



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores
de la casa hogar “Más vida, San Miguel” – Lima 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Enfermería

AUTORES:

Br. Romero Salvador, Jeltsin Edy (orcid.org/0000-0002-1480-7759)

Br. Sanchez Huaman, Heidy (orcid.org/0000-0002-7153-8479)

ASESORA:

Mgr. Herrera Alvarez, Rosa Liliana (orcid.org/0000-0002-5829-1689)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A nuestros padres

Por el apoyo incondicional, la confianza, valores y motivación del día a día que nos ha permitido ser personas íntegras e humanizadas que luchan por sus sueños y los hacemos alcanzables.

A quienes hoy no están con nosotros

Porque tuvieron que partir antes de tiempo para iluminarnos, cuidarnos, protegernos y hacernos llegar hasta donde estamos.

A todos los adultos mayores

Porque ellos son nuestra motivación para desarrollar el presente proyecto, por su tiempo vivido y poco valorado y por simplemente existir en este mundo.

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darnos la dicha de llegar hasta donde estamos con una buena salud tanto físico como mental, a pesar de los problemas generados en pandemia y por el amor infinito y bondadoso que nos tiene.

A nuestra asesora

Mg. Herrera Alvarez, Rosa Liliana, por la confianza puesta en nosotros para desarrollar el proyecto desde inicio a fin, por guiarnos de manera profesional como también en lo personal durante este trayecto.

A la casa hogar “Más Vida – San Miguel”

Por abrirnos las puertas de su establecimiento y así poder desarrollar nuestra intervención de risoterapia, así mismo, por facilitarnos la unión con los adultos mayores y hacerlos partícipes de las actividades.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARATULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación:	15
3.2 Variable y operacionalización:	15
3.3 Población, muestra y muestreo:	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5 Procedimientos	18
3.6 Método de análisis de datos	19
3.7 Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	ix
VII. RECOMENDACIONES.....	x
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Prueba de normalidad

Tabla 2. Prueba T para muestras emparejadas

Tabla 3. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión tristeza.

Tabla 4. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión molestia.

Tabla 5. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión alegría.

Tabla 6. Efectividad de las intervenciones de risoterapia en el estado de ánimo de ansiedad de los adultos mayores de la casa hogar.

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión tristeza.

Gráfico 2. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión molestia.

Gráfico 3. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión alegría.

Gráfico 4. Efectividad de las intervenciones de risoterapia en el estado de ánimo de ansiedad de los adultos mayores de la casa hogar.

RESUMEN

La presente investigación tiene como problema a los factores que afectan la calidad de vida, la interacción social, la alteración física y psicológica, por ello, se tiene como objetivo conocer la efectividad de la risoterapia sobre los estados de ánimos en el adulto mayor y de tal modo, saber de qué manera la terapia de la risa o mejor llamada risoterapia, influye sobre la mejora de los estados de ánimos. La aplicación de la risoterapia como un método de terapia alternativa se opta como medicina paliativa a las manifestaciones como la depresión, estrés, tristeza, ansiedad, molestia y alegría de los estados de ánimo en los adultos mayores, así mismo la muestra de la población fue de 19 personas. Metodología: La investigación es pre experimental aplicada, donde se obtuvo los datos mediante instrumento EVEA. Así mismo la aplicación de la risoterapia y recolección de datos estuvo a cargo de los autores. Identificó que el efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores tiene gran impacto con los beneficios físico-mentales que apoya a su convivencia con su entorno social, por ende, lo importante de la risoterapia como terapia alternativa y complementaria es que es de fácil accesibilidad, bajo costo y fácil aplicación lo cual proporciona beneficios en el aspecto psicológico, físico y social.

Palabras clave: Risoterapia, estados de ánimo, adultos mayores, salud y risa.

ABSTRACT

The present investigation has as a problem the factors that affect the quality of life, social interaction, physical and psychological alteration, for this reason, the objective is to know the effectiveness of laughter therapy on moods in the elderly and of In this way, knowing how laughter therapy or better called laughter therapy influences the improvement of moods. The application of laughter therapy as a method of alternative therapy is chosen as palliative medicine for manifestations such as depression, stress, sadness, anxiety, annoyance and joy of moods in older adults, likewise the sample of the population was of 19 people. Methodology: The research is analytical, applied, pre-experimental, where the data was obtained using the EVEA instrument. Likewise, the application of laughter therapy and data collection was carried out by authors Likewise, it was identified that the effect of laughter therapy on the mood of the elderly has a great impact with the physical-mental benefits that support their coexistence with their social environment, therefore, the importance of laughter therapy as an alternative therapy and complementary is that it is easily accessible, low cost and easy to apply, which provides benefits in the psychological, physical and social aspect.

Keywords: Laughter therapy, moods, older adults, health and laughter.

I. INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud mental se han incrementado en la actualidad debido a la concurrencia de diversos factores produciendo efectos que aún no pueden medirse en toda su amplitud y que derivan de los cambios originados por la emergencia sanitaria global. A inicios del año 2020, específicamente en el mes de marzo, se originó un primer confinamiento para evitar los efectos de la Covid-19 y como resultado al poco tiempo se originan los primeros reportes sobre los problemas de salud en los adultos mayores. La cantidad de personas fallecidas generó desasosiego en toda la población, siendo el grupo más afectado el de los adultos mayores que por diferentes motivos, ya sea por pérdida de un familiar, una amistad o la simple cantidad de fallecidos diariamente reportados en las noticias empezaron a experimentar signos y síntomas de depresión y otros trastornos emocionales.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS)¹, desde el año 2021 la población longeva se está haciendo mucho más numerosa, para el año 2030 se pronosticaba que la población adulto mayor tendría un envejecimiento saludable, sin embargo, la llegada de la pandemia originó que esta fuera la población más vulnerable y que en algún momento superó los porcentajes de mortalidad por grupo etario. Esto ha originado muchos efectos en la salud emocional, mental y el ánimo de las personas adulto-mayores, es por ello que es importante que cada país cuente con la intervención de profesionales, que brinden una atención integral considerando el ánimo y la salud mental de las personas como aspectos importantes de mejora.

Por ende, la misma OMS, refuerza el marco de las estrategias no farmacológicas, como medicina complementaria, dentro de ello está considerada la risoterapia como parte importante del sistema, que se basa en el interés de la salud de los pacientes, así mismo, ello conlleva a la recuperación y estabilidad emocional, por ende, está considerado como medicina no invasiva, así es muy importante la risoterapia porque ayuda al manejo integral de los pacientes que conlleva a un estado de bienestar físico, mental y social lo que hace su inclusión en la sociedad.

Por lo tanto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS)^{3,37}, dentro del marco de la situación que generó la pandemia sobre la salud mental, señaló que, para poder frenar más situaciones de riesgos, se tuvieron que implementar un proyecto denominado “Salud Mental en Pandemia”, este sirvió como medio de estrategia, ya que a través de llamadas y videollamadas se frenaban los problemas de salud mental. Sin embargo, a todo ello existían grandes problemas como la cobertura de internet que no toda la población poseía, como también estaba la problemática de los aparatos telefónicos lo cual la población longeva no sabía darle uso².

El estado peruano a través de su Ministerio de Salud (MINSA)⁴ considera la risoterapia como parte de su estrategia en la salud, a medida que sea incorporada en la rutina hospitalaria y terapéutica, destinando espacios y horarios para desarrollar esta terapia, asimismo sea de beneficio para los pacientes, por ende el Dr. Hugo Ortiz Souza, director ejecutivo del Hospital de Chancay en el año 2006 mencionó “que la risoterapia es un medicamento terapéutico no invasivo que ayuda a recuperar la salud tanto de niños como de los adultos” y que este ayuda fisiológicamente producir endorfinas que ayudan a disminuir el dolor y serotoninas que ayuda a disminuir el estrés³⁶.

Además, la risoterapia se está tomando como método complementario al sistema de salud, por ende, el gobierno en coordinación con el ministerio de salud busca implementar acciones de intervención a la risoterapia, así mismo se espera resultados favorables, tanto en la salud de los pacientes y en todo sector donde pueda ser aplicado la risoterapia como alternativa y complementaria⁴.

En un informe redactado en el año 2018, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)⁵ en el Perú, señaló que, la proporción de la población peruana de adultos mayores de 60 años a más, aumentó a un 13.3% en el año 2022, aunque en este año, con los retrocesos originados en salud, educación y economía por la pandemia, es importante considerar que posiblemente exista regresión en puntos tales como el analfabetismo y pobreza, para ello se está preparando programas de inclusión con la participación del sector salud, educación y economía.

Con el transcurrir de los años, la salud mental del adulto mayor se ha visto en la necesidad de requerir cuidados especiales, por ende, las terapias complementarias y tradicionales han sido indispensables e ideales para lidiar con los problemas que se generan en el mismo entorno, esto se destaca debido a los cambios generados en la misma sociedad. De acuerdo con lo anteriormente ya mencionado, es importante la prevención como también las estrategias alternativas para poder enfrentar algunos trastornos del ánimo y situaciones en la vida del adulto mayor.

Ante la incertidumbre generada por la Covid-19 sobre la salud mental de los adultos mayores, se consideró visitar la casa hogar “Más vida” del distrito de San Miguel, por lo que se llegó a dialogar con los residentes y cuidadores para poder enfocar la realidad problemática generada en el entorno. Sin embargo, se pudo notar que los adultos mayores desarrollaban problemas como soledad y tristeza, gran parte de ello se reflejaba debido a que no recibían la visita de sus familiares o amistades cercanas, como respuesta ante la situación problemática, el personal cuidador creaba estrategias como actividades nuevas, pero a la larga estas actividades se tornaban rutinarias. Y es por eso por lo que ante todo lo actualmente expresado, se origina la pregunta de investigación: **¿Cuál es el efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar “Más vida, ¿San Miguel” - Lima 2022?**

Como futuros profesionales de la facultad de Enfermería, ante las circunstancias vividas en el entorno diario, se entiende que en el ingreso de una persona a una casa hogar como paciente, genera una brusca interrupción en su vida cotidiana, de hecho, pasa un mundo aparentemente normal donde socializa con otras personas que están dentro de su rango de edad pero no han sido de su entorno social, que de paso son personas con distintas cargas emocionales y físicas, o que simplemente se están enfrentando al mundo dónde no ven a diario a sus familiares, como resultados iniciales a este factor, se obtienen problemas graves tales como la depresión, el estrés, la falta de motivación, la soledad, el aislamiento y en algunas ocasiones situaciones de pérdida, por lo tanto, todo esto genera que el adulto mayor suela sentirse solo y triste.

