



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**“Programa de risoterapia y autoestima del adulto mayor de
Trujillo Metropolitano, 2020”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Enfermería**

AUTOR (ES):

Mendoza Portilla, Jonathan Brian Joel (ORCID: 0000-0002-1445-8448)

ASESOR (A):

Mg. Valverde Rondo, María Elena (ORCID: 0000-0001-5002-1350)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Salud Mental**

**TRUJILLO – PERÚ
2020**

DEDICATORIA

A mis padres por su esfuerzo, educación llena de valores, por la motivación brindada día a día durante los últimos años y por la oportunidad de haberme dado una carrera profesional.

A mis abuelos, que siempre me cuidaron y siempre estuvieron a mi lado todo este tiempo, confiando en mí y acompañándome en los buenos y malos momentos.

A mi hermana para poder transmitirle siempre un buen ejemplo, para que logre todo lo que se proponga y sea una excelente profesional y ser humano.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud, serenidad y fortaleza en todo mi camino de formación académica, por ponerme en mi camino a excelentes personas que me apoyaron en esta etapa

A la Escuela profesional de Enfermería y a todos mis docentes por sus enseñanzas y consejos durante mi formación académica que gracias a ello me hicieron crecer como persona y como profesional.

A mi asesora metodóloga, por confiar en mi para dar inicio a este proyecto de investigación, por brindarme sus capacidades y conocimientos que me ayudaron a concluir con éxito.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización.....	16
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.5. Procedimiento	19
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos Éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Influencia del programa de risoterapia en la autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, 2020	22
Tabla N° 2. Nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo Metroplolitano, antes de realizar el programa de Risoterapia.....	23
Tabla N° 3. Nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo Metroplolitano, luego de realizar el programa de Risoterapia.....	24

RESUMEN

Existen diversos factores que se presentan en las personas adulto mayores que generan que la autoestima decaiga a consecuencia del aislamiento social, cambios en rutina, entre otros. Es por ello que se busca innovar acciones que permitan mantener ocupado al adulto mayor haciéndolos más activos, de esta manera se realizó la presente investigación con el objetivo de determinar si el programa de risoterapia influye en la autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, 2020. Teniendo como soporte teórico a Leonardo Boff, formulando de esta manera una investigación cuantitativa de diseño pre experimental, con una muestra conformada por 40 adultos mayores, haciendo uso del instrumento de recolección de datos cuestionario adaptado para la investigación del autor Rosenberg, con el cual se obtuvo como resultados, que una vez aplicado el programa de Risoterapia, 29 de los participantes obtuvieron un cambio positivo en su nivel de autoestima, 9 mantuvieron el mismo nivel tanto en el pre test y post test. Una vez aplicada la prueba estadística Wilcoxon, se procede a aceptar la hipótesis de investigación, afirmando que el taller de Risoterapia si influye de manera positiva y significativa, en el manejo de la autoestima del adulto mayor.

Palabras Claves: Autoestima, Cuidado, Adulto

ABSTRACT

There are several factors that occur in the elderly that generate a decline in self-esteem as a result of social isolation, changes in routine, among others. That is why we seek to innovate actions that allow keeping the elderly busy by making them more active. In this way, this research was carried out with the aim of determining if the laughter therapy program influences the self-esteem of the elderly in Trujillo Metropolitan, 2020. Having as theoretical support Leonardo Boff, formulating in this way a quantitative investigation of pre experimental design, with a sample conformed by 40 older adults, making use of the instrument of data collection questionnaire adapted for the investigation of the author Rosenberg, with which it was obtained like results, that once applied the program of Laughter therapy, 29 of the participants obtained a positive change in their level of self-esteem, 9 maintained the same level in the pre test and post test. Once the Wilcoxon statistical test was applied, we proceeded to accept the research hypothesis, affirming that the Laughter Therapy workshop does influence in a positive and significant way, in the management of the self-esteem of the older adult.

Keywords: Self-esteem, Caring, Adult

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el mundo se está envejeciendo de manera acelerada estimando que para el 2050 la cantidad de personas mayores de 60 años se duplicara incrementándose del 11% al 22% alcanzando cifras de 2000 millones de habitantes, teniendo mayor incidencia en países de ingresos medios bajos como Brasil y China que duplicaran sus cifras en menos de 25 años, teniendo como resultado que personas de edad madura e incluso mayores tengan a su padres con vida, incluso que aumente la cantidad de niños que lleguen a conocer a sus abuelos o bisabuelos.¹

Estas cifras podrían bien considerarse un éxito para los gobiernos, mucho más para el área de salud pública y desarrollo económico, aunque también represente un reto para la población que deberá modificar sus conductas y comportamientos para mejorar su salud y potenciar al máximo la capacidad funcional que tendrán al llegar a la edad adulta, pero mucho más importante aprender a integrarse y tener una participación activa en la sociedad de manera segura para ellos.²

El Perú no es ajeno a estas cifras ya que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) el 12,4% de la población al año 2019 es constituida por personas adulto mayor con rangos de 60 a más años de edad con lo que se refleja que han existido cambios demográficos en las últimas décadas ya que la estructura poblacional estaba compuesta por 42 de cada 100 habitantes eran niños menores de 15 años, siendo en la actualidad tan solo 25 de cada 100.³

Además, se sabe que el 81.7% de la población adulto mayor cuenta con algún tipo de seguro de salud siendo aún más en zonas rurales con un 86.6%, teniendo a EsSalud a la cabeza del cuidado de las personas creando centros integrales de atención al adulto mayor (CIAM), con la intención de mejorar la calidad de vida y el envejecimiento activo.⁴

Llegar a la edad adulta es un reto para cualquier persona y más aún cuando llegas sola a está siendo de vital importancia generar una integración en la sociedad, ya que el aislamiento es una condición que se ve latente en un 10% de esta población lo cual puede representar un riesgo para el bienestar de las personas aumentando los niveles de fragilidad en los mismos.⁵

Se debe tener en cuenta también las consecuencias del aislamiento de la sociedad o el cambio de residencia, los cuales pueden traer consecuencias psicológicas como lo son la depresión, ansiedad y baja autoestima. Aunque se cree que la madurez de las personas, la experiencia y lo vivido durante las diferentes etapas de la vida fortalecerían de manera positiva a la autoestima de las personas, es decir que, a mayor edad, mayor incremento de esta, no ocurre de esta manera en todos los casos, ya que es muy frecuente que a esa edad las personas encuentren diversos motivos para decaer en el nivel de su autoestima, lo cual afecta en su estado de salud.⁶

Las principales razones para que ocurra esto es que se pierden capacidades físicas que se tenían, la movilidad, energía y ritmo de vida no es al que se estaba acostumbrado, lo cual les hace pensar de alguna manera que son inútiles, siendo motivos que se repiten eventualmente, lo cual genera que la persona pierda de forma gradual su confianza en sí mismo, esto sumado a la soledad que puede sentir tanto en casa además de en algunos casos sentirse poco apreciados por la familia y que la situación en la que se encuentran es porque resultaron ser un estorbo para la familia.⁶

Por ello el personal de enfermería cuenta con pautas importantes que debe seguir para este fin y así incrementar la autoestima en el adulto mayor, iniciando con fomentar su autonomía, haciendo que se sientan útiles, mantenerlos activos, ya sea con reuniones entre amigos, pasatiempos y demás, permitiéndoles que tomen decisiones por ellos mismos y sobre todo respetar su intimidad.⁷

Dada la situación actual con la pandemia del Covid – 19, el estado de emergencia y el aislamiento social es fundamental mantener ocupado y establecer rutinas con los adultos mayores aprovechando al máximo las

oportunidades que nos ofrece la tecnología, ya sea mediante video llamadas o las redes sociales.⁸

Muchos expertos recomiendan también utilizar este tiempo libre para aprender cosas nuevas, que logren así sentirse mejor, más productivo y despeje la mente de la difícil situación que se vive hoy en días, por ello institutos, centros de apoyos y universidades implementan mediante medios digitales, talleres didácticos en los que se ofrece clases de gimnasia cerebral, cursos de diferentes idiomas, pintura, arte y dibujo para adultos .⁹

En el caso de adultos mayores es una aplicación nueva e interesante, pero no imposible dado que ya se está aplicando en ciudades como Iquitos, EsSalud Loreto en conjunto al Centro del Adulto Mayor ha implementado diversas capacitaciones que benefician a 309 usuarios asegurados, brindándoles de manera virtual en la comodidad de sus casas talleres de Tai Chi, ciberdialogo, agrupaciones corales, inteligencia emocional, manejo de la memoria y empoderamiento personal.¹⁰

Pese a que un programa de risoterapia no hará aumentar la autoestima automáticamente, está demostrado que el estado de ánimo de la persona y el sentido del humor disminuye el estrés y la ansiedad, lo cual hará que se sientan personas más positivas, proactivas con las fuerzas necesarias para afrontar los cambios que se presentaron en la actualidad, además que tendrán un tiempo personalizado y especial para ellos, es importante resaltar que la risoterapia no supe las terapias tradicionales a las que están expuestas las personas para mejorar su salud, pero si sirven como un complemento perfecto para apoyar a estas mismas.¹¹

En esta perspectiva se plantea el siguiente problema de investigación; ¿El programa de risoterapia influye en la autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, 2020?

Por ello esta investigación basa su justificación teórica, en que los conceptos de la caricia, la ternura, la cordialidad, la compasión en la postura de Boff y la

autoestima contribuyen a que la profesión, vaya más allá del procedimiento, para que así los profesionales de enfermería opten por un cuidado del ser humano y del mundo donde vivimos, que sea con amor, el cual debe formarse desde la academia. Así mismo instituir en las Instituciones de Salud el paradigma de cuidado en esta postura para constituirlo realmente en humanizado, de manera que sea sostenido para fortalecer el cuidado del adulto mayor desde la promoción de la salud.

Desde la justificación práctica, los profesionales de enfermería mediante esta estrategia de prácticas de risoterapia aplicado al cuidado mediante una comunicación asertiva con los pacientes y empatizar generando un ambiente confiable entre paciente y enfermero como una técnica alternativa en diferentes grupos de estudio para tratar la autoestima, depresión y demás problemas sociales que se presenten. De allí que se debe incentivar el uso de la risoterapia e instituir la en las prácticas de enfermería frente al cuidado del adulto mayor, fomentando así la creación de nuevos métodos para fomentar este tipo de programas.

Y encuentra su justificación metodológica en la aplicación del programa de risoterapia de una manera virtual, de manera personalizada y especializada para el adulto mayor, la cual podrá ser replicado en el futuro por otros investigadores.

Objetivos:

General:

- Determinar si el programa de risoterapia influye en la autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, 2020.

Específicos:

- Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, antes de realizar el programa de risoterapia

- Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, luego de realizado el programa de risoterapia.

Hipótesis:

- Hi: La risoterapia influye de manera positiva y significativa en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, 2020.
- H0: La risoterapia no influye de manera positiva y significativa en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Autores a nivel internacional como Santos M.; Moro G.; Jenaro R.¹² en su investigación titulada "Desarrollo de un taller de risoterapia con un grupo de personas mayores", en el cual aplicó entrevistas a un total de 57 personas adultas mayores y Cuzco L.¹³ en su estudio "Efectos emocionales que produce la risoterapia en pacientes geriátricos con depresión en la casa hogar Miguel León Cuenca", en la cual participaron 14 adultos mayores y Angulo G. ; Trujillo J.¹⁴ con su investigación "Efectividad del taller de risoterapia 'Magia en acción Margrey' en el control de la depresión del adulto mayor en el centro geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. de Canevaro, utilizando una muestra de 38 adultos mayores, demostraron que el uso de estos talleres causa un aumento de la motivación y apoyo en las relaciones interpersonales, siendo positivos para el control de emociones, disminuyendo la depresión, erradicando el estrés y elevando la autoestima.

