

**EFFECTOS DE LA RISOTERAPIA EN LA
ADAPTABILIDAD DE ESTUDIANTES
FORÁNEOS DURANTE EL PERIODO
PRIMAVERA 2019¹⁹¹**

508

**EFFECTS OF LAUGHTER THERAPY ON
THE ADAPTABILITY OF FOREIGN
STUDENTS DURING THE SPRING
PERIOD 2019**

Miguel Andrade¹⁹²

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES¹⁹³

¹⁹¹ Derivado del proyecto de investigación: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP).

¹⁹² Licenciado en Psicología, Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, Egresado, UPAEP, Puebla, Puebla, México. correo electrónico: miguelangel.andrade@upaep.edu.mx

¹⁹³ Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES. www.rediees.org

26. EFECTOS DE LA RISOTERAPIA EN LA ADAPTABILIDAD DE ESTUDIANTES FORÁNEOS DURANTE EL PERIODO PRIMAVERA 2019¹⁹⁴

Miguel Andrade¹⁹⁵

509

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo comprobar si cuatro sesiones de risoterapia ayudan a mejorar la adaptabilidad social de una manera significativa en estudiantes foráneos dentro de una universidad privada. El estudio de la investigación es cuantitativo, dirigida a estudiantes foráneos durante el periodo Primavera 2019, este estudio se realiza con ayuda del instrumento MOSS, aplicado al principio y al final del semestre. Para dicho fin, se realizará una entrevista semiestructurada al inicio del semestre para analizar el ámbito de adaptación de los jóvenes universitarios. Los temas de apoyo para este estudio serán temas que serán aplicados durante un taller con una duración de cuatro sesiones en el transcurso del semestre para los participantes, los temas a tratar son temas relacionados con habilidades sociales, capacidad de decisión y relaciones interpersonales, todos enfocados en risoterapia. La muestra fue de 13 estudiantes universitarios foráneos de ambos sexos que estudian durante el periodo primavera 2019 en una universidad privada del estado de Puebla, sin importar carrera y con un rango de edad entre 18 y 23 años. Los resultados del trabajo son positivos debido a que la risoterapia genera un aumento en los niveles de adaptabilidad en el grupo de estudiantes foráneos de una universidad privada, los ítems del instrumento demuestran aumento de la primera a la última aplicación en las cinco áreas que el MOSS califica.

¹⁹⁴ Derivado del proyecto de investigación: Efectos de la Risoterapia en la Adaptabilidad de estudiantes Foráneos Durante el Periodo Primavera 2019.

¹⁹⁵ Licenciado en Psicología, Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, Egresado, UPAEP, Puebla, Puebla, México. correo electrónico: miguelangel.andrade@upaep.edu.mx

ABSTRACT

The aim of this study is to describe and analyze if the laughter therapy companion has a significant improvement in the adaptation area for the foreign students. This study was done in the season Spring 2019, with the help of the instrument MOSS at the beginning and at the end of the semester. For this study, the participants made a semi-structured interview at the beginning of the semester to check the adaptability area. Moreover, the students participated in a workshop with four sessions. The activities that the participants did, were related with topics as techniques, methods and activities based in laugh therapy, overall, in social techniques, capacity of decision and interpersonal relations. The sample consisted of 13 foreign university students, males and females studying during the spring 2019 period at a private university in the Puebla city, regardless of their career and with their age range between 18 and 23 years. The results of this investigations are positive because laughter therapy generates an increase in the levels of adaptability in the group of foreigners from a private university, the items of the instrument showed an increase from the first to the last application of the instrument in the five areas that the MOSS instrument qualify.

PALABRAS CLAVE: risoterapia, adaptación, estudiantes foráneos.

Keywords: laughter therapy, adaptation, foreign students.