La situación de ir a un albergue suele ser un cambio con diferentes reacciones, puesto que la habilidad de adaptación que se adquiere como adultos mayores corresponde a su experiencia, a su estado emocional como individuo, así mismo su entorno cambia de distintas formas de ver, desde su estado físico, mental, emocional y espiritual, por ende el reflejo emocional y el cambio en su entorno se reflejan en su estado mental y físico por tanto todo ello complementado con la depresión hace que el paciente se maltrate con mayor facilidad.

A medida que los adultos mayores ingresan a la fase de vejez, también se incrementa el enfrentamiento sobre diferentes tipos de tareas que ellos desarrollan, debido a los distintos factores amenazadores que se relacionan, entre ellos se destaca el mantenerse físicamente sano, estar pendientes de los ingresos económicos que tendrá el hogar para poder mantenerse, estar sujetos a los cambios repentinos, pérdidas familiares o como también el pasar a ser dependientes de los hijos, entre otros; puesto que, al no estar preparados para todo eso, los problemas de salud mentales suelen incrementarse.

Los problemas de salud mental traen consigo mismos factores que afectan la calidad de vida del adulto mayor, debido a que altera su salud social, psicológica y biológica, por ende, esto requiere de intervenciones terapéuticas que amparen el afrontamiento que tendrá el adulto mayor al pasar a esta nueva etapa, estos pueden ser mediante el humor y las risas que son características de una valoración positiva hacia uno mismo, en pocas palabras, un buen nivel de autoestima^{1.6}.

Partiendo desde los beneficios de la risoterapia³⁹, este proyecto de investigación propone ser un aporte para los cuidadores de la casa hogar “Más Vida – San Miguel”, incentivando a hacer uso de la medicina complementaria como terapias para los residentes habitantes del lugar ya mencionado, debido a su efectividad positiva que irradia sobre ellos dejando de lado las situaciones que generan problemas mentales, de tal modo, el proyecto se justifica teóricamente debido a las teorías que exponen que los problemas de salud mental es la capacidad del adulto mayor que usa como respuesta para lograr adaptarse a las diferentes situaciones de la vida diaria.

Así mismo, se justifica de manera práctica basándose en las observaciones en la casa hogar “Más Vida – San Miguel”, la cual tiene como objetivo conocer la efectividad de la risoterapia sobre los estados de ánimos en el adulto mayor y de tal modo, saber de qué manera la terapia de la risa o mejor llamada risoterapia, influye sobre la mejora de los estados de ánimos.

Por otra parte, se justifica metodológicamente por ser un trabajo experimental; por lo que se empleó un cuestionario para poder diagnosticar el problema y posteriormente a ello poder ejecutar la intervención de risoterapia que nos ayudará a saber cuál es la efectividad de este para lograr reducir los problemas de salud mental en el adulto mayor. Por consiguiente, a base de la comprobación de la efectividad de la risoterapia, este proyecto busca usarse más adelante por otros estudiantes para que de tal modo se pueda incrementar en las investigaciones.

No es normal que la mayoría de los adultos mayores que están ingresando a la fase de envejecimiento se sientan inútiles e incapaces; sin embargo, la sociedad lo hace ver de ese modo, debido a que se considera una población vulnerable ya que económicamente son inactivos y a la par pierden derechos consigo mismos. El interés de realizar esta intervención: La Risoterapia, es para demostrar que los participantes descubran los beneficios que traen consigo mismo la risa que ellos poseen, de tal modo, se den cuenta que existe una alternativa para mantener un buen estado emocional, sin problemas que los aten a no tener un buen estilo de vida, basado en calidad⁷.

El propósito de la aplicación de la terapia de la risa en la casa hogar “Más Vida - San Miguel”, tiene como objetivo estabilizar las emociones debido a la evidencia de problemas de estado de ánimo tales como el estrés, la ansiedad, depresión, hostilidad, que son factores desencadenantes e incentivan la incertidumbre bajo un contexto emocional.

El objetivo general del proyecto de investigación es Determinar el efecto de una intervención de risoterapia sobre el estado de ánimo de los adultos mayores. Siendo imprescindible desarrollar la siguiente acción que se considera como

objetivo específico: Identificar el estado de ánimo antes y después de la aplicación de la risoterapia en los adultos mayores de la casa hogar “Más vida, San Miguel”.

Dentro de los beneficios de la risoterapia destaca la interacción social, la disminución del estrés y depresión, lo cual mejora el sistema cardiovascular y nervioso, todo ello implica tener un bienestar físico y psicológico. La risa, como terapia busca beneficiar al paciente resolviendo problemas del estrés y la carga emocional, puesto que, es una alternativa de bajo costo, es no invasiva ni farmacológica.

Florence Nightingale en *Notes on Nursing* (1936;1992)⁸, destacó la importancia de componer un ambiente la cual tuviese como noción el llevar a cabo la curación a base de terapias que estas complementadas con la música y la risa, para el proceso de curación. Por lo tanto, aquellas terapias que suelen llamarse complementarias según sus rasgos filosóficos también han sido parte de la facultad de enfermería desde su propio comienzo.

II. MARCO TEÓRICO

La OMS⁹ señala que el período del envejecimiento activo, se considera como un proceso que cuando es desarrollado de manera óptima, trae consigo mismo grandes resultados para alcanzar la salud, pues este sirve de motivación al adulto mayor para que a su vez pueda desarrollar sus actividades con una buena participación y sobre todo con mucha seguridad. Gracias a este motivo, el bienestar del adulto mayor se basa en los siguientes pilares: seguridad, salud y reintegración a la sociedad³⁵.

Santos, M¹⁰. et, en el 2018, mediante su investigación que tuvo como objetivo investigar los beneficios de un taller de risoterapia, aplicó el cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ-28) lo cual consta de 28 ítems para valorar el nivel de depresión en adultos mayores en edades de 60 y 88 años de la Junta de Castilla y León, Valladolid - España, este mismo estudio constató de 57 personas geriátricas

con un enfoque cuantitativo – cualitativo. El estudio concluyó que mediante estos talleres de risoterapia se obtiene como resultado una mayor motivación interpersonal, siendo de manera positiva para el control y disminución de la depresión, eliminando el estrés y aumentando la autoestima.

Por otro lado, Cuzco P., en Cuenca – Ecuador, 2018, realizó una investigación con el objetivo de identificar los efectos emocionales que produce la risoterapia en pacientes adultos mayores con depresión, el estudio fue básico, no experimental de corte transversal, utilizando el test de Yesavage como instrumento para recolección de datos, la población consto de 14 adultos mayores de la casa hogar Miguel León Cuenca con un rango de edad entre 60 años a más. El investigador concluyó que las intervenciones de risoterapia durante sesiones tienen acogidas por los adultos mayores, debido a que sus beneficios se inclinaban sobre la eliminación de problemas de salud mental, tales como el estrés, depresión, regresión y la exteriorización¹¹.

Yoshikawa Y, y colaboradores, en el año 2018¹² en Gushu-en – Osaka – Japón, donde se realizó una investigación con el fin de promocionar la salud física, en aquellos que debido a su deterioro y trastorno cognitivo se busca mejorar su calidad de vida y vitalidad, este fue aplicada a 17 adultos mayores en edades entre 60 y 91 años, el estudio de investigación va desde un punto de vista fisiológico y psicológico, con diseño cuantitativo pre experimental donde se aplicó como instrumento el formulario breve SF-8 la versión Japonesa que evalúa elementos del estado de ánimo y la escala GDS-15 que detecta la depresión en los adultos mayores, adicional a ello recogieron muestras de saliva todo ello en un antes y después de haber participado en la terapia de la risa, en su resultado del 100% de su población el 98% redujo significativamente sus malestares físicos mentales, ante ello la investigación comprobó que los efectos de la risoterapia son beneficiosos en las funciones psicológicas y físicas evidenciando que el método es seguro y de bajo costo.

Kuru, N. & Kublay, G., en el año 2017 en su investigación se busca demostrar el efecto de la risoterapia en ancianos debido a que se evidenció mayor presencia de adultos mayores de la casa hogar experimentando depresión por la falta de atención, por lo que se realiza la investigación que es de carácter cuasi – experimental, donde su población fue 32 adultos mayores residentes de la casa hogar en la ciudad de Turquía , donde para la recolección de datos utilizó un formulario socio demográfico y una encuesta de salud de formato SF-36 este se aplicó un pre y post test a 21 sesiones de risoterapia, como resultado según su instrumento y sesiones aplicadas se obtuvo mejoría en la calidad de vida en los hogares de ancianos y recomiendan que la risoterapia proporciona un efecto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores¹³.

