

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del
Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Sleyter Marciano Pérez Grández

ASESORA:

Lic. Enf. M.Sc. Luz Karen Quintanilla Morales

Tarapoto - Perú

2022



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-Compartirigual 2.5 Perú](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/).

Vea una copia de esta licencia en
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del
Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Sleyter Marciano Pérez Grández

ASESORA:

Lic. Enf. M.Sc. Luz Karen Quintanilla Morales

Tarapoto - Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del
Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Sleyter Marciano Pérez Grández

ASESORA:

Lic. Enf. M.Sc. Luz Karen Quintanilla Morales

Tarapoto – Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del
Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021

AUTOR:

Sleyter Marciano Pérez Grández

Sustentada y aprobada el día 18 de enero del 2022, ante el honorable jurado:

.....
Obsta. Dra. Lolita Arévalo Fasanando

Presidente

.....
Lic. Enf. Mg. Flor Enith Leveau Barrera

Secretaria

.....
Lic. Enf. Mg. Cristina Palomino Aguirre

Vocal

Constancia de asesoramiento

La que suscribe el presente documento, hace constar:

Que, he asesorado y revisado el informe de tesis titulado: **Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021**. Elaborado por el señor Bachiller en Enfermería:

Bach. Enf. Sleyter Marciano Pérez Grández

La misma que encuentro conforme en estructura y contenido. Por lo que doy conformidad para los fines que estime conveniente, para constancia, firmo en la ciudad de Tarapoto.

Tarapoto, 18 de enero del 2022.

Atentamente,

.....
Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales

Asesora

Declaratoria de autenticidad

Sleyter Marciano Pérez Grández, con DNI N° 73901449, bachiller de la Escuela profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Martín, autor de la tesis titulada: **Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mi accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 18 de enero del 2022.



.....
Bach. Sleyter Marciano Pérez Grández
DNI N° 73901449

Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres: Pérez Grández, Sleyter Marciano	
Código de alumno : 73901449	Teléfono: 920 216 016
Correo electrónico : sleyma94@icloud.com	DNI: 73901449

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de: Enfermería

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo de investigación	<input type="checkbox"/>
Trabajo de suficiencia profesional	<input type="checkbox"/>		

4. Datos del Trabajo de investigación

Título : "Nivel de conocimiento de la fisioterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021"
Año de publicación: 2022

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	<input checked="" type="checkbox"/>	Embargo	<input type="checkbox"/>
Acceso restringido **	<input type="checkbox"/>		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

7. Otorgamiento de una licencia **CREATIVE COMMONS**

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".



Firma y huella del Autor

8. Para ser llenado en el Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto.

Fecha de recepción del documento:

01 / 02 / 2022

 UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología
e Innovación de Acceso Abierto - UNSM.

Ing. Grecia Vanessa Fachin Ruíz
Responsable

***Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Dedicatoria

A mi papá por el buen ejemplo y dedicación impartida en mi desarrollo personal y profesional, a mi mamá por su sacrificio y persistencia en sacarme adelante y enseñarme a no rendirme para cumplir mis sueños y metas. Este meta no significaría nada para mí si no hubieran estado mis padres y mi hermana a mi lado en este arduo y maravilloso proceso llamado vida.

A todas mis amistades que me han dado una mano y enseñado de forma honesta una parte de sí mismos para integrarlo en mi ser.

Agradecimiento

A mi Alma Mater la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, a mi Facultad por ser parte de mi vida universitaria, a mi directora y asesora Lic. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales, a mis docentes y a todos los Licenciados del Hospital MINSA II – 2 Tarapoto quienes me enseñaron e instruyeron en el buen camino de esta diáfana profesión.

Un agradecimiento afectuoso y de admiración a la Lic. Mg. Myriam Cango y a la Lic. Socorro Cerdán Rabines, por proporcionarme un agradable impacto en mi vida personal y profesional.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento	vii
Índice de contenido.....	viii
Índice de tablas	x
Resumen	xi
Abstract.....	xii
TÍTULO.....	1
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Marco Conceptual.....	1
1.2. Antecedentes	4
1.3. Bases Teóricas	9
1.4. Justificación y/o Importancia.....	21
1.5. Problema	23
II. OBJETIVOS	23
2.1. Objetivo General.....	23
2.2. Objetivos Específicos.....	23
2.3. Hipótesis de Investigación	24
2.4. Sistema de Variable	24
III. MATERIAL Y MÉTODOS	26
3.1. Tipo de estudio	26
3.2. Diseño de la investigación.....	26
3.3. Universo, población y muestra	26
3.4. Procedimiento.....	27
3.5. Métodos e instrumento de recolección de datos	28
3.6. Validez y confiabilidad del instrumento.....	29
3.7. Plan de análisis e interpretación de datos	30
3.8. Aspectos Éticos.....	30

V. RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES.....	38
VII. RECOMENDACIONES	39
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
IX. ANEXOS.....	45

Índice de tablas

Tabla	Título	Pág.
1	Características sociodemográficas de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021	32
2	Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión Risoterapia de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud	33
3	Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión Bienestar Físico de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio – diciembre 2021	33
4	Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión Bienestar Psicológico de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio – diciembre 2021	34
5	Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión Bienestar Social de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio – diciembre 2021	34
6	Nivel de conocimiento global de la Risoterapia de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.	35

Resumen

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo “Determinar el nivel de conocimiento de la risoterapia por parte de las profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales. Periodo julio-diciembre 2021”. El estudio fue de tipo no experimental con un enfoque de tipo cuantitativo, de corte Transversal, con un diseño Descriptivo Simple debido a que solo conto con una variable de estudio. La muestra estuvo constituida por 13 profesionales de Enfermería, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de Nivel de Conocimiento de la Risoterapia elaborado por el investigador. Los resultados muestran que el 38,5% de los profesionales encuestados oscilaban entre los 31 a 40 años de edad, predominando el sexo femenino con 92,3%, el 76,9% solo contaban con el grado de Licenciado y el 23,1% con grado de Especialista. De los profesionales de Enfermería el 69.2% presento un nivel de conocimiento Alto y el 30,8% presento un nivel Medio, no habiendo ningún profesional que obtuviera un nivel Bajo. Según la dimensión de Risoterapia el 84,6% obtuvo un nivel medio, el 7,7% un nivel bajo y el otro 7,7% un nivel alto. En cuanto a la dimensión de Bienestar Físico el 69.2% obtuvo un nivel medio, el 15,4% un nivel bajo y el otro 15,4% un nivel alto. Mientras en la dimensión de Bienestar Psicológico el 69.2% obtuvo un nivel medio, el 23,1% obtuvo un nivel bajo y el 7,7% un nivel alto. Finalmente, en la dimensión de Bienestar Social el 61.5% obtuvo un nivel medio, el 7,7% un nivel bajo y el 30,8% un nivel alto. Conclusión: El nivel de conocimiento de la Risoterapia por parte de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales es alto con un 69,2 %, obteniendo también un nivel medio con 30,8%, contradiciendo así la hipótesis de la investigación que el nivel de conocimiento de los profesionales de Enfermería sobre la Risoterapia, era baja.