En el ámbito nacional también existe autores como lo son Gorveña J; Zevallo L.¹⁵ con su investigación "Eficacia de un programa de risoterapia en adultos mayores con síntomas de depresión" utilizando un diseño cuasi-experimental de un grupo con pre y post test, trabajando con una muestra de 30 adultos mayores participantes activos del club del adulto mayor 'Virgen de Chapi' y Serrano C ; Severino M.¹⁶ en su trabajo "Risoterapia en el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque" con un tipo de investigación aplicada - experimental, el cual estuvo conformado por 30 adultos mayores, de los cuales se dividió en el grupo control y el grupo experimental, teniendo en ambos casos el objetivo de identificar los efectos de la risoterapia en la reducción del nivel de estrés y disminuir la depresión en los pacientes adulto mayor, teniendo como principales resultados que una vez aplicada la terapia se evidenció una reducción en todas las dimensiones de manera significativa del estrés en el grupo experimental, caso contrario en el grupo en el que no se realizó el programa que se evidenció una elevación del mismo, sumado a que se erradicó los casos de depresión grave en el grupo de estudios luego del post test.

Otros autores locales como Maltesse G.¹⁷ en su estudio "Efecto inmunológico de la risoterapia en adulto mayores del hospital I Luis Albrecht EsSalud de Trujillo, con una muestra de 21 pacientes para cada grupo de estudios tuvo como objetivos medir la efectividad de los talleres de risoterapia que se realizan con pacientes hospitalizados que presentan niveles de depresión y encontrar los beneficios que brinda la risoterapia para el bienestar psicológico y efectos en el sistema inmunológico, encontrando como resultado que los talleres tiene un efecto notorio con respecto de los marcadores inmunológicos de manera positiva.

En este contexto, la risoterapia es un método revolucionario y muy efectivo el cual estimula la relajación, disminuye los niveles de estrés y de depresión, es una terapia que se clasifica dentro de las medicinas alternativas o complementarias, utilizando la experiencia vivencial de la risa, controlada de manera terapéutica. Esta terapia es utilizada desde tiempos antiguos por culturas del imperio Chino e India en donde existían lugares específicos en donde las personas iban a reír, además de que se evidencian culturas que presentaban imágenes de un payaso divino y sanado, quien en su mayoría era un brujo que se caracterizaba de payaso curando a soldados deprimidos de guerra mediante la risa, tal como se lee en los libros antiguos evangélicos en el que está escrito que la risa cura el alma, el espíritu y sana los corazones rotos.¹⁸

Para los pacientes la risoterapia es un proceso de cambios graduales que permite llegar al estado deseado, para el terapeuta es un sistema de sesiones planificadas, organizadas y dirigidas para generar cambios específicos en el paciente, por lo que se debe plantear objetivos, para seguir un curso de acción con un programa de sesiones, implementando tres fases principales: valoración, tratamiento y evaluación, teniendo en cuenta que en valoración se estudia al paciente en su condición en donde se formulan objetivos para el plan de tratamiento, seguido del tratamiento que es la implementación de los diferentes métodos y técnicas, por último la evaluación que determina el resultado del tratamiento.¹⁹

La risa es el primer lenguaje que el ser humano desarrolla, con esta expresamos alegría, se presenta desde la etapa embrionaria, y es el principal medio que tenemos para generar vínculos afectivos entre seres humanos, con la risa se desencadena estímulos neurológicos que benefician tanto el estado de ánimo como la relajación del cuerpo.²⁰

En el organismo existe un centro de coordinación de la risa, que se encuentra situado en la parte dorsal de la unión del mesencéfalo con la protuberancia, este mantiene conexiones con el cerebro, hipotálamo, tálamo y los lóbulos, siendo el centro gelástico que activa los núcleos pares craneales, mientras las habilidades del ser humano evolucionen, la capacidad para reír disminuye, ya que al principio los niños la utilizaban para comunicarse y en la actualidad es una conducta que refleja emociones, teniendo cifras aproximadas que un niño sonrío entre 300 a 400 veces en un día, a diferencia de que un adulto lo hace tan solo de 15 a 100 veces y aún más el adulto mayor tan solo sonrío menos de 80 veces al día.²¹

La risa genera un aumento en el ritmo cardiaco, que produce beneficios similares a realizar ejercicios de aerobio, esto incrementa el valor de las inmunoglobulinas, por lo que el organismo se encontraría más protegido a agresiones exógenas y endógenas, además de que se genera una respiración cíclica, por lo que se aumenta la ventilación y se mejora la oxigenación de todo el organismo, en el ámbito psicológico, la risa reduce significativamente el estrés, tensión y ansiedad, genera que el paciente enfrente los problemas con otra perspectiva, formulando pensamientos más racionales con pensamientos innovadores.²²

Bellity²³ explica que según sea el tipo de risa y la vocal utilizada al reírse se puede llegar a estimular diferentes partes del cuerpo, desde proyectar al reírse la silaba JA de manera constante se denota una relajación en el tronco del cuerpo, ya que este sonido nace en el punto donde se unen las costillas y la parte superior de los pulmones, JE es la silaba que beneficia de mejor las cuerdas vocales y relaja el cuello, JI, estimula la circulación de la sangre desde el cuello hasta la cabeza, impulsando la creatividad y la intuición, tenemos también la silabas JO, la cual relaja los músculos del plexo solar, la parte inferiorde los pulmones y la espalda, por ultimo tenemos a la risa JU que pese a que es

la última que se menciona es una de las más importantes debido a que al utilizarla al momento de reír se estimulan los órganos sexuales y ciertas hormonas.

La Risoterapia en cualquier tipo de paciente debe tener un esquema que permita manejar de manera correcta al colectivo y al individuo, ya que puede generarse un estrés por la exigencia social, por lo que se debe iniciar por la risa interna para generar una armonía al compartir con las demás personas, por lo que se debe tener en cuenta dinámicas de presentación, con el objetivo de conocer a todos los participantes de la terapia, dinámicas de contacto, para generar un ambiente de confianza entre los participantes, dinámica de distensión, que servirán como calentamiento previo y romper las barreras de tensión que se pueden generar, por último dinámica final con la intención de generar una retroalimentación de manera constructiva.²⁴

Se considera adulto mayor a las personas mayores de 60 años sin distinción, desde ese rango hasta los 74 años son denominados edad avanzada, de 75 a 90 años personas ancianas y por último de 90 años en adelante se identifica con el nombre de longevos, en esta etapa de la vida se presentan ciertas características que varían dependiendo de cada persona, teniendo como las más comunes dentro de los cambios físicos la presencia de arrugas, disminución de masa corporal y pérdida de la dentadura.²⁵

Otros de los cambios que presentan los adultos mayores es la disminución de los sentidos como la captación de los sabores, pérdida parcial o completa de la vista y oído, en el ámbito social, se presentan cambios como mayor predisposición al aislamiento y sedentarismo, llegando a desarrollar en ciertos casos depresión por los niveles bajos de autoestima y la falta de apoyo emocional, muchas veces influenciado por la pérdida de la capacidad cognitiva y deterioro del aprendizaje lo cual los vuelve más lentos y torpes generando un distanciamiento de las personas de edades más jóvenes.²⁶

Por ello esta terapia para las personas de la tercera edad es de suma importancia, ya que genera ganas de vivir, rejuvenece, relaja los músculos,

ayuda a la capacidad respiratoria y tiene un efecto analgésico, para las personas de esa edad, esto los motiva a enfrentar los problemas con otro humor, permitiendo aceptar y superar lo que se interponga delante, siendo un muy buen ejercicio sin distinción de edad, que generara confianza, abre camino a entablar contacto con otras personas y sentirse parte de un grupo.²⁶

Una de las necesidades principales del ser humano es la de sentirse querido, aceptado y pertenecer a un grupo social, lo cual se logra de manera más fácil gracias a la autoestima, que consiste en sentirse capaz de ser útil y valorado. Para el adulto mayor, la autoestima es clave ya que la persona debe resaltar sus habilidades, aptitudes y valores, las cuales por el paso del tiempo se han visto afectados principalmente en el aspecto de salud, que se demuestra que es uno de los factores principales para abandonar o aprender actitudes nuevas.²⁷

La otra variable a estudiar es la autoestima que es el autoconcepto que hace referencia hacia uno mismo, ya sea positiva o negativa. Incluso actitudes en la forma de pensar, sentir, amar y comportarse consigo mismo. Es parte fundamental de nuestra personalidad, el cual genera una secuencia de acciones y sentimientos que el ser humano experimenta. No obstante parte de un origen social ya que nadie nace con autoestima baja o autoestima alta. Esta se aprende con la interacción social que cada individuo mantenga ante la sociedad ya sea durante la infancia, adolescencia y adultez, el factor social determinaría como factor importante los distintos niveles y sentido, positivo y negativo.^{28,29}

Para el adulto mayor, esto tiene una relación directa entre el envejecimiento y su nivel de autoestima, ya que se ve influenciado por la importancia que les brinde la sociedad, es decir la sociedad le da un efecto medidor que puede beneficiar al adulto mayor en situaciones estresantes, elevando la autoestima, estabilizándola y generando un sentido de control para ellos. Tal es así que, en la formación de la autoestima influyen dos aspectos muy importantes; el autoconocimiento y las relaciones sociales, los cuales mantienen un rol fundamental en la vida de las personas, formando equilibrio entre lo que la persona desearía ser y como es que la cultura que lo rodea quiere que sea, siendo así de esta manera a lo largo de la vida.^{30,31}

La autoestima es un tema muy tratado en estudios e investigaciones teóricas, ya que esta se vincula con las características principales del individuo, valorando de esta manera sus aptitudes las cuales pueden afectar su autoestima positiva o negativa, dependiendo de cómo se vea este a sí mismo.³²

La importancia de la autoestima radica en facilitar la superación de dificultades, incluso personales ya que una persona con autoestima alta mantiene mayor capacidad para enfrentar problemas que se le presente, además adquieren mayor creatividad, habilidades para planificar las cosas a las cuales se enfrenta con el fin de alcanzar su objetivo y maneja las relaciones sociales de manera saludable ya que tienen la facilidad de relacionarse con las demás personas seguros de sí mismo.³³

Podemos decir que la autoestima está completamente ligada a la sociedad a lo que refiere a valores y autoestima, dependiendo de la perspectiva de la persona, generando de esta manera grados o niveles denominados: autoestima alta, en la cual el individuo se acepta tal y como es, se define una persona buena, autoestima mediana, cuando el individuo no se considera mejor que a otros pero tampoco se acepta plenamente como es y por último autoestima baja donde la persona se considera inferior a los demás y demuestra desprecio hacia sí mismo.³⁴

Una persona con autoestima alta se manifiesta como una persona que irradia felicidad, comparte con la sociedad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, se siente importante, tiene confianza en sus propias decisiones. De tal manera, que son personas confiables y se aceptan a sí mismas tal y como son, además son capaces de reconocer propias limitaciones y debilidades, es un nivel en el que el comportamiento es activo, expresivo y con éxito en la sociedad, son líderes, se involucran en asuntos públicos y forman parte de grandes, variados e importantes grupos sociales.^{35, 36}

Un adulto mayor con este nivel de autoestima afronta de mejor manera la etapa de la vida en la que se encuentra, tendrá información a su alcance, sobrellevando

su existencia dentro de la comunidad cabe mencionar que la autoestima en este grupo de edad se influye por factores biopsicosociales, es decir un conjunto de características biológicas, psicológicas y sociales que se presentan de forma normal en la evolución del adulto mayor y facilitan su desarrollo.³⁷

Con respecto a las personas con un nivel de autoestima medio, se caracterizan por presentar caracteres similares a las personas con autoestima alta, pero en menor intensidad, otras personas muestran un concepto dificultoso en el auto concepto hacia sí mismo, quienes mayormente pueden presentarse inseguros al momento de tomar decisiones o de relacionarse con los demás, pero se muestran positivos frente a las críticas, pero con tendencia a presentar inseguridades que dependen de la aceptación social, demuestran autoafirmaciones positivas pero moderadas con respecto a la competencia y expectativas, además de que sus opiniones en conclusiones generales estén muy próximos a las personas con autoestima alta.³⁸