Trujillo V. C., et, en el 2016 en Medellín – Colombia, identificaron diversos obstáculos en el desenvolvimiento de los adultos mayores, así como el desempleo, aislamiento de los familiares, la vulnerabilidad y dependencia limitando su estado físico – mental, todo esto reflejados en los estados de ánimo como la depresión y otras enfermedades físicas. Esta investigación fue aplicada a 33 personas mayores de 60 años en un hogar gerontológico de la Red Asistencial Social al Adulto Mayor en Colombia, esta investigación se realizó con un diseño cuasiexperimental, donde se aplicó como instrumento la escala de Yesavage, sin embargo, previamente se empleó un mini test mental con la finalidad de evaluar la capacidad cognitiva, así mismo se consideraron variables sociodemográficas, nivel educativo, estado civil, lo que le permitió obtener indicadores en la prueba t de student. Como resultado se divide la población en mujeres y varones donde en un pre test refleja los indicadores como estrés en un 15% y en el post test disminuye significativamente a un 12%, en cuanto al autoestima en el pre test se refleja de manera baja con un 28.9% y luego en el post test se evidencia con un aumento significativo de 29.9%, en la depresión en un pre test refleja un 4% y posterior a ello se evidencia una disminución a un 3%¹⁴.

Mendoza, J.¹⁵, en el año 2020 en Trujillo Metropolitano, realizó una investigación con el único fin de comprobar si existe alguna influencia hacia la autoestima después de haberse aplicado un programa de risoterapia en 40 adultos mayores con edades que iban desde 60 a 80 años de edad, el estudio fue aplicado, cuantitativo, de diseño pre - experimental y experimental, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, usó el instrumento modificado del autor Rosenberg para valorar el nivel de autoestima según escala de medición nominal. A base de los resultados generados, se determinó que, de los 40 adultos mayores, el 65% logró incrementar su autoestima a nivel alto, el 30% nivel medio y tan solo 5% nivel bajo. El autor llegó a la conclusión que la risoterapia contribuye de manera positiva hacia el manejo de la autoestima personal.

Por otro lado, Flores, A. & Díaz, V.¹⁶, en el año 2019 en Arequipa, ante la preocupación de los problemas que se presentaban en los adultos mayores cuando ingresaban a una casa hogar como huéspedes, realizaron su proyecto de investigación para evaluar el efecto que causa las intervenciones de risoterapia ante la disminución de la depresión, este mismo contó con la participación de 54 adultos mayores del asilo Lira – Arequipa con un rango de edades que oscilaban de 60 años a más, fue cuantitativo cuasiexperimental, como instrumento utilizaron el inventario de depresión de Beck, la muestra fue probabilística por conveniencia. Mediante el estudio se pudo comprobar que, antes de ser aplicada la intervención de risoterapia el 40.7% de la población presentó nivel de depresión moderada, posterior a las intervenciones, el 51.9% dejó de presentar depresión, pasando así a vivir un ambiente de armonía y felicidad que provocaban la interrelación social.

Serrano, C. & Severino, M.¹⁷, en el año 2017, en Pimentel – Lambayeque, ante la preocupación por los problemas de salud mental que afrontan los 65 adultos mayores con edades que van desde los 65 a los 85 años de edad del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de Lambayeque, su investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de la risoterapia en la reducción del estrés, la investigación fue aplicada, de diseño cuasi – experimental, cuantitativa, con un muestreo no probabilístico, para lograr medir el nivel de estrés se utilizó como instrumento la Escala de Apreciación del Estrés en Ancianos (EAE). Se concluyó que, posterior a

haberse aplicado el programa de risoterapia, hubo una significativa reducción del nivel de estrés sobre los adultos mayores, mejorando el nivel de estado de ánimo.

Así mismo, Carrasco, L., y colaboradores, en el año 2018 mediante su investigación mencionan que la aplicación de la risoterapia aumenta el autoestima porque se busca conocer el bienestar físico mental del adulto mayor debido a que la población en su etapa está en aumento, ello lo avaló en su investigación que fue de diseño pre- experimental, longitudinal, donde aplico los principios de bioética, así mismo la muestra y su población fue de 27 adultos mayores en edades de 60 y 85 años, del centro integral de atención al adulto mayor-CIAM en el pueblo de San Martín-Lambayeque - Perú , su instrumento fue a través de la Escala de Autoestima de Stanley Coopersmith que consta de 25 ítems, previo a los resultados realizó una prueba piloto donde confirmaría las características de su población posteriormente, su resultado demostró que la risoterapia aumenta y mejora la calidad de vida ,se incrementa el autoestima en los adultos mayores marcando la calidad de interacción con su entorno social¹⁸.

Arismendiz, M. & Melgar, C.¹⁹, en el año 2017, identificaron que los adultos mayores, por la misma etapa a la que pasan (vejez), suelen experimentar cambios físico mentales en su salud, trayendo consigo depresión, intolerancia depresión haciéndoles perder el sentido del humor. Lo cual, ante la problemática ya mencionada, se centraron a ver cuáles eran las experiencias durante la aplicación de la risoterapia. Esta investigación tiene enfoque cualitativo, y como instrumento se aplicó una guía de entrevista semi estructurada e individualizada donde siempre considera la ética y protección al usuario, su población fue de 11 adultos mayores que acuden a un Centro de Desarrollo e Integración Familiares la ciudad de Tumbes-Perú , dentro de sus resultados hace mención que luego de aplicar y asistir a las sesiones de risoterapia describen los adultos mayores como una experiencia muy agradable que tiene impacto en la parte física y mental , ello va reflejado por la alegría, confort, tolerancia y sobre todo mejora la relación con su entorno social.

El humor ha sido estudiado por mucho tiempo a través de grandes autores, entre ellos se destaca el Dr. Luis, Rojas Marcos²⁰, psiquiatra de profesión, quien refiere que el humor es fundamental para entender la vida, de hecho, cualquier botiquín de urgencias debe de llevar una dosis de sentido del humor, puesto que, de ese modo se puede tratar mejor a las propias incongruencias de la vida o prácticamente cosas que no entendemos. Rojas señala que el estrés, tiene que ser un factor que no se debe de deslindar del ser humano, porque solo así sabremos como hemos competido con ello, el problema surge cuando el estrés es continuado o es excesivo y no sabemos cómo sobrellevarlo, pues, es ahí donde se transforma y pasa a convertirse en ansiedad y en casos extremos puede formar la depresión²⁰.

En Latinoamérica, la risoterapia es aplicada como una terapia alternativa la cual el único objetivo es la pronta recuperación del paciente de manera no farmacológica, ni mucho menos invasiva. Este se estima como un condicionante que no requiere mayor inversión, por ende, es de fácil acceso para todo tipo de pacientes sin importar la edad ni el estatus social. El 76% de los países de Latinoamérica mencionaron que ya cuentan con un plan en salud mental. Según el INEI, estima que para el año 2025 en el Perú, dentro de un rango de 12% a 13% de la población tendrá problemas de salud mental.²¹

En una de las visitas de Patch Adams²² por el Perú, realizó una conferencia la cual tuvo como título “Vivir una vida de felicidad”, donde destaca la reflexión que se debería tener en cuenta para llevar una vida manera diferente y de un modo más humanizado. ¿Se puede reír en tiempos de enfermedad?, Él señaló: “Soy el loco que cree que la risa lo cura todo”, si se puede, siempre y cuando exista un control dominante sobre la manipulación de la risa y humor, sin embargo, es muy importante recalcar que la persona quien sea el “curador” no esconda sus fantasmas tras una eterna sonrisa de comediante, exclamó durante la conferencia que brindó para la población peruana en el año 2013. Además, destaca que dentro de los beneficios de la Risoterapia está el mejorar el sentido del humor, como también el ayudar a afrontar problemas mentales desdramatizándolos ante situaciones comprometedoras que suelen tener las situaciones que se presentan en la vida del individuo, ante todo ello, la única solución a los problemas es la risa

y el humor, que como resultado obtendremos una mejor calidad de vida, un excelente bienestar y por qué no, un buen sentido vital²³.

Cabe señalar que existe un código deontológico para las intervenciones de risoterapia, este fue creado por Clown's profesionales para una mejor aplicación de esta terapia, de igual modo, este mismo contiene 17 principios básicos que hacen de las intervenciones comunes a intervenciones de calidad acompañado del profesionalismo, para que, de tal modo se fomente el trabajo que se realiza con eficiencia y eficacia, solo así se logrará hacer placentera la estadía inter o extra hospitalaria²⁴.

Existen investigaciones que delatan la trascendencia de las intervenciones de risoterapia, una de ellas fue la del Dr. Lee Berk²⁵, quien en los años setenta, realizó un análisis de las muestras de sangre de personas que les gustaba las películas tales como las que contenían chistes, de igual forma, manifestó que el estrés iba desapareciendo, debido a que la risa va a favor del sistema inmunitario ya que se liberan hormonas las cuales son sensibles a los efectos que emana la risa. ¿Cuáles eran los resultados?, pues la risa se encargaba de regular el nivel del cortisol (causante del estrés), adrenalina y noradrenalina, así mismo es imprescindible no mencionar que hay una liberación de oxitócica, donde se ve involucrada la relajación, la confianza y la afectividad, en pocas palabras los linfocitos T y las inmunoglobulinas actúan hasta 12 horas posteriores de haber tenido un buen momento de carcajadas. Por este motivo es que la risoterapia, paso a ser una estrategia la cual fue aplicada en los centros de salud de los países como Estados Unidos, Alemania, Francia y Suiza.

Para lograr un estilo de vida lleno de calidad, es importante recalcar que un buen estado de ánimo debe de acompañar al individuo, pues estos y sus signos externos (buen humor y risas), tienen como finalidad el incremento de las inmunoglobulinas, por lo que de tal manera el organismo suele defenderse mejor de los ataques, tanto exógenos como endógenos. Si bien es cierto, de todas las inmunoglobulinas, la de tipo A es la única quien permanece en constante defensa ante microorganismos infecciosos que suelen ingresar por las vías respiratorias, por ende, esta se sitúa

en la saliva. Existen grandes estudios donde señalan que la IgA salival es inferior cuando el estado de ánimo es negativo y superior cuando los días son positivos²⁶.