INTRODUCCIÓN

Los distintos desafíos de adaptabilidad al independizarse, estando alejado de casa, fuera de la ciudad o país, son puntos principales que los jóvenes universitarios enfrentan debido a los nuevos cambios y diferentes contrastes, las personalidades y las identidades de los jóvenes tienden a ser muy volubles. Estos cambios requieren la necesidad de crear y reestructurar estrategias para poder ayudar al joven a mejorar habilidades de adaptabilidad, generando un crecimiento personal.

Estos ejemplos, son algunos problemas más comunes que hoy en día se enfrentan un adolescente: procrastinación, ansiedad, problemas alimenticios, fobia social, depresión, cambios conductuales, angustia, problemas de adaptabilidad, shock cultural, apegos, control al manejo de emociones, deserción, entre otros (Barrios, 2013). Si estos problemas los presenta un estudiante estando acompañado de su familia y amigos cercanos, ahora el independizarse y estudiar una carrera universitaria fuera de su ciudad o país, es un riesgo que los estudiantes enfrentan.

Es por ello por lo que un proceso es necesario y de suma importancia para aquellos jóvenes que por necesidad tienen que adaptarse a un nuevo estilo de vida. Por tal motivo, es importante que el joven tenga herramientas que lo ayuden a concientizar y mejorar su condición de adaptación con el apoyo de estrategias como sesiones que permitan discernir, determinar y aplicar un estilo de vida que ayude al crecimiento y a la realización del joven de una manera integral (Membrilla, Martínez y de Haro, 2002).

En relación con el contexto planteado, surge la idea de establecer una metodología que ayude a los jóvenes foráneos que estudiarán durante el periodo primavera 2019 en UPAEP con la intención de ayudar a desarrollar y mejorar sus habilidades de adaptación para un mejor desempeño durante su estancia dentro de Puebla.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se realizará en la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla UPAEP, ubicada en Puebla capital. La Universidad Popular Autónoma del Estado de

Puebla está ubicada en la zona centro de la ciudad de Puebla, lugar donde el 80% de los estudiantes son foráneos.

La muestra fue seleccionada de una manera **no probabilística**, ya que no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación (Sampieri, 2014) y por **conveniencia**, ya que fueron sujetos voluntarios, es decir que por su propia voluntad aceptaron la invitación de participar en los cuatro talleres con la intención de mejorar sus habilidades de adaptación (p. 390). La muestra fue de 13 estudiantes universitarios foráneos de ambos sexos que estudian durante el periodo primavera 2019 de una universidad privada del estado de Puebla, sin importar carrera y con un rango de edad entre 18 y 23 años.

Esta investigación está diseñada con un enfoque **cuantitativo**, ya que se pretende medir si la adaptabilidad de estudiantes foráneos aumenta o disminuye antes y después de tomar talleres de risoterapia. La investigación cuantitativa, está diseñada con un orden riguroso, ya que se sigue un proceso por fases, además se miden las variables en un determinado contexto, se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones relacionadas con la hipótesis (Sampieri, 2014, p. 4).

El diseño de la investigación cuantitativa está diseñado con **tiempo longitudinal**, ya que se medirá la adaptabilidad antes y después de los talleres de risoterapia, checando causa - efecto, recolectando datos en dos tiempos, antes y después de la intervención (p. 159). El tipo de alcance es **explicativo**, este diseño se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recogen y evalúan los mismos (p. 554). este alcance pretende explicar las causas de relación entre la adaptabilidad y la risoterapia de los foráneos, así como medir los efectos positivos con ayuda de las variables del instrumento MOSS en dos tiempos. La manipulación de variables y selección será: **no experimental de panel** ya que los mismos estudiantes foráneos serán los que tomen las cuatro sesiones (p. 161), así como las dos partes del instrumento, tanto antes como después de aplicar los talleres. La muestra de esta investigación es de relación ya que las variables serán adaptación a través de la risoterapia.