Palabras clave: Risoterapia, enfermería, conocimiento, Centro de Salud.

Abstract

The present research study aimed to "Determine the level of knowledge of laughter therapy by the nursing professionals of the Morales Health Center. Period July-December 2021". The study was non-experimental with a quantitative, cross-sectional approach, with a simple descriptive design because it had only one study variable. The sample consisted of 13 nursing professionals, the survey was used as a technique and the Level of Knowledge of Laughter Therapy questionnaire developed by the researcher was used as an instrument. The results show that 38.5% of the professionals surveyed ranged from 31 to 40 years of age, predominantly female with 92.3%, 76.9% only had a Bachelor's degree and 23.1% had a Specialist degree. Of the nursing professionals, 69.2% had a high level of knowledge and 30.8% had a medium level, with no professional having a low level. According to the laughter therapy dimension, 84.6% obtained a medium level, 7.7% a low level and 7.7% a high level. Regarding the Physical Well-being dimension, 69.2% obtained a medium level, 15.4% a low level and the other 15.4% a high level. In the Psychological Well-being dimension, 69.2% obtained a medium level, 23.1% obtained a low level and 7.7% a high level. Finally, in the Social Well-being dimension, 61.5% obtained a medium level, 7.7% a low level and 30.8% a high level. Conclusion: The level of knowledge of Laughter Therapy among the Nursing Professionals of the Morales Health Center is high with 69.2%, obtaining also a medium level with 30.8%, thus contradicting the hypothesis of the research that the level of knowledge of the Nursing Professionals about Laughter Therapy was low.

Key words: Laughter therapy, nursing, knowledge, Health Center.



TÍTULO

Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Marco Conceptual

El humor y la risa son manifestaciones humanas que pueden rastrearse en todas las culturas desde hace milenios, en algunas civilizaciones esto se encuentra mejor documentado, tal es el caso de las culturas clásicas. En los poemas, obras de teatro, textos sagrados, grafitis y otras manifestaciones culturales del hombre se han hecho alusiones al tema en cuestión, aunque no siempre como reflexión y estudio específico, los registros de este tipo que tenemos son menos frecuentes, pero a pesar de esto muchos de los principales pensadores de todos los tiempos le han dedicado páginas y tiempo de su vida a intentar entender y teorizar sobre este atrapante fenómeno (1).

En oriente el grado espiritual y beneficios de la risa se conocen desde la antigüedad, y también se demuestra en la filosofía china del Tao, donde hay constancia, que, desde hace más de 4000 años, en el Antiguo Imperio Chino, había unos templos de reunión para reír con el fin de equilibrar su salud (2).

El origen de esta ciencia se ubica en 1964, gracias al Médico Psiquiatra William F. Fry de la Universidad de Stanford, quien comenzó a investigar las consecuencias de la risa en los procesos corporales, proponiendo el término de “gelotología” (del griego gelos γέλως “risa”) (3).

Pero sin duda, aunque con la base milenaria ya expuesta, el empujón definitivo a la popularidad de la risoterapia llegó en los años '70, gracias a Norman Cousins, editor y periodista americano, quien sufría una enfermedad degenerativa y muy dolorosa (espondilitis anquilosante), y a quien sus doctores le recomendaron la risa (mediante películas de los hermanos Marx, el gordo y el flaco). Una vez comprobado que realmente la risa le hacía desaparecer el dolor durante horas, decidió publicar su experiencia y la dio a conocer a la comunidad médica, publicándolos en 1976 en la prestigiosa revista New

England Journal of Medicine, y más tarde el libro “La anatomía de una enfermedad. O la voluntad de vivir” (2).

Hunter Doherty también conocido como “Patch Adams” es un Médico estadounidense, activista social, diplomático y escritor, considerado el mayor promulgador de la Risoterapia hoy en día gracias a sus trabajos, ¡fundación del “Gesundheit! Institute” y por ser un activista acérrimo a nivel mundial de la Risa, llegando al cine en el año 1998, interpretado por el actor Robin Williams (4).

La Enfermería se ha ido desarrollando como ciencia y como profesión a lo largo del tiempo; sin embargo, hasta mediados del siglo XIX se comienzan a sentar las bases de la Enfermería científica. Esto se produce con las aportaciones de Florence Nightingale, que define los conceptos de salud y enfermedad en relación a la Enfermería, el objetivo de los cuidados, la forma de actuar y el concepto mismo de Enfermería; de tal manera que modifica el modo de atender las necesidades de una sociedad cambiante (5).

A nivel mundial, los profesionales de enfermería, representan el grupo ocupacional más grande de la fuerza de trabajo del cuidado para la salud (70% del total). Entregando el mayor porcentaje de atención en todos los niveles del continuo del cuidado, lo que representa una proporción significativa de los costos operativos de las respectivas instituciones de salud (6).

El estrés en la enfermera es una problemática que no ha dejado de crecer, sobre todo por la súper población en el Perú, ya sea por la demanda de pacientes, la poca cantidad de hospitales, el desabastecimiento de insumos, entre otros factores; entonces, esto podría afectar en el cuidado de enfermería y en consecuencia en la calidad de atención a los pacientes (7).

La sobrecarga laboral de las enfermeras, el hecho de no haber recibido ningún tipo de formación de base sobre la manera de afrontar el sufrimiento de las familias y la muerte de los pacientes, el no tener conocimientos y habilidades necesarias para satisfacer las necesidades psicosociales y emocionales de los familiares, hace que la enfermera de forma involuntaria, como mecanismo de defensa ante un aspecto psicológico se comporte de manera fría, distante, burlona e inhumana con las familias de los pacientes (8).

Los enfermeros debemos encontrar la manera de hacer saludables y agradables las relaciones con las personas que vamos a cuidar, actitud que siempre resulta rentable tanto para el usuario como para el propio profesional, ya que éste puede encontrar mayor satisfacción en el trabajo cotidiano, si el profesional es capaz de preparar un entorno relacional de ayuda informando al paciente en las dudas, compartiendo los objetivos terapéuticos, y alentando a la familia a aceptar la situación (9).

Para fortalecer la comunicación y tener un impacto de la relación enfermera-paciente es necesario que ésta se realice de manera constante. Durante la formación del profesional de enfermería, él asiste a prácticas clínicas y comunitarias, donde adquiere las habilidades que requiere la profesión; sin embargo, se ha demostrado en diferentes estudios que la formación en comunicación es deficiente para llevar a cabo una buena relación enfermera-paciente (10).

Por estas razones la atención por parte de un o una enfermera que no sabe manejar sus emociones a la hora realizar una comunicación con el paciente, ocasionara que sea un momento incómodo para la obtención de los datos necesarios que se utilizaran en la intervención de la salud del usuario, creando así una negativa de las perspectivas del paciente no solamente hacia el profesional de Enfermería sino también hacia el hospital (10).

Es aquí donde la Risoterapia cumple un rol muy importante, pues la risa es una de las formas de comunicación más simples en los humanos desde que comenzamos a poblar la tierra, esta psicoterapia es una forma de comunicación verbal y a su vez no verbal que tiene múltiples beneficios de no solo a quien se lo aplican sino también al ejecutor. La enfermería no debe olvidar la comunicación no verbal. De hecho, en ocasiones, no es tan importante lo que se dice a un paciente, sino cómo se le dice. Es por ello que la expresión facial, el contacto ocular, la sonrisa, los gestos, la postura, el tono de la voz, son factores determinantes a la hora de propiciar una buena intercomunicación enfermera-paciente (11).