Según la OMS²⁷, en todo el mundo existe personas con más esperanza de vida que comprende de 60 a 80 años a más, según la constitución política del Perú el adulto mayor es aquella persona mayor de 60 años donde está considerado como población vulnerable por lo que el estado lo ampara y garantiza considerándolo como una con atención prioritaria. El envejecimiento va de la mano con el deterioro y limitaciones en cuanto a sus capacidades y oportunidades con cambios y necesidades que le conlleva a un grado de dependencia de los familiares y su entorno social; por ende, muchas ocasiones es la población que más incomprendida es, por ello es necesario entender que los adultos mayores son seres humanos que forman parte de la sociedad con opinión, decisión y participación con un complejo de experiencias vividas.

En la historia de la Enfermería, existieron grandes teóricas que contribuyeron fundamentos para la atención de enfermería dirigido a los pacientes adultos mayores, donde un entorno pernicioso puede constituir riesgo en su estado de salud física y emocional para el paciente; esto fue descrito por la teoría de Florence Nightingale²⁸, que reconocía al entorno como elemento esencial para la salud de las personas. La teoría de Florence Nightingale, así como han sido estudiadas fuentes secundarias de teóricas más recientes, quienes han desarrollado sus propias teorías y modelos a partir de la lógica del pensamiento nightingaleano. En el lugar donde se encuentra acobijado el paciente se observaron algunas alteraciones del entorno, que fueron identificadas por Florence Nightingale como elementos que quebrantan la salud del individuo. Por lo que se realiza una intervención de risoterapia para mejorar las condiciones ambientales y la interacción con su entorno social ayudando a mejorar su relación social.

Por otro lado, Margaret Jean Watson²⁹, describe que el cuidado humanizado es una necesidad que todo profesional de salud tiene que poseer para que así mismo se velen por los derechos del paciente y avalen la calidad de servicio. El profesional de enfermería es aquel que está en constante actualización con el cuidado

humanizado, pues este mismo, tiene que cuidar la armonía que debe de existir entre la mente, el cuerpo y alma del paciente, sin dejar de lado los procesos de autoconocimiento, los valores como el respeto, la autocuración y autocuidado. Por ende, el ser humano puede atravesar y experimentar miles de etapas como las de desencanto, resignación, desesperanza, como también la aparición de nuevas enfermedades y porque no también la soledad, quien lastimosamente se convierte en su fiel compañera. Con mucha más razón se hace imprescindible realizar la intervención de enfermería, que garanticen que los adultos mayores puedan volver a sentirse útiles, activos, importantes, esenciales y sobre todo amados por quienes conforman parte de su entorno.

III. METODOLOGÍA

La investigación sobre el efecto de una intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar “Más vida, San Miguel” – Lima 2022, está dirigida para lidiar con problemas de salud mental que se presentan diariamente sobre su estancia. El tipo de investigación es pre experimental - analítica, por motivo que los pacientes no son seleccionados, pero de tal modo permite obtener y medir el impacto de resultados en cuanto a la aplicación de la risoterapia.

La población a la que se aplicó el instrumento son adultos mayores residentes de la casa hogar “Más Vida San Miguel”, considerándose en un rango de edades que va desde los 60 años a más, de ambos géneros.

El estado de ánimo conforme a sus dimensiones es medido por el instrumento EVEA, con la escala de Likert que va de 0 al 10 respectivamente, consta de 16 ítems que abarca la valoración de 4 estados de ánimo (ansiedad, alegría, depresión y hostilidad).³⁰

3.1 Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación es aplicada porque tiene el propósito de enriquecer, fortalecer el conocimiento sobre la aplicación de la risoterapia en pacientes adultos mayores así mismo identificar los estados de ánimo³⁸. De diseño preexperimental debido a que se aplica mediante estímulos externos en este caso mediante la aplicación de la intervención de risoterapia que se da in situ con los pacientes y técnicas elaboradas para observar y obtener resultados mediante el instrumento EVEA.³¹ Tiene enfoque cuantitativo ya que permitió medir mediante la escala de Likert y de esta manera tener consideraciones en cada dimensión que plantea el instrumento EVEA³².

3.2 Variable y operacionalización:

VARIABLE: Estado de ánimo de los adultos mayores

DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

De acuerdo con el Dr. Luis Rojas, el estado de ánimo de los adultos mayores es la manifestación psíquica al entorno, así mismo es acompañado con un lenguaje corporal que acompaña a nuestro estado de ánimo y que solo así se demuestra ante distintos matices para la interacción²⁰.

DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Saenz, J.³⁴, menciona que el EVEA es un instrumento para medir los estados de ánimo en las personas y que tiene fiabilidad para su aplicación, de tal modo que sirve como ayuda para identificar los estados y cambios de ánimo de acorde a la intervención realizada. En el estudio, el estado de ánimo va a ser medido con los 16 ítem de la, escala EVEA, donde se menciona que los ítems 4,7,10,16 identifican el estado de ánimo de tristeza, los ítems 1,5,9,13 identifica la ansiedad, los ítems 2,8,11,14 identifican la molestia, los ítems 3,6,12,15 identifica la alegría, donde cada una de ellas está con una puntuación de 0 a 10 que validados en el SPSS nos dará resultados para identificar el porcentaje de cada estado de ánimo.

VARIABLE: Intervención de risoterapia

DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Villán, G., y colaboradores, señalan que la risoterapia es considerada como terapia complementaria, debido a los grandes aportes positivos en cuanto al bienestar psicológico. Esto está conformado por técnicas e intervenciones (ya sea individual o grupal). Hoy en día está comprobado a través de la ciencia que la risa genera endorfinas y por medio de ellas, se logra una recuperación afectiva del paciente sobre su enfermedad³².

DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Realizar intervenciones de risoterapia para los adultos mayores mediante sesiones.

3.3 Población, muestra y muestreo:

3.1.1 Población:

La población estuvo constituida por 19 adultos mayores de 60 años que habitan en la casa hogar “Más vida / San Miguel, Lima – 2022”

● **Criterios de Inclusión:**

- Adultos mayores de 60 años a más, de ambos sexos, que se encuentren habitando en la casa hogar dentro del período de estudio.
- Adultos mayores que deseen participar del estudio de manera voluntaria.
- Adultos mayores que firmen el consentimiento informado.

● **Criterios de Exclusión:**

- Paciente con trastorno del sensorio.

3.1.2 Muestra: Estuvo conformada por el 100% de la población, en pocas palabras, por todos los adultos mayores de la casa hogar “Más vida / San Miguel”.

3.1.3 Muestreo: Se seleccionó a los pacientes de acuerdo con la población de inclusión y exclusión, sin exclusión de sexo.

3.1.4 Unidad de análisis: Se consideró a los adultos mayores que estén habitando la casa hogar “Más vida / San Miguel”, que muestren independencia y voluntad de participar.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

La técnica elegida fue la entrevista y los instrumentos fueron: una hoja de registro del pre y post escala de EVEA (Escala de valoración del estado de ánimo), también se incluye las hojas de consentimiento informado.

Existen diversas versiones del EVEA, una de ellas se desarrolló como instrumento para una tesis doctoral defendida en 1993 y en cuyos anexos apareció por primera vez, asimismo la versión venezolana que fue aplicada en alumnos de la UCAB - 2001 y también fue traducida al inglés elaborada por Sánchez A., Vázquez C. & Joormann J³¹. en el año 2013. realizaron la traducción abreviada al idioma del inglés con el objetivo de evaluar el estado de ánimo en su estado y realidad actual para ello hicieron la validación y fiabilidad de sus ítems.

En Perú se hizo la aplicación del EVEA en los estudios sobre el estado emocional, estudios incluyendo la violencia escolar y cada uno de ellos considerando los ítems medidos por el Likert, entre otros.

Para desarrollar esta investigación, se hizo uso del EVEA que incluye 16 ítems que prueba evaluar cuatro estados de ánimo: ansiedad, ira (hostilidad), tristeza (depresión) y alegría. Cada estado de ánimo comienza incorporando cuatro ítems donde la estructura de cada frase se presenta con una corta afirmación seguida de un adjetivo (estado de ánimo) los cuales definen una subescala, y toda subescala están formulados en la misma trayectoria, las cuales serán moderadas e incluidas con una escala de Likert de 11 puntos (0 - 10)³¹.

3.5 Procedimientos:

Para poder llevar a cabo esta investigación, se realizó:

- Se coordinó con la coordinadora del área de investigación de la escuela profesional de enfermería para solicitar autorización de la ejecución del proyecto de investigación en la casa hogar “Más vida – San Miguel”.
- Se presentó la solicitud de permiso para la aplicación del nuestro proyecto de investigación en la casa hogar “Más vida – San Miguel” previa coordinación con el gerente.
- Consecuentemente a ello, una vez ya obtenido el permiso, se procedió a coordinar las actividades para la aplicación de las intervenciones de risoterapia con la encargada de la casa hogar “Más vida – San Miguel.
- Se fija fecha y hora de la intervención de la risoterapia, quedando para el día 26/10/22 en horario de 16:00 – 18:00pm.
- En el momento de la intervención, se brindó asesoramiento a los pacientes para autorizar su consentimiento informado.
- Se aplica el EVEA, antes de la intervención de la risoterapia.
- Se realizó la intervención de risoterapia aplicándose mediante sesiones.
- Nuevamente se compartió el test EVEA, para comparar la efectividad de la aplicación de la risoterapia.
- Se logra obtener datos y se procede a verificar los resultados obtenidos en la intervención.
- Se concluyó con el agradecimiento a los adultos mayores de la casa hogar “Más Vida – San Miguel”, por su colaboración.

3.6 Método de análisis de datos:

En base a la recopilación de datos, se procede a realizar el registro de información para luego ser procesado en el programa estadístico SPSS⁴⁰. De acuerdo con los objetivos planteados, se organizaron los datos en tablas y figuras para favorecer el análisis. Consecuentemente a ello, se procedió a describir los resultados obtenidos.

