



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**TALLERES DE RISOTERAPIA PARA REDUCIR EL SÍNDROME
DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO, 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LIZBETH ERIKA CURO NUÑEZ

Bach. EVA OLGA HUARSOCCA CALSINA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios, mi padre espiritual por guiarme en mi camino, fortaleciendo mi pensamiento, sabiduría, para seguir adelante y de ese modo obtener mis metas.

A mis padres Roger e Hilda, por brindarme soporte total durante el extenso sendero de mi formación profesional.

A mi hermana y a esa luz y fuente de inspiración en mi camino mi querido hijo David. A mis familiares que han vivido conmigo la realización de este trabajo de investigación.

Lizbeth Erika Curo Nuñez



DEDICATORIA

A mi padre celestial, por enderezarme, cuidarme, brindarme vida y buena salud en el transcurso de todo este tiempo.

A mis apreciados padres Juan y Julia, por su valioso respaldo y aliento no solo en mis estudios profesionales así mismo durante el desarrollo de este estudio investigativo.

A la persona quien se convirtió en alguien muy importante en mi vida, quien me apoyó día a día moralmente y también brindándome sus valiosos consejos.

Eva Olga Huarsocca Calsina



AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro inmenso y sincero amor a DIOS, por permitirnos cumplir una de nuestras metas.

Del mismo modo, a la Universidad Nacional del Altiplano, así como también, a la Escuela Profesional de Educación Inicial, a las maestras por los conocimientos brindados durante nuestra formación profesional.

Nuestro aprecio y gratitud a esta magnífica y consejera de esta investigación Dra. Haydee Clady Ticona Arapa, por haber sido una fuente de experiencias y un apoyo incondicional por su orientación sabias palabras mostrando una estrategia profesional,

Como también el agradecimiento para nuestras miembros de jurado por la revisión y sus esplendidas recomendaciones

A la directora de estudios Dra. Graciela del Carmen Aquize García, por habernos facilitado la ejecución del trabajo de investigación. Pero sobre todo gracias a las estudiantes de IX ciclo por participar en la ejecución de esta labor de investigación.

Sin su apoyo nada de esto se hubiera podido realizar. Por ello, el trabajo cuenta como el suyo(a).

Lizbeth Erika Curo Nuñez

Eva Olga Huarsocca Calsina



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1 Hipótesis general	18
1.3.2 Hipótesis específicas	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.1. Objetivo general	20
1.5.2. Objetivos específicos.....	20

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES	21
2.1.1. A nivel internacional	21
2.1.2. A nivel nacional.....	22



2.1.3. A nivel local	24
2.2. MARCO TEÓRICO.....	25
2.2.1. Síndrome de Burnout.....	25
2.2.2. La risoterapia	28
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	32
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	33
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	33
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	33
3.3.1 Técnica e instrumentos de investigación	33
3.3.1.1. Técnicas de investigación.....	33
3.3.1.2. Instrumentos de investigación	34
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	36
3.4.1. Población	36
3.4.2. Muestra.....	36
3.4.3. Metodología de la investigación.....	37
3.4.4. Tipo y Diseño de Investigación.....	37
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	38
3.6. PROCEDIMIENTO.....	39
3.7. VARIABLES.....	39
3.7.1. Sistema de variables	39
3.7.2. Operacionalización de variables.....	39
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	39



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	41
4.1.1. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo general	41
4.1.2. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 1....	42
4.1.3. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 2	44
4.1.4. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 3	46
4.2. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	55
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	62

Área: Responsabilidad Social de la Educación

Tema: Salud y nutrición escolar

Fecha de sustentación: 29/ noviembre /2022



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021	42
Figura 2. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.	43
Figura 3. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021	45
Figura 4. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.	46



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Valores de referencia para medición de escalas	36
Tabla 2. Distribución de los grupos preexperimentales	38
Tabla 3. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. de Educación inicial de la UNAP, 2021	41
Tabla 4. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021	43
Tabla 5. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021	44
Tabla 6. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021	46
Tabla 7. Prueba T de Student para contrastación de hipótesis general	47
Tabla 8. Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 1	48
Tabla 9. Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 2	49
Tabla 10. Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 3	50



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- MBI** : Maslach Burnout Inventory
- OMS** : Organización Mundial de la Salud
- UNA** : Universidad Nacional del Altiplano



RESUMEN

La risoterapia es una forma eficaz de combatir los altos niveles de estrés que están presentes en estudiantes y profesionales. El objetivo de esta investigación fue determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la UNA-Puno, 2021. Cuya metodología empleada es de enfoque cuantitativo, tipo de estudio experimental, con diseño preexperimental que es de pre test - post test; la población estuvo constituida por las estudiantes del I al X semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno y la muestra fue conformada por las estudiantes del IX semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, mediante el muestreo no probabilístico ; la evaluación estadística se dio mediante la estadística inductiva. la técnica fue la observación y la encuesta, como instrumentos se utilizó el cuestionario de MBI y talleres de risoterapia. Los resultados demuestran que las estudiantes en un inicio tenían Burnout leve en un 12 %, moderado en un 80 % y severo en 8 %. Posteriormente, una vez aplicados los talleres de risoterapia, los resultados demostraron que el 16 % se encuentra sin Burnout, también el 68 % se encontraron con un burnout leve, del mismo modo el 16% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo. Se concluyó que los talleres de risoterapia son eficaces como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2021.

Palabras Clave: Agotamiento, Burnout, Despersonalización, Emoción, Estrés.



ABSTRACT

Laughter therapy is an effective way to combat the high levels of stress that are present in students and professionals. The objective of this research was to determine the effectiveness of laughter therapy workshops as a strategy to reduce Burnout syndrome in students of the Professional School of Initial Education of UNA-Puno, 2021. The methodology used is a quantitative approach, type of experimental study, with a pre-experimental design that is pre-test - post-test; The population consisted of the students from the I to the X semester of the Professional School of Initial Education of the National University of the Altiplano Puno and the sample was made up of the students of the IX semester of the Professional School of Initial Education of the National University of the Altiplano Puno, through non-probabilistic sampling ; the statistical evaluation was given through inductive statistics. the technique was the questionnaire and the MBI questionnaire and laughter therapy workshops were used as instruments. The results show that the students initially had mild Burnout in 12%, moderate in 80% and severe in 8%. Subsequently, once the laughter therapy workshops were applied, the results showed that 16% are without Burnout, also 68% found themselves with a mild burnout, in the same way 16% have moderate burnout and no student is located with the severe burnout. It was concluded that laughter therapy workshops are effective as a strategy to reduce Burnout syndrome in students of the Professional School of Initial Education of the National University of the Altiplano - Puno, 2021.

Key Words: Exhaustion, Burnout, Depersonalization, Emotion, Stress.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El estrés es factor estructural porque afecta a individuos y organizaciones y puede concebirse como una fuente de presión debido a la acumulación de trabajo que provoca daños emocionales y físicos. A lo largo del tiempo, ha sido materia de variedad de estudios de investigación, además es la principal causa del impacto negativo en la vida de los individuos, así como en las organizaciones, la economía y la productividad. Derivado del estrés surge el Burnout, o Síndrome de Burnout, que según la (OMS), es un síndrome resultante de estrés en el lugar de trabajo. Sin embargo, el Síndrome de Burnout Laboral, conocido como Burnout, no es exclusivo del contexto profesional, sino un problema que, en los últimos años, y particularmente durante el marco de la pandemia del COVID-19, ha afectado también a los estudiantes de educación superior en el ámbito académico Auerbach et al., (2018).

La prevalencia de patologías relacionadas a la salud mental en la población universitaria es mayor que en la sociedad en el período prepandemia, y la depresión, la ansiedad y el estrés son los síntomas mentales más comunes. La razón de esto es que la edad universitaria es un punto de inflexión crítico y nuevo en términos de cambios ambientales y de desarrollo. Los estudiantes universitarios viven el período de transición de la adolescencia a la edad adulta, como encontrar su propia identidad, adaptarse a los valores y reglas de la sociedad y alcanzar la madurez física y social Islam et al., (2020). Se ha reportado que los estudiantes universitarios tienen puntajes más altos de depresión, ansiedad y estrés en el primer y último año de universidad, las nuevas experiencias como adaptarse al nuevo entorno social, vivir lejos de la familia, acostumbrarse a un dormitorio,



acostumbrarse a otra ciudad y exigir independencia económica pueden ser un factor que crea estrés para los estudiantes Fruehwirth et al. (2021).

La OMS predice que las enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, el estrés y la soledad aumentarán en la sociedad debido al impacto de la pandemia del COVID-19. Se ha informado que estudiantes han experimentado problemas psicológicos como depresión, ansiedad y estrés debido a las medidas de cuarentena y aislamiento social durante el proceso de la pandemia. El ingreso a la profesión de educador, que conlleva muchos riesgos para la salud, especialmente el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, puede haber afectado negativamente los niveles de depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes. Además, se afirma que problemas como los cambios de estilo de vida, el aislamiento social, la ansiedad por la transmisión de enfermedades y la adaptación a la educación a distancia durante el proceso de pandemia afectan negativamente la salud mental de los estudiantes. La falta de alivio o manejo del estrés laboral puede provocar tensión psicológica, ansiedad y depresión, y puede conducir a la rebelión, el consumo excesivo de alcohol, el abuso de drogas, la frustración e incluso la enfermedad física. Además, si el estrés persiste y se convierte en una condición crónica, aumenta la producción de hormonas como el cortisol. El aumento de la producción de cortisol reduce la función inmunológica y aumenta el riesgo de enfermedades psicológicas y fisiológicas Ozturk & Tezel, (2021).

La terapia de risas es un método de medicina complementaria que utiliza técnicas de respiración y la risa. Se afirma que la risoterapia reduce los niveles de estrés, depresión, ansiedad y soledad. En un estudio de estudiantes de primer año de enfermería antes de la pandemia de COVID-19, se informó que la terapia de risa cara a cara redujo significativamente el cortisol salival, un biomarcador de estrés, así como de depresión y ansiedad. Se recomienda realizar actividades en línea para mejorar el estado mental de



los estudiantes y brindar apoyo durante el proceso de la pandemia. Aunque la risoterapia se suele hacer de forma presencial, se ha observado que también se puede hacer de forma remota con sesiones online en redes sociales durante el proceso de la pandemia. Se ha demostrado que la risoterapia afecta el cerebro y el sistema nervioso autónomo, provoca cambios fisiológicos y respuestas emocionales, reduce la depresión y la ansiedad y altera positivamente las emociones negativas, en particular para ayudar a aliviar el estrés. Se ha informado de investigaciones sobre el uso de la terapia de la risa en pacientes con cáncer y diabetes. La terapia de la risa tuvo los efectos de reducir la depresión y el estrés psicológico, aliviar los trastornos del sueño y aumentar la felicidad subjetiva Alici & Bahceli (2021).

Por lo tanto, este estudio está estructurado en siete capítulos, de los cuales, el **capítulo I** incluye la formulación del problema, las hipótesis, la justificación y los objetivos de este estudio; en el **capítulo II**, se describen los antecedentes, marco teórico y marco conceptual de acuerdo a las variables estudiadas; en el **capítulo III** se encuentra el detalle de la metodología empleada, ámbito de estudio, técnicas, población y muestra, instrumentos y procedimientos para la recolección de datos; en el **capítulo IV**, se pueden encontrar y analizar los resultados obtenidos a partir del método científico aplicado en esta investigación, los mismos que se ordenan en tablas y gráficos para su mayor comprensión; por último, en el **capítulo V** se detallan las conclusiones, en el **capítulo VI** se encuentra las recomendaciones y en el **capítulo VII** las referencias bibliográficas empleadas para el desarrollo de este estudio.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Síndrome Burnout ha sido un tema muy debatido debido a su aumento en variedad de contextos; este fenómeno se distingue por sintomatologías de agotamiento



emocional, despersonalización y retraso en el crecimiento personal; cabe mencionar que afecta con regularidad a los profesionales que prestan servicios. En esta ocasión, a estudiantes que se encuentran realizando prácticas pre profesionales.

El estado de salud provocado por el COVID 19, incidió no solo en la manera de vivir de la comunidad mundial, sino también en lo laboral. No está de más señalar, que el síndrome de burnout es generado por exigencias excesivas a la capacidad del individuo, que pueden ser de familiares, cónyuge o el propio ambiente laboral, disminuyendo al máximo los estándares de estrés. El Burnout identifica un escenario estresante específico relacionado con el trabajo, distinguiéndolo de otras causas de bajo desempeño laboral fuera del ámbito laboral Bu et al., (2020).

López (2015), menciona que, en alumnos que pertenecen al último año de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar, se calculó que el 11% de los componentes de la muestra a nivel general presentan indicadores positivos para diagnóstico de Síndrome de Burnout.

También Trujillo (2018), en sus investigados encontró que el 21.1% tienen síndrome de burnout severa.

Melo (2015) señala que en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAP el 29 % de estudiantes tuvieron Burnout. Asimismo, Valdivia & Mamani (2013) encontraron que los estudiantes del quinto semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la misma universidad presentaban un 56,2 % de prevalencia de estrés leve, estrés moderado el 28,1 % y el 15,3 % estrés severo. Demostrándose, así la cuestión planteada de que si efectivamente muy susceptibles a este tipo de dificultades.