Que los profesionales de Enfermería conozcan y manejen los conceptos que estructuran la Risoterapia beneficiaría mucho a una mejor relación entre el profesional y el usuario, pues la risa es una herramienta de carácter personal con un efecto psicológico que permite su trabajo de manera grupal o individual. El principal factor que aporta la risa son los beneficios psicológicos directos en personas que de otro modo serían “inaccesibles”, además facilita la

comunicación en personas que no son verbales o que tienen dificultades para expresarse o presentan dificultades en su movilidad, proporcionándoles la oportunidad de que tengan experiencias sociales placenteras, positivas y gratificantes (12).

La risoterapia o también conocida como, la terapia de la risa o geloterapia, ha generado un gran interés en los últimos años en el campo sanitario. Son numerosos los artículos científicos que encontramos en diferentes bases de datos, donde se pone de manifiesto los grandes beneficios terapéuticos de la risa a en todas las esferas de la persona. La aplicación de la risoterapia como complemento de diferentes técnicas sanitarias es apreciable en todas las especialidades creando en la actualidad un gran interés. Algunas de las líneas en las que se ha estudiado la utilización de la risa dentro del ámbito médico son: en el abordaje de enfermedades crónicas que cursan con dolor, síntomas de patología mental y en el ámbito de pediatría oncológica como herramienta para ayudar a combatir el dolor (12).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia que, en algunos pueblos, tiene la medicina tradicional y recomienda que se lleve a cabo un desarrollo armónico y científico y se introduzcan medidas para su regulación y control. A los Profesionales de Enfermería se les recomienda que utilicen todos los recursos para conseguir salud para todos y entre los recursos menciona los "métodos tradicionales y complementarios", como la Risoterapia, que influye directamente en el estado emocional de las personas (13).

1.2. Antecedentes

Forero J, Forero N. (2016), realizaron un estudio sobre: “Aportes de la Risoterapia desde la experiencia del Clown y el personal de la salud, frente al bienestar psicológico de las personas. Bogotá - Colombia”. La investigación tuvo como objetivo comprender los significados de la Risoterapia en los Clown y personal de la salud y su relación con el bienestar psicológico y la salud de las personas. El Diseño y Método de estudio fue de Tipo Interpretativo, desde un Método Fenomenológico Hermenéutico, el cual permite realizar la interpretación del objeto de investigación; haciendo uso de entrevistas semiestructuradas. La presente investigación se realizó llevando a cabo 3 etapas, las cuales fueron: 1. Etapa previa o de fundamentación, 2. Etapa descriptiva del fenómeno tal como es experimentado por los autores. 3. Etapa estructural o del estudio de las descripciones realizadas del

fenómeno captado por sus protagonistas que fueron 4 Clowns y 2 personas con conocimiento en el área de la salud. Teniendo como Resultado y Concluyendo dentro de la Metodología Fenomenológico Hermenéutico que se logró interpretar y comprender los relatos de cada uno de los participantes, asimismo en relación a esto, la Risoterapia tanto para los Clowns como para el personal de la salud, es comprendida como una terapia que ayuda en gran medida a la recuperación de las personas y que a la vez le permite mejorar tanto la calidad de vida como sus relaciones interpersonales (14).

Otero D. (2014), realizó un estudio sobre: “Efecto de la risa en el mejoramiento de la salud en los pacientes en una unidad de cuidado crítico (UCI). Bayamón - Puerto Rico”. La investigación tuvo como objetivo determinar el efecto que representa la risa en el mejoramiento de la salud en los pacientes en UCI. El Diseño y Método de estudio fue cuantitativo, cuasiexperimental, con una población de 10 pacientes: 5 de ellos recibieron terapia y 5 no la recibieron, la media de edad de los 2 grupos fue de 62 años. Resultado: se pudo comprobar que luego de 3 días de terapia mostraron la aceptación en un 93%, es decir, disminuyeron la percepción del dolor, disminución del estrés y ansiedad, mejorando el estado de ánimo, aumentando la relajación y mejorando presión arterial de los pacientes. Concluyendo que existe un efecto positivo de risoterapia en la recuperación de la salud del adulto mayor admitidos en UCI (15).

Sotelo P. (2018), realizó un estudio sobre: “Efectividad de la Risoterapia en el estado de ánimo y percepción del dolor en niños atendidos en el Hospital Regional De Huacho. Huacho – Perú”. La investigación tuvo como objetivo comprobar la efectividad de la Risoterapia en el estado de ánimo y percepción del dolor en niños atendidos en el Hospital Regional de Huacho. El Diseño y Método de estudio fue Cuantitativo, Aplicativo, Longitudinal, con una población de 50 niños hospitalizados, de los cuales 25 pertenecieron al grupo control y 25 al grupo experimental. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario. La técnica de procesamiento de datos fue la T de Student. Resultados: en el pre- test del grupo experimental, en la 1° sesión de Risoterapia, se encontraron niños hospitalizados con el siguiente Estado de Ánimo: muy contento (0%), levemente triste (44%), triste (8%) y muy triste (8%). Y según la Percepción de Dolor: sin dolor (0%), dolor leve (40%) y dolor severo (28%). En el post- test, se encontraron niños hospitalizados según el Estado de Ánimo: muy contento (76%), contento (20%) y levemente contento (4%). Y

según la percepción de dolor: sin dolor (60%) y dolor leve (40%). Concluyendo que hay una efectividad significativa de la Risoterapia en el estado de ánimo y percepción de dolor en la mayoría de los niños hospitalizados que participaron de la investigación (16).

Esquén N, Núñez S. (2017), realizaron un estudio sobre: “Efectividad de la Risoterapia en la disminución del dolor en pacientes del Servicio de Traumatología de un Hospital de Chiclayo – 2017. Chiclayo – Perú”. La investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad de la Risoterapia en la disminución del dolor en pacientes del Servicio de Traumatología. El Diseño y Método cuantitativo y tipo cuasi-experimental. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y la observación, empleándose un cuestionario de pre y post test, así como la guía de observación, respectivamente. El cuestionario se aplicó a 10 pacientes hospitalizados antes y después de la sesión de risoterapia. Resultados: los puntajes fueron en el pre test, día lunes 14.6, martes 13.3, miércoles 14.4, jueves 12.7 y viernes 11.2, y mientras que en el post test: día lunes 6.4, martes 6.4, miércoles 7.14, jueves 6.4p y viernes 4.4. Concluyendo que la Risoterapia es efectiva, disminuyendo el dolor en un 53%, llevándolo de un dolor moderado 13.2 a un dolor leve 6.1 (17).