3.7 Aspectos éticos:

Los ejes primordiales que constituyen los principios de la conducta humana sobre la ciencia y salud, son los conocimientos profesionales sobre la ética y bioética, la cual tienen el único objetivo de buscar que se cumpla los principios morales y humanísticos, de tal modo que, se obtienen conocimientos y así proporcionar los cuidados necesarios y adecuados para las personas que se encuentran enfermas o sanas. La carrera de Enfermería es reconocida como una profesión que brinda servicios íntegros, basada en ayudar, servir y cuidar la salud de los demás, bajo una responsabilidad sobre el mismo paciente y sus respectivos cuidados.

En cuanto a la elaboración y ejecución de este proyecto de investigación, se basó en 4 principios de la bioética, la cual aseguró el cuidado y se dio el respectivo valor por parte del investigador hacia la misma población a la que estuvo dirigida el estudio, los principios fueron:

Autonomía: Se toma bajo consideración los derechos que tiene cada persona en cuanto a su autonomía. En el trabajo de investigación, la autonomía está expresada en el consentimiento que verbaliza el paciente y lo cual se le solicita antes de realizarse el estudio.

Beneficencia: Las intervenciones que se va a realizaran al paciente no busca perjudicarlo, al contrario, sirve para brindar momentos de tranquilidad donde gocen de una medicina pura e innovadora para tener resultados como la mejora en el estado de ánimo.

No-maleficencia: Se basa en acciones que no ocasionen daños o de una u otra manera perjudiquen a otros. Este principio requiere que el daño o lesión al paciente, no sea de modo intencional, por lo que, se debe de aplicar estándares apropiados al cuidado, solo así, se logrará reducir el mínimo riesgo o daño.

Justicia: Se define de manera imparcial, basados principalmente en la distribución equitativa de las responsabilidades y beneficios que guarden relación con la salud. Ante ello, implica que no se discrimine o excluya al paciente de sus beneficios en cuanto a las intervenciones, ya sea por razones de sexo, estado civil, nivel socio-económico, etnia, grado de educación, creencias, etc.

Veracidad: Cualidad que todo ser humano debe de tener sobre sus acciones lo cual se verá reflejado en cada momento de aplicación durante nuestra investigación, este mismo, va de la mano con las evidencias que se plasman en el proyecto.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,376	19	,000	,633	19	,000
Pos test	,376	19	,000	,633	19	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Para que se pueda usar algún estadístico, hay que demostrar la prueba de normalidad, por ello, se consideró aplicar la prueba de Shapiro-Wilk, por ello considerando que se cumple los criterios, comprobando que, debido a la prueba de normalidad, se debe utilizar el t- student.

Tabla 2. Prueba T para muestras emparejadas

	Media	Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
Par 1 Pre test - Pos test	-1,000	,667	,153	-1,321	- ,679	-6,538	18	,000

En la prueba de t-student se obtuvo un p-valor de $0,000 < 0,05$, por lo tanto, se rechaza la H_0 , concluyendo entonces que existe diferencias entre puntajes en el antes y después de la aplicación de la risoterapia.

Conclusión: La intervención de risoterapia produce un efecto positivo significativo sobre estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar “Más vida, San Miguel” – Lima 2022.

Tabla 3. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión tristeza.

Variable	Evaluaciones	Estado de ánimo							
		Bajo		Medio		Alto		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Tristeza	Pre test	2	10,5	17	89,5	0	0	19	100
	Pos test	19	100,	0	0,0	0	0	19	100

Antes de la intervención de risoterapia, los pacientes de la casa hogar “Más Vida– San Miguel” presentaban un índice bajo de tristeza alcanzando el 10,5% (2), seguido del nivel medio con un 89,5%(17). Posterior a haber realizado la intervención de risoterapia, se observa que existe una mejoría notable, dando como resultado que toda la población mostró un nivel bajo de tristeza, representado en un 100% (19).

Tabla 4. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión molestia.

Variable	Evaluaciones	Estado de ánimo							
		Bajo		Medio		Alto		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Molestia	Pre test	6	31,6	13	68,4	0	0	19	100
	Pos test	19	100,	0	0,0	0	0	19	100

Se aprecia que, antes de la intervención de risoterapia, los pacientes de la casa hogar “Más Vida – San Miguel” presentaban un índice bajo de molestia alcanzando el 31,6% (6), seguido del nivel medio con un 68,4% (13). Posterior a haberse realizado la intervención de risoterapia, se observa que existe una mejoría notable, dando como resultado que toda la población mostró un bajo nivel de molestia, representado en un 100% (19).

Tabla 5. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión alegría.

Variable	Evaluaciones	Estado de ánimo							
		Bajo		Medio		Alto		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Alegría	Pre test	8	42,1	11	57,9	0	0	19	100
	Pos test	0	0,0	8	42,1	11	57,9	19	100

Se aprecia que, antes de la intervención de risoterapia, los pacientes de la casa hogar “Más Vida – San Miguel” presentaban un índice bajo de alegría alcanzando el 42,1% (8), seguido del nivel medio con un 57,9% (11). Posterior a haberse realizado la intervención de risoterapia, se observa que el 42,1% (8) alcanza un nivel de alegría medio, mientras que el 57,9% (11) un nivel alto, dando como resultado una mejoría considerable.

Tabla 6. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión ansiedad.

Variable	Evaluaciones	Estado de ánimo							
		Bajo		Medio		Alto		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ansiedad	Pre test	1	5,3	18	94,7	0	0	19	100
	Pos test	19	100	8	0	0	0	19	100

Se aprecia que, antes de la intervención de risoterapia, los pacientes de la casa hogar “Más Vida – San Miguel” presentaban un índice bajo de ansiedad alcanzando el 5,3% (1), seguido del nivel medio con un 94,7% (18). Posterior a haberse realizado la intervención de risoterapia, se observa que el 100% (19) de la población tiene un nivel de ansiedad bajo.

V. DISCUSIÓN

Mediante el presente proyecto de investigación se logró observar y evaluar a los pacientes de la casa hogar “Más vida – San Miguel” frente al objetivo que tiene como finalidad conocer la efectividad de la risoterapia sobre los estados de ánimos en el adulto mayor. Por lo tanto, en cuanto a los resultados que se vieron reflejado desde el pre test hasta el post test del grupo experimental, se evidenció que existe una influencia significativa de la intervención de risoterapia, dando como resultado una efectividad positiva hacia los cambios de ánimo de cada dimensión (tristeza, molestia, alegría, ansiedad), así mismo, se brinda el respaldo absoluto sobre la terapia de la risa debido a su influencia sobre los estados de ánimo.

Por otro lado, la literatura que se relaciona con la terapia de la risa manifiesta sus diversos beneficios sobre el ser humano, sin embargo, la mayoría de las investigaciones son de procedencia extranjera; existen muy pocas investigaciones que se hayan realizado en el Perú, teniendo en consideración su gran aporte a la medicina.

El desempeño de los profesionales que aplican la terapia de la risa va dirigida a distintos enfoques especialmente a disminuir las dolencias físicas y psicológicas que padece cada ser humano en cada etapa de vida, ante ello cabe mencionar que en esta investigación involucra a los adultos mayores específicamente sobre su estado de ánimo lo que les conlleva a experimentar cambios físico - mental, ante ello, la investigación de Yoshikawa Y, y colaboradores¹², en el año 2018 comprueba los cambios de efectividad que existen desde un inicio hasta un fin que es el término de la terapia, donde los estados de ánimos como la tristeza, la depresión, ansiedad disminuyen de manera significativa mejorando su aspecto psicológico, físico y anímico.

De igual modo, existen antecedentes como la de Gorveña, J, & Zevallos, L⁴¹. quienes consideran que la risoterapia no solo mejora el estado de ánimo, si no que, también beneficia al sistema inmunológico y a la autorregulación fisiológica, todo ello en conjunto, permite activar el sistema inmunológico de manera que beneficie al ser humano que lo practica, así mismo actúa en los procesos químicos,

inmunológicos, endocrinos y nerviosos, mediante la producción de neurotransmisores, hormonas y citoquina emanadas por el mismo organismo, que fueron evidencias mediante exámenes de laboratorio después de haberse aplicado las sesiones de risoterapia, todo ello agilizando mediante acciones y actitudes que provoca la terapia de la risa.¹²

Con el pasar de los tiempos, la población de los adultos mayores va en aumento, como también la mayor posibilidad que la mayoría de ellos desarrollen la etapa de su vejez en una casa de reposo, asilos y otros centros gerontológicos que les brinde cobijo y vivienda durante esta etapa de su vida, todo este brusco proceso conlleva a que se experimenten cambios en su estado de ánimo y lo que queda como resultado son procesos de depresión y malestar con su nuevo entorno social, ante ello, la terapia de la risa según Kuru, N. & Kublay, G.¹³, es un episodio donde los adultos mayores regresan a ser felices, donde vuelven a nacer, donde muchas veces se comportan como niños y solo piensan en el presente, de ese modo, se puede brindar un cuidado integro y de calidad, que son características de dicha terapia.

Maltesse C⁴². resalta que la risoterapia además de ser una intervención no invasiva donde no se genera dolor ni trauma, surge como efecto inmunológico debido a que durante su investigación comprobó que existe una elevación relevante de los linfocitos en el cuerpo humano, sin embargo, los valores de cortisol disminuyeron, dando como un excelente resultado un bienestar para el adulto mayor en cuanto a la reducción del estrés debido a la hormona provocante.

Se describen las emociones de las personas en toda las etapas de vida como inteligencia emocional que va considerada en la teoría de Watson, donde remarca el cuidado emocional y la interacción basados en el desarrollo del conocimiento científico, como consecuencia se facilita el vínculo de atención de la enfermera y/o enfermero, impartiendo el cuidado con la interacción, promoción de la salud, entre otros, ante ello se evidencia que la aplicación de la risoterapia basado en la teoría de Watson imparte el cuidado y bienestar a partir de las emociones, además a ello se realiza el vínculo paciente enfermera y/o enfermero mejorando el aspecto

emocional y la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que hay cumplimiento de los principios de la teorista Jean Watson.