Caso contrario las personas con autoestima baja, pueden tener una idea superficial hacia sí mismos o para las demás cosas que los rodean. Pueden mostrarse retraídos e incluso aislarse para evitar contacto con las demás personas, así como sumisos, confusos, con dificultades para identificar y solucionar algún tipo de problema que se le presente, alterando su autoconcepto y autocontrol hacia sí mismo. Por ello son susceptibles y reaccionan a la defensiva, más no de manera objetiva, al comunicarse no se muestra transparente por miedo puesto que, siente que no tiene el valor suficiente en comparación a los demás, se considera inferior al otro interpretando de manera errónea lo que expresa su entorno.³⁹

La autoestima en la etapa adulta y vejez sufren diversos cambios ya que se vuelven más susceptibles hacia la valoración de las demás personas hacia uno mismo. Para que este grupo etario muestre autoestima baja, deben presentar diversas causas; como una situación laboral inestable, crisis sentimentales, cambios en el aspecto físico, discriminación, muerte de los familiares, enfermedades crónicas, etc.⁴⁰

La familia es uno de los agentes principales para el desarrollo humano, es la primera unidad social básica que se forma, de la cual nacen los valores que permanecerán a lo largo del tiempo y en este caso para el adulto mayor es brindarle una sensación de seguridad para mantener su estabilidad emocional, pese a la importancia de la familia, en esta edad existen cada vez más ancianos dependientes que no viven con su familia, sino dentro de instituciones de apoyo conviviendo en comunidad con personas de edades similares y en conjunto al personal de salud que brinda apoyo en las instituciones donde permanece el adulto mayor.⁴¹

Por ello se debe tener en cuenta que el personal de salud debe prestar atención, mostrar interés y tener actitud positiva que apoye la terapia, teniendo como base la teoría básica del cuidado de Leonardo Boff, señalando que el cuidar es actitud, celo, preocupación por el adulto mayor, dentro de las resonancias del cuidado, donde la caricia es una de las expresiones supremas de la ternura, siendo resaltante el hecho de que este se convierte en una actitud tanto como en pensamiento, voluntad y relación, una caricia que emerge del corazón produce reposo y confianza, siendo así que al brindarla se genera el primer vínculo de confianza con el adulto mayor, el cual es fundamental para que prospere de forma correcta la continuidad de la terapia.⁴²

En conjunto con la caricia se debe tener en cuenta la ternura vital, la cual es el afecto brindado a las personas en situaciones específicas, nutriendo de esta manera la relación que se está formando de afecto, involucrándose entre sí con la intención de conocerse un poco más. Se dice que mientras más genuina y sincera sea la expresión e intención del personal de salud, más grande y eficaz será el resultado esperado. La ternura genera a diferencia del sentimentalismo, ver a la persona como un externo a nosotros, pero dejándose tocar por las sensaciones que produce, apreciando su diferencia de ti y el valor de la lucha de su vida.⁴³

Teniendo claro que el adulto mayor es una persona externa, pero asociando su sentir es que se habla de la compasión, desde el punto de vista filosófico, hace referencia a compartir la pasión y el sentir del otro, salir de tu zona de confort y

empatizar junto a los demás, tanto en alegrías como sufrimiento, es por ello que la idea moral del personal de salud de protección, preservación de la salud y dignidad humana, involucra valores, compromiso, voluntad tal como menciona Boff con respecto a la compasión no basta, sino que se debe explorar la parte más humana de nuestro ser, en especial con respecto al adulto mayor sin dañar su susceptibilidad.⁴⁴

Como parte fundamental de la profesión se debe tener en cuenta la comunicación verbal y no verbal, dentro de la cual surge de manera clara la cordialidad, que es una de las cualidades que debería predominar en el ser humano, y mucho más de manera innata en el rubro de la enfermería y carrera a fines. La cordialidad es el atributo que facilitara la relación con el adulto mayor y la enfermera, potenciando la confianza y fortaleciendo la autoestima de la persona que formara parte de la terapia, ya que esta denota la capacidad de poner sumo cuidado en lo que se hace y dice con simpatía y amabilidad, por ejemplo, llamarlos por su nombre, genera confianza y empoderamiento para ellos, con lo que empezaran a tomar decisiones leves que significaran cambios grandes para la terapia.^{45 46}

Es bueno mencionar como parte del cuidado del adulto mayor se planteó un programa educativo, el cual es un plan que se diseña con la intención de cumplir metas educativas, además para su evaluación se tendrá en cuenta objetivos que se acomoden a los destinatarios, contando con todos los recursos necesarios y suficientes para garantizar su eficacia, permitiendo de esta manera no solo transmitir información, sino que mediante planificación y ejecución de las sesiones educativas de enseñanza genere cambios de comportamiento para mejorar habilidades y actitudes necesarios para fortalecer la autoestima de los adultos mayores. ⁴⁷

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Esta investigación es aplicada ya que su propósito es dar solución a la problemática del nivel de autoestima del adulto, es de tipo cuantitativa ya que se usó herramientas estadísticas e informáticas para obtener resultados con el fin de cuantificar el problema planteado en la investigación, además se centró en el desarrollo de un programa en el cual participó el objeto de estudio y se observó patrones de comportamiento.⁴⁸

Diseño de investigación

Esta investigación tuvo un diseño experimental, ya que de manera estadística se identificó el efecto que tuvo el programa de risoterapia, manipulando de esta manera el objeto de estudio para obtener los resultados esperados.⁴⁸

Pre experimental

Ya que se trabajó con un grupo único en la forma de diseño pre prueba / post prueba. Al grupo se le aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental (Q1), después se le administró el tratamiento (X) y finalmente se aplicó una prueba posterior al estímulo (Q2).⁴⁸

Q₁ → X → Q₂

Q₁: Grupo antes de aplicar el programa de risoterapia (pre test).

X: Estímulo programa de risoterapia

Q₂: Grupo después de aplicar el programa de risoterapia (post test).

3.2. Variables y operacionalización:

Variable Dependiente: Autoestima

- **Definición conceptual:** Es el concepto que tiene una persona de sí mismo, ya sea de manera positiva o negativa, está conformada por actitudes, sentimientos y pensamientos que se encuentran interiorizados.²⁹
- **Definición operacional:** La autoestima para esta investigación se medirá a través del instrumento modificado del autor Rosenberg el cual tendrá una escala de medición que fue adaptada.
- **Indicadores:** Autoestima Alta, Autoestima Media y Autoestima Baja
- **Escala de medición:** Ordinal

Variable Independiente: Risoterapia

- **Definición conceptual:** Es una terapia que se clasifica dentro de las medicinas alternativas o complementarias, utilizando la experiencia vivencial de la risa, controlada de manera terapéutica.¹⁸
- **Definición operacional:** La risoterapia se desarrolló a través de un programa de manera virtual que incluirán dinámicas que van a inducir a la risa para mejorar la autoestima del adulto mayor.
- **Indicadores:** Aplicado
- **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo conformada por adultos mayores entre 60 y 80 años residentes de Trujillo Metropolitano.

Criterios de inclusión

- Adulto mayor de ambos sexos.
- Asistencia al programa a todas las sesiones

- Residentes de Trujillo Metropolitano (Trujillo, La Esperanza, El Porvenir, Florencia de Mora y Víctor Larco)
- Adulto mayor que acepte ingresar al estudio
- Adulto mayor independiente
- Adulto mayor que cuente con accesos a internet

Criterios de exclusión

- Adulto mayor que no participen en todas las sesiones.
- Adulto mayor residente en distritos como Huanchaco, Laredo, Moche entre otros
- Adulto mayor con discapacidad
- Adulto mayor que no tenga accesos de internet

Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 adultos mayores entre 60 y 80 años residentes de Trujillo metropolitano.

Muestreo

La investigación tuvo un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, dado que por la situación actual y el estado de emergencia no se contó con la información precisa de que todos los individuos de la población, por ello cada uno tuvo la misma posibilidad de ser elegido para aplicar el instrumento de investigación de manera aleatoria, utilizando una población más accesible, que perteneció al grupo de estudio y que fueron seleccionados bajo el criterio del investigador.

Unidad de Análisis: Cada uno de los adultos mayores residentes en Trujillo Metropolitano

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de dato

Se usó como técnica la encuesta virtual, la cual tuvo como instrumento un cuestionario. Para la variable autoestima se utilizó el cuestionario del autor Rosenberg, el cual consta de 10 ítems relacionadas con la vida cotidiana del adulto mayor que permitió obtener el nivel de autoestima del encuestado, este instrumento fue utilizado como pre-test antes de iniciar el programa de risoterapia y como post-test una vez se culminó las sesiones. Las preguntas siguieron una escala de Likert en donde “muy de acuerdo” tiene un valor de 4 puntos, “de acuerdo” tiene un valor de 3 puntos y “desacuerdo” un valor de 2 punto y “totalmente en desacuerdo” un valor de 1 punto debe tenerse cuenta que existen 5 ítems direccionados positivamente (1,2,4,6,7) y 5 enunciados negativos (3,5,8,9,10) los cuales se invirtieron las puntuaciones. (Anexo N° 5) Obteniendo como resultados las siguientes escalas:

- Autoestima Alta: 31 – 40 ptos
- Autoestima Media: 21 - 30 ptos
- Autoestima Baja: 10 - 20 ptos

Se desarrolló un programa de risoterapia de manera virtual el cual llevó por nombre “Regalando Sonrisas”, se realizó en vivo mediante la plataforma de videoconferencias “Zoom”, la muestra estuvo subdividida en grupos de máximo 10 participantes a los cuales se les presentó y desarrolló la misma cantidad de sesiones, con la misma dinámica y formato en diferentes horarios. El programa estuvo conformado de 7 sesiones, 5 educativas y 2 de evaluación que se desarrollaron en el siguiente orden: se inició con la apertura del programa en el cual se le aplicó el pre test a toda la muestra del estudio, la primera sesión educativa tuvo como nombre “Aprendo a reír”, con la temática la risa interna con el objetivo de generar armonía y compartir la risa como grupo. (Anexo 6)

La segunda sesión educativa fue “Ejercicio para el alma” que desarrolló la temática de actividad física, con el objetivo de utilizar la risa como ejercicio, en la sesión educativa número tres “Mi súper yo” la temática fue la confianza en sí mismo, tuvo como objetivo motivar la confianza y aceptación personal como persona para integrarse de manera positiva en grupos sociales, también se

desarrolló el taller “Caricias del corazón” que tuvo como temática el cariño, con el objetivo de reafirmar la valoración de la sociedad al adulto mayor como personas, la última sesión educativa fue “Yo todo lo puedo” en la que se manejó la temática de utilidad, con el objetivo de resaltar las habilidades y aptitudes que reflejan su capacidad de ser útil, como cierre del programa se realizó la clausura en la que se aplicó el post test además de premiar la participación y desempeño de todos. Para asegurar el buen manejo y desempeño del taller se empleó guías de observación que se completaron al término de cada sesión de los respectivos grupos.

Validez

El instrumento de investigación fue validado por 3 especialistas, los cuales son:

- Mg. Víctor Manuel Martín Paredes Pérez
- Mg. María E. Gonzales Gonzales
- Mg. Leidy Flor Salvatierra García

Tal como se muestran las 3 constancias de validación (Anexo N° 3).

Confiabilidad

Se aplicó una prueba piloto para medir la confiabilidad del instrumento. Se manejó una pequeña muestra de 20 adultos mayores de características similares a la población participante en el estudio, se analizó a través del programa estadístico SPSS – 25.⁴⁹

Se utilizó el estadístico de prueba Alfa de Cronbach. En el cual se obtuvo un puntaje de 0.853 lo cual indica que el instrumento tiene una confiabilidad muy alta. (Anexo N° 4)

3.5. Procedimiento

El cuestionario para medir el nivel de autoestima en el adulto mayor se aplicó por primera vez antes de iniciar el programa de risoterapia, una vez ya realizadas las sesiones se procedió a aplicar por segunda vez el cuestionario para que de esta manera obtengamos los resultados que fueron comparados para ver si el programa tuvo efecto alguno en la autoestima de los adultos mayores.