Como egresadas de esta casa superior de estudios, hemos observado que las estudiantes de la E.P. Educación Inicial que efectúan prácticas preprofesionales de los últimos semestre se sienten cansadas, agotadas, ya que tienen que preparar sus materiales para el dictado de clases y también realizar sus trabajos de los cursos que llevan, más aún todavía con la presencia de esta pandemia que ha sido muy crucial en todos, ya que las clases se dieron de manera virtual y era de adecuarse a este nuevo sistema de enseñanza y aprendizaje.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Interrogante general

- ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA – Puno, 2021?

Interrogantes específicas

- ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?
- ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?
- ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

- Los talleres de risoterapia serán eficaces como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA – Puno, 2021.

1.3.2 Hipótesis específicas

- La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.
- La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.
- La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se ejecutó, debido a la situación que nos encontramos viviendo, sabiendo que la pandemia por Covid-19 ha causado significativos problemas de salud mental en las personas. La intención de nuestra investigación se centra en medir estos niveles de alteración emocional reflejado en los niveles de estrés en las estudiantes frente a sus actividades diarias dentro del plano profesional.

Se ejecutó este estudio porque durante su redacción no se tienen investigaciones similares que hayan estudiado estas variables en nuestra región donde, a pesar de tener gran cantidad de estudiantes de nivel superior, no se evaluaron los efectos que pueden tener los talleres de risoterapia para el manejo del estrés y mejorar la calidad de vida de



los estudiantes, haciéndolos más resilientes y productivos en cuanto a su desempeño como estudiantes y practicantes.

Este estudio es importante porque las investigadoras procuramos basarnos en nuestras experiencias personales y observaciones de otros estudiantes, a quienes hemos podido observar y sentir estrés, desánimo, presión, falta de interés y, además de ello observamos ausentismo de las labores académicas en el periodo de pre práctica profesional, esto como consecuencia del aumento de obligaciones, especialmente en los últimos ciclos.

De igual forma, esta investigación busca explicar que el síndrome de burnout es posible que se encuentre en estudiantes de todos los ciclos, pero es más prevalente entre estudiantes de noveno y décimo semestre que hacen sesiones de aprendizaje en una institución educativa inicial durante las mañanas y asisten a clases virtuales. También, es importante señalar que estos estudiantes desarrollan sus sesiones de aprendizaje para el día siguiente y a la par hacen materiales para el dictado de lo anterior. Además, de ello tienen que cumplir con las actividades que se les exigen sus clases universitarias.

Por último, la aplicación de este trabajo de investigación en la práctica diaria puede generar efectos positivos en los estudiantes universitarios y, a modo de extrapolar los resultados, se puede aplicar en otras poblaciones que también se encuentran sometidas a grandes niveles de estrés. Por lo tanto, esta investigación puede tener un impacto grande y positivo sobre la salud mental de los estudiantes y población vulnerable.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.
- Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.
- Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

En la investigación de López (2015) se tuvo como objetivo instaurar los estándares de frecuencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes. Sobre la base de los datos adquiridos, llegó a estimarse que el 11% de los participantes, en promedio, presenta signos de Síndrome de Burnout; por ello, se hizo un estudio comparativo y profundo acerca de las instancias con mayor incidencia del Síndrome de Burnout. practicantes que padecen este síndrome. En ello se determinó que el núcleo de práctica con más prevalencia de estudiantados que fueron damnificados es el órgano judicial, donde el 35 % de toda la población demostró altas escalas de agotamiento emocional, el 28 % demostró altos niveles de despersonalización y el 48 % demostró bajos niveles de realización personal. En el Hospital General San Juan de Dios que en el 28 % de la población se reportó altos niveles de cansancio emocional, el 34% proporciono altos niveles de despersonalización y el 49 % reportó bajos niveles de satisfacción personal. El Procurador de los Derechos Humanos ocupó el tercer lugar, con un 34 % del público experimentando que presento estándares muy altos de cansancio emocional, un 42 % experimentando altos niveles de despersonalización y un 17 % experimentando bajos niveles de satisfacción personal. El centro de práctica con menos alumnos afectados fue el Landivarian Practice Center, en la cual el 16 % de la población exhibió altos niveles de cansancio emocional, también el 17 % dio a conocer altos niveles de despersonalización y el 26% exhibió bajos niveles de rendimiento personal.



Cialzeta (2013), en su tesis planteó el objetivo decretar la frecuencia del síndrome de burnout. Según los hallazgos, la prevalencia de SBO fue 44% (n=62). Cada aumento de un punto en el historial general (CBO total) aumenta el peligro de Síndrome de Burnout en un 34%; si el repertorio CBO es 21, el riesgo de Síndrome de Burnout se multiplica por doce. Conclusión: 84% de médicos que presentaron SBO se vieron gravemente afectados por sus efectos.

2.1.2. A nivel nacional

En el estudio de Trujillo (2018), se tuvo como objetivo evaluar efectividad del taller de risas Magia en acción Margrey en el manejo de la depresión de los ancianos. La tesis se realizó con un diseño de investigación cuantitativo, cuasi-experimental. Se hizo uso de la progresión de Depresión Geriátrica de Yesavage con el fin de evaluar la depresión en la muestra de 38 adultos mayores de una población total de 71 adultos mayores. Los resultados expuestos nos muestran que el grupo de intervención tenía un 10,5 % de depresión leve, un 57,9 % de depresión moderada y un 31,6 % de depresión grave; en post-test, el equipo de operación mostró 94,7% depresión leve y 5,3% depresión severa. En el grupo que recibió maniobra en el aspecto de conducta, los participantes demostraron un cambio del 95 %, lo que es estadísticamente elocuente. En cuanto a las conclusiones: El taller de risoterapia “Magia en Acción Margrey” fue de gran ayuda en la disminución de síntomas depresivos en personas mayores, produciendo mejoras conductuales más fuertes.

Navarro (2018), en su tesis tuvo como finalidad evaluar la eficiencia del tratamiento de risa para reducir el estrés laboral organizacional. Mediante el método cualitativo, descriptivo y explicativo, de patrón preexperimental y transversal, utilizando únicamente un grupo para el pre y post test, entre la población se consideraron los 30



funcionarios administrativos con niveles de estrés bajo, moderado y alto. Los resultados de la prueba preliminar indicaron que el estrés es un problema entre el personal administrativo. Se demostró que los seminarios de risoterapia redujeron considerablemente los niveles de estrés de los empleados.

Serrano & Severino, (2017), en su tesis tuvo como objetivo determinar el impacto del tratamiento mediante la risa en la reducción del estrés. La muestra estuvo conformada por quince personas. Utilizando la Escala de Apreciación del Estrés en el Anciano - EAE-A, fueron recolectados los datos. En los resultados obtenidos se encontró que es significativa la reducción en todas las dimensiones y en el nivel total, siendo las diferencias de medias menores a $p > 0.01$ valores expresivos $p < 0.05$, valores altamente significativos $p .01$, y valores altamente significativos $p .001$, obteniéndose reducción del estrés en el equipo experimental, pero en el equipo de control los niveles de estrés aumentaron.

Campos Salas (2015), en su tesis se planteó el objetivo de determinar la efectividad de la aplicación de terapia de risas en el cambio de estado de ánimo y percepción del dolor de los niños con cáncer del albergue Casita de la Paz". Cuya población estaba constituida por 18 niños del albergue "Casita de la Paz". La investigación fue a nivel de aplicación, cuantitativo, cuasi-experimental, de diseño único, transversal. Los datos recolectados se dieron mediante una entrevista. Los resultados revelaron que los promedios de Pre-Test para la percepción del dolor y estado de ánimo de los niños fueron más altos que los promedios del Post Test (4,35; 3,47; 3,12; 2,67; 2,47; 2,88; 2,25; 1,65). (1,24; 1,00; 0,71; 0,39; 0,29; 0,41; 0,18; 0,06). La risoterapia fue beneficiosa para disminuir la sensación de aflicción y alterar la situación de ánimo de los niños con cáncer de este albergue "Casita de la Paz", como lo demuestra la prueba T - Student con una t de cálculo de 37,35 y un nivel de significancia de 0,05.



2.1.3. A nivel local

Melo (2015), en su investigación tuvo como propósito precisar la eficacia de la terapia de risa para el manejo del estrés. La muestra fue 32 estudiantes; la investigación fue pre-experimental con un diseño de pre y post prueba y un solo grupo. Tuvo como resultado lo siguiente aun no realizado intervenciones el 27.9 % de los estudiantes tenían Burnout, el 68 % tenía predisposición al Burnout el 3.2 % no; en cuanto a las dimensiones, el 58 % de los alumnos presentó cansancio y agotamiento emocional, el 33 % tuvo propensión al agotamiento y agotamiento emocional, y el 7 % no; presentan despersonalización el 37 % de estudiantes, el 44 % tiene tendencia a la despersonalización y el 21 % no; y el 30 % de los estudiantes tenían agotamiento emocional. Después de las intervenciones del programa de 5 sesiones de risoterapia, el 6% de los estudiantes presentó Burnout, el 62 % tuvo tendencia al Burnout y el 32 % no; en la primera dimensión el 22 % de los estudiantes presenta fatiga y agotamiento emocional, el 37 % tiene tendencia al cansancio y agotamiento emocional y el 31% no; en la segunda dimensión el 19% de los estudiantes presenta despersonalización, el 16% tiene tendencia a la despersonalización y el 66% no. Se concluye que hay vinculo indirecta estadísticamente representativa (0,991) entre el sistema de risoterapia y Burnout y las puntuaciones anticipadas y posteriormente, de ese modo se indica que los resultados dependen de la manipulación cuanto mayor sea esta será menor el Burnout, en base a una comparación de la tasación adquirida: se desecha la hipótesis nula, mostrando que el sistema de tratamiento mediante la risa tiene impactos extremadamente relevantes en la reducción del síndrome de Burnout, mientras que esa situación sigue siendo prevalente en promedio.

Valdivia & Mamani (2013), en su tesis tuvieron la intención de demostrar si la terapia de risa es beneficiosa contra el estrés. La metodología del estudio fue



cuasiexperimental y longitudinal, con pruebas previas y posteriores administradas únicamente a un conjunto. La muestra estaba conformada por 39 estudiantes. Los resultados del pretest indicaron que el 56,3 % del estudiantado evidencia tensión, el 28,3 % estrés moderado y el 15,6 % estrés severo. Después de poner en ejecución esos talleres de risoterapia, se muestran resultados donde: 69,1 % revelo estrés normal, 28,1 % estrés moderado, 2,5 % estrés evidente y 1 % estrés marcado; mediante el pretest el 56,3 % de los alumnos presentó estrés evidente, descendiendo al 2,5 % en el post test; en el pretest, el 15,3 % presentó estrés marcado, descendiendo al 1 % después de la intervención, demostrando eficacia de la risoterapia en la reducción del estrés de los alumnos.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Síndrome de Burnout

Carod-Artal & Vázquez-Cabrera (2013), mencionan que en “el entorno profesional y estudiantil, el estrés entre los alumnos (burnout académico) ha sido una variable empleada para evaluar el bienestar psicológico relacionado con lo cognitivo”; por otro lado, Bresó et al., (2007); menciona que el estrés psicológico se debería considerar como un efecto en respuesta a las actividades y responsabilidades que se enmarcan en el plano académico, las mismas que son de carácter maligno, insidioso y que puede llegar a influir sobre la efectividad y eficacia de culminar las actividades realizadas por parte de los alumnos, su bienestar cognitivo y salud mental. Martos et al., (2018).

Agotamiento emocional

Hace mención sobre percepciones de esfuerzos masivos y cansancio emocional, las cuales quedan evidenciadas mediante la falta paulatina de energía y agotamiento corporal y aparece como: cansancio al iniciar y finalizar jornadas laborales, percepción



de realizar un trabajo muy duro y presión debida a interrelación "diaria" con gente que requiere cuidados, encontrarse agotado "quemado", padecer estrés cuando se trabaja con personas y estar al término de la persuasión. En el plano estudiantil se caracteriza por el estado en que la persona se encuentra cansada debido a las exigencias que conlleva el estudio. Melo (2015)

Los indicadores para esta dimensión son: Si el estudiante de prácticas se encuentra emocionalmente agotado, si tienen sentimentalmente agotado, cansancio al empezar el día, tensión en el trabajo, cansado por el estudio, frustración por el estudio, mucho estudio, estrés al lado de los estudiantes, y la limitación en las posibilidades de estudiar.

Despersonalización

Entendida como la ejecución de sentimientos y posturas negativas, aquellas respuestas que son frías hacia las personas, mostrando una actitud no sensible frecuentado de una mayor irritabilidad, despreocupación que el trabajo endurece emocionalmente, indiferencia ante las cuestiones que presentan las personas las cuales necesitan de su atención, y culpabilizarse de los problemas de otras personas, entre otros. El profesional intenta alejarse de los destinatarios de su trabajo, también de los componentes de su grupo con los que trabaja, en ocasiones, utilizando términos despectivos para aludir a los usuarios en un intento de responsabilizarlos. En el plano de lo estudiantil se entiende como el desarrollo de un comportamiento cínico y alejado en asociación al estudio. Melo (2015).

Grados Tejeda (2018), a partir de su investigación desarrollada propone que todas aquellas emociones relacionadas al sentimiento de culpa debido al estrés englobado dentro del desarrollo profesional son efecto del comportamiento que tiene el profesional



en el ámbito del trabajo. Además, considera que todas estas actitudes deben ser tomadas en cuenta al momento de realizar el diagnóstico de Síndrome de Burnout.

Para esta dimensión se abordarán temas que tienen mucha importancia como el maltrato al prójimo, comportamiento insensible, emocionalmente más fuerte, insensible al prójimo, culpabilidad hacia a mí.

