](https://doi.org/10.1016/S1888-9891(10)70006-9)

- Moreno, B. (2023). *Estilos de apego y agresividad en adolescentes de la institución educativa "El Nazareno" Chiclayo 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].
https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11282/Albujar_Moreno_Bruno_Antonio%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mori, H. (2016). *"Adaptación de Cuestionario para Agresividad de Buss y Perry en Adolescentes del distrito de Breña en Lima"*. Lima, Peru.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1216/Mori_AH.pdf?sequence=1
- Moroni, C., Covarrubias, Z., & Badilla, R. (2023). Salud espiritual, agresividad y resiliencia en una muestra de jóvenes costarricenses. *South Florida Journal of Health*, 4(1), 45-60.
<https://doi.org/10.46981/sfjvhv4n1-005>
- Parés, R., & Torres, J. (2017). *Río, luego existo. Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo. Risoterapia integrativa* (1 ed.). España: DESCLEE DE BROUWER.
<https://cientovolando.click/productos/libro/rio-luego-existo-guia-completa-para-curiosos-talleristas-y-dinamizadores-de-grupo-risoterapia-integrativa/>
- Pinazo, D., García-Prieto, L., & García-Castellar, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista Psicodidáctica*, 25(1), 30-35.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>
- Ramos, C., León, C., Ruiz, A., & Vásquez, S. (2022). Programa "Vivamos en Armonía" y nivel de agresividad en estudiantes del Perú. *Revista Warisata*, 4(11), 80-94.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>
- Restrepo, J., & Acosta-Tobón, S. (2023). Diferencias de género en la agresividad en jóvenes infractores en Medellín, Colombia. *Revista Latino-americana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5485>
- Rodríguez, L., & Imaz, C. (2020). Agresividad y conducta violenta en la adolescencia. *ADOLESCERE*, 8(1), 62-72.
<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8num1-2020/6%20Tema%20de%20revision%20-%20Agresividad%20y%20conducta%20violenta%20adolescencia.pdf>
- Saavedra, S. (2019). *Efectos del programa manteniendo la calma para reducir la agresividad en adolescentes secundarios de una institución educativa de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/8551>
- Seligman, M. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. . OCEANO.

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Socastro-Gómez, A., & Jiménez-Perianes, A. (2019). Fundación Universitaria Behavior & Law |31Agresividad impulsiva y proactiva, moldes mentales y rasgos de personalidad en adolescentes. *Behavior & Law Journal*, 5(1), 31-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47442/blj.v5.i1.66>
- Tobar, A., & Mejía, A. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2734-2743. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.450>
- Villán, J., Gaona, C., & Carrero, Z. (2018). Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. *Revista Med.*, 26(2), 36-43. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/rmed/article/view/3370/4092>

ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo **DR. CASTILLO HIDALGO EFRÉN GABRIEL** docente del curso de **Investigación II** del Programa de Estudios de **Psicología**, luego de revisar la investigación de la estudiante, **REUPO-MUSAYÓN GASTULO, PIERINA**, titulada:

**Programa de Risoterapia para la Mitigación de la Agresividad
en estudiantes del Nivel Secundario de un Colegio Nacional
De Chiclayo, 2022**

Dejo constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **12%**, verificable en el reporte de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C. vigente.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

DR. CASTILLO HIDALGO EFRÉN GABRIEL	DNI: 00328631	
------------------------------------	---------------	---

Pimentel, 12 de abril de 2024.

ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **DR. CASTILLO HIDALGO EFRÉN GABRIEL**, quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° 0451-2023, del proyecto de investigación titulado Programa **de Risoterapia para la Mitigación de la Agresividad en estudiantes del Nivel Secundario de un Colegio Nacional De Chiclayo, 2022**, desarrollado por la estudiante: **REUPO-MUSAYÓN GASTULO, PIERINA**, del programa de estudios de **Psicología**, acredito haber revisado, y declaro expedito para que continúe con el trámite pertinente.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

DR. CASTILLO HIDALGO EFRÉN GABRIEL	DNI: 00328631	
------------------------------------	---------------	---

Pimentel, 12 de abril de 202

Anexo 03: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de agresividad de Buss y Perry (1992)

Edad:

Sexo:

Fecha:

Grado

Sección:

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte y deberás contestar marcando una "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, solo interesa conocer la forma como tú sientes y actúas en estas situaciones.