La participación de cada adulto mayor fue previa autorización por parte de cada uno de ellos, además que se llevó un registro de asistencia para cada uno de los talleres incluyendo que se le haya aplicado el cuestionario antes y después del programa para contar solo con los datos necesarios para la investigación.

Además, al culminar cada sesión se llenó una guía de observación que verifique la correcta aplicación de la metodología para el programa.

Los resultados que se obtuvieron del cuestionario fueron analizados y procesados por el programa SPSS – 25, el cual nos brindaron los datos tabulados, listos para la interpretación.

3.6. Método de análisis de datos

Se usó el programa SPSS – 25 en el cual se dio respuesta de manera ordenada a los objetivos planteados en la investigación, obteniendo gráficos que de muestran el nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del taller de Risoterapia (pre test) y después de la aplicación del mismo (post test).

Para la contratación de la hipótesis, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, la cual analizo dos muestras paralelas y ordinales, dando como resultado si existe variación entre una y otra prueba.

3.7. Aspectos Éticos

Se tendrá en cuenta los principios éticos fundamentales como son:⁵⁰

Autonomía: La cual hace referencia a la facultad que tienen como personas de tomar decisiones independientes al comportamiento de los demás, viéndose reflejado en la decisión de cada participante voluntario del taller a través de la autorización firmada por ellos.

No maleficencia: La obligación moral que se tiene como investigador de no perjudicar con nuestros actos al objeto de estudio, por lo que se tendrá sumo cuidado y se personaliza el taller de risoterapia para no causar daños físicos

ni psicológicos en los participantes al ser considerados una población de riesgo y vulnerable.

Veracidad: Principalmente en decir y expresar la verdad de la investigación, por lo que se asegura que toda la información presente cuenta con las citas correspondientes de los autores, además que todos los datos y resultados son inéditos y verídicos.

IV. RESULTADOS

Tabla N° 1

Influencia del programa de risoterapia sobre el nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, 2020

Nivel de Autoestima	Pre Test		Post Test		Test de Wilcoxon	P
	N°	%	N°	%		
Alto	16	40%	26	65%	-4,605	0.00
Medio	18	45%	12	30%		
Bajo	6	15%	2	5%		
Total	40	100%	40	100%		

Fuente: Cuestionario para medir el nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo metropolitano, vaciado al programa SPSS Estatictics 25.

Habiendo hecho uso del programa estadístico SPSS-25 y del estadístico de prueba Wilcoxon se pudo evidenciar que, de los 40 participantes, 29 de ellos aumentaron de manera positiva el nivel de autoestima, 9 se mantuvieron con el mismo nivel y 2 disminuyo el nivel de autoestima, tal como se observa en el Anexo N° 12.

Posteriormente se analizó e interpretado los resultados demostrando de esta manera que se acepta la hipótesis de investigación, afirmando que el taller de risoterapia si influye de manera positiva y significativa, en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano,2020.

Tabla N° 2

Nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, antes de realizar el programa de Risoterapia

NIVEL DE AUTOESTIMA	N	%
ALTA	16	40%
MEDIA	18	45%
BAJA	6	15%
TOTAL	40	100%

Fuente: Pretest para determinar el nivel autoestima.

Antes de realizar el taller de Risoterapia se aplicó el instrumento para medir el nivel de autoestima, denominado pre test, obteniendo como resultados, tal como se observa en la tabla 1, que, del total de 40 encuestados, 45% de los adultos mayores, presentaron un nivel de autoestima medio, antes de realizar el programa de risoterapia, además el 40% presentó un nivel de autoestima alto, y por último el 15% un nivel de autoestima bajo.

Tabla N° 3.

Nivel de autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, luego de realizar el programa de Risoterapia

NIVEL DE AUTOESTIMA	N	%
ALTA	26	65%
MEDIA	12	30%
BAJA	2	5%
TOTAL	40	100%

Fuente: Pos test para determinar el nivel autoestima.

Luego de realizar el taller de Risoterapia, se aplicó nuevamente la encuesta a los 40 participantes, denominado en esta ocasión post test. Obteniendo tal como se observa en la tabla 4 que el 65% del adulto mayor, participante de la investigación, presentaba un nivel de autoestima alta, seguido del 30% un nivel de autoestima medio y por último un 5% un nivel de autoestima baja.

V. DISCUSIÓN

En la Tabla N°1; se aprueba la hipótesis de investigación afirmando que el taller de risoterapia influye de manera positiva y significativa, en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, 2020 con un nivel de significancia de 0.00, además con la prueba estadística de Rango de Wilcoxon, (Anexo 12) permite identificar que existe variación alguna entre los resultados de dos pruebas aplicadas a la misma muestra de estudio, como en el caso de la presente investigación serían el pre y post test del nivel de autoestima, en el cual se pudo evidenciar que existe un aumento en los puntajes de 29 de los participantes, mientras que en 9 de ellos se mantuvo los mismos puntajes y por último en 2 de ellos el puntaje disminuyó, estos cambios se presentaron luego del estímulo, que fue el taller de risoterapia, el cual se llevó a cabo con el objetivo de demostrar que las técnicas alternativas como esta son opciones viables para mejorar la autoestima del adulto mayor, además de enseñar al personal de la salud el uso de conceptos relacionados a esta técnica en los cuidados de los pacientes.

Tal es así que al comparar con la investigación de Angulo G.; Trujillo J.¹⁴ se encuentra cierta similitud a pesar de no haber estudiado las mismas variables, en la cual aprueba la hipótesis de investigación en la que declara que el taller de risoterapia 'Magia en acción Margrey' apoya en el control de la depresión del adulto mayor en el centro geriátrico Ignacia Rodolfo Vda. de Canevaro, al igual que Santos M.; Moro G.; Jenaro R.¹² y Cuzco L.¹³ demostraron que el uso de talleres de risoterapia causaba un aumento de la motivación y generaba un apoyo en la convivencia social de manera positiva, disminuyendo así la depresión y elevando la autoestima, notando cambios en más del 50% de ellos luego de aplicados los talleres, de la misma manera se observa que el 72% de participantes tuvo mejoras en la autoestima.

Para la presente investigación, se mostró cambios positivos en la variable autoestima después de la aplicación de taller de risoterapia,

pese al distanciamiento social y que ellos no compartían un espacio físico al momento de realizar cada sesión, se crearon vínculos entre los integrantes de cada grupo, que hasta después de culminada las sesiones se mantuvo, con mensajes de aliento y motivación entre ellos.

Esto indica que uno de las expresiones más grandes de empatía y de cuidado es la caricia, en la postura de Boff la cual genera vínculos entre adultos mayores, uniendo lazos y creando relaciones de confianza, lo cual nutre de manera positiva la seguridad en sí mismos lo que además permitirá involucrarse dentro de su ámbito social, saliendo de su zona de confort para empatizar con los demás, compartiendo no solo alegrías sino toda clase de sentimiento que se exteriorice fortaleciendo la salud mental.⁴²

Lo que se evidenció en los talleres de risoterapia con el apoyo de las actividades que se dejaban para realizar en casa con la participación de los integrantes del hogar, comprobando que se hiciera de la manera correcta gracias al video que se presentaba al iniciar la siguiente sesión. No obstante, al mantener la comunicación verbal y no verbal con las personas adultas mayores en un ambiente de confianza, permitió que los participantes en una interrelación de cuidado expresen sus vivencias sobre que les pareció las actividades de la sesión y compartan sus experiencias.

Por lo tanto se puede visualizar que en estos momentos que se comparte con los adultos mayores, se aplica la resonancia de cuidado según Boff, puesto que las enfermeras (os) estarían fortaleciendo actitudes como son la cordialidad, simpatía y amabilidad lo cual genera confianza y compromiso, fortaleciendo la autoestima de los adultos mayores, tal como se evidencia en los resultados, con la participación de todos al no faltar a ninguna sesión del taller e identificar actitudes cuidadoras que se reflejaba en las expresiones del rostro, sonrisas, así como en los comentarios que ellos hacían al inicio de siguiente sesión, con la participación más fluida de cada uno de ellos.

Sin embargo se encontró un porcentaje muy bajo de adultos que no presentaron cambios en la autoestima después del taller, lo cual se relacionaría con las limitaciones que se presentaron por la situación actual y medidas de aislamiento dictadas por la pandemia del COVID 19 que vivimos, lo que impidió que los talleres se realicen de manera presencial, o probablemente se puede deber a la falta de apoyo por parte de los familiares para el manejo de las herramientas virtuales que se utilizaron para las sesiones respectivas, evidenciado en las fallas técnicas y problemas de conexión por parte de los participantes que no permitió el buen desenvolvimiento dentro del grupo.

En esta perspectiva, se tiene que el uso de los TIC para brindar el cuidado se constituye en una estrategia para el personal de salud para el seguimiento de pacientes en la época actual, tal como se viene realizando ya las citas por teléfono para seguimiento de enfermedades como la diabetes e hipertensión, además de actividades de recreación para el adulto mayor como se implementaron en EsSalud Tarapoto, abordando una nueva forma de contacto aplicando las teorías de Boff de manera remota con los participantes, potenciando la comunicación verbal y no verbal sobre el contacto físico.

Con estos antecedentes de cuidado desde la virtualidad nos lleva hacia una nueva estrategia de cuidado para los adultos mayores, tal es así que, para asegurar el éxito del taller de risoterapia es que se decidió generar subgrupos (Anexo 8), para optimizar las sesiones por la plataforma virtual permitiendo de esta manera no solo tener un control adecuado de los participantes sino también transmitir a este grupo social relaciones necesarias para su convivencia armónica con un interacción eficaz de comprender al ser de cuidado desde un enfoque holístico, ecológico y espiritual aplicando las resonancias del cuidado.

De ello se desprende que para establecer el proceso de cuidado es necesario que esta estrategia utilizada desde la virtualidad, debe ser replicada en próximas investigaciones, implementado talleres o sesiones educativas de manera remota, con el mismo grupo de estudio, tomando temas de importancia para ellos como apoyo emocional, influencia social, seguimiento de enfermedades y actividades de recreación y motivación, con una mirada hacia las resonancias de cuidado y mejorar las disonancias en el no cuidado que se reflejan en la indiferencia hacia el cuidado al adulto mayor, la discriminación, el maltrato psicológico llevando a la desconfianza con el equipo de salud.

En la Tabla N° 2, se tiene que al iniciar la investigación se aplicó un cuestionario a todos los participantes, este instrumento fue adaptado para el estudio siendo originario del autor Rosenberg, que tiene como fin principal medir el nivel de autoestima de los encuestados, obteniendo como resultados que el 40% de los adultos presentaban autoestima alta, seguida del 45% que es media y un 15% es baja antes del programa de risoterapia.

En referencia a las personas adultas se observa que un porcentaje significativo tienen autoestima alta, lo que estaría evidenciado que, al pasar de los años, ellos vivirán a través de sus hijos, nietos puesto que son parte de su entorno personal. No obstante, el 60% presenta una autoestima entre media y baja, los cuales no estarían sobrellevando las etapas de cierre de la vida, además de que el aislamiento social o la poca productividad dentro del círculo familiar les provoca cierta vergüenza y dudas, lo que hace más que disminuir a pasos agigantados de autoestima que con el tiempo se va deteriorando.

Reforzando esto Rosenberg³³ crea un instrumento que sirve sin importar la edad de los pacientes, permitiendo conocer el nivel de autoestima y el valor interno que tienen como ser, haciendo énfasis que una persona con el nivel bajo muchas veces es influenciada por la sociedad, además

de que está ligado a la personalidad y extraversión de las personas, por lo que es más propenso que un adulto mayor introvertido y que no expande sus círculos sociales presente niveles bajos de autoestima.