Baja realización personal

La baja autoestima también se caracteriza por una falta de seguridad en la auto realización, una sensibilidad de insuficiencia personal, incluso si hay existencia de un autoconcepto perjudicial como consecuencia, a menudo no reconocida, de las condiciones. Ocurre cuando se determina que las obligaciones impuestas a alguien superan su capacidad para satisfacerlas adecuadamente. Se caracteriza por actitudes perjudiciales directamente a uno mismo o el trabajo, persuadir conexiones personales y profesionales, desempeño laboral deficiente e incapacidad para resistir el estrés. La carencia para realizarse personalmente en el trabajo esto tiene características dolorosas decepcionantes y fracaso personal (falta de competencia, esfuerzo o conocimiento), dificultad para crear un ambiente distendido con las personas con las que interactúa, falta de motivación para seguir trabajando, falta de aspiraciones en el entorno laboral, y descontento general. Los signos generalizados y característicos de este trastorno ocupacional son las excesivas interrupciones, evitar el trabajo, ausentismo y abandono de la profesión, etc. En el plano de lo estudiantil, se caracteriza por la sensación de ser incompetente frente a lo académico. Fraile García (2021)

Para esta dimensión las preguntas que se plantearán, están de acuerdo a los indicadores planteadas, las cuales son las siguientes: Pensamiento de otros, problemas de los estudiantes, influencia en los demás, se siente activo, facilidad para relajar a los



demás, reconocimiento en el estudio, trato emocionalmente los problemas del estudio, animado después de trabajar con los estudiantes.

2.2.2. La risoterapia

Según Valdivia & Mamani (2013), mencionan que la terapia de risas es un método psicoterapéutico que contribuye a la mejora del estado mental de la persona; sin embargo, no se considera como un agente que reemplace los tratamientos médicos ya especificados en el plano médico. La risoterapia es una técnica que puede emplearse para disminuir la tensión corporal y mental (p. 25). mencionan que la risoterapia beneficia la salud, y se viene practicando años atrás en la medicina. Campos Salas (2015), define a la risa como un estado emocional característico del ser humano, una forma en que el hombre puede expresar alegría entre su cultura y los demás individuos que pertenecen a su contexto social.

Talleres - Risoterapia

Actividades de humor se unen con danza, música, juego, relajación y diversas habilidades en la vida. Es decir, se ejecutan actividades que facilitan el desarrollo y reforzamiento de distintos aspectos como la creatividad, motricidad y manejo emocional. Se considera que el trabajo con el amor propio se desarrolla de mejor forma cuando se emplea de forma paralela con actividades creativas, imaginativas, expresivas, mentales y cognitivas. Melo (2015)

La risa es una acción familiar para la mayoría de las personas. Ha sido objeto de consideración por una larga y honorable lista de pensadores, desde los filósofos griegos (Platón, Aristóteles y Hobbes) hasta los psicólogos modernos. Sin embargo, hay poca literatura académica e investigación sobre la risa y el uso terapéutico de la risa para mejorar el bienestar psicológico en las ciencias humanas y sociales. Varias teorías han



intentado explicar el valor de la risa. Kant y Schopenhauer consideraban la risa como una reacción a la incongruencia percibida, mientras que la Teoría del Alivio se basa en la premisa de que la risa es la liberación del exceso de energía nerviosa.

Además, Morreall (1986), teorizó que el humor y la risa pueden ser un camino hacia la salud mental, ya que pueden proporcionar a un individuo algún tipo de alivio de los aspectos mundanos de la existencia humana. Por lo tanto, la risa puede asociarse con el marco de la psicología positiva.

La capacidad de reír ayuda a las personas a desarrollar una afinidad hacia las emociones positivas y la expresión de las mismas, lo que a su vez también tiene una influencia positiva en su afecto; además, se afirma que las emociones positivas contribuyen al bienestar personal. Esto ocurre ampliando el pensamiento-acción o expandiendo la atención y las ideas del individuo. Ayuda a deshacer los efectos de las emociones negativas y aumenta la resiliencia psicológica y los recursos personales. Además, las experiencias afectivas positivas contribuyen y tienen un efecto duradero en el crecimiento y desarrollo personal.

Aunque algunos pueden asociar la risa con la tontería y la frivolidad, la terapia de la risa se basa en la premisa de que la risa es un disparador catártico primario, que permite la liberación de emociones previamente no expresadas.

Parece haber algunos obstáculos para utilizar la terapia de la risa. Durante los años de formación, los niños están condicionados a reírse cuando es socialmente apropiado. Este condicionamiento influye negativamente en la aplicación de la risa como intervención terapéutica. Las personas tienden a sentirse incómodas y temen perder el control catárticamente cuando se exponen a la risa, el llanto o las expresiones de ira. Por el contrario, perder el control de las propias emociones catárticamente permite recuperar



el control de la propia vida a través de medios flexibles, creativos y solidarios. A pesar de la evidencia biológica de que la risoterapia tiene un efecto positivo en las experiencias angustiosas de los participantes, aún existe escepticismo entre psicólogos y psiquiatras sobre el valor de la risa como terapia para emociones intensas como la depresión y la ansiedad. También hay preguntas sobre cómo los participantes experimentan esta terapia y cómo contribuye a las experiencias positivas.

La risoterapia tiene los siguientes beneficios según Melo (2015), que pueden ser de mucha importancia. La risoterapia puede beneficiar la salud a través de varios mecanismos, incluido el ejercicio muscular, el aumento de la respiración y la circulación sanguínea, la mejora de la digestión y la catarsis emocional. Desde entonces, los investigadores han investigado la eficacia terapéutica de esta terapia e informaron que puede tener efectos positivos y cuantificables en una variedad de afecciones médicas, como depresión, ansiedad, estrés, demencia y dolor, sin efectos nocivos para la salud

Beneficios físicos

Ejercicio - Aproximadamente 400 músculos se estimulan con cada risa, incluidos 15 músculos faciales y del tronco, que se ejercitan con risa, lo que también ayuda a perder peso al reactivar el sistema linfático. De esta forma, 5 min. de risa se igualan a 45-50 min. de actividad cardiovascular. Se pueden mover los brazos y las piernas cuando se ríen. 15 min de humor quemar la misma cantidad de calorías que una carrera o paseo en bicicleta. Organización Mundial de la Salud (2019)

Masaje - Estiramiento de la columna vertebral y cervical. Además, se eliminan los venenos y se activa el bazo. Con todo ello, el diafragma produce un masaje interno por la cual llega estimularse la digestión, favorece la eliminación de ácidos grasos y toxinas. Organización Mundial de la Salud (2019)



Lubricación y aseo: las lágrimas humedecen los ojos y limpian. La cabeza vibra por la risa, despeja las fosas nasales y los oídos. Además, es posible eliminar pequeños acumulados de colesterol y triglicéridos en arterias.

Analgésico - endorfinas, un tipo de morfina generada por el cerebro, con gran capacidad analgésica y, como resultado, aliviar el malestar. En consecuencia, 5 min de risa funciona como analgésico. Por lo tanto, es útil para la terapia de convalecientes que necesitan una movilización inmune rápida. Con respecto al mecanismo de mejora de la función cognitiva, las emociones positivas inducidas o acompañadas por la risa pueden permitir a los individuos mejorar notablemente su respuesta al estrés, reducir la tensión al disminuir las hormonas que generan estrés, como el cortisol, la adrenalina y la hormona del crecimiento; esto a su vez puede tener un efecto positivo en el funcionamiento cognitivo de los individuos. Para el alivio del dolor, estudios previos han informado que la risoterapia aumenta la tolerancia al dolor y reduce la percepción del dolor a través de mecanismos fisiológicos de analgesia que involucran la producción de endorfinas.

Rejuvenecedor – estirando y activando los músculos faciales.

Impide infartos cardiacos por espasmos del músculo diafragma que fortalece pulmón y corazón.

Mejora los estados de insomnio ayuda a conciliar el sueño

Beneficios psicológicos

Previniendo migrañas, trastornos de la piel, hipertensión de vasos sanguíneos, ansiedad, infartos, gastritis, pérdida de cabello, reumatismo, desnutrición y diarrea.

Como eres más abierto y percibes el lado positivo de las cosas, el optimismo alivia la desesperación. Ozturk & Tezel (2021)



2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Agotamiento emocional:** Son las percepciones de esfuerzos masivos y cansancio emocional, que se evidencia por la falta paulatina de energía y agotamiento corporal y aparece como: cansancio al iniciar y finalizar jornadas laborales, percepción de realizar un trabajo muy duro y presión debida a interrelación "diaria" Simbula & Guglielmi (2010).
- **Baja realización personal:** La baja autoestima también se caracteriza por una falta de seguridad en la auto realización, una sensibilidad de insuficiencia personal, incluso si hay existencia de un autoconcepto perjudicial como consecuencia, a menudo no reconocida, de las condiciones Slišković et al., (2019).
- **La despersonalización:** Entendida como la ejecución de sentimientos y posturas negativas, aquellas respuestas que son frías hacia las personas, mostrando una actitud no sensible frecuentando el mal humor.
- **La risoterapia:** Es una práctica de psicoterapia que mejora la salud de las personas; sin embargo, no es un reemplazo de las terapias establecidas. Facilita la liberación de la tensión tanto física como emocional Martínez-Montegudo et al. (2019).
- **Síndrome de Burnout:** Entendida como desenlace y respuesta al estrés crónico ligado al medio académico, de modo maligno, que afectan la ejecución, deber y placer de alumnos con su formación académica asimismo salud psicosocial Miguel-Puga et al., (2021).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

Este estudio se desarrolló en el departamento de Puno, en nuestra alma mater UNA, Facultad de Ciencias de la Educación, con las estudiantes de la E.P. Educación Inicial. Cabe precisar que la institución mencionada se ubica entre la avenida Floral 1153 y la avenida Sesquicentenario 1150.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación tuvo una duración de tres meses, el cual comprende el primer semestre académico del año 2022, donde se ejecutó los talleres de risoterapia. Para ello, se aplicó una prueba de entrada (pre test) y salida (post test).

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Desarrollo del estudio

Se empleó una prueba de entrada (pre test) y prueba de salida (post test), aplicando el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI).

Para la ejecución de cada taller de risoterapia se empleó diversos materiales.

3.3.1 Técnica e instrumentos de investigación

3.3.1.1. Técnicas de investigación

La observación

Según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), “este método de recolección de datos consiste en el registro sistemático, valido, confiable de situaciones que se miran detenidamente”.



Encuesta

La encuesta es un instrumento que se emplea para obtener datos a partir de los integrantes de una muestra de individuos que brindan su consentimiento para los fines de la investigación; según los autores Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), la encuesta es un método que incluye preguntas relacionadas a los temas que el investigador desea conocer y que están dirigidos a determinado grupo de individuos con características similares.

3.3.1.2. Instrumentos de investigación

Para esta investigación se emplearon los siguientes instrumentos: Para la variable risoterapia se emplearon 18 talleres y para la variable Síndrome de Burnout se empleó:

Cuestionario

Al respecto Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), refiere que el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Este instrumento fue desarrollado por Maslach & Jackson (1986). El Maslach Burnout Inventory (MBI), empleado en numerables estudios que sustentan la validez, fiabilidad y organización factorial del MBI. El MBI es un instrumento validado para ser empleado en diferentes grupos poblacionales, la escala de MBI es una encuesta que consta de 22 preguntas, las mismas que fueron traducidas al español en la investigación de Gil Monte (2005), adaptada al ámbito académico por Lorena & Rocio (2013).

Validación: Cabe mencionar que existe varias validaciones en diferentes contextos, esta validación es la más reciente hecha por Correa-López et al. (2019), que se realizó en estudiantes que realizan sus prácticas.



Para la validación del instrumento participaron 223 alumnos en Universidad Ricardo Palma en la Facultad de Medicina Humana. Se encontró que el Burnout Académico tiene una prevalencia de 28,25%; el contraste de adecuación de Kaiser-Meyer Olkin arrojó un valor de 0.813, mientras que la prueba de especificidad de Bartlett arrojó un valor de 1007.5 ($p < 0.000$). La varianza total calculada explicada por tres componentes es del 55,4%. La medida recibió un valor Alfa de Cronbach de 0,794 %, correlacionadas mediante el ítem que mide agotamiento emocional ($\alpha = 0,855$), despersonalización ($\alpha = 0,623$) y baja satisfacción personal ($\alpha = 0,744$).

Lo anterior determina tres dimensiones del síndrome Burnout:

1. Dimensión de agotamiento o cansancio emocional. Evalúa la valoración de encontrarse emocionalmente cansados por las actividades concernientes al trabajo. Consta de nueve preguntas.
2. Dimensión de despersonalización. Evalúa la escala en que cada individuo reconoce que tiene actitudes y comportamientos fríos o distantes, esta dimensión consta de cinco preguntas.
3. Dimensión de baja realización personal. Valora las actitudes que representan auto eficiencia y sentirse realizados en ámbito profesional. Esta dimensión consta de ocho preguntas.

Valores de referencia

Tabla 1

Valores de referencia para medición de escalas

	Sin Burnout	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout severo
General	0 - 23	33 – 67	68 – 101	102 - 132
Agotamiento emocional	0 – 13	14 - 27	28 – 41	42 - 54
Despersonalización	0 – 7	8 – 15	16 – 23	24 - 30
Baja realización personal	0 – 11	12 - 23	24 – 35	36 - 48

Nota. Escala de valoración.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

Al respecto Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), mencionan a la población “como un grupo de casos que coinciden y que tienen características en común que deben colocarse de manera determinada por sus singularidades de lugar, tiempo y accesibilidad”. Para la presente investigación la población estuvo constituida por las estudiantes de la E.P. educación inicial de la UNAP.