CF	BF	NF	BV	CV
Completamente falso para mí	Bastante falso para mí	Ni verdadero, ni falso para mí	Bastante verdadero para mí	Completamente verdadero para mí

N°	Enunciados	CF	BF	NF	BV	CV
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
3	Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida.					
4	A veces soy bastante envidioso.					
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.					
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.					
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo.					
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.					
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.					
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.					

11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar.					
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.					
13	Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal.					
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15	Soy una persona apacible.					
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.					
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.					
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.					
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.					
20	Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas.					
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos.					
22	Algunas veces pierdo el control sin razón.					
23	Desconfió de desconocidos demasiado amigables.					
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25	Tengo dificultades para controlar mi genio					
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mi a mis espaldas.					
27	He amenazado a gente que conozco.					
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.					
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.					

Anexo 04: Tabla 4. Operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Risoterapia	La risoterapia es una estrategia terapéutica que conlleva a un estado regulado de desinhibición que promueve risas y emociones (Villán y otros, 2018).	La risoterapia se llevará a cabo bajo un programa de risoterapia mediante los módulos emociones, movimientos, sensaciones y creatividad, estructurada en 16 sesiones con un tiempo de 1 hora por sesión.	Emociones	<ul style="list-style-type: none"> • “Si me conozco bien, sé que no debo ser agresivo” • “Conociendo a mi niño interior” • “Jugando con mi niño interior” • “Conociendo a los demás” • “Afloro mis emociones” 		Módulo de sensibilización del aspecto emocional. Juegos, estrategias lúdicas.	Rangos de puntuaciones o baremos	Cuantitativa	Nominal
			Movimientos	<ul style="list-style-type: none"> • “Me divierto actuando” • “Teatro de la risa” • “Mimo” • “Sintiendo mi cuerpo y mi mente” 		Módulo de sensibilización del área motriz. Dinámicas grupales.			

			Sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> • “Muestro mis sentimientos” • “Clown” • “Un mágico mundo” • “Yo seré lo que yo desee ser” 		Módulo de sensibilización del aspecto sensorial. Movimiento corporal y juegos.			
			Creatividad	<ul style="list-style-type: none"> • “Creando actuaciones reduzco la agresión” • “Una mirada hacia la risa” • “Mi actuación ante la disminución de agresividad” 		Módulo de sensibilización del aspecto creativo. Clown como herramienta de la risoterapia.			

Agresividad	La agresividad es una forma de reacción invariable y perdurable, la cual encarna la singularidad del sujeto; y se da con el propósito de hacer daño a otra persona en favor de salvaguardar la propia vida. (Buss, 1992)	La agresividad será medida mediante la sumatorias obtenidas el Cuestionario de agresión de Buss y Perry AQ, en función de las dimensiones agresividad verbal, agresividad física, ira y hostilidad, que está conformada por 29 ítems tipo Likert.	Agresividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Ataques dirigidos a diferentes partes del cuerpo • Golpes • Peles 	1; 5; 9; 13; 17; 21; 24; 27; 29	Test de agresividad de Buss y Perry	Alto Medio Bajo Ejm: 20-60 = bajo	Numérica	Ordinal Nunca = 1
			Agresividad verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Discusiones • Insultos • Amenazas 	2; 6; 10; 14; 18				
			Ira	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Cólera • Componente emocional 	3; 11; 7; 15; 19; 22; 25				
			Hostilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de suspicacia e injusticia hacia los demás • Desconfianza • Componente cognitivo 	4; 8; 12; 16; 20; 23; 26; 28				

Anexo 05

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 01

“Si me conozco bien, sé que no debo ser agresivo”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

Se puede decir que la risa es una de las expresiones más comunes de las personas cuando quieren expresar su alegría y placer ante algo o alguien que las irrite.

Físicamente, se puede reconocer por signos muy específicos, como movimientos de la boca y otras partes de la cara, así como por sonidos que, por supuesto, se pueden transmitir a muchas personas.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que la Risoterapia es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo para lograr beneficios emocionales, corporales y mentales y como método preventivo de salud.

Estamos emocionalmente agotados, especialmente en un momento en que los niveles de estrés se disparan, la ansiedad se multiplica y la insatisfacción es un lugar común para todos.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no se aprovecha de los demás, no se burla de los demás, el humor saludable. Necesitamos humor con cariño, humor con amistad, humor

con amor. Hay que reírse "con" no "con todos".

La risa es una función biológica esencial para la salud física y mental. Es una forma maravillosa de relajarnos y dar rienda suelta a nuestra capacidad de sentir y amar.