Al culminar el proyecto, claramente se evidencia que, aplicando la intervención de risoterapia en los adultos mayores, trae consigo excelentes resultados, así tal cual se puede observar en la tabla 3 hasta la tabla 6 descrita anteriormente (pág. 31), se presencia que existe un considerable aumento en el estado de ánimo de los pacientes, con todo ello, se demuestra que la Risoterapia es una fuente exquisita convertida en terapia alternativa para ser aplicado en hospitales o casa hogar.

La aplicación de la intervención de risoterapia tuvo una gran acogida por parte de los adultos mayores, ya que debido a ello se denotaron la mejoría del estado de ánimo negativo. A través de las actividades que se realizaron se pudo observar que los aspectos positivos de los adultos mayores comenzaban a acrecentar conforme se iba realizando la terapia, de este modo, se logró que más pacientes de los que a inicios no querían ser partícipe del proyecto se fueran uniendo y así fuesen formando parte del grupo participativo, así mismo, se evidenció como se iba reforzando la interacción con su entorno social.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERO: La risoterapia, tiene un efecto positivo sobre el estado de ánimo de los adultos mayores de la Casa Hogar Mas Vida San Miguel 2022.

SEGUNDO: Antes de realizar la intervención de risoterapia, se encontraron adultos mayores con los porcentajes según estados de ánimo: Tristeza: nivel bajo (10,5%) seguido de ello con un nivel medio (89,5%), Molestia: nivel bajo (31,6%), nivel medio (68,4%), Alegría: nivel bajo (42,1%), nivel medio (57,9%), Ansiedad: nivel bajo (5,3%), seguido del nivel medio (94,7%).

TERCERO: Después de haberse llevado a cabo la intervención de risoterapia, los resultados favorables se pueden evidenciar en: Tristeza 100% de la población presentó nivel bajo, en cuanto a la molestia el 100% obtuvo un nivel bajo, mientras que la alegría nivel medio 42,1% y el nivel alto un 57,9%, por último, la ansiedad demostró cambio absoluto dando como resultado a que un 100% de la población presentó un nivel bajo.

VII. RECOMENDACIONES

1. Implementar programas de risoterapia, para los adultos mayores que se encuentren en casa de reposo, debido a que es el lugar donde prácticamente viven en abandono de sus familiares, de igual modo que este sea incorporado en la atención integral como medio para la recuperación.
2. Se sugiere realizar mayores estudios sobre el tema, debido a la carencia de proyectos de investigación que existen, solo así, se logrará tener más descubrimientos innovadores que sirvan como factor contribuyente a la población.
3. Hacer que la terapia de la risa vaya acompañada de otras terapias alternativas, como por ejemplo la musicoterapia para notar los efectos que se obtienen a raíz de la fusión de más de una terapia juntas.

REFERENCIAS

1. La salud mental y los adultos mayores [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
2. 30 sep. Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas [Internet]. OPS.org. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>
3. La COVID-19 y Adultos Mayores [Internet]. OPS.org. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable/covid-19-adultos-mayores>
4. Humor y risa ayudan en el tratamiento y prevención de enfermedades [Internet]. Gob.pe. [cited 2022 Jul 19]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/42025-humor-y-risa-ayudan-en-el-tratamiento-y-prevencion-de-enfermedadesr>
5. Gob.pe. [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor.pdf>
6. La salud mental y los adultos mayores [Internet]. Who.int. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
7. Christian R, Ramos J, Susanibar C, Balarezo G. Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud [Internet]. org.pe. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rspmi/v17n2/a05v17n2.pdf>

8. Bates R, Greenwood A. Could Nightingale get cancelled? The rise, endurance, and possible fall of Florence Nightingale in British historical culture since 1854. *Womens Hist Rev* [Internet]. 2022;1–27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/09612025.2022.2045110>

9. Villafuerte Reinante J, Alonso Abatt Y, Alonso Vila Y, Alcaide Guardado Y, Leyva Betancourt I, Arteaga Cuéllar Y. El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur* [Internet]. 2017 [citado el 25 de noviembre de 2022];15(1):85–92. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100012

10. Santos M P, Fundación Hospital General Santísima Trinidad, Moro G L, Jenaro R C, Universidad de Salamanca, Universidad de Salamanca. Desarrollo de un Taller de risaterapia con un grupo de personas mayores. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 2018 [citado el 25 de noviembre de 2022];36(1):17–26. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2018000100017

11. Académica U, Salud DE, Bienestar Y. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA [Internet]. Edu.ec. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/6536/1/9BT2018-ETI35.pdf>

12. Yoshikawa Y, Ohmaki E, Kawahata H, Maekawa Y, Ogihara T, Morishita R, et al. Efecto beneficioso de la risoterapia en la función fisiológica y psicológica de los ancianos. *Nurs Open* [Internet]. 2019;6(1):93–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/nop2.190>

13. Kuru N, Kublay G. El efecto de la risoterapia en la calidad de vida de los residentes de hogares de ancianos. J Clin Nurs [Internet]. 2017 26(21–22):3354–62. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27982486/>
14. Cardona Jiménez JL, Remington CU, Henao Villa ME, Quintero Echeverri Á, Villamil Gallego MM, Higueta David EA, et al. La importancia de la risa en la salud de los adultos mayores institucionalizados. Fondo Editorial Remington; 2021. Disponible en: https://www.uniremington.edu.co/wp-content/uploads/libros-de-investigacion/La_importancia_de_la_risa.pdf
15. Mendoza J. “Programa de risoterapia y autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, 2020. [Online].; 2020 [cited 2021 diciembre 20. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60633/Mendoza_PJBJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
16. Flores Salazar AL, Díaz Peñalba VS. Intervención de enfermería con risoterapia para la disminución de la depresión en adultos mayores del Asilo Lira Arequipa 2019. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10984/ENDipevs%2fIsaal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Serrano Carranza CM, Severino Rodríguez MM. RISOTERAPIA EN EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE LAMBAYEQUE. Universidad Señor de Sipán; 2017. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5814/Serrano%20Carranza%20%26%20Severino%20Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Carrasco Chiscul LM, Monteza Vásquez DJ, Sirlopú Garcés NG. Programa de risoterapia en la mejora de la autoestima del adulto mayor de un Centro municipal Lambayeque, 2016. cietna [Internet]. 2018 4(2):64–76. Disponible

- en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/20>
19. Arismendiz-Izquierdo M, Melgar-Morán CC. Experiencias de los adultos mayores durante las sesiones de risoterapia - Tumbes. Rev Enferm Hered [Internet]. 2017 10(1):3. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3124>
 20. Vista de A modo de introducción... Aprender a envejecer [Internet]. Uniovi.es. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/AA/article/view/12630/11578>
 21. El medio VC. Presentan ponencia “El Payaso y la Risoterapia” en Encuentro Latinoamericano de Salud Mental [Internet]. Uda.cl. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://www.salud.uda.cl/postgrados/2019/10/24/presentan-ponencia-el-payaso-y-la-risoterapia-en-encuentro-latinoamericano-de-salud-mental/>
 22. El Comercio Perú N. Patch Adams regresa al Perú para enseñarnos cómo ser felices | PERU | EL COMERCIO PERÚ. 2017 [citado el 19 de julio de 2022]; Disponible en: <https://elcomercio.pe/peru/patch-adams-regresa-peru-ensenarnos-felices-416446-noticia/>
 23. Global outreach - gesundheit! Institute [Internet]. Gesundheit! Instituto. 2014 [citado el 19 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.patchadams.org/global-outreach/>
 24. Forero Esquivel JC, Forero N, Deisy G, Torres Fruto J. APORTES DE LA RISOTERAPIA DESDE LA EXPERIENCIA DEL CLOWN Y EL PERSONAL DE LA SALUD, FRENTE AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS PERSONAS. Presentado por [Internet]. Edu.co. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3654/2016jhennyforero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

25. Coutinho MO, Lima IC, Bastos RA. Terapia do riso como instrumento para o processo de cuidado na ótica dos acadêmicos de enfermagem. ABCS Health Sci [Internet]. 15 de diciembre de 2016 [citado 23 de mayo de 2018];41(3). Disponible en: <https://www.portalnepas.org.br/abcs/shs/article/view/906>
26. (Fundación UNED. La Risa y El Humor para Prevenir y Afrontar el Estrés. ¿Qué es y cómo utilizar la risoterapia? , Ed. UNED, Unidad Didáctica III Risa y Salud; pp.100-107)
27. Mitchell C. OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2012 [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid
28. Peres MA de A, Aperibense PGG de S, Dios-Aguado M de LM de, Gómez-Cantarino S, Queirós PJP. The Florence Nightingale's nursing theoretical model: a transmission of knowledge. Rev Gaucha Enferm [Internet]. 2021 [citado el 25 de noviembre de 2022];42(spe):e20200228. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/FCtdhW9CT3k47gJS9KTSXkk/abstract/?lang=es>
29. Izquierdo Machín E. Enfermería: Teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional, una visión humana. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2015 [citado el 24 de noviembre de 2022];31(3):0–0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000300006
30. 39-2013-04-19-Ficha Técnica - EVEA PDF [Internet]. Scribd. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/351954258/39-2013-04-19-Ficha-tecnica-EVEA-pdf>