Angulo G. (2016), realizó un estudio sobre: “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. Lima – Perú”. La investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad del taller de risoterapia “Magia en acción Margrey”. El Diseño y Método fue cuantitativo, diseño cuasi-experimental. La población estuvo constituida por 71 adultos mayores con una muestra de 38, a quienes se aplicó el test Escala de Depresión Geriátrica Yesavage para medir depresión. Se dividió en 2 grupos: grupo con intervención (50%) y grupo sin intervención (50%). Resultados: en el pre test se obtuvo que el grupo sin intervención, 78.9% tenía depresión moderada y 21.1% severa, el grupo con intervención presentó el 10.5% depresión leve, 57.9% moderada y 31.6% severa; En el post test se obtuvo que el grupo con intervención, 94.7% presentó depresión leve, 5.3% severa, mientras que en el grupo sin intervención 73.7% tuvo depresión moderada y 26.3% severa. En el grupo con intervención en la dimensión conductual presentaron cambios de 95% siendo así altamente significativo. Concluyendo que el taller fue efectivo en el control de la depresión obteniendo mayores cambios en la dimensión conductual en los adultos mayores del Centro Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. De Canevaro (18).

Maltesse G. (2016), realizó un estudio sobre: “Efecto inmunológico de la Risoterapia en adultos mayores. Hospital I Luis Albrecht EsSalud de Trujillo. Trujillo – Perú”. La investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto inmunológico de la risoterapia en adultos mayores. El Diseño y Método de estudio fue de análisis retrospectivo, con un diseño cuasi experimental, con grupo control con pre y post prueba. La población en estudio estuvo constituido por 21 adultos mayores. Resultados: el promedio de linfocitos en sangre antes de la risoterapia fue de 1700.0, con una desviación estándar de 361.9 y el promedio de linfocitos en sangre después de la risoterapia fue 1811.9, con una desviación estándar de 480.5, y el promedio de cortisol en sangre antes de la risoterapia fue de 51.8, con una desviación estándar de 17.4 y el promedio de cortisol en sangre después de la risoterapia fue 50.6, con una desviación estándar de 13.5. Concluyendo que el efecto inmunológico de la risoterapia es evidente en ambos marcadores inmunológicos; sin embargo, solo el recuento de linfocitos tiene significancia estadística por lo que se podría aseverar que la risoterapia tiene efecto inmunológico (19).

García Lucero, Meléndez J. (2016), realizaron un estudio sobre: “Intervención de la risoterapia en el dolor del paciente en edad escolar diagnosticado con leucemia linfoblástica aguda. Lima – Perú”. La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de la risoterapia en el dolor del paciente de 7 a 12 años diagnosticado con Leucemia Linfoblástica Aguda. El Diseño y Método de estudio fue pre-experimental con enfoque antes y después en una muestra de 17 pacientes de 7 a 12 años que presentaron dolor, cuyos padres de familia firmaron el consentimiento informado y los niños el asentimiento informado; la recolección de datos se realizó a través de una ficha de datos de filiación y doce entrevistas a los niños y se evaluó el dolor a través de la Escala Análoga Visual (EVA) de Wong-Baker o Escala de dolor (caras), para evaluar el dolor, se aplicó los criterios: sin dolor: 0; leve: 2; moderada: 4-6; severo: 8-10, antes y después de cada sesión de Risoterapia. Se realizaron 3 sesiones por semana en un mes. Resultados: el 100% de los pacientes percibieron dolor antes de la aplicación de la risoterapia; a partir de la cuarta sesión disminuyó la percepción del dolor, del 100% al 88.2% ($p= 0.012$), a partir de la décima sesión se redujo el porcentaje de pacientes que percibían dolor del 100% al 52.9%, la intensidad de dolor (mediana) se redujo del nivel 6 al nivel 4, la diferencia resultó estadísticamente significativa ($p= 0.000$), a partir de la séptima sesión, la intensidad de dolor se redujo de 4 a 2 (moderado a leve), las diferencias encontradas resultaron estadísticamente significativas ($p= 0.000$). Concluyendo

que la intervención de risoterapia contribuye de manera favorable en la disminución de la percepción y la intensidad del dolor en los pacientes de 7 a 12 años de edad (20).

Solórzano D. (2016), realizó un estudio sobre: “Efectividad de la risoterapia sobre el estrés hospitalario de pacientes hospitalizados en los servicios de Medicina, Cirugía y Gineco-Obstetricia del Hospital Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco-2016. Huánuco – Perú”. La investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad de la risoterapia sobre el estrés hospitalario de pacientes hospitalizados en Medicina, Cirugía y Gineco-Obstetricia. El Diseño y Método de estudio fue experimental-quasiexperimental (antes y después). Participaron 92 pacientes, que cumplieron criterios de inclusión, de ellos 76 pacientes participaron en la muestra y 19 en la cuantificación de linfocitos, usándose el test de Hamilton del estrés para medir el estrés hospitalario y el hemograma para el conteo de linfocitos. Resultados: el conteo de linfocitos la \pm DS pre-evaluación fue 14,7 y post-evaluación 18,5; resultando la prueba de Wilcoxon pareado de -1,8 y un $p= 0,08$ no significativa. En cuanto al género, se encontró en el género femenino diferencia entre el pre y post test de - 2.0 y el masculino -5,7. La edad, resultó un H de Kruskal - Wallis 3,6, y $p=0,3$; resultando no significativo. En Medicina, se encontró una \pm DS -6,0, en Cirugía una \pm DS -4,7 y en Gineco-Obstetricia una \pm DS de -0,6; encontrándose un ANOVA 5,3 y $p= 0,0$ siendo significativo. Concluyendo que la risoterapia modifica el estrés hospitalario de manera favorable, asimismo Se encontró una mejor respuesta en el género masculino que en el género femenino en cuanto a la intervención de la risoterapia (21).

Valentine J, Gómez K. (2012), realizaron un estudio sobre: “Efectividad de la Risoterapia en la autoestima del adulto mayor, en el centro del adulto mayor de la red asistencial de EsSalud - Tarapoto Junio – Agosto 2012. Tarapoto – Perú”. La investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad de la risoterapia en la autoestima de pacientes adultos mayores y establecer, si la autoestima tiene efectos psicológicos en esta población. El Diseño y Método de estudio fue cuantitativo, prospectivo, cuasiexperimental La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores (25 grupo control y 25 grupo experimental). La técnica de recolección de datos utilizada fue una encuesta, guía de observación y como instrumento el cuestionario. Resultado: fue efectiva en un 100% en la autoestima del Adulto Mayor ($p < 0,05$). En el grupo control, en el pre-test aplicado para determinar la autoestima del adulto mayor, se encontró que la Autoestima Alta representó un 32% y Autoestima Baja un 68%,

no evidenciándose variabilidad en el post test (32% autoestima alta); mientras que en el grupo experimental se observa que el número de Adultos Mayores con autoestima Alta se incrementa de 24% a 100% luego de la aplicación de la Risoterapia. De igual forma esta técnica es más efectiva en el aspecto psicológico (100%) que en el aspecto social (88%). Concluyendo que existe un beneficio en la salud mental del paciente Adulto Mayor de manera significativa (22).