3.4.2. Muestra

Al respecto de la muestra basándonos en la posición de Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), el método empleado para determinar la muestra fue el muestreo no probabilístico por conveniencia de las investigadoras, puesto que la elección de la muestra es tomada de forma intencional a juicio del investigador”. Por lo tanto, esta investigación tuvo como muestra a las estudiantes del IX semestre de la E.P. Educación Inicial de la UNAP.



CONSIDERACIONES ÉTICAS

Como parte del resguardo de la información obtenida a partir de las estudiantes conformantes de la muestra de esta investigación, se explicó al inicio todos los detalles acerca de la finalidad de este estudio, solicitando el llenado de un documento de consentimiento informado para ser partícipes, únicamente se consideraron aquellas estudiantes que dieron su aprobación para ser parte de esta investigación.

3.4.3. Metodología de la investigación

Enfoque de investigación

Como refieren Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), “el enfoque cuantitativo es conveniente cuando se quiere estimar las magnitudes u ocurrencias de fenómenos y de ese modo probar hipótesis”. Este estudio es de un enfoque cuantitativo donde se procesan los datos para obtener información relevante del estudio, a su vez se utilizan estadísticas para obtener resultados numéricos.

3.4.4. Tipo y Diseño de Investigación

Tipo de investigación

Por la naturaleza que presenta este estudio, es de tipo experimental, ya que este tipo de estudio está caracterizado porque se manipula la variable independiente con la finalidad de generar algún efecto de cambio sobre la variable dependiente Lorena & Rocio (2013).

Diseño de investigación

El estudio se efectuó mediante el diseño preexperimental y de corte longitudinal a todo ello, los autores Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), explican que “es



preexperimental porque se emplea un solo grupo de control en donde se toma un pre test como test de entrada y después de la aplicación de un instrumento se toma el post test como test de salida mediante algún tipo de instrumento orientado a la investigación”.

Tabla 2

Distribución de los grupos preexperimentales

Grupo	Pre test	Tratamiento experimental	Post test
G.E	Y1	X	Y2

DESCRIPCIÓN:

G.E = Grupo experimental

Y1 = Pre test (Pre - test)

Y2 = Post test (Post - Test)

X = Aplicación de los talleres de risoterapia

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para procesar la información se acudió al programa Microsoft Excel, también se utilizó SPSS IBM Statistcs versión 25, con el propósito demostrar tablas de frecuencia y contingencia.

Se utilizó la letra griega alfa $\alpha=0,05$, lo cual evidencia que se investigó con margen de error de 5 % con un grado de confiabilidad de 95 %.

La prueba estadística a realizar fue la T-student, porque se trabajó con una muestra poblacional menor a 30.

La regla de decisión se da de la siguiente manera:

- T encontrada > T tabulada, no se acepta la Ho y se reconoce la Ha.



- T encontrada $< T$ tabulada, no se acepta la H_0 y se reconoce la H_a .

3.6. PROCEDIMIENTO

Primero. Se gestionó la autorización para la ejecución de los talleres, mediante una solicitud a la directora de estudios de la E.P. Educación Inicial.

Segundo. Se pasó a la aplicación de la prueba de entrada (pre test) a las estudiantes de IX semestre.

Tercero. Se ejecutó los 18 talleres de risoterapia.

Cuarto. Se aplicó la prueba de salida (post test), al finalizar el último taller.

Quinto. Después de haber obtenido todos los datos se pasó a analizarlos estadísticamente así obteniendo tablas y figuras, de ese modo interpretarlos.

3.7. VARIABLES

3.7.1. Sistema de variables

Variable independiente: La risoterapia

Variable dependiente: Síndrome de burnout

3.7.2. Operacionalización de variables

(Anexo 01)

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para analizar los resultados se tomó en cuenta las hipótesis planteadas al inicio del estudio de ese modo comprobar la confiabilidad y validez del presente trabajo de investigación.



Ya obtenida la información se procedió a:

- Verificar la información.
- Tabular la información.
- Analizar los datos obtenidos.
- Codificar y graficar los datos obtenidos mediante el cuestionario Maslach
Burnout Inventory.
- Analizar e interpretar los datos procesados.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de este apartado, se muestran resultados que fueron hallados directamente de los estudiantes que realizan sus prácticas pre profesionales. En un inicio se recogió la información como pre test y al finalizar los talleres se recogió la información como post test.

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo general

Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Tabla 3

Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. de Educación inicial de la UNAP, 2021.

	Pre test		Post test	
Sin burnout	0	0.0%	4	16.0%
Burnout leve	3	12.0%	17	68.0%
Burnout moderado	20	80.0%	4	16.0%
Burnout severo	2	8.0%	0	0.0%
TOTAL	25	100.0%	25	100.0%

Nota. Elaboración propia – instrumento de investigación

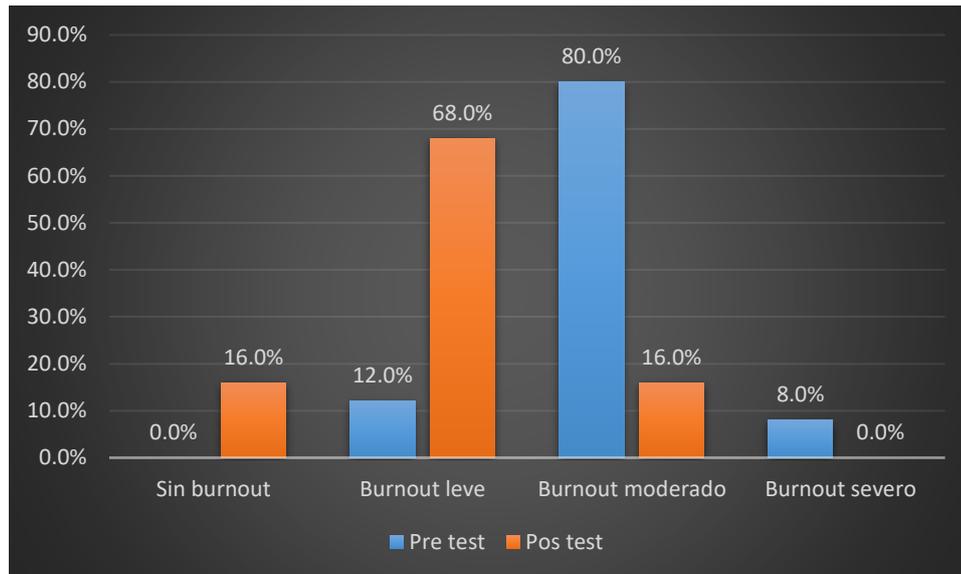


Figura 1. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Fuente: Tabla 3

En la tabla 3 y figura 1 se muestran resultados concernientes al pre test y el post test (la prueba de inicio y prueba final), con relación a objetivo general, donde las estudiantes en un inicio tenían burnout leve en un 12%, también burnout moderado en un 80%, burnout severo en 8%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 16% se encuentra sin burnout, también el 68% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 16% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

A continuación, se muestran los resultados de los objetivos específicos ordenados en tablas y figuras:

4.1.2. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 1.

Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.

Tabla 4

Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021

	Pre test		Post test	
Sin burnout	1	4.0%	12	48.0%
Burnout leve	3	12.0%	11	44.0%
Burnout moderado	10	40.0%	2	8.0%
Burnout severo	11	44.0%	0	0.0%
TOTAL	25	100.0%	25	100.0%

Nota. Elaboración propia – instrumento de investigación

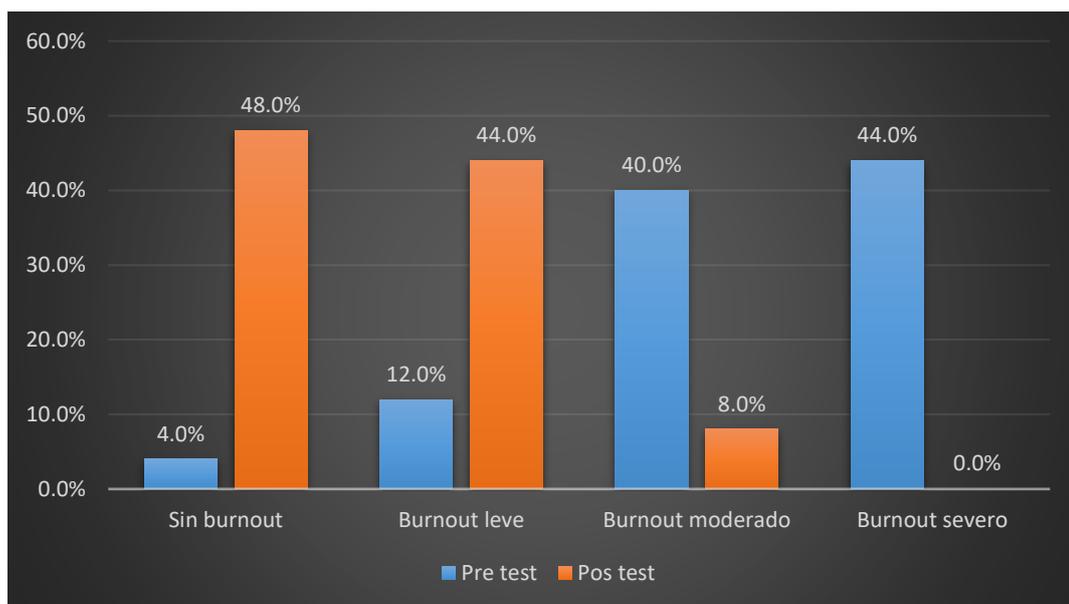


Figura 2. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.

Fuente: Tabla 4

En la tabla 4 y figura 2 se muestran los resultados concernientes al pre test y el post test (prueba de inicio y prueba final), con relación al primer objetivo específico de agotamiento emocional, donde las estudiantes en un inicio estaban sin burnout en un 4%,

burnout leve en un 12%, también burnout moderado en un 40%, burnout severo en 44%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 48% se encuentra sin burnout, también el 44% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 8% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

4.1.3. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 2

Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Tabla 5

Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021

	Pre test		Post test	
Sin burnout	8	32.0%	11	44.0%
Burnout leve	4	16.0%	11	44.0%
Burnout moderado	11	44.0%	3	12.0%
Burnout severo	2	8.0%	0	0.0%
TOTAL	25	100.0%	25	100.0%

Nota. Elaboración propia – instrumento de investigación

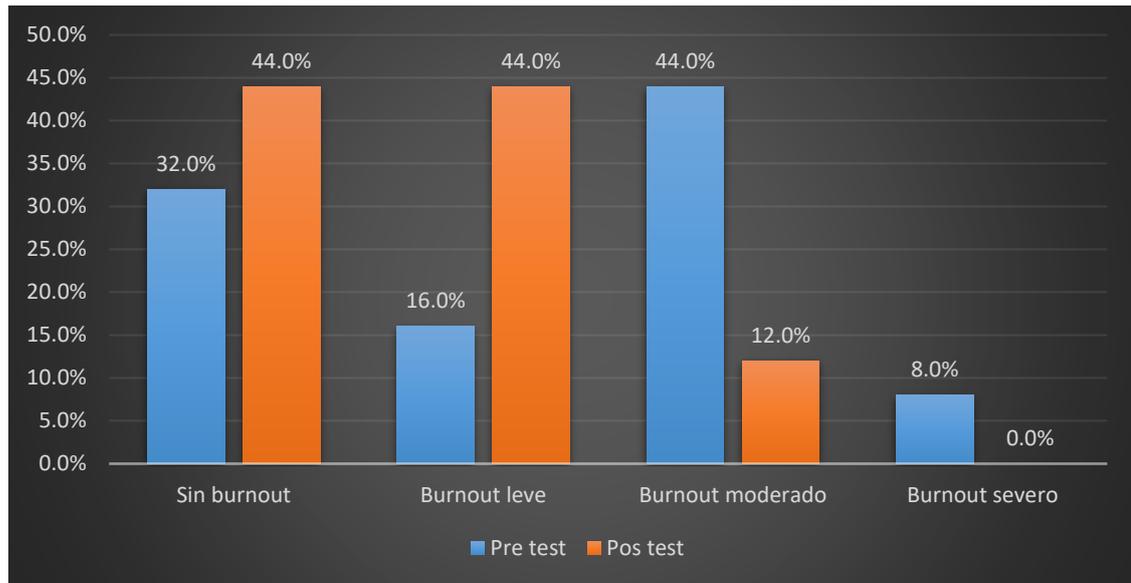


Figura 3. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021

Fuente: Tabla 5

En la tabla 5 y figura 3 se observan los resultados relativos al pre test y el post test (prueba de inicio y prueba final), con relación al segundo objetivo específico sobre despersonalización, donde los estudiantes en un inicio estaban sin burnout en un 32%, burnout leve en un 16%, también burnout moderado en un 44%, burnout severo en 8%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 44% se encuentra sin burnout, también el 44% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 12% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

4.1.4. Resultados de la prueba de pre test y post test del objetivo específico 3

Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.

Tabla 6

Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021

	Pre test		Post test	
Sin burnout	0	0.0%	5	24.0%
Burnout leve	8	32.0%	16	64.0%
Burnout moderado	10	40.0%	3	12.0%
Burnout severo	7	28.0%	1	0.0%
TOTAL	25	100.0%	25	100.0%

Nota. Elaboración propia – Instrumento de investigación.