31. Técnica F. ESCALA DE VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO (EVEA) [Internet]. Ucm.es. [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: https://www.ucm.es/data/cont/docs/3920130419Ficha%20tecnica_EVEA.pdf
32. Mucho N. iaapsy.org. [citado el 25 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://iaapsy.org/site/assets/documents/EVEA.pdf>
33. Villán Gaona JL, Gaona Ordoñez CE, Carrero Gutiérrez ZA. Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. Rev Med [Internet]. 2019 [citado el 25 de noviembre de 2022];26(2):36–43. Disponible en: <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/rmed/article/view/3370/3905>
34. Sanz, J. (2013). An English version of the “Escala de Valoración del Estado de Ánimo” (EVEA): the Scale for Mood Assessment. Manuscrito no publicado. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
35. Oapen.org. [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/27919/1002080.pdf?sequence=1#page=43>
36. Gob.pe. [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor.pdf>
37. ACAPEM-B Atención de Salud para las Personas Mayores. Acreditación Internacional de Competencias (ACAPEM-Nivel Básico) - Autoaprendizaje [Internet]. Campusvirtualesp.org. [citado el 27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/acapem-b-atencion-de-salud-para-las-personas-mayores-acreditacion-internacional-de>

38. Ceroni Galloso M. ¿Investigación básica, aplicada o sólo investigación? Rev Soc Quím Perú 76(1):5–6. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S181034X2010000100001&script=sci_arttext
39. Polite M. Conoce el mundo de la risoterapia [Internet]. mundopsicologos.com; 2014 [citado el 21 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/conoce-el-mundo-de-la-risoterapia>
40. Pacheco JLR, Argüello MVB, De La Hoz Suárez AI. Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. E-IDEA Journal of Business Sciences [Internet]. 2020 [citado el 25 de noviembre de 2022];2(4):17–25. Disponible en: <https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19>
41. Gorveña Velasquez JK, Zevallos Huamani LM. Eficacia de un programa de risoterapia en adultos mayores con síntomas de depresión (Estudio realizado con adultos mayores de la Micro Red de Salud de Mariano Melgar). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8327/PSgovejk.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
42. Cubas M, Norma G. Efecto inmunológico de la Risoterapia en adultos mayores. Hospital I Luis Albrecht Essalud de Trujillo. Universidad César Vallejo; 2016. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/573/maltesse_cg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estados de ánimo	Estado de ánimo como la manifestación de la psiquis al entorno, acompañado con un lenguaje corporal que acompaña al estado de ánimo y que se demuestra con distintos matices para la interacción ²⁰ .	Saenz, J., menciona que el EVEA es un instrumento para medir los estados de ánimo en las personas y que tiene fiabilidad para su aplicación, de tal modo que sirve como ayuda para identificar los estados y cambios de ánimo de acorde a la intervención realizada.	Tristeza	Melancólico Alicaído Apagado triste
			Ansiedad	Nervioso Tenso Ansioso Intranquilo
			Alegría	Alegre Optimista Jovial contento
			Molestia	Irritado Enojado Molesto enfadado

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Intervención de Risoterapia	La risoterapia es considerada como terapia complementaria, debido a los grandes aportes positivos en cuanto al bienestar psicológico. Esto está conformado por técnicas e intervenciones (ya sea individual o grupal). Hoy en día está comprobado a través de la ciencia que la risa genera endorfinas y por medio de ellas, se logra una recuperación afectiva del paciente sobre su enfermedad. ⁵	Es la intervención que se aplicó a los adultos mayores de la Casa Mas Vida de San Miguel para mejorar el estado de ánimo.	Introducción	Participación Actividad Atención
			Desarrollo	Participación Opinión Actividad física
			Despedida	Interacción Expresión física Liberación de emociones

Gráfico 1. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión tristeza.

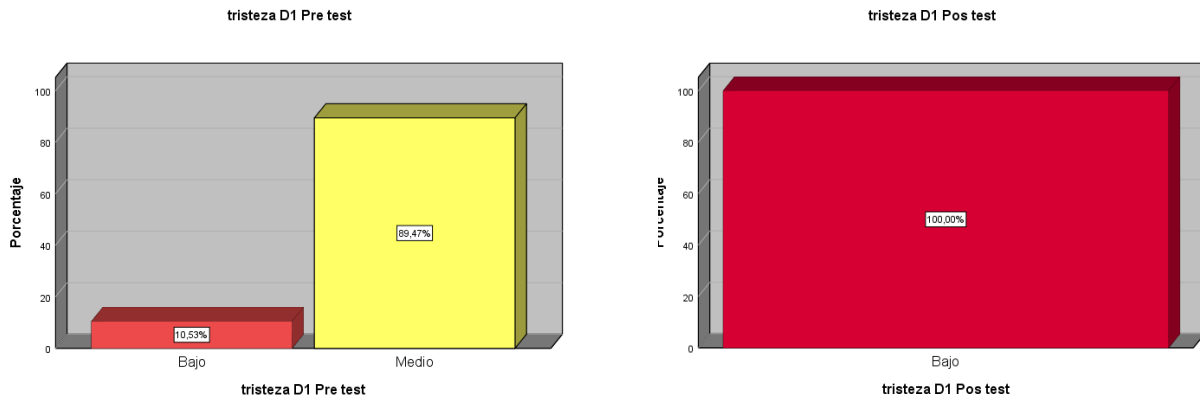


Gráfico 2. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión molestia.

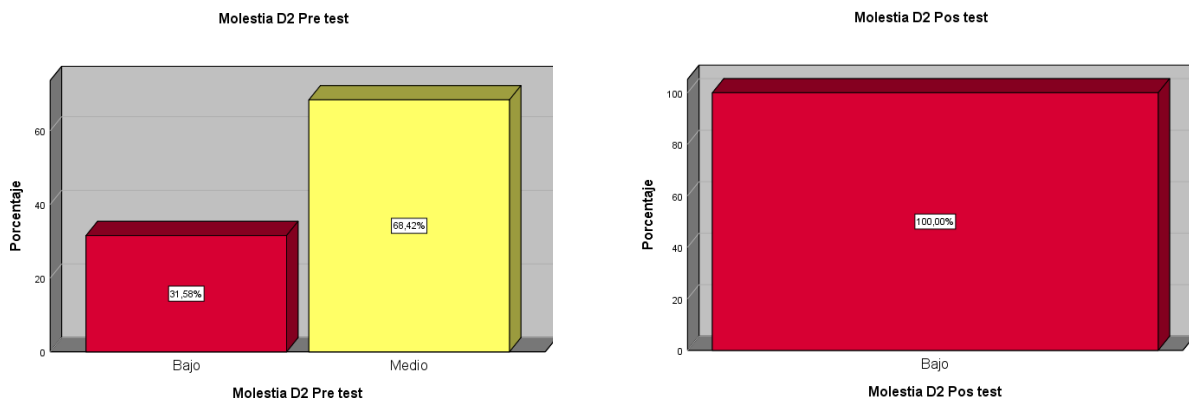


Gráfico 3. Efectividad de la intervención de risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores según dimensión alegría.

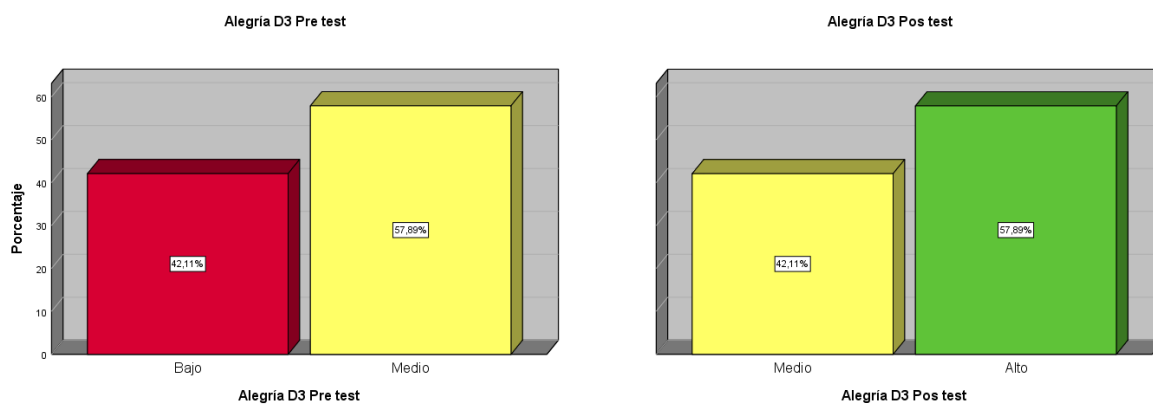
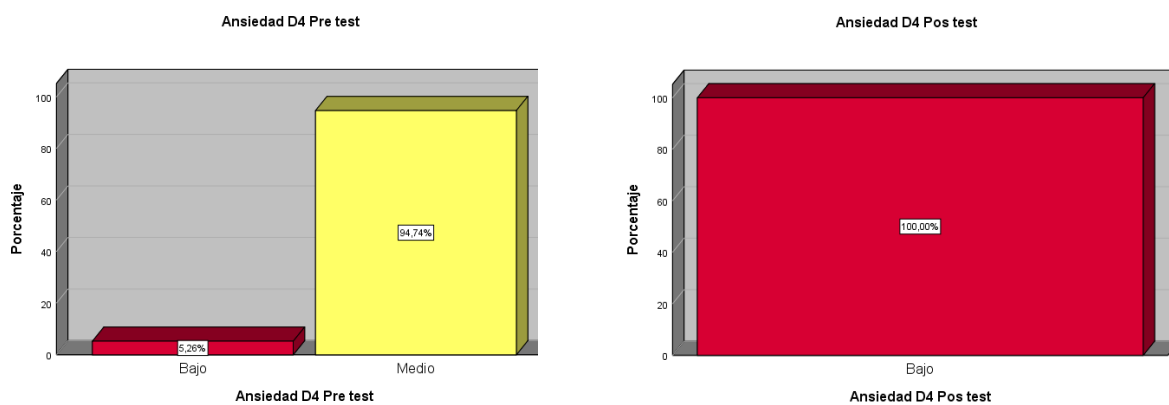


Gráfico 4. Efectividad de las intervenciones de risoterapia en el estado de ánimo de ansiedad de los adultos mayores de la casa hogar.