1.3. Bases Teóricas

Este trabajo de investigación, toma como referencia y bases científicas a 2 principios teóricos en el campo de la Enfermería y la Psicología que son las siguientes:

Teoría de enfermería – Hildegard Peplau

Según Hildegard Peplau, la salud consta de distintas condiciones interpersonales y psicológicas que interactúan y son promovidas a través del proceso interpersonal. Peplau basa su modelo en la enfermería psicodinámica, que ella define como la utilización de la comprensión de la conducta de uno mismo para ayudar a los demás a identificar sus dificultades. La enfermería psicodinámica aplica los principios de las relaciones humanas a los problemas que surgen en todos los niveles en la experiencia humana (18).

Asimismo, Peplau menciona que “la enfermería es un instrumento educativo, una fuerza de maduración que intenta favorecer el avance de la personalidad en dirección a una vida personal y comunitaria creativa, constructiva y productiva”. La enfermera ha de asumir distintos roles, dado que el modelo de Peplau utiliza este enfoque como la principal base para los cuidados, la enfermera ha de ser capaz de controlar las emociones que emanan de su representación de nuevos roles, tanto ella como del paciente. La enfermera ha de proporcionar un apoyo terapéutico, mediante dinámicas apropiadas y para esto es crucial que se sienta segura de su capacidad para comunicarse con eficacia y apoyar en la mejoría de su salud (18).

Teoría del bienestar enfocada a la psicología positiva - Martín Seligman

Según Martín Seligman, se entiende por psicología positiva el estudio científico del bienestar humano, así como las fortalezas que permiten a los individuos, las comunidades y las sociedades prosperar (23).

Seligman entiende la psicología positiva como una ciencia que enfatiza la comprensión y la construcción de las cualidades más positivas del individuo como el optimismo, el coraje, la ética del trabajo, la habilidad interpersonal, la capacidad de experimentar placer y la responsabilidad social (24).

Risoterapia

La risoterapia se define como una técnica psicoterapéutica basada principalmente en conseguir beneficios a nivel somático y emocional en las personas a través del fomento de la risa. Actualmente los profesionales de la salud consideran que en sí misma no puede definirse como una terapia porque no cura una enfermedad de forma totalitaria, pero sí actúa como complemento de las terapias convencionales ayudando a mejorar el pronóstico de ciertas patologías. Por eso la risoterapia entra dentro del grupo de las llamadas terapias complementarias y no de las terapias alternativas (25).

La risoterapia consiste en un tipo de terapia complementaria, las cuales son un conjunto de técnicas para mejorar la salud sin emplear la medicina convencional de occidente, es decir, sin el empleo de medicamentos, técnicas invasivas, etc. En concreto, la risoterapia mejora el estado físico y psicológico a través de la risa, la cual, además de mejorar el estado de ánimo, también lo hace su estado psicológico y/o de estrés, y resulta beneficiosa frente a ciertas patologías y enfermedades, debido a la liberación de endorfinas y dopamina. Es importante que nunca se utilice un humor sexista, étnico, cultural o que ridiculice a alguna persona (24).

Esta técnica consiste en reír de una manera natural, sana, franca y que salga del vientre de un modo simple como en los niños en la infancia. Para ello se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y de la mente como: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes y estrategias para reír y así llegar a la carcajada (25).

Sin embargo, la risoterapia no sólo se reduce a la práctica de juegos o actividades para producir la risa. Es una terapia que incide también en nuestra forma de pensar utilizando habilidades y estrategias para percibir las cosas cotidianas de una forma positiva, alegre y placentera. Enseña técnicas para mejorar el sentido del humor, afrontar los problemas y

desdramatizar en la medida de lo posible ante las situaciones difíciles que presenta la vida. Por tanto, la risoterapia se ocupa de forma integral u holística del ser humano, es decir, trabaja con el cuerpo y la mente tratando de buscar el equilibrio de ambos (27).

En la actualidad en muchos países existen las llamadas “clínicas de risoterapia”, en las que se curan algunas enfermedades sólo con la risa, o al menos ayuda a sobrellevarlas. En ellas se ha podido comprobar a través de estudios científicos cómo el cortex, la sustancia gris que recubre los hemisferios cerebrales, libera impulsos eléctricos negativos tan sólo una fracción de segundo después de haber empezado a reír (27).

Beneficios de la risoterapia

Según diversos autores, los beneficios de la risa que se producen en el organismo gracias a la Risoterapia son múltiples, debido a que tienen un efecto positivo a nivel físicos, psicológicos y sociales, siendo estos:

➤ **Beneficio físico.**

Aquellos beneficios que se generaran en la persona a nivel somático:

- **Sistema muscular:** Cada vez que nos reímos a carcajadas activamos un total de 430 músculos. Todos ellos se contraen y se relajan según el estado de intensidad-relajación que vaya experimentando nuestra risa. La columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran. Estas contracciones y relajaciones hacen que los músculos trabajen de la misma manera que lo hacen cuando salimos a realizar deporte aeróbico, y esto los fortalece. Es por ello que, a veces, sentimos dolor de barriga cuando nos reímos con ganas (28-22).
- **Sistema circulatorio:** Mejora la circulación venosa debido a las vibraciones y la relajación de los músculos, además de mejorar la tensión arterial, reduciendo el riesgo de infartos. En pacientes con diabetes, aumentaron los niveles del colesterol bueno HDL, disminuye la inflamación vascular y de esta manera se reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares (26-29).
- **Sistema respiratorio:** Con la risa podemos llegar a duplicar el oxígeno que respiramos, pues el esfuerzo que realiza nuestro cuerpo demanda niveles más

altos de oxígeno que los necesarios en estado de reposo. En concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire, en vez de los 6 habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación. Con esto se desmiente la idea de que la risa provoca arrugas en el rostro, ya que lo tonifica. Es por ello que necesitamos aspirar mucho más aire, incluso a veces podemos sentir la sensación de “ahogo” mientras reímos a carcajadas (28-22).

- **Sistema inmunológico:** Aumenta la actividad de su sistema inmunológico, específicamente en la producción de Inmunoglobulinas A (IgA) e Inmunoglobulinas E (IgE) que son las células que de manera natural matan las células del organismo infectadas por virus y algunos tipos de células cancerígenas. También se produce un incremento de una sustancia conocida como Complemento 3 que ayuda a los anticuerpos del organismo a reducir a las células anormales o infectadas, y también hay un aumento de lo que se conoce como Interferón Gamma que da la señal a varios componentes del sistema inmunológico para "activarse" y detectar anormalidades (30).
- **Sistema digestivo:** Cuando nos reímos, el diafragma y el abdomen masajean los órganos conjuntos tales como el hígado, intestino, páncreas y bazo, entre otros. Estos masajes facilitan la digestión, eliminan grasa y toxinas, y además, mejora el estreñimiento. Además, favorece la secreción de saliva y reduce los ácidos grasos y sustancias tóxicas (28-26).

➤ **Beneficios psicológicos.**

Aquellos beneficios que se generaran en la persona a nivel mental:

- **Felicidad:** La risa ayuda a segregar Endorfinas, la llamada hormona de la felicidad. A mayor intensidad de la risa, más endorfinas se segregan. A mayores niveles de endorfinas, más felices nos sentimos. La risa también genera otros tipos de hormonas que contribuirán a este estado de felicidad, como la Dopamina y la Serotonina, lo cual ayuda a combatir aquellos trastornos caracterizados por un déficit de estas hormonas, como la depresión y la ansiedad (28).
- **Antiestrés:** No solo por la segregación de dichas hormonas, sino por la relajación posterior que provoca la activación de tantos músculos. Además, la

mente no puede trabajar mientras se produce la carcajada: pensamientos negativos y estados intensos de risa son completamente incompatibles (28).