Moreira et. al., (2017), comparten que el instrumento diseñado por los hermanos MOSS, es una prueba manual que lleva el mismo nombre, y este determina el grado de adaptabilidad social de una persona ante situaciones que requieran la supervisión y control

de sus subordinados (Citado en Moss, 1989). Este Instrumento fue diseñado en la Universidad de Stanfor en 1974, con una revisión en 1981. El objetivo del instrumento MOSS es, evaluar las diferentes formas en las que se comporta una persona en situaciones que suelen ser demandantes a la hora de ser supervisadas y bajo control de personal subordinado. Este instrumento sirve para detectar hasta qué grado una persona tiene habilidad para manejar las relaciones interpersonales; por otro lado, también evalúa el grado en el que una persona se adapta a distintas situaciones sociales (Contreras, 2013).

El taller tuvo una planificación de 4 sesiones, con un total de 7 horas. Este proyecto fue aprobado por el Departamento PASE (Programa de Atención y Seguimiento al Estudiante) dentro de la Universidad y por parte de las asesoras de la investigación.

Los datos fueron incorporados y procesados con el software Statistical Package for Social Science (SPSS) versión 12.0. En el caso de las variables cuantitativas se determinó algunas medidas de pruebas no paramétricas, cuadros de diálogo antiguos y se evaluó el antes y después de los resultados del instrumento Moss mediante la prueba de W de Kendall. Se determinó el estadístico de la mediana para evaluar la correlación entre los puntajes obtenidos del antes y después del instrumento. Los resultados de las tablas concluyen que existe una diferencia positiva de la adaptabilidad en los 5 ítems de los participantes del antes y el después.

RESULTADOS

Encontramos que los estudiantes mejoran su capacidad para generar distintas alternativas ante la adaptabilidad social, lo que les permitirá en el futuro readaptarse sin dificultad a los distintos escenarios que la universidad les presentará. También se observa un incremento significativo en la Habilidad social en supervisión; mejorando la comprensión y la empatía, Capacidad de evaluación de problemas interpersonales; mejorando, el tacto, el respeto y la congruencia, Habilidad para establecer relaciones interpersonales; mejorando los límites, la comunicación y la sociabilidad y por último el Sentido común y tacto en las relaciones interpersonales; mejorando la asertividad y la responsabilidad. Curiosamente, no se encuentran cambios en la Capacidad de decisión en las relaciones humanas, el cual se ha

mantenido estable antes y después de la aplicación del taller, esto podemos saberlo, gracias al instrumento Moss.

Tabla 1
Análisis del instrumento MOSS

Nombre indicador	Número de ítems	W de Kendall	<i>p</i>
Habilidad social en Supervisión	2, 3, 16, 18, 24 y 30	.212	.007
Capacidad de decisión en las Relaciones Humanas	4, 6, 20, 23 y 29	.123	.148
Capacidad de Evaluación de problemas interpersonales	7, 9, 12, 14, 19, 21, 26 y 27	.344	.000
Habilidad para establecer relaciones interpersonales	1, 10, 11, 13 y 25	.271	.001
Sentido común y tacto en las Relaciones interpersonales	5, 8, 15, 17, 22 y 28	.291	.000

Fuente. Elaboración propia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados indican que el programa, en general, es capaz de mejorar las habilidades de adaptabilidad social del grupo de estudiantes universitarios foráneos que recibieron el taller.

Habría que investigar qué factores pueden estar implicados en el hecho de que el estudiante universitario foráneo, a pesar de haber tomado el taller, no haya podido mejorar el ítem de Capacidad de decisión en las relaciones humanas. Otros estudios que incorporan como ingrediente la risoterapia como terapia alternativa, han demostrado la efectividad de esta técnica es impresionante para incrementar la empatía, la autoeficacia y disminuir el estrés (Melo, 2015). Además, Royo, (2013), comparte en su investigación que la risoterapia

ayuda a mejorar la actitud, quitar la preocupación, la angustia y el estrés, mejorando el ámbito físico, emocional y social.