De los resultados encontrados, el cuidado al adulto mayor puede ser redimensionado en el amor que sale del corazón y es el portador de la unión y solidaridad que debe iniciar en la familia en una interrelación de convivencia cotidiana hacia la acogida de este ser. A esto se suma que los profesionales de enfermería desde la academia hasta en las estrategias de adultos mayores deben promover las resonancias del cuidado en base a la ternura, que se refleja en el afecto y sensibilidad que sale de uno mismo en dirección hacia la persona como parte de su existencia y fortalecer la autoestima de este grupo humano.⁴³

La Tabla N°3, muestra que al concluir con los talleres se aplicó nuevamente el cuestionario para identificar si se presentaron cambios en los niveles de autoestima de los participantes encontrando que 26 de los participantes presentaban un nivel de autoestima alto, seguido de 12 de ellos un nivel medio y por último solo 2 un nivel bajo, con lo que se puede definir que el 65% de los adultos mayores tiene un nivel de autoestima alto y tan solo el 5% la autoestima baja.

De tal manera que a esta situación, Roa.²⁹ indica que la risoterapia en personas de la tercera edad genera cambios tanto físicos como emocionales, entre los que encontramos, rejuvenecimiento, producido por la relajación de los músculos de la cara, ayuda a la capacidad respiratoria, produce un efecto analgésico, además confianza y es un muy buen ejercicio sin distinción de edad, siendo la risa la primera forma de comunicación que genera el ser humano en la etapa embrionaria, también es el principal medio para establecer vínculos emocionales, puede ser utilizado también para beneficiar el estado de ánimo, aumentar el ritmo cardíaco simulando así ejercicios aeróbicos e incontables características positivas para el ser tanto físico como psicológico.

Otros autores refieren que, la risoterapia es un proceso de cambios graduales, que no es una técnica que se deba emplear sola, más bien se indica como actividades de apoyo que se deben implementar para alcanzar objetivos específicos que se pueden manejar de manera colectiva o individual para reducir niveles de estrés y aumentar la seguridad y motivación de las personas, de esta manera el taller de risoterapia se puede realizar de manera individual o grupal, planificando actividades específicas que permitan alcanzar los objetivos.²⁴

Se agrega al planteamiento arriba mencionado, que los adultos mayores que tuvieron autoestima media y baja antes del programa y luego de ello paso a ser alta, a pesar de las crisis situacionales propias de esta etapa, que es la integridad y/o desesperación según Erikson⁴¹, significaría que estas personas han encontrado un significado a la vida, salvando su yo interno, con la participación activa en el programa de risoterapia, dando lugar a la grata y positiva sensación de integridad, además de la importancia de tener una vejez feliz, que permita superar con éxito las adversidades, lo cual genera personas con fuerte sentido vital, convencidas de su lugar en la sociedad y la importancia de su sabiduría para las generaciones futuras.

Esto se reflejó en la investigación ya que los participantes intervenían con mayor frecuencia, se hicieron parte de un grupo en el que eran conscientes de la importancia de su existencia tanto como el de las demás, expresaron opiniones y exteriorizaron sentimientos, haciendo clara muestra de que los medios digitales son un apoyo vital para llegar a las personas en épocas como la actual en la que distanciamiento social es esencial.

Además se tiene a Watson quien coincide con Boff al resaltar la confianza producto de la cordialidad que integra fineza de espíritu en los talleres de risoterapia como características fundamentales para la profesión de enfermería, con la cual se puede crear lazos de hospitalidad

mediante el trato amable y simpatía con la que se transmitan los mensajes, como llamarlos por sus nombres lo cual los empodera generando cambios en el interior de cada uno para fortalecer la autoestima de los adultos mayores que redundara en grandes beneficios.^{42,45}

V.I. CONCLUSIONES

1. Se determinó que el taller de risoterapia influye de forma positiva y significativa en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano, generando cambios del 40% del nivel alto al 65% mientras que el nivel bajo paso del 15% al 5%.
2. Se identificó que antes de realizar el programa de risoterapia del total de 40 adultos mayores de Trujillo Metropolitano, el 45% de ellos presentaron un nivel de autoestima medio, seguido del 40% un nivel de autoestima medio y por último el 15% un nivel de autoestima bajo.
3. Se identificó que luego de realizar el programa de risoterapia del total de 40 adultos mayores, el 65% de ellos presento un nivel de autoestima alta, seguido del 30% autoestima medio y por último el 5% nivel de autoestima bajo.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar trabajos de investigación cualitativa para determinar la percepción de la autoestima de los adultos mayores que permitan la búsqueda de la explicación del objeto de estudio para promover cambios de comportamientos.
- Se recomienda además la aplicación frecuente dentro de grupos de apoyo de adultos mayores de promover programas de risoterapia, para crear espacios de recreación saludable en donde puedan compartir con personas de características similares y mejorar su calidad de vida.
- Al personal de salud se le recomienda el uso de las resonancias de cuidado según Boff, implementándolo como principios fundamentales para de esta manera asegurar el cuidado humano para las personas adultas mayores.
- Se recomienda a las instituciones formadoras del pregrado se instituya el uso de estrategias digitales, para generar el cuidado de manera didáctica, novedosa, en donde no solo se comparte conocimientos, sino también crear nuevas habilidades y actitudes en los participantes.

REFERENCIAS

Envejecimiento y ciclo de vida [Internet]. OMS. 2019 [Citado 26 de enero del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>

Envejecimiento [Internet]. OMS. 2018 [Citado 26 de enero del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/ageing/es/>

Situación de la población adulto mayor - Informe técnico INEI [Publicación periódica en línea] 2019. Diciembre [citada:2020 enero 26]; https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/adulto-mayor-dic_2019.pdf

Valoremos a los adultos mayores. El peruano [publicación periódica en línea] 2019. Agosto 29. [Citado: 2020 enero 26]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia-valoremos-a-adultos-mayores-82906.aspx>

Tealdo F. Envejecer en el Perú: Hacia el fortalecimiento de las políticas para personas adultas mayores [en línea]. Lima: Servicios Gráficos JMD S.R.L. 2019. [Citado: 2020 enero 26]. Disponible en <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/DEFENSOR%C3%8DA-DEL-PUEBLO-INFORME-ENVEJECER-EN-EL-PER%C3%9A.pdf>

Vargas V. Autoestima en las personas mayores [Internet]. 2019 setiembre. [Citado: 2020 enero 26]. Disponible en: <https://www.cuidum.com/blog/autoestima/>

Cómo potenciar la autoestima en las personas mayores. [Internet]. 2019 octubre. [Citado: 2020 enero 26]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/tercera-edad/habitos-vida-saludable/potenciar-autoestima.html>

Que las personas mayores permanezcan activas durante la cuarentena por coronavirus es fundamental para la salud [Internet]. 2020 marzo [2020 junio 12]. Disponible en: <https://www.geriaticarea.com/2020/03/18/que-las->

[personas-mayores-permanezcan-activas-durante-la-cuarentena-por-coronavirus-es-fundamental-para-su-salud/](#)

Cursos y Talleres virtuales para adultos mayores [Internet]. Universidad Blas Pascal 2020 [Citado: 2020 junio 6]. Disponible en: <https://www.ubp.edu.ar/extension/cursos-y-talleres-virtuales-para-adultos-mayores/>

EsSalud Loreto desarrolla 15 talleres virtuales para adultos mayores, mediante videollamadas [Internet]. EsSalud 2020 [Citado: 2020 junio 6]. Disponible en: <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-loreto-desarrolla-15-talleres-virtuales-para-adultos-mayores-mediante-videollamadas>

Los beneficios de la risoterapia en personas mayores [Internet]. ISES. 2019 [Citado 26 de enero del 2020]. Disponible en: <https://www.isesinstituto.com/noticia/los-beneficios-de-la-risoterapia-en-personas-mayores>

Santos M. P, Moro G. L, Jenaro R. C. Desarrollo de un Taller de risaterapia con un grupo de personas mayores [publicación periódica en línea] 2018. [2020 Feb 08]; Vol. 36(1): [17-26] disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v36n1/0120-386X-rfnsp-36-01-00017.pdf>

Cuzco L. Efectos emocionales que produce la risoterapia en pacientes geriátricos con depresión en la Casa Hogar Miguel León Cuenca, septiembre 2017 - febrero 2018 [Tesis para obtener el título de licenciada de enfermería]. Ecuador: Universidad Católica de Cuenca; 2018. Disponible en: <http://dspace.ucacue.edu.ec/handle/reducacue/8214>

Angulo G.; Trujillo J. Efectividad del taller de risoterapia "Magia en acción Margrey" en el control de la depresión del adulto mayor en el Centro Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. de Canevaro - 2016 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2211>

Gorveña J.; Zevallos L. Eficacia de un programa de risoterapia en adultos mayores con síntomas de depresión [Tesis para optar el título profesional de

Psicología]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8327>

Serrano C.; Severino M. Risoterapia en el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque [Tesis para optar el título profesional de Psicología]. Pimentel: Universidad Señor de Sipan; 2017. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/5814>

Maltesse G. Efecto Inmunológico de la risoterapia en adultos mayores. Hospital I Luis Albrecht Es Salud de Trujillo. [Tesis para obtener el Grado Académico de Médico Cirujano]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2016. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/573>

Guma V. Risoterapia: Curando con Risas. 2ª ed. Perú: Ed. Mirbet; 2011. Pp.5-14. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/314758556/Risoterapia-Curando-Con-Risas>

Lazo Cordova F y Ortega Ramos J. Risoterapia y nivel del dolor, niños de 4 a 14 años, consultorio externo de quimioterapia, Hospital Regional Honorio Delgado, Arequipa 2013 [Licenciatura en Enfermería] Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2014. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2309/ENIacofr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Factores ambientales y su incidencia en la experiencia emocional del niño Hospitalizado. [Internet] 2009 [Citado 19 de febrero del 2020]. Disponible en: https://www.revistapediatria.cl/volumenes/2009/vol6num1/pdf/FACTORES_AMBIENTALES.pdf

Madrid Valdiviezo J. Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: Explicaciones neurofisiológica. Rev redalyc [Internet]. 2015 [Citado 29 de febrero del 2020]; 5(2) 41-55. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646280003.pdf>

Repercusiones de la hospitalización pediátrica en el niño enfermo. [Internet] 2003. [Citado 19 de febrero del 2020]. Disponible en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/05/05075085.pdf>

Pérez P. Risoterapia: JA JE JI JO JU. [Internet] [Citado 19 de febrero del 2020] disponible en:

<https://pdfs.semanticscholar.org/f179/62451120b2f07fdf4c0ff40effcf99e5c6aa.pdf>

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. Disponible en:

<https://www.fundacion.uned.es/actividad/3350>

Lachira Yparraguirre L. Risoterapia: intervención de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores del club "Mis Años Felices" [Tesis de Licenciatura de Enfermería] Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. Disponible desde:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3534/Lachira_yl.pdf;jsessionid=E379E97496F403CEAB273B626C382363?sequence=1

Fernández Solís, Jesús Damián y M^o Limón Mendizábal, Rosario. El Arte de Envejecer con Humor. España, Ed. ALJIBE. 2012. pp. 35-60

Garay F. Autoestima en el Adulto Mayor [internet]. 2009. [citado: 08/03/20].

Disponible en:

<https://centrosaludmental.wordpress.com/2009/03/03/autoestima-en-el-adulto-mayor/>

Roa A. La Educación emocional, el autoconocimiento, la autoestima y su importancia en la infancia. EDETANIA [internet]. 2013[citado: 03/03/2020].

Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298%20(1).pdf)

[4596298%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298%20(1).pdf)

Ortega P, Minguez R. y Rodes M. Autoestima: Un nuevo concepto y su medida. [internet]. 2001 [citado: 03/03/2020]. Disponible en:

https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71882/Autoestima_un_nuevo_conceptoysu_medida.pdf;jsessionid=FB485398B7EA0C71C44B2F0E00F1CE09?sequence=1

Lirion N, y Moya E. Grado de apoyo social percibido y nivel de autoestima del adulto mayor. Centro del adulto mayor Albrecht ESSALUD. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo; 2002.