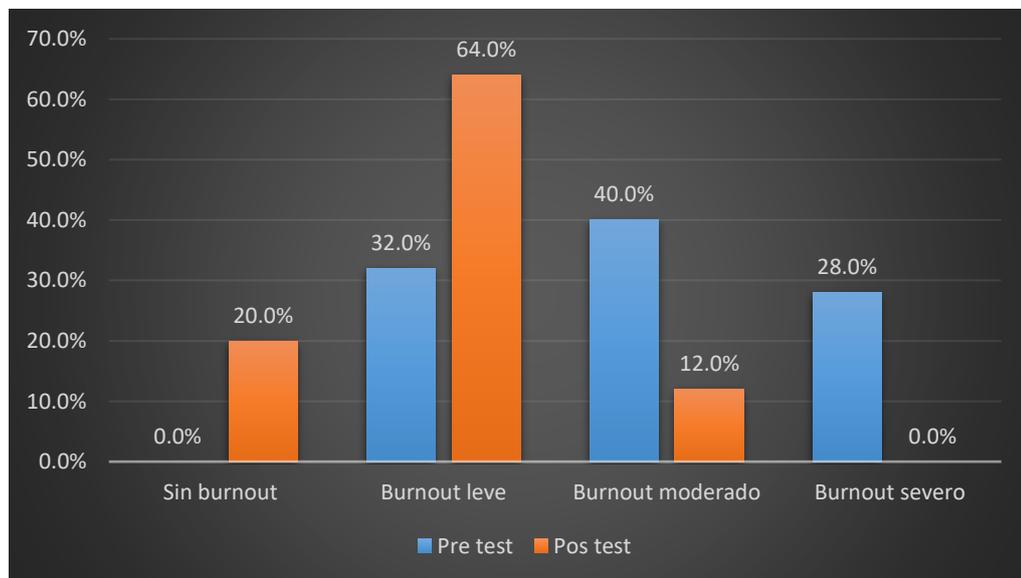


Figura 4. Los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.

Fuente: Tabla 6

En la tabla 6 y figura 4 se muestran los resultados concernientes al pre test y el post test (prueba de inicio y prueba final), con relación del tercer objetivo específico sobre baja realización personal, donde las estudiantes en un inicio estaban sin burnout ningún estudiante, burnout leve en un 32%, también burnout moderado en un 40%, burnout severo en 28%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 24% se encuentra sin burnout, también el 64% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 12% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 7

Prueba T de Student para contrastación de hipótesis general

	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre test	32,556	24	,000	2,960	2,77	3,15
Post test	17,321	24	,000	2,000	1,76	2,24

Nota. T de student para contrastar hipótesis

H1: Los talleres de risoterapia son eficaces como estrategia para manejo del síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.

H0: Los talleres de risoterapia no son eficaces como estrategia para manejo del síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.

Como la T calculada del post test es 17.321 es mayor a la T tabulada 2,064, además, el nivel de significancia es 0.000, que al ser menor que 0.05, nos permite aceptar la hipótesis alterna y no se acepta la hipótesis nula, es decir los talleres de risoterapia son

eficaces como estrategia para reducir del síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P.

Educación inicial de la UNAP, 2021

Tabla 8

Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 1

	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre test	19,503	24	,000	3,240	2,90	3,58
Post test	12,394	24	,000	1,600	1,33	1,87

Nota. T de student para contrastar hipótesis.

H1: La risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNAP, 2021.

H0: La risoterapia no es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Como la T calculada del post test es 12.394 es mayor a la T tabulada 2,064, además, el nivel de significancia es 0.000, que al ser menor que 0.05, nos permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, es decir los talleres de la risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.



Tabla 9

Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 2

	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre test	11,161	24	,000	2,280	1,86	2,70
Post test	12,167	24	,000	1,680	1,40	1,96

Nota. T de student para contrastar hipótesis.

H1: La risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNA – Puno, 2021.

H0: La risoterapia no es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNA - Puno, 2021.

Como la T calculada en el post test es 12.167 es mayor a la T tabulada 2,064, además, el nivel de significancia es 0.000, que al ser menor que 0.05, nos permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, es decir la risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Tabla 10*Prueba T de Student para contrastación de hipótesis específica N° 3*

	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
pre test	18,746	24	,000	2,960	2,63	3,29
post test	14,142	24	,000	2,000	1,71	2,29

Nota. T de student para contrastar hipótesis.

H.1: La risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

H.0: La risoterapia no es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

Como la T calculada en el post test es 14.142 es mayor a la T tabulada 2,064, además, el nivel de significancia es 0.000, que al ser menor que 0.05, nos permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, es decir la risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación Inicial de la UNAP, 2021.

4.2. DISCUSIÓN

En los resultados que se presentó, los talleres de risoterapia son eficaces como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en las estudiantes, por ello se acepta la hipótesis alterna.



Estos resultados se vinculan a la investigación de Trujillo Ramírez (2018), quien en el pre test obtuvo que los individuos pertenecientes al grupo experimental presentaron el 10.4 % depresión leve, 56.9 % moderada y 30.6 % severa; por otro lado, en el post test después de la intervención se encontró que los individuos presentaron un 94.7% de depresión leve y 5.3% severa, llegando a la conclusión de que el taller de risas “Magia en Acción Margrey” resultó ser un método eficaz para el manejo de la depresión y el cambio conductual logrado entre los ancianos intervenidos que pertenecían al Centro Gerontológico Geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. Canevaro. También en el estudio que realizó Navarro (2018) se encontró que los empleados de la empresa Akron International S.A.C. se encontraban dentro de altos niveles de estrés físico, emocional y psicológico antes de la intervención como parte de la investigación. Entre los resultados reportados se describe que por medio de los talleres de risoterapia se disminuyeron de forma estadísticamente significativa los niveles de Síndrome de Burnout entre los empleados evaluados.

También, a la investigación realizada por Campos (2015), en los niños con cáncer de un albergue. Los resultados encontrados demostraron que la percepción del dolor y el estado de ánimo de los niños evaluados fueron mejorando entre la aplicación del pre y post test, donde se encontraron cifras alentadoras acerca de la depresión y manejo de emociones por parte de los niños. La terapia de risas fue efectiva en la reducción de los niveles relacionados a la percepción del dolor y en la mejora del estado de ánimo en los niños con cáncer del albergue Casita de la Paz. La risoterapia es un enfoque no farmacológico universal para reducir el estrés y la ansiedad. La risa terapéutica es una técnica no invasiva, rentable y una intervención fácilmente implementable que se puede emplear durante esta pandemia como una terapia complementaria útil para reducir los problemas mentales. La terapia de la risa puede disminuir fisiológicamente los factores



proestrés y aumentar los factores antiestrés que elevan el estado de ánimo para reducir la ansiedad y la depresión.

Asimismo, Melo (2015), en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNA Puno. Menciona que se tuvo efecto antes de la intervención el 27 % de estudiantes tuvieron Burnout, el 68 % tendencia al Burnout y el 3.1 % sin Burnout, ya con la intervención del programa de risoterapia que planteo cinco clases, 6.1 % de todo el estudiantado presentó Burnout, 62 % tendencia al Burnout y 30 % no presentó Síndrome de Burnout.

Valdivia & Mamani (2013), encontraron que los individuos componentes de su muestra tenían altos niveles de estrés, ansiedad y depresión antes de la aplicación de terapia de risas, estos individuos tenían la característica en común de pertenecer a la carrera profesional de enfermería, por lo que, al ser una profesión que tiene estrecho contacto con las personas, las estudiantes mostraron altos niveles de estrés. Sin embargo, después de la intervención con talleres de risas distribuidos entre grupos de individuos, se comprobó que los niveles de Síndrome de Burnout antes y después de la investigación fueron estadísticamente significativos, demostrando que su aplicación entre grupos de estudiantes que trabajan con personas puede generar bienestar psicosocial entre los profesionales. Serrano & Severino (2017) en adulto mayor de la localidad de Lambayeque dentro de estos resultados obtenidos después de la aplicación del programa si hubo disminución en la medidas y escalas de todas las dimensiones.

López (2015), quien menciona que en el centro de práctica con menor porcentaje de estudiantes afectados fue el Centro Landivariano de Practica, donde el 16 % de los individuos estudiados presentó niveles elevados de cansancio emocional, el 14 % presentó niveles altos de despersonalización y el 27 % presentó niveles bajos de



realización personal. Desde la antigüedad, la risa se ha utilizado para influir en el comportamiento cognitivo para mejorar y establecer relaciones físicas, psicológicas y sociales saludables. Hay una explicación biológica de cómo la risa reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Se ha demostrado que la risa ejerce efectos reductores del estrés al suprimir las bioactividades de la epinefrina, el cortisol y el ácido 3,4-dihidrofenilacético (un catabolito importante de la dopamina).

En la investigación de Ozturk & Tezel (2021), se encontró que la terapia de risas (risoterapia) cumple un papel importante en la regulación de secreción hormonal de cortisol, lo que quiere decir que, aplicada de forma correcta puede ayudar a disminuir los niveles de estrés. Estos resultados se correlacionan con los encontrados en nuestra investigación porque nos permite determinar que la risoterapia aplicada en forma adecuada en estudiantes de educación superior puede resultar muy beneficiosa para mejorar los niveles de estrés. Es decir, en nuestra investigación encontramos que la risoterapia es un elemento que ayuda a disminuir el síndrome de Burnout y este resultado se relaciona bien con el encontrado por los autores mencionados.

Por otro lado, Alici & Bahceli (2021), encontraron que la risoterapia puede generar satisfacción en la vida de los adultos mayores evaluados, los mismos que manejan grandes niveles de estrés debido a la etapa de vida en la que se encuentran. Además, se encontró que la risoterapia puede ayudar a disminuir los niveles de soledad que se encuentran en las personas. Esta investigación se puede relacionar con los resultados de nuestro estudio ya que, tanto adultos mayores como estudiantes universitarios a punto de terminar una carrera tienen inquietudes que llevan a momentos de estrés con los que deben lidiar. Estos “cambios de vida” son importantes porque generan ansiedad, depresión y sentimientos de soledad en las personas. Por ello, una solución interesante es



aplicar terapias de risa para ayudar a combatir estos altos niveles de estrés generados por las diferentes etapas de vida por las que pasa un ser humano.

Aunque la risa es la expresión natural de la emoción positiva, se puede agrupar en términos generales en cinco categorías diferentes (espontánea, simulada, estimulada, inducida y patológica). La risa tiene una amplia gama de beneficios, que van desde aumentar las funciones cognitivas hasta mejorar la respiración, aumentar el umbral de tolerancia al dolor y reducir las hormonas del estrés, siendo los efectos acumulativos la mejora del bienestar psicológico. Por lo tanto, la terapia de la risa se usa para aumentar los comportamientos psicosociales para mejorar la calidad de vida en general. La depresión es uno de los trastornos mentales observados con frecuencia, y la depresión clínica necesita una intervención farmacológica. La risa puede mitigar las consecuencias adversas del estrés y reducir la depresión al liberar neurotransmisores. Si bien no siempre es posible disociar los factores de confusión, la terapia de la risa tiende a aumentar la sensación de bienestar en todos los grupos de edad y género.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los talleres de risoterapia son eficaces como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2021, ya que la T calculada en el post test es 17.321 y es mayor a la T tabulada 2,064, además en un inicio las estudiantes tenían burnout leve en un 12%, también burnout moderado en un 80%, burnout severo en 8%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 16% se encuentra sin burnout, también el 68% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 16% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

SEGUNDA: Los talleres de risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2021, ya que la T calculada en el post test es 12.394 y es mayor a la T tabulada 2,064. Esto se sustenta que las estudiantes en un inicio estaban sin burnout en un 4%, burnout leve en un 12%, también burnout moderado en un 40%, burnout severo en 44%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 48% se encuentra sin burnout, también el 44% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 8% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

TERCERA: La risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión despersonalización en estudiantes de la Escuela Profesional



de Educación inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2021. Ya que la T calculada en el post test es 12.167 y es mayor a la T tabulada 2,064. Se sustenta donde las estudiantes en un inicio estaban sin burnout en un 32%, burnout leve en un 16%, también burnout moderado en un 44%, burnout severo en 8%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 44% se encuentra sin burnout, también el 44% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 12% tiene el burnout moderado y ningún estudiante se ubica con el burnout severo.

CUARTA: La risoterapia es eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación inicial de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2021. Ya que la T calculada en el post test es 14.142 y es mayor a la T tabulada 2,064. Se sustenta con que las estudiantes en un inicio estaban sin burnout ningún estudiante, burnout leve en un 32%, también burnout moderado en un 40%, burnout severo en 28%. Posteriormente una vez aplicado los talleres de risoterapia, los resultados muestran que el 20% se encuentra sin burnout, también el 64% se encuentra con un burnout leve, del mismo modo el 12% tiene el burnout moderado y el 4% de estudiantes se ubica con el burnout severo.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A la Escuela Profesional de Educación Inicial, implementar en su currículo del último semestre talleres de risoterapia, para que las estudiantes que cursan este semestre y llevan practicas pre profesionales puedan ser partícipes, ya que en los resultados se ha visto bastante presencia de síndrome de burnout.

SEGUNDA: A las estudiantes que están cursando los últimos semestres, realizar más investigaciones sobre la risoterapia y su eficacia para mejorar el síndrome de burnout, en estudiantes, docentes, trabajadores, etc. ya que este tema es de mucha importancia.

TERCERA: A las maestras de la Escuela Profesional de Educación Inicial, realizar talleres de risoterapia en su salón de clases, esto ayudará a que su estudiante pueda disminuir el síndrome de burnout.