PROGRAMA DE RISOTERAPIA

SESIÓN 1

1. Datos informativos:

1.1 Dirigido a: Adultos mayores de la casa hogar "Más vida – San Miguel".

2.1 Lugar: Casa Hogar "Más vida – San Miguel".

3.1 Responsables: Int. Romero Salvador, Jeltsin y Sánchez Huamán, Heidy.

4.1 Título: "Bailando"

2. Objetivo:

Al culminar el programa, los adultos mayores de la casa hogar, mostrarán facies de felicidad y satisfacción, desasociando los problemas que se relacionan al estrés, reforzando la amistad y valorando la verdadera significancia de la amistad.

3. Contenido:

6.1 Introducción:

Se realizó la presentación de los integrantes del proyecto ante los protagonistas del evento, explicándoles sobre la dinámica, para luego aplicar el pre test.

- *Con música de fondo "La feria de cepillín" (introducción), se inicia la sesión haciendo preguntas a los adultos mayores sobre: ¿Cómo se sienten?, ¿Tienen ganas de bailar?, ¿Tienen ganas de reír?*
- *Posteriormente a ello, se les indica que la dinámica consiste en que deben de seguir los movimientos que los clown's hacen, de tal modo que se reforzará la interacción entre paciente, clown y cuidador.*

6.2 Desarrollo:

- *Se procede a poner la canción en volumen gradual "La Bomba – Azul Azul".*
- *Posteriormente, se busca integrar a los adultos mayores haciéndoles parar de sus asientos y a los que no pueden en su mismo asiento, para tratar que ellos hagan los mismos movimientos que los clown's procederán a hacer.*
- *La interacción que existirá, es que los adultos mayores se reíran de los clown's y los clown's de ellos, fomentando un ambiente de armonía y risa.*

6.3 Despedida:

- *La despedida consistió en poner la canción "Adiós, Adiós", invitando a los adultos mayores a que realicen las mismas mímicas y movimientos que los clown's realizan, de ese modo, se finalizó la sesión, entregándoles a los adultos mayores un recuerdo por su participación en el taller.*

SESIÓN 2

1. Datos informativos:

1.1 **Dirigido a:** Adultos mayores de la casa hogar "Más vida – San Miguel".

1.2 **Lugar:** Casa Hogar "Más vida – San Miguel".

1.3 **Responsables:** Int. Romero Salvador, Jeltsin y Sánchez Huamán, Heidy

1.4 **Título:** "La magia dentro de la risa"

2. Objetivo:

Al finalizar la sesión: "La magia dentro de la risa", los adultos mayores disminuirán las percepciones asociadas al estrés por la estancia en la casa hogar, de tal modo que se podrá observar la mejora en el estado de ánimo de ellos mismos.

3. Contenido:

3.1 Introducción:

Se hace la respectiva presentación del grupo ante la población estudiada, para poder proceder a realizar la dinámica, asegurándonos que los adultos mayores nos presten la mayor atención.

- De tal modo usaremos música de fondo: "Three Little – Pierrots" para hacer más cómodo el ambiente y explicar en qué consiste el taller a realizarse.
- En esta técnica a las personas se les enseñará a reír correctamente (de modo exagerado como lo hacen los clown's) de forma "natural".
- Este se realizará como medio de gimnasia para el rostro, como resultado de estos estudios obtenemos ejercicios de respiración similares a los de las clases comunes de yoga. ¿Cómo así?, esto se debe a que cuando el hombre ríe, la respiración se hace más profunda y la exhalación es más corta, pero intensa. Por ende, como resultado del "Yoga (risas)", el intercambio de gas se aceleró en 3 – 4 veces más de lo normal.

3.2 Desarrollo:

- Lo primero que realizaremos es proceder a poner un fondo musical asociado a un "rap", para que sirva de acompañamiento al compás de la risa que se escuchará.
- Al inicio, los adultos mayores y cuidadores acompañarán con aplausos para darle ritmo a la risa + la música que sonará de fondo.
- Luego, esto provocará extrañeza en ellos por lo que en conclusión caerán en el juego de reírse de quien está haciendo la dinámica.
- El Clown, pedirá a uno de los integrantes a reírse fuertemente, tratará de imitar la risa del integrante y lo acompañará con la música de fondo, formando un ritmo nuevo y generando aplausos en los participantes.

3.3 Despedida:

- Se procederá a agradecer a los adultos mayores chocando puño con puño entre clown's y ellos mismos, por lo que se hará entrega de una medalla por la mejor risa del mundo mundial.

SESIÓN 3

1. Datos informativos:

1.1 Dirigido a: Adultos mayores de la casa hogar "Más vida – San Miguel".

1.2 Lugar: Casa Hogar "Más vida – San Miguel".

1.3 Responsables: Int. Romero Salvador, Jeltsin y Sánchez Huamán, Heidy.

1.4 Título: "El baile apegao"

2. Objetivo:

El único fin de este taller es fomentar la interacción de los habitantes de la casa hogar con el personal cuidador, de tal modo que se genere un vínculo armonioso a base de sonrisas para su estancia en la casa hogar.

3. Contenido:

1.5 Introducción:

Procederemos a describir la dinámica con la intención de que esta sea entendida para posteriormente a ello, sea aplicada.

- *Explicación verbal: Por parejas, bailar pegados por la parte que indique el facilitador:*
- *Durante la explicación se escogerá una canción con género de "lambada" a elección del público habitante para iniciar el taller, de tal modo con esto generaremos un ambiente de ánimo junto a ellos.*
- *Se escogerá a 2 personas de preferencia los cuidadores, quienes tomarán el rol de "jurados" y tendrán que observar que pareja es la que lo hace mejor, para que, de tal modo, tengamos a una pareja ganadora.*

1.6 Desarrollo:

- *Luego de haber dado las indicaciones para el taller, se procederá a juntar una parte de nuestro cuerpo indicado por el facilitador y así mismo comenzar con los movimientos físicos:*
 1. Un dedo / dos dedos / una mano / las dos manos
 2. Un hombro / una cadera / un lado del cuerpo
 3. Una rodilla / las dos rodillas / espalda / cabeza
 4. Una oreja / frente / punta nariz
- *Para un mejor entendimiento de la dinámica (2 clown's) procederán a hacer la demostración de la actividad, de tal modo que este sea observable de manera clara, para continuar.*
- *Otra variante es dejar que los participantes escojan la parte del cuerpo con la que se quieren pegar a la pareja, de tal modo que ambos puedan estar pegados por ej. uno por una oreja y el otro por un hombro, cambiando cada participante de parte cada vez que lo indique el facilitador.*
- *Pondremos música de diferentes géneros (salsa, vals, boleros, cumbias, rock) para que la dinámica sea favorecida y de resultados de sonrisas. Dicho sea de paso, el estilo o modo de bailar es libre.*

1.7 Despedida:

- *Con una música armoniosa de manera "aleatoria" ante cualquier género, se le otorgará un obsequio a la pareja ganadora.*

Los Olivos, 19 de octubre de 2022

CARTA N° 165-2022-INV-EP/ENF.UCV-LIMA

Sra.Dra.
Mayra Muelle Vizcarra
Directora General de la "Casa de Reposo Más Vida"
SAN MIGUEL- Lima
Presente. -

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del
Proyecto de Investigación de Enfermería**

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que las estudiantes Romero Salvador, Jeltsin y Sánchez Huamán, Heidy del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar "Más vida, San Miguel" – Lima 2022, institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

Adj. Acta de sustentación y ejemplar del proyecto de investigación

c/ c: Archivo.

EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada	Mucho
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros; ROMERO SALVADOR, JELTSIN y SANCHÉZ HUAMÁN HEIDY; estudiantes del X ciclo de la Universidad César Vallejo, nos encontramos realizando el trabajo de investigación cuyo título es: “Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar “Más vida, San Miguel” – Lima 2022”; motivo por el cual solicitamos a su persona de manera respetuosa su participación como encuestado. Por la misma razón, le pedimos que responda el siguiente cuestionario con honestidad. Los datos recolectados en la encuesta serán anónimo y de absoluta confidencialidad. En todo momento usted es libre de responder o abandonar el cuestionario en caso que no desee seguir respondiente. El proyecto de investigación no tiene fines de dañar su salud.

Luego de entender las explicaciones brindadas correctamente; yo,

_____ doy mi autorización de participar como encuestado de forma voluntaria antes este consentimiento informado.

Firma



11 de Noviembre del 2022

Mayra Luz Muelle Vizcarra
Gerente General Casa de Reposo Más Vida

CERTIFICO:

Que los alumnos Jeltsin Romero Salvador con Dni N° 72855427 y Heidy Sanchez Huaman con Dni N° 41969361 realizaron el estudio titulado "EFECTO DE LA RISOTERAPIA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CASA HOGAR MAS VIDA, SAN MIGUEL – LIMA 2022" trabajando con nuestros pacientes adultos mayores desarrollando una dinámica en nuestro hogar, teniendo buena acogida por parte de nuestros pacientes, con el permiso y supervisión del personal que labora en nuestro centro, demostrando respeto, dedicación y habilidades en su investigación.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo los interesados hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

MAYRA L. MUELLE VIZCARRA
Gerente General
Hogar de Reposo MAS VIDA E.I.R.L

Mayra Luz Muelle Vizcarra
Dni N° 23998510
Gerente General

C/ José Martí 420 – San Miguel

01-565 90 48













UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar "Más vida, San Miguel" – Lima 2022", cuyos autores son SANCHEZ HUAMAN HEIDY, ROMERO SALVADOR JELTSIN EDY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 02 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERRERA ALVAREZ ROSA LILIANA DNI: 08252359 ORCID: 0000-0002-5829-1686	Firmado electrónicamente por: RLHERRERAA el 14- 12-2022 00:01:50

Código documento Trilce: TRI - 0468598