Navarro M. Autoconocimiento y Autoestima. Temas para la educación [internet] 2009 [citado: 03/03/2020]. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Lara C., Verduzco A., Acevedo M, Y Cortes J. Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos en población mexicana. Revista Latinoamericana de Psicología México 1993; 119(11):225-24. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/26596240_Validez_y_Confiabilidad_del_Inventario_de_Autoestima_de_Coppersmith_para_Adultos_en_Poblacion_Mexicana

Rosemberg M. Counseling the Self. Basic Book. New York. British Journal of Psychiatry; 1992; 153: 6-15. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/277042420_Norms_and_Construct_Validity_of_the_Rosenberg_SelfEsteem_Scale_in_Canadian_High_School_Populations_Implications_for_Counselling

Rodríguez M., Pellicer G. y Domínguez M. Como se desarrolla la autoestima: Clave del éxito personal, 2da ed. México. El Manual Moderno; 1998. p. 27-35. Disponible en: https://dheduacion.com/wp-content/uploads/2019/01/AUTOESTIMA_-Clave-del-%c3%a9xito-personal-1.pdf

Coopersmith S. Inventario de autoestima. Ed EMAPE. Palo Alto California 1996pp2-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/busquedaArticuloFiltros.oa?q=autoestima>

Organización Panamericana de la Salud. Módulos de valoración clínica - Módulo 7: Evaluación social del adulto mayor 2009; 75 (2): 30-7. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1327859&pid=S1726-4634201500040001200020&lng=es

Vasquez L. Nivel de autoestima en adultos mayores que acuden al Hospital Víctor Lazarte Echegaray [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo; 1998. Disponible en: <http://bibliotecas.unitru.edu.pe/busqueda.php>

Yagosesky R. Autoestima en Palabras Sencillas. Impresiones San Pablo. Caracas, Venezuela; 1998. Disponible en: <https://docplayer.es/51821842-Autoestima-por-renny-yagosesky.html>

Bustamante S. Autoestima y asertividad [en línea]. Chile: Comité Nacional para el Adulto mayor; 1998 [Citado: 2020 marzo 03]. Disponible en <http://www.ricardoejo.com/libros/Autoestima%20Y%20Asertividad%20-%20Bustamante%20Sara.pdf>

Ortega, A., Fernandez A., Osorio M. Funcionamiento familiar en adultos mayores. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Consultorio del área II del Municipio Cienfuegos- La Habana; 2000. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000400002

Erikson, E. 1950, *Childhood and Society*, Norton, Nueva York. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-

Boff L. Una ética para la madre tierra. 2017. Disponible en: <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=621>

Boff L. La caricia esencial rescata nuestra humanidad. 2014. Disponible en: <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=621>

Bermejo J. Cordialidad. *Revista Humanizar*; 2005. [Revisado el 04/03/20]. Disponible en: <https://www.josecarlosbermejo.es/cordialidad/>

Watson J. The Theory of Human Caring: Retrospective and Prospective. *Nurs Sci Quarterly*: 1997. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/089431849701000114>

Boff, L. Saber Cuidar: Ética do Humano – Compaixão pela terra. Editora. Vozes, Petrópolis – Brasil; 1999. Disponible en: <https://renasf.fiocruz.br/sites/renasf.fiocruz.br/files/artigos/BOFF%2C%20Leonardo.%20Saber%20cuidar.%20%C3%A9tica%20do%20humano%2C%200compaix%C3%A3o%20pela%20terra.pdf>

Pérez, R. (2000) Revista de Investigación Educativa, (Vol. 18, n°2). Bogotá – Colombia. Editorial UNED.

Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill Education. Disponible en: <http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Apaza, R. Capacidad funcional y autoestima del adulto mayor asistente al hospital Carlos Cornejo Rosello Vizcardo Azángaro 2017 [Maestría en salud Publica] Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11218/Roxana_Mary_Apaza_Naira.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Escobar, J. y Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. Avances en Medición, 6, pp.27-36. Disponible en: http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf

Insua JT. Principialismo, Bioética Personalista y Principios de Acción en Medicina y en Servicios de Salud. Persona y Bioética 2018 Jul; 22(2):223-246. Disponible en: <https://search.proquest.com/docview/2251604054/fulltextPDF/3765B8997FD4DBAPQ/2?accountid=37408>

Anexo N° 1 – Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición
Risoterapia	<p>La risoterapia, es una terapia que se clasifica dentro de las medicinas alternativas o complementarias, utilizando la experiencia vivencial de la risa, controlada de manera terapéutica.¹⁸</p>	<p>La risoterapia se desarrollará a través de un programa de manera virtual que incluirán dinámicas que van a inducir a la risa para mejorar la autoestima del adulto mayor.</p>	Aplicado	Ordinal
Autoestima	<p>La autoestima es el auto concepto que tiene una persona de sí mismo, ya sea de manera positiva o negativa, está conformada por actitudes, sentimientos y pensamientos que se encuentran interiorizados.²⁹</p>	<p>La autoestima para esta investigación se medirá a través del instrumento modificado del autor Rosenberg el cual tendrá una escala de medición que fue adaptada de la siguiente manera:</p>	<p>Autoestima Alta Autoestima Media Autoestima Baja</p>	Ordinal

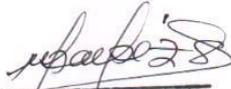
Anexo N° 2 – Validación de juicio de experto

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA

I. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

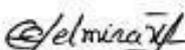
1. Nombre (solo iniciales) _____
VMM PP
2. Sexo: Masculino (X) Femenino ()
3. Edad: 43
4. Nivel académico:
 - a) Licenciado
 - b) Especialista en _____ Paciente crítico Promoción de la Salud
 - c) Maestría en _____ Ciencias de Enfermería Salud Pública
 - d) Doctorado en _____
 - e) Post-doctorado
5. Tiempo de actuación profesional: 17 años
6. Área de actuación: St. Trinitaria - Jefatura de Hospital
7. Actúa en la docencia: si (X) no ()
8. Cual institución: Universidad Cesar Vallejo
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado


MG. VICTOR MANUEL MARTIN PAREDES PEREZ
C.E.P. 30627
COORDINADOR DEL SERVICIO DE ENFERMERIA
RED ASISTENCIAL LA LIBERTAD
HOSPITAL LA ESPERANZA
EsSalud

I. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre (solo iniciales): M.E.G.G.
2. Sexo: Masculino () Femenino (x)
3. Edad: 54 años
4. Nivel académico:
 - a) Licenciado
 - b) Especialista en _____ Paciente crítico _____
 - c) Maestría en Enfermería: Salud del Adulto; Ciencias de Enfermería
 - d) Doctorado en _____
 - e) Post-doctorado
5. Tiempo de actuación profesional: 26 años
6. Área de actuación: Actualmente en la Docencia
7. Actúa en la docencia: si (x) no ()
8. Cual institución: Universidad César Vallejo
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado


Melina E. Jaramilla Jaramilla
ENFERMERA
C.E.P. 21499

FIRMA Y SELLO

I. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre (solo iniciales) LFSG
2. Sexo: Masculino () Femenino (X)
3. Edad 34a
4. Nivel académico:
 - a) Licenciado
 - b) Especialista en Paciente crítico
 - (X) Maestría en Ciencias de Enfermería Gerencia de Salud
 - d) Doctorado en _____
 - e) Post-doctorado
5. Tiempo de actuación profesional: 9 años
6. Área de actuación: Asistencial
7. Actúa en la docencia: si () no (X)
8. Cual institución: _____
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado


Micaela
Lic. En Enfermería Micaela García
Policlinico
CEP 35531

FIRMA Y SELLO

Anexo N° 3 - Nivel de fiabilidad de la variable Autoestima

		N°	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	20	100,0

Nota: Elaboración propia

Anexo N° 4 - Alfa de Cronbrach de la variable Autoestima

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,853	10

Nota: Elaboración propia

Anexo N° 5 – Instrumento de recolección de datos para el adulto Mayor de Trujillo Metropolitano para determinar el nivel de autoestima.

Autor: Rosenberg M., modificado por Mendoza J, (2020)

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA				
Autor: Rosenberg M., modificado por Mendoza J, (2020)				
Marque con una X señalando el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con respecto a cada frase propuesta.				
Dónde: Muy de acuerdo: 4 De acuerdo: 3 En desacuerdo: 2 Muy en desacuerdo: 1				
Preguntas	Escala			
	4	3	2	1
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces siento que soy una carga para mi familia				

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA

Marque la casilla señalando el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con respecto a cada frase propuesta.

*Obligatorio

Preguntas: *

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Link de cuestionarios:

* Pre test

https://docs.google.com/forms/d/1z8sS3Q4mHRCOHe_2lg5LZYe4i7SiNTPKvkCdXe3M_Ts/prefill

* Post Test

https://docs.google.com/forms/d/1Lx4xhmtvg6ERmEhQTJC5qRrm1gFWBFxtAXQ5su9IL_U/prefill

Anexo N° 6 – PROGRAMA DE RISOTERAPIA

Aplicar el Programa de Risoterapia Virtual en el adulto mayor de Trujillo Metropolitano, 2020.

El taller estuvo conformado por 40 participantes, el cual fue dividido por subgrupos de 10 integrantes cada uno A, B, C y D, para de esta manera optimizar el desarrollo del taller, cada grupo se aplicó las 5 sesiones programadas en el taller en horarios específicos para cada subgrupo, al término de cada sesión se les asignaban tareas para reforzar en casa lo aprendido. Se utilizó una guía de observación para corroborar el éxito de cada sesión, tal como se observa en el ANEXO 8

La sesión N° 1 titulada “Aprendamos a Reír” se aplicó los días:

- GRUPO A: jueves 10 de septiembre - 3:00 p.m.
- GRUPO B: jueves 10 de septiembre – 4:00 p.m.
- GRUPO C: viernes 11 de septiembre – 3:00 p.m.
- GRUPO D: viernes 11 de septiembre – 4:00 p.m.

Al ser la primera sesión con el Grupo A y B se tuvo un retraso con el inicio de la sesión, teniendo ya como experiencia se pudo evitar que sucediera lo mismo con el grupo C y D. Además, se presentó con el grupo A una pequeña interrupción ajena a la sesión, a diferencia de los demás grupos que no presentaron ningún otro inconveniente.

La sesión N° 2 Titulada “Ejercicios para el alma” el cual se desarrollaron los días:

- GRUPO A: sábado 12 de septiembre - 3:00 p.m.
- GRUPO B: sábado 12 de septiembre – 4:00 p.m.
- GRUPO C: lunes 14 de septiembre – 3:00 p.m.
- GRUPO D: lunes 14 de septiembre – 4:00 pm.

Todas las sesiones se desarrollaron de manera puntual, sin ningún tipo de interrupción e inconveniente, todos los participantes desarrollaron la sesión de manera activa, cumpliendo con la tarea que se les dejó en la sesión 1, relacionada al tema

La sesión N° 3 titulada “Mi Súper Yo”, se llegaron a desarrollar los días:

- GRUPO A: martes 15 de septiembre - 3:00 p.m.
- GRUPO B: martes 15 de septiembre – 4:00 p.m.
- GRUPO C: miércoles 16 de septiembre – 3:00 p.m.
- GRUPO D: miércoles 16 de septiembre – 4:00 pm.

Las sesiones se realizaron de manera puntual, pero se pudo observar que el grupo C, no mantuvo una participación constante, por lo que se optó por la intervención del moderador para generar una mayor participación.

La sesión N° 4 titulada “Caricias del Corazón”, se llegaron a desarrollar los días:

- GRUPO A: jueves 17 de septiembre - 3:00 p.m.
- GRUPO B: jueves 17 de septiembre – 4:00 p.m.
- GRUPO C: viernes 18 de septiembre – 3:00 p.m.
- GRUPO D: viernes 18 de septiembre – 4:30 pm.

En estas sesiones se mantuvo una participación activa por parte de los participantes, pese a que el grupo D presentó un retraso al inicio de la sesión, por problemas de conexión a internet, reprogramando así un nuevo horario.

La sesión N° 5 titulada “Yo todo lo puedo”, se desarrollaron los días:

- GRUPO A: sábado 19 de septiembre - 3:00 p.m.
- GRUPO B: sábado 19 de septiembre – 4:00 p.m.
- GRUPO C: lunes 21 de septiembre – 3:00 p.m.
- GRUPO D: lunes 21 de septiembre – 4:30 pm.