CUARTA: A las estudiantes que están cursando los últimos semestres, deben organizar de manera más adecuada y manejable su tiempo, ya que de esa manera disminuirá el síndrome de burnout.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abones Castellvi, E. (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.
- Alici, N. K., & Bahceli, P. Z. (2021). Effects of laughter therapy on life satisfaction and loneliness in older adults living in nursing homes in Turkey: A parallel group randomized controlled trial. *Rehabilitation Nursing Journal*, 46(2), 104–112.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., & Hasking, P. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- Bresó, E., Salanova, M., Schaufeli, W. B., & Nogareda, C. (2007). Síndrome de Estar Quemado por el Trabajo Burnout (III): Instrumento de Medición. In *Instituto Nacional de Seguridad de Higiene en el Trabajo*.
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34.
- Campos Salas, R. M. (2015). *Efectividad de la risoterapia en la mejora del estado de ánimo y disminución de la percepción del dolor en los niños con cáncer de un albergue*.
- Carod-Artal, F., & Vázquez-Cabrera, C. (2013). Burnout Syndrome in an International Setting. In S. Bährer-Kohler (Ed.), *Burnout for Experts*. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_2



- Cialzeta, J. R. (2013). *El sufrimiento mental en el trabajo: Burnout en Médicos de un Hospital de Alta Complejidad, Corrientes*.
- Correa-López, L. E., Loayza-Castro, J. A., Vargas, M., Huamán, M. O., Roldán-Arbieto, L., & Perez, M. (2019). *Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma*.
- Fraile García, J. (2021). *Estrés laboral, frustración de necesidades psicológicas básicas, burnout y engagement en profesorado de educación física de la enseñanza pública*.
<https://repositorio.uam.es/handle/10486/696723>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PloS One*, 16(3), e0247999.
- Grados Tejeda, L. G. (2018). Burnout Syndrome and Self-efficacy in Cabin Crew Members in Lima. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 99–110.
<https://doi.org/10.11144/javer;anacal;ppsi16-2.sbat>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (S. A. Interamericana Editores, Ed.; 6ta ed.). McGraw-Hill.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS One*, 15(8), e0238162.
- López, N. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes practicantes del último año de psicología clínica de la universidad Rafael Landívar, ciclo 2014.[Trabajo de Titulación previo a la Obtención de Título de Licenciada en Psicología clínica].



- Guatemala de la Asunción: Universidad Rafael Landívar, 2015. *Universidad Rafael Landívar, Guatemala.*
- Lorena, F. P. Y., & Rocio, C. Z. D. (2013). *Factores psicosociales y la presencia del síndrome de burnout en estudiantes del Área de Biomedicas de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno-2013.*
- Martínez-Monteaagudo, M. C., Inglés, C. J., Granados, L., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Personality and Individual Differences, 142*, 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.036>
- Martos, Á., Pérez-Fuentes, M. del C., Molero, M. del M., Gázquez, J. J., Simón, M. del M., & Barragán, A. B. (2018). Burnout y engagement en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 8*(1), 23. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v8i1.223>
- Melo, M. (2015). *Efectividad de la risoterapia para el manejo del estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNA Puno-2014.*
- Miguel-Puga, J. A., Cooper-Bribiesca, D., Avelar-Garnica, F. J., Sanchez-Hurtado, L. A., Colin-Martínez, T., Espinosa-Poblano, E., Anda-Garay, J. C., González-Díaz, J. I., Segura-Santos, O. B., & Vital-Arriaga, L. C. (2021). Burnout, depersonalization, and anxiety contribute to post-traumatic stress in frontline health workers at COVID-19 patient care, a follow-up study. *Brain and Behavior, 11*(3), e02007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33319496/>
- Navarro Navarro, V. A. (2018). *La Risoterapia en la disminución del estrés laboral organizacional, en los trabajadores administrativos de la empresa Akron International SAC 2018.*



- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Actividad Física. ¿Qué Es La Actividad Física?* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ozturk, F. O., & Tezel, A. (2021). Effect of laughter yoga on mental symptoms and salivary cortisol levels in first-year nursing students: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 27(2), e12924.
- Serrano, C., & Severino, M. (2017). *Risoterapia en el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque* [Tesis Doctoral. Tesis de Licenciatura Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/5814>
- Simbula, S., & Guglielmi, D. (2010). Depersonalization or cynicism, efficacy or inefficacy: what are the dimensions of teacher burnout? *European Journal of Psychology of Education*, 25(3), 301–314. <https://doi.org/10.1007/s10212-010-0017-6>
- Slišković, A., Burić, I., & Sorić, I. (2019). The relations between Principal support and work engagement and burnout: Testing the role of teachers' emotions and educational level. *Work*, 64, 203–215. <https://doi.org/10.3233/WOR-192987>
- Trujillo Ramirez, J. M. (2018). *Efectividad del taller de risoterapia “Magia en Acción Margrey” en el control de la depresión del adulto mayor en el Centro Gerontológico Ignacia Rodulfo Vda. De Canevaro–2016.*
- Valdivia, M., & Mamani, Y. (2013). *Risoterapia frente al estrés en estudiantes del V semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno–2013* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano.



ANEXOS



ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
Variable dependiente: Síndrome de Burnout	Agotamiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Emocionalmente agotado - Sentimentalmente agotado - Cansancio al empezar el día - Tensión en el trabajo - Cansado por el estudio - Frustración por el estudio - Mucho estudio - Estrés al lado de los estudiantes - Limitación en las posibilidades de estudiar. 	0= Nunca 1= Pocas veces al año 2= Una vez al mes o menos 3= Unas pocas veces al mes 4= Una vez a la semana.	Cuestionario en pre-test y post-test
	Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> - Maltrato al prójimo. - Comportamiento insensible - Emocionalmente más fuerte - Insensible al prójimo. - Culpabilidad hacia a mí. 	5= Unas pocas veces a la semana. 6= Todos los días.	
	Baja realización personal	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento de otros. - Problemas de los estudiantes. - Influencia en los demás. - Se siente activo - Facilidad para relajar a los demás - Reconocimiento en el estudio. - Trato emocionalmente los problemas del estudio. - Animado después de 		



VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
<p>Variable independiente : Risoterapia</p>	<p>Talleres</p>	<p>trabajar con los estudiantes.</p> <p>Sesión 1: Panza de almohada Sesión 2: El globo Sesión 3: El inquilino Sesión 4: Alegría y diversión Sesión 5: Al ritmo de la música Sesión 6: El barco Sesión 7: Adivina el mensaje Sesión 8: Sube al tren de la risa Sesión 9: Me duele la fruta Sesión 10: Juguemos a la charada Sesión 11: El asiento caliente Sesión 12: La película de mi vida Sesión 13: La máscara divertida Sesión 14: Pasarela de modelos Sesión 15: Estatuas de sal Sesión 16: El robot de la salud Sesión 17: La caja musical Sesión 18: Búsqueda del tesoro</p>	<p>Inicio Desarroll o Cierre</p>	<p>Talleres de risoterapia</p>

ANEXO 2: Matriz de Consistencia

Título: TALLERES DE RISOTERAPIA PARA REDUCIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA – Puno, 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1: ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>OG: Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1: Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>HG: Los talleres de risoterapia serán eficaces como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA – Puno, 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>HE1: La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión agotamiento emocional en estudiantes</p>	<p>VARIABLES</p> <p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Talleres de risoterapia (X)</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Experimental</p> <p>ENFOQUE</p> <p>Cuantitativo</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>Preexperimental de corte longitudinal</p> <p>TÉCNICA</p> <p>Observación Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS</p>

<p>emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión de despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?</p> <p>PE3: ¿Cuál es la eficacia de los talleres de risoterapia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021?</p>	<p>dimensión agotamiento emocional en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p> <p>OE2: Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión de despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p> <p>OE3: Determinar la eficacia de los talleres de risoterapia como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p>	<p>de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p> <p>HE2: La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión de despersonalización en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p> <p>HE3: La risoterapia será eficaz como estrategia para reducir el síndrome de Burnout en la dimensión baja realización personal en estudiantes de la E.P. Educación inicial de la UNA - Puno, 2021.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Síndrome de Burnout (Y)</p>	<p>Cuestionario Maslach Burnout Inventory</p> <p>POBLACION Estudiantes del I al X semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la UNA PUNO</p> <p>MUESTRA Estudiantes del IX semestre de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la UNA PUNO</p>
--	--	---	--	---



ANEXO 3: Instrumento de Investigación

CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY PARA DETERMINAR EL SINDROME DE BURNOUT

Pre Test y Post Test

INSTRUCCIONES:

Indique el número que crea pertinente sobre la frecuencia con que percibe los enunciados de **agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal**:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

	Agotamiento emocional	
1	Debido a mi estudio me siento emocionalmente agotado.	
2	Al final de la jornada de estudios me siento agotado (a).	
3	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de estudio.	
4	Trabajar con personas todos los días es una tensión para mí.	
5	Me siento "Quemado(a)" (demasiado estresada) por mis estudios.	
6	Me siento frustrado en mi estudio.	
7	Creo que estoy estudiando demasiado.	
8	Estar en contacto directo con los estudiantes me produce estrés.	
9	En mis estudios siento que estoy al límite de mis posibilidades.	
	Despersonalización	
10	Creo que trato a algunas personas como si fueren objetos.	
11	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que he iniciado mis prácticas.	
12	Me preocupa el hecho de que mi carrera me esté endureciendo emocionalmente	
13	Realmente no me importa lo que le ocurra a algunas personas a las que brindo mi ayuda.	
14	Creo que mis compañeras me culpan de algunos de sus problemas.	
	Baja realización personal	
15	No puedo entender con facilidad lo que piensan las personas	
16	Me enfrento muy mal con los problemas que presentan los estudiantes que enseño.	
17	Creo que no estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás.	
18	No me siento muy activo.	
19	No tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis estudiantes.	
20	He realizado muchas cosas que no valen la pena en mis estudios.	
21	Siento que no se tratar de forma adecuada los problemas emocionales en mis estudios.	
22	No me encuentro animado (a) después de trabajar en contacto con los estudiantes.	

ANEXO 4: Talleres de Risoterapia

TALLER DE RISOTERAPIA N° 01

I. TÍTULO DEL TALLER: PANZA DE ALMOHADA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	03 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Debido a mi estudio me siento emocionalmente agotado. Al final de la jornada de estudios me siento agotado (a). 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente emocionalmente y animado.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se les da el respectivo saludo a las estudiantes y se les felicita por así asistencia al taller.</p> <p>Luego daremos inicio a la actividad con una dinámica llamada la PELOTA PREGUNTONA, dónde las estudiantes darán a conocer sus nombres y lo que les gusta realizar en sus ratos libres.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alfombras • Pelota • Música • Laptop • parlantes

<p>DESARROLLO</p>	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN</p> <p>Se les invita a las estudiantes a sentarse en círculo.</p> <p>Luego, se les explica la consigna de como realizaremos el taller para ello les pediremos que presten mucha atención e inmediatamente comenzaremos con la explicación.</p> <p>Primero todas se echan de costado en el piso poniendo su cabeza en el estómago de la otra compañera y así formamos una rueda. Luego, una de las compañeras de juego y de ese modo comienza a reír a carcajadas y así se va dando la risa por contagión.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alfombra • Recursos humanos
<p>CIERRE</p>	<p>RELAJACIÓN</p> <p>Primeramente, en círculos paradas, todas las participantes, empezaran a realizar la respiración de inhalar y exhalar</p> <p>Luego las investigadoras realizaran la debida retroalimentación del taller.</p> <p>finalmente, como despedida cantaremos una canción llamada “ME VOY DE VIAJE”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Equipo de sonido • Música relajante

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 02

I. TÍTULO DEL TALLER: EL GLOBO

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	04 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente fortalecido y con ganas de vivir un nuevo día de estudio.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Las señoritas estudiantes reciben un saludo afectuoso por parte de las investigadoras inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo. Luego, les mencionaremos que daremos inicio a la actividad del día con una pequeña dinámica llamada LA NOTICIA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Hojas boom Plumones
	<p>JUEGOS DE PREPARACION Se invita a las estudiantes a sentarse en media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Globos Equipo de sonido Laptop Música Recursos humanos

DESARROLLO	<p>Luego se les explica la consigna de como realizaremos el taller para ello les pediremos que presten mucha atención e inmediatamente comenzaremos con la explicación.</p> <p>Primero a todas las participantes se les entregara un globo luego se les pedirá que se ubiquen separadas por todo el salón, luego se les pedirá que tomen el globo y que empiecen a soplar y agrandararlo. Además, se les menciona que en cada soplo deben dejar salir algo que desea que se desvanezca de su vida. Pasado ello cada cual ata el globo con los sujetadores de sus calzados. En seguida las señoritas investigadoras colocaran una música y todos empiezan a danzar arrastrando el globo. Asimismo, intentando reventarlo antes de que termine la música y cuando explota les provocara una risa sostenida, liberadora.</p> 	
CIERRE	<p>Se les pedirá a las estudiantes que se pongan de pie en círculo y realizaremos la respiración inhalar y exhalar.</p> <p>Luego las investigadoras realizaran la debida retroalimentación del taller.</p> <p>Para ello se les formulara las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué les pareció el taller?</p> <p>¿Qué sentimientos pudieron expulsar en cada soplo del globo?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 03