III. OBJETIVO:

Adoptar un conocimiento claro de lo que es la agresión verbal y física y como un programa de risoterapia ayudara a disminuir la agresividad en los alumnos.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
01	"Si me conozco bien, sé que no debo ser agresivo"	Adoptar un conocimiento claro de lo que es la agresión verbal y física y como un programa de risoterapia ayudara a disminuir la agresividad en los alumnos.	Presentación del taller		05 minutos
			Se pasará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Aplicación del pre test.	✓ Pre test	10 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "la Pelota saltarina"	✓ Pelota de trapo	10 minutos
			Se hablará sobre la agresividad en general y sus consecuencias y los beneficios que brinda la risoterapia.	✓ Papelote	20 minutos
			Se responderá las dudas que tengan mediante un preguntas y		05 minutos

			respuestas		
			Despedida del Taller		05 minutos

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 02

“Conociendo a mi niño interior”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

El Niño Interior es una de las cosas más preciadas que pueden existir, y a medida que crecemos muchas veces lo dejamos de lado porque es la sociedad la que nos obliga a crecer, pero este niño espera poder salir a jugar sin él.

Según Rosario Linares (2013), indica que todos llevamos dentro un niño pequeñito. Se refiere a ese niño que es sinónimo de alegría, creatividad e imaginación, pero también de miedos, angustias y desconcierto, al que en psicología llamamos “el niño interior”. Este niño, con sus luces y sombras, se refleja en muchos de nuestros actos cotidianos y en las decisiones que tomamos.

El niño interior es un concepto nacido de la terapia Gestalt. Para la Gestalt, el niño interior es la estructura psicológica más vulnerable y sensible de nuestro “yo”. Surge principalmente de las experiencias, tanto positivas como negativas, que recibimos durante los primeros años de la infancia. Según el tipo de experiencia y cómo la interioricemos, el niño interior puede ser una “pequeña personita” alegre, optimista y sensible o, por el contrario, una persona temerosa

de la vida, melancólica y caliente.

Con el tiempo, este niño se esconde muy dentro de nosotros, pero sale a la luz en determinadas circunstancias, como cuando nos enfrentamos a un proyecto que requiere mucha imaginación o cuando revivimos un miedo que como adultos no debemos temer. La mayoría de nosotros no somos conscientes de la existencia de este niño interior, pero lo cierto es que en ocasiones es él quien decide cómo vamos a reaccionar ante determinadas circunstancias.

III. OBJETIVO:

Hacer concientización de los sentimientos recordando a tu niño interior para que puedas hacerlo sonreír como si fuera un bebé otra vez y aliviar el estrés.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
02	"Conociendo a mi niño interior"	Hacer concientización de los sentimientos recordando a tu niño interior para que puedas hacerlo sonreír como si fuera un bebé otra vez y aliviar el	Saludo de bienvenida a la segunda sesión		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "Escucha e imagina"		10 minutos
			Hablando acerca de mi niño interior		20 minutos
			Mediante un cuestionario no tan extenso se apreciará que le pareció encontrarse con su niño interior	✓ Cuestionario	15 minutos

		estrés.	Despedida del taller		05 minutos
--	--	---------	----------------------	--	---------------

**“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE
CHICLAYO, 2022”**

SESIÓN N° 03

“Jugando con mi niño interior”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

Se ha señalado que los juegos son actividades recreativas que realiza una persona para su entretenimiento y disfrute, además, recientemente los juegos han sido utilizados como material didáctico en las escuelas, pues de esta manera se incentiva a los estudiantes a involucrarse en el aprendizaje mientras se divierten.

Además de la diversión que pueden aportar al jugador, también contribuyen al desarrollo de habilidades mentales en caso de que el juego requiera destreza. El ejercicio también es otro aporte que hacen los juegos, especialmente aquellos que requieren el uso del cuerpo, ayudando a la persona a lograr un mayor nivel de recuperación en cuanto a la actividad física.

Según Karl Groos (1902), filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación

para la vida adulta y la supervivencia

El juego es la principal actividad que cumple funciones necesarias en la vida adulta, ya que promueve el desarrollo de funciones y habilidades que preparan a los niños para las actividades que realizarán como adultos. Esta tesis de la expectativa funcional concibe el juego como un ejercicio preparatorio necesario para la edad adulta, que no se alcanza en la infancia tardía y, en su opinión, “precisamente para jugar y preparar para la vida”.