Siendo la última sesión, fueron las que más duraron, ya que la mayoría de participantes habían formado amistad y cada uno de ellos mostraron su felicidad de haber participado y culminado de manera satisfactoria el taller de risoterapia, expresando sus experiencias y aprendizajes, prometiendo replicar en casa lo aprendido.

Programa de Risoterapia - “Regalando Sonrisas”

I. INTRODUCCION

La risoterapia es una técnica de apoyo en la que se utiliza la risa como apoyo para mejorar las dolencias y el estado de ánimo de los pacientes, reforzando la seguridad, confianza, autoestima y reducir los síntomas de las enfermedades.

El programa de risoterapia “Regalando sonrisas” se desarrolla con la intención de fortalecer la autoestima de los adultos mayores, este estará a cargo del estudiante de enfermería Mendoza Portilla Brian con el apoyo de un Staff de colaboradores.

Este programa está desarrollado en cinco sesiones en las que se realizaran dinámicas que logren fortalecer la autoestima de los participantes, además de promover el amor propio y la empatía entre ellos.

Al culminar el programa los adultos mayores habrán experimentado la risa como una terapia de autoconocimiento y aceptación personal.

I. DATOS GENERALES

1.1. PERFIL DE LA POBLACION

Adultos mayores de entre 60 y 80 años residentes en los distritos de Trujillo, La Esperanza, El Porvenir, Víctor Larco y Florencia de Mora (Trujillo Metropolitano).

1.2. COORDINACION

La coordinación se hará de manera directa con cada uno de los participantes del programa.

1.3. LUGAR

Cada participante se encontrará en su casa y las sesiones se realizarán de manera virtual a través de la plataforma de video conferencias ZOOM.

II. RESPONSABLE

Mendoza Portilla, Jonathan Brian Joel

III. ASESOR

Valverde Rondo, María Elena

IV. OBJETIVO

Determinar de qué manera influye la risoterapia en el manejo de la autoestima del adulto mayor de Trujillo Metropolitano.

V. TEMARIO

Apertura: Aplicación del Pre test

TALLER 1: "Aprendamos a reír"

TALLER 2: "Ejercicios para el alma"

TALLER 3: "Mi súper yo"

TALLER 4: "Caricias del corazón"

TALLER 5: "Yo todo lo puedo"

Clausura: Aplicación del Post test

VI. RECURSOS:

Recursos Humanos: Responsable del Taller, Colaboradores del taller y Familiares de los participantes.

Recursos Materiales: Materia audiovisual, Internet, Papelería básica

Programa de Risoterapia Regalando Sonrisas

Fecha	Sesión	Tema	Objetivo	Momentos	Actividad	Duración		
	Apertura	Inicio del programa	Oficializar la invitación de los participantes y aplicar el pre test	Invitación	Video de presentación	5 min	15 min.	
				Evaluación	Aplicación del pre test	10 min.		
	"Aprendamos a reír"	Risa Interna	Generar una armonía al reír y compartir con los demás	Introducción	Video informativo	8 min.	45 min.	
				Dinámicas	" ¡Yo soy ...! "	Charla grupal		26 min.
					" Pasa la mueca "			
				Extensión	" La foto del Ja Ja Ja "	11 min.		
	"Ejercicio para el alma"	Actividad Física	Utilizar la risa como actividad física	Introducción	Video explicativo	8 min.	45 min.	
				Dinámicas	"Yoga de risa"	Charla grupal		26 min.
					" Pepe Lucho dice "			
				Extensión	"Hazme reir"	11 min.		
	"Mi súper yo"	Confianza en sí mismo	Motivar la confianza y aceptación personal para integrarse de manera positiva en grupos sociales	Introducción	Video explicativo	8min	45 min.	
				Dinámicas	" Comerciante de mi personalidad "	Charla Grupal		26min
					" Me gusta mi cuerpo "			
				Extensión	" Autógrafos de mi personalidad "	11min		

	" Caricias del corazón "	Cariño	Reafirmar la valoración de la sociedad al adulto mayor como personas	Introducción	Video Explicativo	8min	45 min.
Dinámicas				" Cartas virtuales "	26min		
				" Mensajeros de cariño y afecto "			
Interiorización				" Charla Grupal "	11min		
Extensión	" Obsequiando abrazos "						
	"Yo todo lo puedo"	Utilidad	Resaltar las habilidades y aptitudes que reflejan su capacidad de ser útil.	Introducción	Video Explicativo	8min	45 min.
Dinámicas				" El árbol de los logros "	26min		
				" El espejo del pasado "			
Interiorización				Charla Grupal	11min		
Extensión	" Ejercitando mis habilidades "						
	Clausura	Cierre del Programa	Premiar a los participantes por su desempeño y participación – aplicar el post test	Evaluación	Aplicación del post test	10min	20 min
				Premios	Certificado virtual	10min	

Sesión N° 1: “Aprendamos a reír”

Fecha:

Objetivo: Generar una armonía al reír y compartir con los demás

Indicador: Risa interna

- 1. Introducción teórica y enfoque de la sesión:** Para esta sesión se iniciará presentándoles un video en el cual se explicará la importancia del taller que están por iniciar y los tipos de risa que existen.

Momento	Material	Objetivo	Tiempo
Introducción	Video Informativo	Explicar la importancia del programa de risoteria y los tipos de risa que existen	8'

- 2. Dinámicas:** Dinámicas de presentación e integración grupal.

Actividad	Material	Consigna	Tiempo
¡Yo soy ...!	Música de fondo	Cada participante dirá su nombre y reemplazará sus apellidos por su comida favorita, obteniendo de esta manera un nombre particular, en la segunda ronda se les mostrará una imagen de la acción a imitar al momento de decir su nombre (estornudando, un ataque de risa, bostezando, borracho).	26'
Pasa la mueca	Música de fondo	El presentador realizará una mueca la cual se la pasará al primer participante, este copiará la mueca y hará una nueva para el participante de la derecha, así seguirá hasta regresar al presentador. En la	

	siguiente ronda se le agregará, además de una mueca, un sonido y en la última ronda una mueca, un sonido y un movimiento, de manera que al final cada participante haya escogido su mueca con sonido y movimiento.	
--	--	--

3. Interiorización y cierre: Tiempo de retroalimentación y compartir experiencias

Momento	Consigna	Tiempo
Charla Grupal	La risa es el primer lenguaje que el ser humano desarrolla, con esta expresamos alegría, es el principal medio que tenemos para generar vínculos afectivos entre seres humanos, con la risa se desencadena estímulos neurológicos que benefician tanto el estado de ánimo como la relajación del cuerpo.	11'

4. Extensión: Se les dejará una dinámica a realizar en casa

Actividad	Material	Consigna
La foto del Ja Ja Ja	Cámara fotográfica, celular, etc.	Vamos a hacer fotos en familia, van adoptando las poses indicadas para "hacer la foto" (mafiosos, políticos, ladrones, leones, monstruos, policías, gatos, gimnastas, detectives, boxeadores, modelos, piratas, enanos, etc.) y al momento de hacer la foto todos juntos harán el sonido de un tipo de risa teniendo en total 5 fotos con 5 poses y 5 sonidos (JA – JE – JI – JO – JU).

Sesión N° 2: “Ejercicio para el alma”

Fecha:

Objetivo: Utilizar la risa como actividad física

Indicador: Actividad Física

- 1. Introducción teórica y enfoque de la sesión:** Se les presentara un video informativo el cual explica el beneficio de la risa como actividad física.

Momento	Material	Consigna	Tiempo
Introducción	Video explicativo	El risa genera aumento del ritmo cardiaco, produciendo beneficios similares al realizar aerobic	8'

- 2. Dinámicas:** Estiramiento corporal y dinámica grupales.

Actividad	Material	Consigna	Tiempo
“ Yoga de Risa “	Música de Fondo	Con música de fondo se hará un estiramiento estilo yoga con poses fáciles (la gruya, el árbol, etc) luego se irán modificando por imitar a animales como un conejo, un águila, un perezoso, etc.	26'
“ Pepe Lucho dice “	Música de Fondo	Todo el grupo reunido, por turnos cada uno dice algo que le gustaría que los demás hicieran, por ejemplo, hay gente que quiere ser aplaudida, saltar, bailar, etc.	

- 3. Interiorización y cierre:** Tiempo de retroalimentación y compartir

Momento	Consigna	Tiempo
Charla Grupal	Recordar la importancia de ejercitarse físicamente, emocionalmente y que gracias a la risa se consiguen ambos por igual	11'

4. Extensión: Se les dejará una dinámica a realizar en casa

Actividad	Material	Consigna
“ Hazme reír “	Cámara, Recurso Humano, etc.	Se les indicara que con un familiar en casa durante un minuto o dos, uno se encarga de hacer reír y el otro tiene la instrucción de no reírse. Lo fundamental es ser consciente de que sólo con intentar hacer reír a alguien, uno se ríe y disfruta más que siendo espectador. Cuando uno sale de sí mismo para provocar un sentimiento positivo al otro, ya empieza a encontrarse mejor.

Sesión N° 3: “Mi súper yo”

Fecha:

Objetivo: Motivar la confianza y aceptación personal como persona para integrarse de manera positiva en grupos sociales

Indicador: Confianza en sí mismo.

1. Introducción teórica y enfoque de la sesión:

Momento	Material	Consigna	Tiempo
Introducción	Video explicativo	Una persona que irradia felicidad se siente importante, tiene confianza, se acepta así mismo tal y como es.	8'

2. Dinámicas: Mostrar sus mejores cualidades internas y externas.

Actividad	Material	Consigna	Tiempo
“Comerciante de mi personalidad “	Música de Fondo	Consiste en que uno a uno de los participantes de forma protagonista ante sus compañeros, deberá vender su mejor cualidad y convencer al resto de ello. Cuando termine todos tienen que gritarle y felicitarle por cómo ha intentado vendérsela.	26'

“ Me gusta mi cuerpo “	Música de fondo	Los participantes, señalarán la parte de su cuerpo que más les guste, haciendo con ella un paso de baile al compás de la música y todos deberán imitar el paso que hizo.
------------------------	-----------------	--

3. Interiorización y cierre: Tiempo de retroalimentación y compartir experiencias

Momento	Consigna	Tiempo
Charla Grupal	Una persona con confianza es expresivo y tiene éxito en la sociedad	11'

4. Extensión: Se les dejará una dinámica a realizar en casa

Actividad	Material	Consigna
“ Autógrafos de mi personalidad “	Papel, Recuso Humano, Plumon, etc	En casa escribirás en un papel tu nombre y se lo darás a los miembros de tu familia, al finalizar leerás e interiorizaras las cosas positivas que ven los demás de ti mismo.

Sesión N° 4: “Caricias del corazón”

Fecha:

Objetivo: Reafirmar la valoración de la sociedad al adulto mayor como personas

Indicador: Cariño

- 1. Introducción teórica y enfoque de la sesión:** Se hablará sobre la importancia del cariño y la autoestima de las personas.

Momento	Material	Consigna	Tiempo
Introducción	Video Explicativo	La autoestima está completamente ligada a la sociedad ya que uno es susceptible a la valoración de los demás como persona	8'

- 2. Dinámicas:** Caricias por escrito, aprender a dar y recibir afecto

Actividad	Material	Consigna	Tiempo
“ Cartas virtuales “	Música de Fondo, lápiz, hoja	Consiste en que cada participante escribirá el nombre de sus compañeros en pedazos de hojas y por la parte de atrás escribe en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.	26'
" Mensajeros de cariño y afecto "	Musica de Fondo	Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.	

3. Interiorización y cierre: Tiempo de retroalimentación y compartir experiencias

Momento	Consigna	Tiempo
Charla Grupal	Para la mayoría de personas es un asunto muy difícil, al que no saben reaccionar al momento de dar y recibir afecto	11'

4. Extensión: Se les dejará una dinámica a realizar en casa

Actividad	Material	Consigna
“Obsequiando abrazos”	Recurso Humano	En casa te acercaras a cada miembro de la familia y le darás un abrazo sin avisar en el que le expresarás un sentimiento asertivo hacia el y recibirás uno de regreso.