I. TÍTULO DEL TALLER: EL INQUILINO

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	05 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar con personas todos los días es una tensión para mí. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente relajado con la capacidad de trabajar con personas.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se les da el respectivo recibimiento a las estudiantes luego se les indica que armen un círculo en el medio del salón. inmediatamente les mencionamos que para empezar con la actividad realizaremos una pequeña dinámica llamada EL REY DE BUCHE BUCHA donde todas agarradas de la mano bailaremos en círculo cantando una canción y cuando la canción se detenga realizaremos algunas acciones que una de las investigadoras ordenara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras canciones
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN Se invita a las estudiantes a sentarse en media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Recursos humanos Narices de colores



	<p>Inmediatamente, pasaremos a explicarles como desarrollaremos el taller denominado EL INQUILINO,</p> <p>Primero, formaremos equipos de 3 personas, después 2 de ellas se pondrán frente a frente y se agarran de las manos, y la tercera persona se ubica en medio de ellas, esas dos personas que se agarraron de las manos serán las paredes de la casa (derecha e izquierda) y la que está en el centro es el llamado el inquilino. Respetando el orden, se cambian de grupo las paredes y el inquilino según una de las investigadoras diga: Pared derecha / pared izquierda / inquilino y cuando se menciona terremoto, todos los integrantes cambian de grupos.</p>	
CIERRE	<p>Se les pedirá a las estudiantes que se sienten en círculo. Luego, se realizará la técnica llamada risotada.</p> <p>Después, las investigadoras realizarán la debida retroalimentación del taller.</p> <p>Para ello se les formulará las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué les pareció el taller?</p> <p>¿Qué sintieron durante el taller?</p> <p>¿Les gustó el taller?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi, (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 04

I. TÍTULO DEL TALLER: ALEGRÍA Y DIVERSIÓN

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	06 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Me siento “Quemado(a)” (demasiado estresada) por mis estudios Me siento frustrado en mi estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente realizado en sus estudios.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se les dará la respectiva acogida a las estudiantes e inmediatamente se les indica que se sienten formando un círculo en el centro del salón luego se les explica la dinámica con la que daremos inicio a nuestra actividad del día la cual es “PEDRO LLAMA A JUAN” y respectivamente empezamos con la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Laptop Equipo de sonido Música
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN Se invita a las estudiantes a sentarse en media luna</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Recursos humanos



	<p>Inmediatamente pasaremos a explicarles como desarrollaremos el taller denominado ALEGRÍA Y DIVERSIÓN</p> <p>Para lo cual los participantes andan sin orientación de lugar, los rincones del aula, mirándose de vista con sus compañeras. Cuando una de las investigadoras mencione fuerte “uno”, todas las participantes darán un brinco, que sea muy alto, y cuando mencione, “dos”, tendrán que unirse con su compañera que esté más cerca de ellas y con las palmas hacia arriba saltaran juntos, logrando darse un golpe suave con sus palmas en el aire, esta dinámica lo realizaremos en cinco repeticiones.</p>	
CIERRE	<p>Antes de terminar realizaremos el juego desplazamiento con globos, este juego consiste en trasladar un globo por un camino, sin manejar sus manos, lo pueden realizar con otras partes del cuerpo.</p> <p>Y para finalizar cantaremos la canción “ADIOS ADIOS”.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Globos• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 05

I. TÍTULO DEL TALLER: AL RITMO DE LA MÚSICA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	09 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Estar en contacto directo con los estudiantes me produce estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente relajado al estar en contacto con los estudiantes.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se le da la respectiva bienvenida a las estudiantes asimismo agradeciéndoles que sean partícipes del taller. Inmediatamente pediremos que entre todas formen un círculo en el medio del salón luego les explicaremos como realizaremos la dinámica titulada EL TALLARIN y de ese modo, empezaremos con el desarrollo de nuestra actividad del día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN</p> <p>Se invita a las estudiantes sentarse en la posición que ellas deseen.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Globos Equipos de sonido Laptop Remix de músicas Recursos humanos

	<p>Inmediatamente después pasaremos a explicarles como desarrollaremos el taller. Primero, se le entregara un globo inflado a cada una de ellas luego pondremos música donde ellas tendrán que mantener el globo en el aire sin dejarla caer mientras se desplazan al compás de la música. Después, formaremos grupos de dos y tendrán que mantener el globo en la posición que ellas deseen, pero sin dejarla caer mientras se mueven al ritmo del remix de las músicas que se les soltaran y por cada música que se les ponga tienen que cambiar de posición.</p> 	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a darse masajes en parejas conjuntamente con el apoyo de las investigadoras. Finalmente cantamos la canción “SI TU TIENES MUCHAS GANAS”</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 06

I. TÍTULO DEL TALLER: EL BARCO

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	10 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Creo que estoy estudiando demasiado En mis estudios siento que estoy al límite de mis posibilidades 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente con ganas en el ámbito de sus estudios y en sus posibilidades.

VI. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	Las señoritas estudiantes reciben un saludo cordial por parte de las investigadoras, inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo en medio del salón, luego les mencionaremos que daremos inicio a la actividad con una pequeña dinámica llamada “VEO VEO” donde las investigadoras darán pistas de lo que ven y las estudiantes siguiendo esas pistas tendrán que adivinar qué es lo que ven las investigadoras.	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Alfombras Diversos objetos
DESARROLLO	<p style="text-align: center;">JUEGOS DE PREPARACION</p> Se invita a las señoritas estudiantes a formar un círculo en medio del salón.	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Recursos humanos

	 <p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller.</p> <p>Las señoritas estudiantes se mantendrán de pie formando un círculo en medio del salón, luego una de las investigadoras tendrá el papel de líder quien dará varios gritos para hacer mover a las participantes del taller.</p> <p>Luego, una de las investigadoras dará un alarido “popa” y el equipo dará un paso hacia el centro, grita “proa” y el equipo da otro paso, pero esta vez para atrás; grita “mar picado” y todos los grupos se columpian; menciona “maremoto” y todos se deben ubicarse en distintos puestos nadie puede quedarse en su mismo lugar. Esta dinámica la repetiremos unas 5 a 6 veces.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a ponerse de pie y realizar la respiración inhalar exhalar.</p> <p>Seguidamente las investigadoras realizaran la debida retroalimentación sobre el taller.</p> <p>Luego finalizaremos con una canción titulada “EL BARQUITO DE CASCARA DE NUEZ”</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 07

I. TÍTULO DEL TALLER: ADIVINA EL MENSAJE

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	11 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
DESPERSONALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Creo que trato a algunas personas como si fueren objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona mejor con la sociedad y le da un trato adecuado.

VI. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se le da la respectiva bienvenida a las estudiantes, agradeciéndoles que sean partícipes del taller. Inmediatamente pediremos que entre todas formen un círculo en el medio del aula. Luego, les explicaremos como realizaremos la dinámica titulada CAJA DE SORPRESAS, y de ese modo empezaremos con el desarrollo de la actividad.</p> <p>Para ello, se prepara una caja, con una variedad de pequeños papeles enrolladas donde están transcritos algunas funciones como cantar, bailar, actuar, adivinar, silbar. La caja pasara por las manos de cada participante hasta que una de las investigadoras lo detenga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Música • Caja de sorpresas



DESARROLLO	JUEGOS DE PREPARACION Se invita a las estudiantes a sentarse en sus sillas formando cuatro filas. Seguidamente, se ara a dar las indicaciones. sobre la dinámica TELEFONO MALOGRADO (EL MENSAJE) Primero, se le entregara baja lenguas a cada una de las estudiantes. Luego, se menciona quien debe guiar la cola. A cada grupo se le da diferente mensaje con el fin de que lo transmitan correctamente, pero tendrán el inconveniente de usar las bajalenguas en la boca. Después, se cuestiona al último integrante de cada cola, cual es el mensaje que se le comunico. De ese modo, se llegará a comparar con el mensaje verdadero que se transmitió al inicio.	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• bajalenguas• Equipos de sonido• Laptop• Remix de músicas• Recursos humanos
CIERRE	Se invita a las estudiantes a hacer diferentes muecas al ritmo de la música, luego se darán recados entre parejas.	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 08

I. TÍTULO DEL TALLER: SUBE AL TREN DE LA RISA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	12 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
DESPERSONALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que he iniciado mis prácticas 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un comportamiento más afectuoso con la gente

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se le da la respectiva bienvenida a las estudiantes y se les felicita por su asistencia al taller.</p> <p>Se indicará que deben formar un círculo y deberán estar con los ojos cerrados. En donde, se cantará la canción del TREN DE LA RISA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recurso humano Música Laptop Equipo de sonido
DESARROLLO	<p style="text-align: center;">JUEGOS DE PREPARACION</p> <p>Luego, se da inicio con la actividad. donde se realizará una dinámica llamada las PREGUNTAS Y RESPUESTAS LOCAS, donde, las estudiantes darán a conocer sus nombres y lo que les gusta realizar en sus ratos libres y contar sus anécdotas. seguidamente se pasará a jugar el juego de la botella borracha. Se forma grupos de 6 personas de tal modo se</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombra Recursos humanos



	<p>forma un círculo donde todos estén lo más juntos posibles. Una de las integrantes coloca en el centro la botella y la hace girar suavemente hasta que esta se detenga y quede apuntando a dos parejas y ellos tendrán que cumplir ciertas órdenes y de ese modo uno por uno, pasaran esa experiencia.</p> <p>Al finalizar la dinámica, se puede realizar algunos comentarios.</p>	
CIERRE	<p>RELAJACIÓN</p> <p>Las estudiantes formarán un círculo, empezarán a relajarse con una respiración profunda y a la vez liberarán toda la tensión. Seguidamente, las investigadoras realizarán la debida retroalimentación del taller, preguntando “cómo se siente” y los participantes irán respondiendo con la verdad a cada pregunta.</p> <p>Finalmente, nos despedimos con la “HORA LOCA.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Música relajante• Laptop• Equipo de sonido• Globos• Pitos• Narices rojas• Sombreros• Pica Pica

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 09

I. TÍTULO DEL TALLER: ME DUELE LA FRUTA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	13 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
DESPERSONALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Me preocupa el hecho de que mi carrera me esté endureciendo emocionalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Se siente tranquila

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se les da la respectiva bienvenida y un saludo cordial a las señoritas estudiantes, inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo en medio del salón, luego les mencionaremos que daremos inicio a la actividad con una canción titulada “El señor don gato”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Música • Laptop • Equipo de sonido
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION Se invita a las señoritas estudiantes a formar un círculo en medio del salón.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Alfombras • Recursos humanos • Música de fondo • Laptop • Equipo • Ovillo de lana



	<p>Inmediatamente, las investigadoras explicaran el desarrollo del taller “ME DUELE LA FRUTA”</p> <p>Donde las señoritas estudiantes se mantendrán de pie formando un círculo en medio del salón. Luego siguiendo un orden preestablecido, cada una de ellas indicarán la fruta que más le encante y a la par mencionarán una parte de su cuerpo y de ese modo pretenderá retener en su mente lo que elige. En cada turno, se utilizará una lana, formando así una telaraña. Ya cuando se termine la primera ronda de la dinámica cada una de las señoritas indicara, poniendo sus manos en esa parte de su cuerpo que ella eligió: “Ay como me duele la... (mencionara la fruta que eligió. Lo dirá primero suave luego fuerte y así sucesivamente iremos hablando siguiendo el mismo orden de inicio.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón e inmediatamente las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten?</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p> <p>Y para finalizar entre todas nos daremos un abrazo por ser responsables al participar activamente del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 10

I. TÍTULO DEL TALLER: JUGUEMOS A LA CHARADA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	16 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
DESPERSONALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Realmente no me importa lo que les ocurra a algunas personas a las que brindo mi ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente empática con las personas.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	Se les da la respectiva bienvenida y un saludo cordial a las señoritas estudiantes, inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo en medio del salón, luego les mencionaremos que daremos inicio a la actividad con una canción titulada “SI TU TIENES MUCHAS GANAS”.	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes a formar un círculo en medio del salón. Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller “CHARADA”</p> <p>Primero se dividirá a todas las señoritas en dos grupos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Plumones Hojas boom Recipiente Recursos humanos



	<p>Luego, cada grupo deberá escribir en trozos de papel frases, acciones o palabras para adivinar. Y cada nota escrita lo doblarán para insertarlo en una caja. Los grupos ponen sus papeles doblados en un recipiente. Cada grupo recibe la caja del equipo contrario.</p> <p>Posteriormente, una de las investigadoras lanzara dinero para establecer qué equipo inicia. En cada turno, una de las personas tendrá que sacar un pedazo de una hoja de papel de la caja y desarrollar la acción o termino que le toque. Ambos grupos tendrán 1 a 2 minutos para descifrar la palabra de manera cierta. Si un grupo logra adivinar dentro del tiempo requerido, entonces ese grupo obtiene el punto.</p> <p>La dinámica concluirá cuando ya no queden más trozos de papel.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón e inmediatamente las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten?”</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 11

I. TÍTULO DEL TALLER: EL ASIENTO CALIENTE

II. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	17 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
DESPERSONALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Creo que mis compañeras me culpan de algunos de sus problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente segura de las acciones de sus compañeras

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Invitamos a las señoritas estudiantes a sentarse en semicírculo en medio del salón y respectivamente reciben un saludo cordial por parte de las investigadoras.</p> <p>Luego les indicaremos que para iniciar con nuestra actividad realizaremos primero estiramientos corporales acompañados de música relajante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Alfombras Música Laptop Equipo de sonido.
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes sentarse en medio del salón formando media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Silla Recursos humanos