III. OBJETIVO:

Reconocer que a través del movimiento del juego estás liberando la parte mental que te ayuda a sentirte mejor al disminuir el impulso agresivo.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
03	"Jugando con mi Niño Interior"	Reconocer que a través del movimiento del juego estás liberando la parte mental que te ayuda a sentirte mejor al disminuir el impulso agresivo.	Saludo de bienvenida a la tercera sesión		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "el piojo Juancho"		10 minutos
			Jugando con mi niño interior		20 minutos
			Mediante un cuestionario no tan extenso se apreciará que le pareció las dinámicas de hoy que sirvieron para jugar con su niño interior		15 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 04

“Conociendo a los demás”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

El significado de autoconocimiento me parece extraño porque creemos que nos conocemos y que puedo dar respuestas claras a quienes me conocen sin confusión, aunque de una persona que acabo de conocer, puedo de otra. En vista, sin embargo, la doctrina del Autoconocimiento nos invita a darnos cuenta de que en lo más profundo de nosotros hay un universo indeterminado en el que se puede realizar el trabajo de transformación, purificación, crecimiento y despertar.

Según Nelson Medina (s/f), indica que el ser humana conoce por lo menos lo que conocen los psicólogos, y esto supone inteligencia, hábitos, personalidad, temperamento, carácter, patologías, genealogía, genética, y todo ello entrelazado y ligado además a las condiciones de la infancia, el entorno social, la micro y la macro historia, el lenguaje, la moda, las amistades es como una espiral que no acaba nunca. Por otra parte, la mayoría de los seres humanos transcurrimos nuestras horas en relativo sosiego con lo que

somos. Quizá por ignorancia, se puede argüir, o por conformismo, o por engaño continuo: todo ello puede ser. Pero no serán esas las explicaciones definitivas.

Hemos conocido hombres maravillosos, humildes y sabios, y no encontramos en ellos más que una gran unidad interior, fruto de una profunda armonía.

El sentimiento que irradian estas personas no es algo complicado y complicado, sino una sencillez maravillosa, como si la vida misma fuera: un período de estética y sencillez. Esta es la paradoja del autoconocimiento: involucra métodos complejos y metas simples. Se puede comparar con escalar montañas. Es algo difícil y tedioso en sí mismo, pero que poco a poco lleva a la cima de la sencillez y la paz interior. Idealmente, el pináculo en sí mismo es como un punto donde el alma se siente completamente unificada, llena de luz, con una nueva visión de las cosas y una firme sensación de Paz.

III. OBJETIVOS:

Reconocer los sentimientos y problemas que tienen los demás, haciendo que pueda sentirse mejor y puedan evitar cualquier tipo de violencia porque ya sabrán sobre sus problemas.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Titulo	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
04	"Conociendo a los demás"	Reconocer los sentimientos y problemas que tienen los demás, haciendo que pueda sentirse mejor y puedan evitar	Bienvenida a la cuarta sesión		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	10 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "La caja de los sentimientos"	✓ Caja de cartón	10 minutos

		cualquier tipo de violencia porque ya sabrán sobre sus problemas.	Conociendo a los demás		20 minutos
			Mediante un cuestionario no tan extenso se sabrá que le pareció el conocerse a los demás.		10 minutos
			Despedir el taller		05 minutos

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 05

“Afloro mis sentimientos”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

Se puede demostrar que las sensaciones son estados de ánimo provocados por causas que nos impresionan, y pueden ser gozosos y felices o dolorosos y tristes. Los sentimientos surgen de las emociones, permitiendo que el sujeto sea consciente de su estado de ánimo.

Según Max Scheller (s/f) los sentimientos se dividen en cuatro modalidades: sensoriales, vitales, psíquicos y espirituales. Los sensoriales serían aquellos que siempre se localizan en un sector del organismo, tal como ocurre, por ejemplo, con los sentimientos dolorosos. Los vitales son los que se experimentan difusamente dentro del yo, de forma bastante independiente respecto a los sentimientos sensoriales o a los acontecimientos externos. Los sentimientos psíquicos son los que aparecen como reacción a algún suceso exterior, tal como ocurre, por ejemplo, con la alegría que surge tras una noticia satisfactoria. Por último, estarían los sentimientos espirituales, que son estados absolutos que no aparecen motivados por ninguna causa concreta, tal como

ocurre con los sentimientos religiosos.