- **Dolor:** Cuando la glándula pituitaria recibe un estímulo generado por nuestra sonrisa, reacciona liberando endorfinas, las que además de ser el analgésico natural del cuerpo, producen, al ser liberadas, una sensación de bienestar (22).
- **Rendimiento cerebral:** Cuando reímos se generan Catecolaminas (dopamina, norepinefrina y epinefrina), hormonas implicadas en nuestro funcionamiento cerebral que potencian el rendimiento de nuestro cerebro. Por ello mismo, una buena dosis de catecolaminas puede mejorar nuestra memoria, nuestra capacidad de resolución de problemas, nuestro rendimiento en el estudio y/o en otras tareas mentales (28).
- **Autoestima:** La risa nos ayuda a perder el sentido del ridículo y a conseguir ser menos exigentes con nosotros mismos. Se es más receptivo y se le ve el lado positivo a las cosas (28-16).
- **Optimismo:** La risa crea estados mentales positivos, y los estados mentales positivos atraen pensamientos positivos. De esta manera, la risa es el punto de anclaje para conseguir una visión más optimista de la vida, lo que a su vez tiene también beneficios positivos reflejados en nuestro día a día (28).
- **Exteorización:** Ya que, a través de la risa, las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite (16).
- **Regresión:** Es un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa (22).

➤ **Beneficio social.**

Aquellos beneficios que se generaran en la persona a nivel social:

- **Unión:** Genera la unión entre personas sin necesidad de tener vínculos personales anteriores debido a su carácter contagioso (31).

- **Comunicación:** La risa ayuda en las Relaciones Interpersonales ya que permite expresar las emociones positivas y retroceder las negativas (31-22).
- **Vergüenza:** La risa ayuda a afrontar situaciones embarazosas y a conseguir transformar una situación aparentemente complicada en una más llevadera combatiendo la timidez en un grupo de personas (31).
- **Atractivo:** La risa te hace mantener más tiempo una sonrisa, esto da a entender que eres amable y accesible a otras personas. Una sonrisa hace que llegues mucho mejor con el sexo opuesto, parecerás encantador a sus ojos (30).

Risa

Todos de alguna manera conocemos lo que es la risa, pero de forma conceptual la risa se define como una expresión natural e involuntaria a una determinada situación. De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE), la risa es el movimiento de la boca y otras partes del rostro, que demuestra alegría, voz o sonido que acompaña a la risa y lo que mueve a reír (32).

La risa humana es una vocalización que se parece más a los gritos y llamadas de otras especies que al habla humana. Tiene una estructura armónica y temporal basada en una coreografía entre músculos de la laringe y el sistema respiratorio, todo ello coordinado por la sustancia gris periacueductal y su proyección al núcleo retroambiguo. Con esos órganos y sus coordinadores cerebrales, emitimos una serie de sílabas cortas (75 ms), con vocales (el famoso ja-ja-ja, jo-jo-jo o ji-ji-ji) y que se repite a intervalos regulares de aproximadamente 210 ms. No podemos hacer sílabas más largas ni mucho más cortas y tampoco hay risas donde los intervalos silentes entre vocalizaciones sean muy breves o muy prolongados. Las risas son mucho más estandarizadas de lo que a veces creemos (33).

Hay variaciones entre las risas de hombres y de mujeres. En concordancia con sus voces más agudas, la risa de la mujer tiene una frecuencia más alta (en torno a 502 Hz) que la del hombre (en torno a 275 Hz). Es, por así decirlo, sexualmente dimórfica (33).

¿En qué parte del cerebro se localiza la risa?

La risa se localiza en la parte más evolucionada del cerebro, en una zona que está en la circunvolución izquierda frontal superior, en el área motora suplementaria de dos

centímetros cuadrados. Itzhak Fried y sus colaboradores aseguran que, si estimulamos ese punto preciso por medio de electrodos, el paciente sonrío, y si la estimulación es más intensa, se ríe a carcajadas.

En la unión mesencefalopontina existe un centro coordinador de los núcleos que inervan los músculos implicados en la risa (expresión facial, respiratorios y fonatorios). Tal centro recibe conexiones de tres sistemas: Inhibidor (corteza premotora y motora), Excitador (corteza temporal, amígdala, hipotálamo) y Modulador (cerebelo).

La risa es un fenómeno complejo con diversos componentes:

- Perceptivo de la incongruencia sorpresiva (unión temporooccipital, corteza prefrontal).
- Emocional (circuito de recompensa).
- Volitivo (corteza temporal y frontal) (34).

Tipos de risa

Según el Dr. Ramón Mora Ripoll, Doctor en medicina por la Universidad de Barcelona y diplomado en sanidad, nos habla en su libro, "Medicina y terapia de la risa", de los 5 tipos de risa que existen:

- 1. La risa espontánea:** Es originada como medio de expresión natural de diversas emociones tales como: la alegría, la diversión y el humor. Se ha hecho referencia a una típica contracción de los músculos cercanos a la órbita ocular producida por este tipo de risa.
- 2. La risa ensayada:** No se encuentra relacionada al humor ni a ninguna emoción positiva, simplemente aparece por decisión y voluntad, mediante la práctica de la denominada risa incondicional, utilizada en sesiones de risoterapia, club de risa, entre otros.
- 3. La risa estimulada:** Se produce como resultado de la acción física o refleja de estímulos externos asociados a cosquillas o praxias faciales.
- 4. La risa inducida:** Se produce en consecuencia de determinados fármacos o sustancias psicotrópicas como: el alcohol, cafeína, anfetaminas, cannabis, dietilamida de ácido lisérgico o LSD, óxido nitroso o gas hilarante; en estos casos se caracterizan por ser más superficial y hueca.

5. La risa patológica: Es la consecuencia directa de diversas enfermedades neurológicas transitorias, persistentes o secundaria, así como también, se presenta en lesiones del sistema nervioso central o enfermedades psiquiátricas, entre las cuales se destacan: parálisis pseudobulbar, trastornos extrapiramidales, enfermedades desmielinizantes, epilepsia gelástica, tumores e ictus, esquizofrenia, manía, demencias, etc. La risa patológica se produce sin encontrarse vinculada a cambios emocionales ni estímulos específicos, no hay control voluntario sobre su duración, intensidad o expresión facial, y a veces se acompaña de llanto patológico (35).

Clases de risa y sus beneficios

Según el tipo de risa empleada a través de las distintas vocales se pueden obtener determinadores beneficios. Así la risa con “ja” beneficia el sistema digestivo y genital, la risa con “je” favorece la función hepática y vesicular, la risa con “ji” estimula el tiroides y la circulación, la risa con “jo” actúa sobre el sistema nervioso central y el riego cerebral, y la risa con “ju” tiene efectos sobre la función respiratoria y la capacidad pulmonar. Todo ello debido a las siguientes razones:

- **Risa con “ja”:**

- Produce una vibración en la zona genital y abdominal: riñón, ovarios, matriz, vientre e intestino grueso.
- Mejora la energía del riñón y de su víscera acoplada, la vejiga.
- Actúa sobre el tejido óseo, previene la osteoporosis.
- La expresión con la que se relaciona es el gemido.