	<p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller “EL ASIENTO CALIENTE”</p> <p>Primero, todas las señoritas estudiantes se sentarán en media luna y frente a ellas se colocará una silla donde cada una de ellas pasará a sentarse en turnos</p> <p>En seguida, cada estudiante puede realizar una pregunta a la persona que está ubicada en la silla. Las preguntas no deberán ser inapropiadas.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón e inmediatamente las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten”</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p> <p>Y luego para finalizar daremos el respectivo agradecimiento por participar del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 12

- I. TÍTULO DEL TALLER: LA PELICULA DE MI VIDA**
II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	18 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> No puedo entender con facilidad lo que piensan las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> Entiende con facilidad los pensamientos de otros.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Las señoritas estudiantes reciben un saludo cordial por parte de las investigadoras, inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo luego les mencionaremos que daremos inicio a la actividad con una pequeña dinámica llamada SI YO FUERA</p> <p>Las investigadoras comenzaran con la dinámica "Si yo fuera. . ." Por ejemplo, 'Si yo fuera una flor, sería una margarita, porque es simple y bonita' y así sucesivamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Música
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION</p> <p>Se invita a las estudiantes a sentarse en media luna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Globos Equipo de sonido Laptop Música

	 <p>Luego, se les explica la consigna de como realizaremos el taller, para ello se les indicará que presten mucha atención e inmediatamente comenzaremos con la explicación en donde crearán su propia película.</p> <p>Se les brindara los materiales que necesitarán, donde cada una elaborarán en cartulinas la historia.</p> <p>En seguida, las señoritas investigadoras colocaran una música y cada estudiante dará a conocer el nombre de su película.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos• Cartulinas• Plumones• Silicona• Cintas
CIERRE	<p>Se les pedirá a las estudiantes que se pongan de pie en círculo y realizaremos la respiración inhalar y exhalar.</p> <p>Luego, las investigadoras realizaran la debida retroalimentación del taller.</p> <p>Para ello, se les formulara las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué les pareció el taller?</p> <p>¿Qué emociones sintieron al crear sus propias películas?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos• Música

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi (2007). Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 13

I. TÍTULO DEL TALLER: LA MÁSCARA DIVERTIDA

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	19 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACION PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> Me enfrento muy mal con los problemas que presentan los estudiantes que enseño. 	<ul style="list-style-type: none"> Afronta los problemas de manera adecuada

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	Se le da la respectiva bienvenida a las estudiantes, agradeciéndoles que sean partícipes del taller y respectivamente reciben un saludo cordial por parte de las investigadoras y de ese modo damos inicio a nuestra actividad del día.	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Música
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes a sentarse en sus sillas formando un círculo. Seguidamente, dará las indicaciones. sobre la dinámica LA MÁSCARA.</p> <p>Primero, se les entregara bolsas realizadas con papel craft y todos los materiales requeridos.</p> <p>Después, una de las señoritas investigadoras, dibujara un modelo en la</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Bolsas de papel craft Plumones Tijeras Hojas de colores Goma Equipos de sonido



	<p>bolsa, de acuerdo, a la emoción o sentimiento que sienta y luego cada señorita estudiante realizara su propio modelo de mascara con que elija.</p> <p>Para finalizar, todas las señoritas estudiantes, se colocarán las bolsas en la cabeza, mostrando el sentimiento que sienten.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Remix de músicas• Recursos humanos
CIERRE	<p>Dinámica para cerrar el taller: Esto es un abrazo ¿Un qué?</p> <p>Ya todas las estudiantes se encuentran en círculo, una de las señoritas investigadoras le dará un abrazo a la persona que se encuentra a su lado diciéndole “Me llamo Eva y esto es un abrazo”, la otra persona responde “un qué” y repetirá “Me llamo Ana y esto es un abrazo”, y de ese modo se seguirá la consigna de la dinámica hasta terminar, y finalmente nos daremos un abrazo entre todas.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 14

I. TÍTULO DEL TALLER: PASARELA DE MODELOS

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	20 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> Creo que estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás. No tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Influye positivamente en los demás Facilita un ambiente relajado

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Invitamos a las señoritas estudiantes a sentarse en semicírculo en medio del salón y respectivamente reciben un saludo cordial por parte de las investigadoras y de ese modo damos inicio a nuestra actividad del día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION Se invita a las señoritas estudiantes sentarse en medio del salón.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Música Laptop Equipo de sonido Serpentina Globos Gorritos infantiles



	<p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller “PASARELA DE MODELOS”</p> <p>Primero, se dividirá a todas las señoritas en dos grupos sentadas en línea recta mirándose frente a frente.</p> <p>Una vez ya alineadas, se les indicara que realizaremos una de las pasarelas de modelos más impresionantes del mundo, en donde competirán para determinar qué grupo es el más elegante, divertido y sexy.</p> <p>Luego, ambos grupos desfilarán alternativamente de acuerdo, al ritmo de la música de pasarela, teniendo en cuenta que deberán mostrar sus más portentosas habilidades artísticas.</p> <p>Y finalmente terminaremos la dinámica con fuerte abrazos entre todos, aplausos y felicitaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Corbatas
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón e inmediatamente las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten”</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿les gusto el taller?</p> <p>Y para finalizar cantaremos una canción “SOY UNA TAZA”</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 15

I. TÍTULO DEL TALLER: ESTATUAS DE SAL

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	23 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • He realizado muchas cosas que valen la pena en mis estudios 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza cosas que valen la pena en su ámbito educativo.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Les daremos la respectiva bienvenida y el saludo cordial a las señoritas estudiantes. Luego les indicaremos que para iniciar con nuestra actividad cantaremos la canción titulada “DEBAJO DE UN BOTON”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACION</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes sentarse en medio del salón formando media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller “ESTATUAS DE SAL”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alfombras • Recursos humanos • Música de fondo • Laptop • Equipo de sonido



	<p>Primero, deberán elegir a alguien del grupo, donde tendrá la labor de convertir a los demás en estatuas de sal, al momento de tocarlos. Cuando lo haga, el que es tocado deberá quedarse quieto con las piernas separadas. En el caso, de que aún no han sido aún pillados, pasan entre las piernas de las estatuas para devolverles la vida.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón y realizaremos la respiración inhalar y exhalas para liberar tenciones. Luego, las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten” ¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué? ¿Les gusto el taller?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



TALLER DE RISOTERAPIA N° 16

I. TÍTULO DEL TALLER: EL ROBOT DE LA SALUD

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	24- 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • He realizado muchas cosas que no valen la pena en mis estudios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza cosas que valen la pena en su ámbito educativo.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Se le da la respectiva bienvenida a las estudiantes, agradeciéndoles que sean partícipes del taller. Inmediatamente pediremos que entre todas formen un círculo en el medio del aula. Luego, las investigadoras comenzarán con una dinámica llamada DILO SIN MOSTRAR LOS DIENTES. Donde cada estudiante mencionara su nombre sin mostrar los dientes.</p> <p>Luego, se reúne a las estudiantes a efectuar la dinámica de jugar a clores, donde una de las investigadoras indicara un color, donde el resto de las estudiantes tendrán que palpar alguna vestimenta de alguna estudiante del aula que tenga ese color.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Música



DESARROLLO	JUEGOS DE PREPARACIÓN <p>Se invita a las estudiantes a realizar una ronda. Seguidamente, se dará las indicaciones. sobre la dinámica el robot de la salud.</p> <p>Primero, se les entregara varios globos de forma tripita y les propondremos a las estudiantes que tienen que presentarse utilizando los globos en todo el cuerpo formando una armadura.</p> <p>Después, cada estudiante se presentará con su armadura y dirá sus miedos. Luego daremos unas reflexiones sobre nuestras virtudes y fortalezas ara ser feliz.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Globos tripita• Equipos de sonido• Laptop• Remix de músicas• Recursos humanos
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón e inmediatamente las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten?</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p> <p>Para finalizar daremos el respectivo agradecimiento por participar del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 17

I. TÍTULO DEL TALLER: LA CAJA MUSICAL

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	25 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> No me siento muy activo 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente energético

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Las señoritas estudiantes reciben el saludo cordial por parte de las investigadoras, inmediatamente las invitaremos a que se sienten formando un círculo luego les mencionaremos que daremos inicio a nuestra actividad con una pequeña canción. ÉL LOBITO BUENO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Música Laptop Equipo de sonido
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes sentarse en medio del salón formando media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Alfombras Recursos humanos Papeles Vendas para los ojos Plumones



	<p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller.</p> <p>Primero, en la consigna del taller hay que mantener en todo momento los ojos cerrados.</p> <p>En seguida, se repartirán papeles con denominaciones de cantos que serán fáciles y conocidas. Al momento, de dar la señal para comenzar, cada una comienza a cantar su canción con los ojos vendados recorriendo por los espacios del salón, y a su vez tratando de encontrar a la otra persona que canta su canción, una vez que se encuentran ambas se callan y se sientan.</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón</p> <p>Luego las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten”</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿Les gusto el taller?</p> <p>Para finalizar cantaremos una canción titulada CANTABA LA RANA”.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.

TALLER DE RISOTERAPIA N° 18

I. TÍTULO DEL TALLER: BÚSQUEDA DEL TESORO

II. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Universidad Nacional del Altiplano
SEMESTRE	Noveno
ESTUDIANTES	Lizbeth Erika Curo Nuñez Eva Olga Huarsocca Calsina
FECHA	26 – 05 -2022
TIEMPO	60 minutos

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO		
DIMENSIÓN	INDICADOR	INDICADOR DE DESEMPEÑO
BAJA REALIZACIÓN PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> No me encuentro animado (a) después de trabajar en contacto con los estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> Se siente animado al estar en contacto con los estudiantes.

IV. DESARROLLO DEL TALLER

TALLER		
SECUENCIA DIDÁCTICA	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	<p>Les daremos la respectiva bienvenida y el saludo cordial a las señoritas estudiantes.</p> <p>Luego se les indica que para dar inicio nuestra actividad del día realizaremos una pequeña dinámica llamada “SALUDOS DEL MUNDO”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos
DESARROLLO	<p>JUEGOS DE PREPARACIÓN</p> <p>Se invita a las señoritas estudiantes sentarse en medio del salón formando media luna.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Inmediatamente después las investigadoras explicaran el desarrollo del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos Diversos objetos premios



	<p>Primero dividiremos a los participantes en 4 grupos luego le daremos una lista de elementos a cada grupo para que los busquen y encuentren.</p> <p>Al finalizar observaremos, cuál de los grupos encontró más objetos y se les entregara un pequeño premio</p>	
CIERRE	<p>Se invita a las estudiantes a sentarse en medio del salón</p> <p>Luego, las investigadoras realizaran la retroalimentación del taller.</p> <p>¿Cómo se sienten”</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando el taller? ¿Por qué?</p> <p>¿les gusto el taller?</p> <p>Para finalizar cantaremos una canción titulada “CUCU CANTABA LA RANA”</p> <p>Para finalizar haremos un recuento de todos los talleres que realizamos luego las señoritas investigadoras darán el respectivo agradecimiento y felicitaciones a las señoritas por su participación en toda la duración de los talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos

V. BIBLIOGRAFÍA

- Abones Castellvi , (2007). *El taller de la risa: Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. España: Alba Editorial.



ANEXO 5: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN



Universidad Nacional del Altiplano - Puno

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Educación Inicial.



AUTORIZACIÓN

Habiendo recibido la solicitud de las egresadas de la EPEI, señoritas(ras): Lizbeth Erika Curo Nuñez y Eva Olga Huarsocca Calsina, donde solicitan autorización la para la ejecución de su proyecto de investigación titulado:

“Talleres de risoterapia para reducir el síndrome Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno,2022”; **esta Dirección autoriza su ejecución**; con las siguientes aclaraciones las egresadas deberán solicitar la autorización a las docentes y estudiantes en forma individual y tener el consentimiento de cada una, (por escrito) si bien es cierto esta Dirección autoriza esta ejecución, pero no puede obligar a nuestras estudiantes; del mismo modo deben hacer llegar instrumento una vez aplicado y los resultados obtenidos.

Puno, 13 de Mayo del 2022.

Atentamente,

M.Sc. Graciela del Carmen Aquize Garcia.
Directora de la Escuela Profesional de Educación Inicial
FCEDUC-UNAP



ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante este documento solicitamos su autorización para participar en una investigación que se le explicará con anticipación sobre los objetivos, actividades y beneficios que tendrá su participación, de tal manera que pueda decidir libremente ser partícipe de dicha investigación:

Yo, _____, por medio de la presente certifico que me está a bien participar en la investigación titulada "Talleres de risoterapia para reducir el síndrome Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2022". Una vez que me hayan explicado los objetivos de mi función en este, considerando que los resultados de este estudio serán en beneficio mío y para mejorar mi salud.

DNI:



ANEXO 7: CARTA DE PERMISO

CARTA DE PERMISO

Estimada(o) docente:

Mediante este documento yo Eva Olga Huarsocca Calsina y Lizbeth Erika Curo Nuñez egresadas de la escuela profesional de educación inicial, solicitamos a su digna persona que nos seda un espacio de tiempo dentro de sus horas académicas para así nosotras poder ejecutar nuestro proyecto de investigación titulada “Talleres de risoterapia para reducir el síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno,2021”.

Sin más que decir, agradecemos su apoyo.

NOMBRE DEL DOCENTE:

DNI:

ANEXO 8: FOTOGRAFÍAS

FOTO 1: TALLER ME DUELE LA FRUTA



FOTO 2: TALLER AL RITMO DE LA MÚSICA



FOTO 3: TALLER PASARELA DE MODELOS



FOTO 4: LLENADO DEL CUESTIONARIO DE SINDROME DE BURNOUT