Aunque los resultados son muy buenos, es necesario mencionar que el taller de risoterapia podría tener mejores resultados si se tomara por más tiempo, aplicado junto más diversidad sociocultural, es decir estudiantes foráneos fuera de la ciudad, del estado y del país. Tal vez uno de los objetivos de trabajos futuros tendría que ir en la línea de detectar cuál es la contribución que la risoterapia aporta a estudiantes universitarios foráneos de primer semestre.

Otro aspecto de interés podría ser trabajar solo con hombres y comparar el nivel de adaptabilidad que se tiene con el de mujeres, de igual manera, medir la adaptabilidad de jóvenes que empiezan la universidad en comparación con la adaptabilidad de los estudiantes que están terminando la universidad. De igual manera es necesario mencionar que los resultados podrían variar si se eligiera un instrumento más actualizado para el trabajo durante el antes y el después de aplicar el taller. El hacer un cuestionario de indagación fue de bastante ayuda ya que nos pudimos percatar de las necesidades que los participantes carecían.

El número de participantes puede ser mucho mejor, si el taller se enfocara a reducir el estrés. En cualquier caso, y a pesar de estas limitaciones, los resultados del estudio sugieren que el modelo del taller de risoterapia propuesto resulta útil, debido a que se brindan herramientas para que un foráneo pueda poner en su día a día durante su estancia universitaria. Además, al ser un programa de amplio espectro en el que se trabaja con procesos físicos, emocionales y sociales, es recomendable que estudiantes locales puedan ser participantes en la aplicación del taller, con la intención de mejorar sus condiciones de adaptación dentro de la universidad.

Exitosamente, se comprueba la hipótesis: La risoterapia genera un aumento en los niveles de adaptabilidad en un grupo de estudiantes foráneos de una universidad privada. Los participantes se mostraron disponibles y abiertos al taller de risoterapia, el objetivo de conocerse y de ser empáticos con los demás en el grupo ha sido una experiencia significativa para ellos. Las sesiones han sido de gran apoyo para enfrentar la adaptación, además las actividades han sido de mucha ayuda para los jóvenes ya que han podido relajarse, agradecer por su pasado y su presente, así como por cada parte de su cuerpo.

Por otro lado, han ido identificando lo que les estresa y han podido soltar el estrés a través de ejercicios de liberación, los estudiantes se quedan motivados, ya que han podido reflexionar y concientizar la importancia del trabajo en equipo, así como la tolerancia, la comprensión, la empatía, la asertividad, la responsabilidad, la congruencia, el respeto, el tacto y el servicio, con la intención de seguir mejorando principalmente en el ámbito emocional, social y físico. Es muy importante brindar este tipo de herramientas a jóvenes sobre todo que no cuentan con círculos sociales ni redes de apoyo, para que puedan tener un rendimiento óptimo durante su estancia universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrios, F. (2013). Problemas de salud mental en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 1 (2), 102. <https://bit.ly/3b5sKS0>
- Contreras, W. K. S. (2013). Adaptabilidad social de un grupo de auditores que laboran en distintas empresas de la ciudad de Guatemala, 37. <https://bit.ly/2YHMKVO>
- Melo, Y. M. (2015). Efectividad de la risoterapia para el manejo del estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNA Puno-2014. <https://bit.ly/3bdSpbl>
- Membrilla, J. A. A., Martínez, M. D. C. P., & de Haro, E. F. (2002). Importancia del clima social familiar en la adaptación personal y social de los adolescentes. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 55(4), 575-590. <https://bit.ly/3gJ4Qgh>
- Moreira, R., Morejón, M., & Torres, D. (2017). Adaptabilidad social y el éxito en la administración de seguridad industrial en obras de construcción civil. <https://bit.ly/3b7zFdu>
- Royo Ruiz, A. J. (2013). La risoterapia y su aplicación en la atención primaria. <https://bit.ly/3hDGFkZ>
- Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (sexta Edición ed.). *México Distrito Federal, México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.*