- **Risa con “je”:**

- Produce una vibración en la zona del segundo cinturón (justo debajo de las costillas y el plexo solar).
- Libera la energía del hígado (órgano), y de la vesícula biliar (víscera).
- Actúa sobre el tejido muscular.
- Domina el miedo a aceptarse, intolerancia de uno mismo, a no dar la talla, a no ser perfecto.
- La expresión con que se relaciona es el grito.

- **Risa con “ji”:**
 - Produce una vibración en la zona del cuello.
 - Activa el sistema circulatorio, previene las varices.
 - Activa sobre el sistema nervioso. Además, estimula la glándula tiroides.
 - Domina el miedo a crear. Es el que hace posible llevar a cabo nuestros pensamientos.
 - La emoción con la que se relaciona es la risa, la alegría.

- **Risa con “jo”:**
 - Produce una vibración en la zona de la cabeza (zona cerebral).
 - Libera la energía del estómago, páncreas y bazo.
 - Actúa sobre el tejido conjuntivo, previene la celulitis.
 - Estimula la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria y el hipotálamo.
 - Es el que nos hace posible llevar a cabo nuestras ilusiones.
 - La emoción con la que se relaciona es con la sorpresa.

- **Risa con “ju”:**
 - Produce una vibración en la zona de los pulmones por la espalda.
 - Libera también o actúa sobre nuestros recuerdos.
 - Domina el miedo a perder.
 - La emoción con la que se relaciona es el llanto (36- 26).

Metodología para realizar una sesión de risoterapia

En la actualidad, la técnica de risoterapia se suele llevar a cabo a través de talleres o sesiones donde se realizan diferentes ejercicios en grupo empleando los distintos tipos de risa, comenzando por una risa forzada que acaba en una risa real y contagiosa. Estas sesiones “suelen” ser de entre 10 y 20 personas, entre las que se intenta crear un clima agradable y de respeto, donde se fomente la participación y la diversión, y se consiga una relajación profunda:

- **El primer paso**, es una breve introducción a la risoterapia, desde el conocimiento de sus orígenes, hasta lo más importante: lo que nos va a aportar y sus beneficios.
- **El segundo paso**, es la preparación física y mental. Se deben realizar diferentes estiramientos musculares para asegurar que no vaya a haber ningún problema

durante las actividades, así como para preparar la zona abdominal que será muy ejercitada, y posteriormente realizar algún sencillo "juego de niños" en grupo, con el fin de que la tensión vaya desapareciendo y aparezca el niño interior que todo el mundo debe tener. Es importante que las primeras actividades sean en grupo para evitar la vergüenza o complejo de cualquier participante individualmente.

- **El tercer paso**, el guía de la sesión deberá exhibir sus mejores dotes artísticas para intentar hacer reír a los participantes, ya que esa risa es la que debe comenzar a reinar en todos los juegos. Generalmente esas "dotes artísticas" se basan en una expresión corporal u oral sencilla, pero cómica para el resto de participantes. El realizar acciones como si fuéramos niños pequeños hará salir la parte más pura y espiritual, logrando así la complicidad de los participantes que también colaborarán con las bromas.
- **El cuarto paso** de la sesión sería la dedicada a las actividades individuales o no donde aun estando todos los participantes juntos, también se pueden realizar juegos de expresión oral/corporal independientes delante del grupo, juegos de contacto, y actividades que fomenten la confianza con el grupo y con uno mismo, siendo siempre actividades que provoquen la risa más infantil.
- **El quinto paso**, puede realizarse una sesión de pura risa contagiosa. Desinhibidos, y ya sin actividad de por medio, todo el grupo se relaja tumbados cómodamente, con contacto corporal entre ellos, y se fomenta la risa de algunas de las personas más contagiosas para llegar a una risa global generalizada.
- **Finalmente** se hace una puesta en común de las experiencias y se despide la sesión (37-26).

Formas más comunes de aplicación de la risoterapia

- **Terapia de la risa regular:** Este método de tratamiento implica la disposición de un psicólogo en unos grupos individuales, donde la gente simplemente se ríe entre sí, contando historias divertidas, interesantes, chistes, al ver películas de comedia. Hoy en día es un método muy común de tratamiento, sobre todo, según los expertos, a las víctimas de la violencia y los trastornos sexuales. Por supuesto, la risa no puede sustituir el tratamiento básico, pero se puede acelerar significativamente. Las personas que

experimentan emociones positivas, aumentan la inmunidad del organismo, y negativa - por el contrario, puede dar lugar a muchas enfermedades.

- **Médico payaso:** Este método es menos común, pero todavía se conoce para muchos. El personal médico tiene actuaciones regulares ante pacientes enfermos. Especialmente eficaz es este método para los niños gravemente enfermos. Este colorido uso de mascarada es capaz de levantar al menos brevemente el estado de ánimo de los niños y hacerles creer en los milagros.
- **Yoga (risas):** Esta técnica es muy interesante, las personas se les enseña a reír correctamente, de forma natural y con frecuencia. Es una especie de gimnasia para la cara, y no sólo. Los resultados de estos estudios son ejercicios de respiración idénticos en la clase de yoga. ¿Por qué? En pocas palabras, en el momento de un hombre que ríe, la respiración se hace más profunda y exhalar - más corto, pero más intenso. Como resultado, la luz es completamente libre de aire y el intercambio de gas se aceleró en 3-4 veces.
- Las personas van a reír a la risoterapia para cambiar su estado emocional y la percepción, convirtiéndose en la terapia de la risa como un estímulo para dar optimismo y mejor humor. La terapia principal es una sonrisa, o una persona que trata de aprender realmente Risoterapia debe reír en un momento en que más se necesita, y en tiempos de crisis. La risoterapia es importante ya que la risa deba nacer desde adentro. Esta terapia muy importante para fortalecer el desarrollo y el crecimiento personal, la mejora de la autoestima, la confianza, la satisfacción, el bienestar, etc. (38).

Aplicación de la risoterapia en los Hospitales

- A diferencia de otras terapias más comprometidas o de elevado coste, el uso de la risa puede ser implementado fácilmente y resultar coste-efectivo en la atención sanitaria.
- Para ofrecer a los pacientes los beneficios de la risa, los profesionales de la salud deberían romper con las barreras de la medicina convencional, recuperar su propia risa y aprender las técnicas para facilitar la risa a sus pacientes. La Risa merece un lugar en la práctica médica y en el día a día.