III. OBJETIVOS:

Ser conscientes de los sentimientos que tenemos y cómo usarlos correctamente para obtener una imagen más clara de cómo se siente.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
05	"Afloro mis sentimientos"	Ser conscientes de los sentimientos que tenemos y cómo usarlos correctamente para obtener una imagen más clara de cómo se siente.	Bienvenida a la sesión		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	10 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "la lista de los sentimientos para preparar mi propio ser"	✓ Papel bond ✓ lapicero	10 minutos
			El inmenso poder de los sentimientos		20 minutos
			Mediante un cuestionario no tan extenso se expresara que le pareció la 5ta sesión.	✓ Cuestionario	10 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 06

“Me divierto actuando”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina/

II. FUNDAMENTACIÓN:

Podemos mencionar que caminar puede ayudar con el desarrollo físico y mental, porque de esta manera puedes encontrar alegría y amistad entre colegas, así como encontrar los factores de enfoque.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que la Risoterapia es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo para lograr beneficios emocionales, corporales y mentales y como método preventivo de salud.

Estamos emocionalmente agotados, especialmente en un momento en que los niveles de agresividad se disparan, el miedo se multiplica y el descontento es común para todos.

Necesitamos volver al humor positivo, al humor que no se aprovecha de los demás, al humor que no se burla de los demás, al humor sano. Necesitamos humor con cariño, humor con amistad, humor con amor. Hay que reírse "con" no "de".

La risa es una función biológica esencial para la salud física y mental. Es una forma maravillosa de relajarnos y dar rienda suelta a nuestra capacidad de sentir y amar.

III. OBJETIVOS:

Utilizar la actuación como medio para reconocer momentos de agresión representando momentos de agresividad.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
06	"Me divierto actuando"	Utilizar la actuación como medio para reconocer momentos de agresión representando momentos de agresividad	Bienvenida al taller número doce.		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	10 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "dinámica dugada tagada"		10 minutos
			Actuación con objetos clown	✓ Nariz de clown	20 minutos
			Mediante un cuestionario no tan extenso se sabrá que le pareció la sesión realizada.		10 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

“PROGRAMA DE RISOTERAPIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO NACIONAL DE CHICLAYO, 2022”

SESIÓN N° 07

“Teatro de la Risa”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Colegio Nacional de San José
Dirigido a	: Alumnos de 12 a 14 años
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 2023
Autores	: Reupo Musayon-Gastulo Pierina

II. FUNDAMENTACIÓN:

En el teatro, tienen como objetivo desarrollar la imaginación y la imaginación, así como promover valores, emociones y actitudes humanas positivas. Esto se manifiesta naturalmente en el arte, en los acontecimientos de la historia sin degradar la calidad artística de la obra. La estructura de la historia debe ser clara y accesible, aunque puede presentar muchas capas de profundidad, a menudo involucrando elementos de fantasía y personajes que encarnan valores o contravalores reconocibles. El espacio está creado con referencias específicas que permiten a la audiencia reconocer rápidamente el entorno físico. La estructura del texto también debe ser simple, con estructuras gramaticales simples, pero no la estructura básica, con un vocabulario coherente.

Según Manuel Gutiérrez(s/f), el concepto "aglutina una serie de manifestaciones o especialidades en función de la actividad que se desarrolle y del papel que juegue el niño" y su alcance puede variar según sea el grado de intervención que tenga el niño en la creación. Juan Cervera plantea tres distinciones de teatro infantil: por una parte, considera el teatro para niños, denominado también como teatro espectáculo, el cual corresponde a aquel que preparan y representan

adultos para los niños, donde estos últimos solo forman parte del público. Por otra parte, distingue el teatro de los niños, denominado también teatro de creatividad o de expresión, que corresponde a la actividad en la que piensan, escriben, dirigen e interpretan los niños sin participación de los adultos. Finalmente, propone el teatro infantil mixto, correspondiente a la convergencia de los dos anteriores, ya que es pensado, escrito y dirigido por adultos, pero representado por niño.

III. OBJETIVOS:

Adquirir conocimientos básicos de teatro que hará fluir tu creatividad, lo que te permitirá reducir tu tendencia a la violencia.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
07	"Teatro de la Risa"	Adquirir conocimientos básicos de teatro que hará fluir tu creatividad, lo que te permitirá reducir tu tendencia a la violencia.	Bienvenida al taller número siete.		05 minutos
			Se entregará el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	10 minutos
			Se realizará la dinámica llamada "Simón dice"		10 minutos
			Recreación teatral de momentos que se deben hacer para evitar la violencia empleando la risa como herramienta principal.		20 minutos

			Mediante un cuestionario no tan extenso se sabrá que le pareció la sesión realizada.		10 minutos
			Despedida del taller		05 minutos