Sesión N° 5: “Yo todo lo puedo”

Fecha:

Objetivo: Resaltar las habilidades y aptitudes que reflejan su capacidad de ser útil.

Indicador: Utilidad

- 1. Introducción teórica y enfoque de la sesión:** Explicación de la importancia de sentirse útil

Momento	Material	Consigna	Tiempo
Introducción	Video explicativo	Una de las principales necesidades como ser humano es la capacidad de sentirse útil y valorado	8'

- 2. Dinámicas:** Habilidades actuales y retrospectión del pasado

Actividad	Material	Consigna	Tiempo
“El árbol de los logros”	Musica de fondo, lapiceros, hojas	Esta dinámica consiste en una reflexión sobre nuestras capacidades, cualidades positivas y logros que hemos desarrollado desde la infancia a lo largo de toda nuestra vida. Debes tomártelo con calma y dedicarle al menos una hora para poder descubrir todo lo positivo que hay en ti. Lo primero que debes hacer es elaborar una lista de todos tus valores positivos, ya sean cualidades personales (paciencia, valor...), sociales (simpatía, capacidad de escucha...), intelectuales (memoria, razonamiento...) o físicos (atractivo, agilidad...).	26'
“El espejo del pasado”	Musica de fondo, espejo	Esta dinámica nos permite agradecernos a nosotros mismos por las cosas que hemos hecho para llegar a donde estamos, resaltando lo positivo siempre. Aunque no todo el camino recorrido haya sido agradable, debemos aprender a valorar nuestras virtudes y ver que ellas nos han servido para llegar a ser quienes somos ahora. Por eso vamos a escribir esa carta como si fuese para alguien muy especial; ese alguien que somos nosotros mismos en una versión pasada	

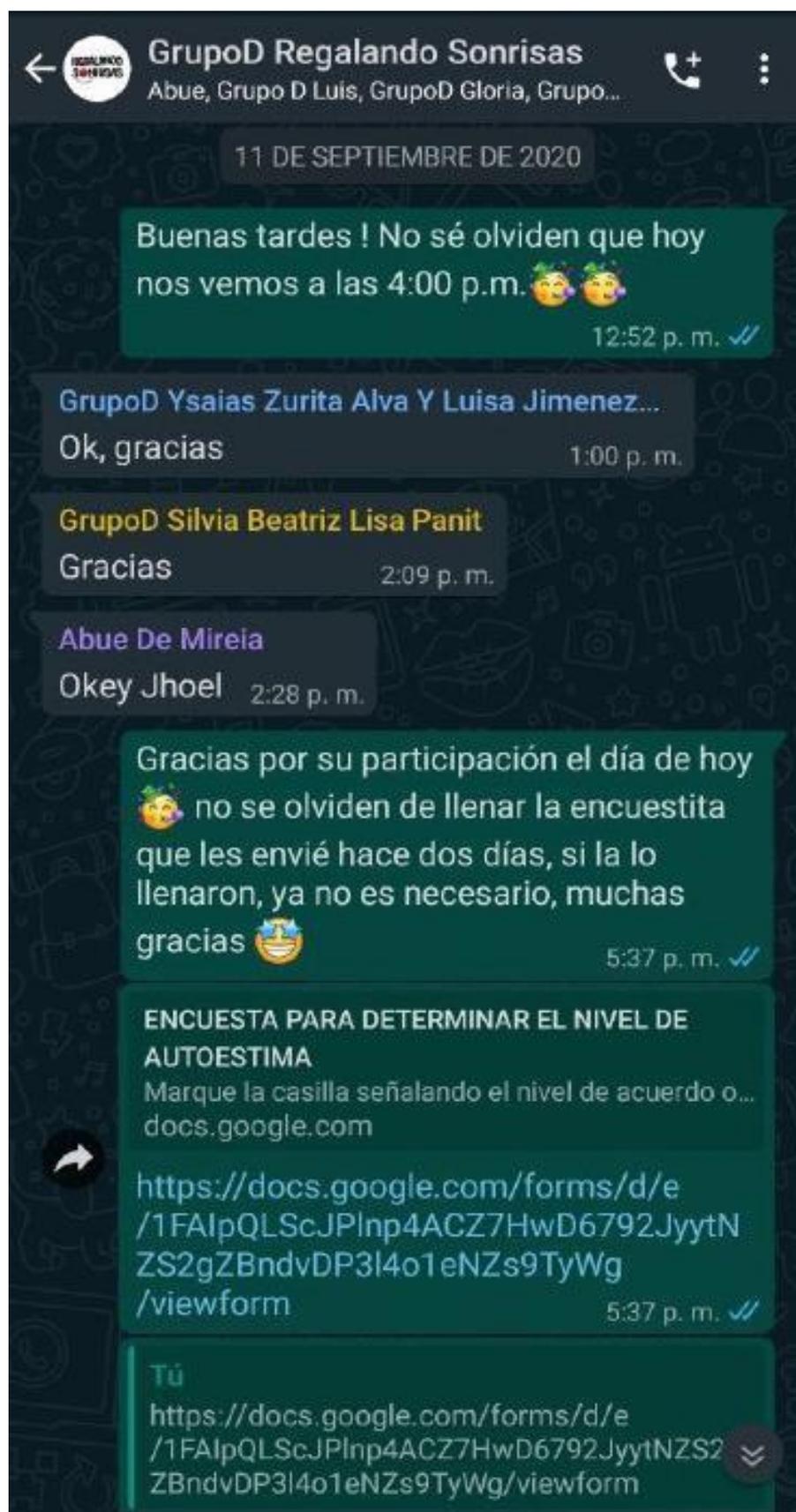
3. Interiorización y cierre: Tiempo de retroalimentación y compartir experiencias

Momento	Consigna	Tiempo
Charla Grupal	Una persona debe resaltar sus habilidades, aptitudes y valores con el paso del tiempo	11'

4. Extensión: Se les dejará una dinámica a realizar en casa

Actividad	Material	Consigna
“Ejercitando mis habilidades”	Recurso humano, materiales en casa	Realiza un postre o platillo favorito para ti y tu familia, tómale una foto y envíanos

Anexo N° 7 – CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN





Grupo Regalando Sonrisas

Grupo D Luis, GrupoD Gloria, GrupoD Silvia...



Amen

4:03 p. m.

Sra GINNA



4:04 p. m.

GrupoD Silvia Beatriz Lisa Panit

Q Dios la bendiga amen

4:05 p. m.

Majito

Nos vemos. Mañana 🙌❤️

4:05 p. m.

GrupoD Silvia Beatriz Lisa Panit

Si amiga mucho gusto

4:06 p. m.

11 DE SEPTIEMBRE DE 2020

Buenas tardes ! No sé olviden que hoy nos vemos a las 4:00 p.m. 🥰🥰

12:52 p. m. ✓✓

GrupoD Ysaias Zurita Alva Y Luisa Jimenez...

Ok, gracias

1:00 p. m.

GrupoD Silvia Beatriz Lisa Panit

Gracias

2:09 p. m.

Sra GINNA

Okey Jhoel

2:28 p. m.



Anexo N° 8 – LISTA DE PARTICIPACION DEL TALLER

PARTICIPANTES DEL PROGRAMA

Nombre del participante	N° Contacto	Grupo del programa	Horario del grupo	Fecha de aplicación del Pre test	Fecha de aplicación del Post test
Rogelio Chuquizapon Lucano	962651908	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Yobana Vasquez Sanchez	924872153	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Ginna Gozzer Marroquin	982014624	Grupo D	4:00 p.m.	10/10/2020	21/10/2020
Flor Montaña Paz	976720702	Grupo D	4:00 p.m.	10/10/2020	21/10/2020
Giovanna Milagros Plasencia Velarde	993775913	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Carmen Graciela Ramirez Villacorta	986040311	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Porfiria Tirado Soto	959664678	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Julia Carranza Reyna	949694144	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Mari Carranza Reyna	949694144	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Amparo Segura Ramos	978848041	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Clarisa Gutty	962025714	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Susana Gutty	948659403	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Luis Arana	949555650	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Guillermo Portilla Vasquez	949118350	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Guenia Vasquez Peralta	949118350	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Lorenzo Quezada Barbaran	955138253	Grupo A	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Anita Guzman Rodriguez	960390730	Grupo A	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020

Segundo Alcantara	943185591	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Fidela Talledo	943185591	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Eusebio Cabrera	989394279	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Ysabel Sánchez	989394279	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Martha Miriam Horna Enríquez	920615175	Grupo C	3:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Alfredo Valdiviezo Cordoba	948323322	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
María del Pilar Cabera Portilla	948323322	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Eduardo Portilla Llerena	913424896	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Victoria García Rabanal de Portilla	913424896	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Julia Inés Lezama Aranda	954438338	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Eliceo Cardenas Salazar	971038244	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Tomas Flores Sanchez	930559959	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Golfredo Castillo	930559959	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Ysaias Zurita Alva	916304308	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Luisa Jiménez de Zurita	916304308	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Gloria Rodríguez Zarate	962871901	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Flor Mendoza Quintanilla	945885018	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Silvia Beatriz Lisa Panit	934974118	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Luis Liza Padilla	948667079	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Rossmery Edith Cavero Portilla	948364536	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Agustina Quintanilla Falcon	924872153	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Blanca Plasencia Quintanilla	982014624	Grupo B	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020
Silvia Estrada	993775913	Grupo D	4:00 p.m.	9/10/2020	21/10/2020

Anexo N° 9 – Guía de observación

Guía de observación

Nombre de la sesión:			
Fecha:		Turno:	
Grupo:			
Tema:			

	SI	NO
Durante la sesión		
1. Se inició de manera puntual con todos los participantes		
2. Se registró la asistencia de todos los participantes		
3. Se presentaron interrupciones ajenas		
4. Se mantuvo la atención y motivación del grupo		
Los participantes		
5. Intervinieron de manera activa		
6. Realizaron comentarios y preguntas durante la sesión		
7. Compartieron sus opiniones a sus compañeros con tolerancia y respeto		
8. Intervinieron en la retroalimentación de la sesión		
El mediador		
9. Cumplió con la planeación total		
10. Manejo la sesión de manera correcta		
11. Explico y ejemplifico las actividades a realizar		
12. Cumplió los objetivos de la sesión		

Anexo N° 10 – Base de Datos (Pre Test)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PUNTAJE TOTAL
4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	32
4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	29
4	4	3	4	1	4	4	2	1	3	30
2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	18
3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	34
4	3	3	3	2	3	3	4	1	4	30
4	4	4	4	1	3	4	1	1	4	30
2	3	3	2	1	3	3	1	1	1	20
3	3	4	3	1	4	4	3	3	2	30
4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	31
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	28
4	4	3	3	2	4	4	2	2	3	31
3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	36
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	38
3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	27
4	4	3	3	1	4	3	4	1	3	30
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	18
3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	26
4	4	2	4	2	4	4	3	2	2	31
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	28
3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	26
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	37
2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	20
3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	19
4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	36
3	1	4	2	3	2	1	2	4	2	24
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	30
4	3	3	3	1	4	3	2	2	4	29
3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	23
4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	34
4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	33
4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	36
4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	32
2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	20
4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	34
3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	31

Anexo N° 11 – Base de Datos (Post test)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Puntaje Total
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	32
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	34
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37
2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	32
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	30
4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	38
4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	37
4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	38
4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	35
4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	36
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	29
4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	34
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26
4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	30
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	37
3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	30
3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	34
3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	34
2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	25
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	35
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	38
4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	33
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	36
4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	37
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	34
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	36

Anexo N° 12 - Prueba de Rangos de Wilcoxon

	N
Rangos negativos	2
Rangos positivos	29
PostTest – Pretest	
Empates	9
Total	40

Fuente: Encuesta para determinar el nivel autoestima.

Anexo N° 13 – Evidencia, desarrollo de la sesión