- En el ámbito clínico, la Risoterapia puede utilizarse con orientación preventiva o como opción terapéutica complementaria o alternativa de otras terapias establecidas. En la trayectoria hacia su aplicabilidad, la Risoterapia se enfrenta con una gran amenaza, común a otras disciplinas complementarias o alternativas en medicina: apartarse de la evidencia científica.
- En consecuencia, para apoyar la integración de la Risoterapia en la medicina convencional, es necesario que se incorpore en la formación de los futuros profesionales y en el entrenamiento de los actuales, se apoye su investigación clínica y sea de interés comunitario para obtener los recursos necesarios, tanto de entidades públicas como privadas.
- Asimismo, favorece la gestión de los servicios de enfermería mediante la reducción de costos en materiales biomédicos producto de una actitud positiva y colaboradora del niño hacia los procedimientos dolorosos; además de la disminución del tiempo prolongado de hospitalización, permitiendo el ingreso fluido de niños que requieran el cuidado integral y humanístico por parte del equipo de salud (38 - 39).

Aplicación de la risoterapia en Enfermería

Los beneficios que aportan las diferentes terapias alternativas son relevantes, por lo que, desde Enfermería, podemos tener un papel importante para llevarlas a cabo, favoreciendo la promoción, prevención y recuperación de la salud, y favoreciendo los tratamientos y demás técnicas. Por todo ello, resulta interesante la formación de profesionales sobre estas terapias, para que puedan llevarlas a cabo en su día a día a través del cuidado de los pacientes tanto en atención especializada como en atención primaria, a través de los cuales también se pueden reclutar personas para la realización de talleres.

No obstante, además de esa formación son necesarias una serie de premisas para que se lleven a cabo con éxito:

- Se deben reconocer los propios sentimientos y desarrollar capacidades para demostrarlos.
- Se debe mejorar la automotivación.

- Se debe tener empatía tanto con el enfermo como con el familiar y realizar una buena escucha activa, fomentando un clima de confianza con ellos.
- Se deben reconocer los sentimientos de los demás y respetarlos, aunque nuestras creencias sean diferentes (26).

Respecto a la risoterapia, existen diferentes campos donde la enfermera puede aplicar esta psicoterapia complementaria. Los más representativos son:

- **Pediatría:** Los niños son muy receptivos y el empleo del humor les ayuda y les hace superar de mejor forma el proceso de la enfermedad.
- **Cirugía:** Esto es debido a que disminuye o elimina el dolor.
- **Enfermos terminales:** Ayuda al paciente a aceptar los límites, a descubrir su vulnerabilidad de un modo más tolerante, a disminuir la depresión, ansiedad y estrés, y alivia el dolor.

El uso del humor y de las capacidades empáticas, mejora la comprensión de los pacientes y favorece las actitudes positivas y optimistas, y la confianza y relajación, facilitando la relación entre profesional y paciente/familia. Sin embargo, el uso del humor no debe emplearse por igual en todos los pacientes, por lo que se debe realizar una valoración de los mismos viendo aquellos puntos donde incidir y para conocer cuando es el momento más apropiado (26).

1.4. Justificación y/o Importancia

El desarrollo de este estudio de investigación se justifica porque fortalece los conceptos de la Risoterapia y su importancia en la atención hospitalaria. Se ha podido documentar en múltiples estudios científicos que la monotonía, la carga laboral y la falta del buen manejo de las emociones, contribuyen a generar ansiedad y estrés laboral en los profesionales sanitarios, sobre todo en los profesionales de Enfermería, por las diversas circunstancias que se acontecen a la hora del desempeño laboral, estas alteraciones de la función normal de la mente pueden verse reflejadas en la calidad de atención hacia los pacientes, causándoles

experiencias negativas con respecto al trato que les damos y así también con el Puesto de Salud en general, por lo que origina una opinión desfavorable hacia la profesión de Enfermería y además el aumento de la desconfianza con nuestro Sistema de Salud. Es por todas estas manifestaciones que la Risoterapia cumple un rol muy importante en el mantenimiento de la salud en general, por sus propiedades en el bienestar físico, mental y social.

El estudio tiene una relevancia social muy marcada por el beneficio que trae consigo el tener conocimientos sobre esta psicoterapia, por ello la investigación ayudara a saber cuál es el manejo del conocimiento de las Enfermeras en el campo de la Risoterapia para así determinar las acciones que se podrían llevar a cabo en el futuro (charlas, talleres o programas de Risoterapia en los Centros de Salud u Hospitales). Tener los conceptos bien definidos ayudará a tener un mejor entendimiento de esta psicoterapia por parte de las enfermeras, lo que contribuirá a un desarrollo posterior de buenas sesiones de Risoterapia con sus pacientes, mejorando la relación enfermero-paciente, recalcando que el beneficio no solo será en el usuario sino también en el profesional de Enfermería ya que la risa crea un ambiente agradable y de confianza, facilitando y haciendo más agradable el desempeño laboral, sin olvidar desde luego que es una forma de comunicación agradable por el carácter contagioso de este. Asimismo, con el tiempo no solo la perspectiva negativa del usuario cambie hacia nuestro Sistema de Salud sino también que este mejore desde su núcleo en la parte asistencial y administrativa, con el cambio beneficioso del ánimo, la felicidad y el compañerismo que llega a generar la Risoterapia.

Hay una gran carencia de investigación en el campo de la risa dentro de la carrera de Enfermería, sin embargo, hay una gran cantidad de personas deseosas de empezar a realizar estudios de la Risoterapia, por ello este trabajo tiene una alta Relevancia Teórica y Metodológica gracias a los datos que llega a proporcionar el estudio. La creación de un Instrumento de Estudio para medir y evaluar el Nivel de Conocimiento de la Risoterapia es algo que no se ha hecho, por lo que esta investigación cobra más relevancia por ser innovadora en esta área en específico, asimismo, la organización de las Bases Teóricas está ordenada metodológicamente en base a los conceptos científicos encontrados en diferentes estudios, donde carecen de un orden. Al poder identificar el grado de manejo del conocimiento de la Risoterapia, no solo en Enfermería sino también en cualquier carrera de

la Salud que quiera usar el instrumento, permitirá que otros investigadores generen nuevas ideas de estudios relacionados a la risa y a la vez tengan una base de estudio sólido y sustentado, además de generar estrategias para mejorar el conocimiento y aplicación de la Risoterapia, emplear nuevos instrumentos de recolección de datos, etc.

Por todas las razones expuestas el estudio tiene un notable impacto para servir como un medio de comprensión de conceptos y de facilitador para las nuevas investigaciones que vienen en el futuro. A su vez esperando que este estudio y la Risoterapia abran paso a una nueva generación de profesionales de Enfermería que lo utilicen en los pacientes para recorrer de forma placentera y satisfactoria los caminos que nos ofrece esta hermosa profesión de servicio.

1.5. Problema

¿Cuál es el nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio-diciembre 2021?

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar el nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio-diciembre 2021.

2.2. Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de conocimiento de la risoterapia en su dimensión Risoterapia en los profesionales de Enfermería.
2. Identificar el nivel de conocimiento de la risoterapia en su dimensión Bienestar Físico en los profesionales de Enfermería.
3. Identificar el nivel de conocimiento de la risoterapia en su dimensión Bienestar Psicológico en los profesionales de Enfermería.

4. Identificar el nivel de conocimiento de la risoterapia en su dimensión Bienestar Social en los profesionales de Enfermería.

2.3. Hipótesis de Investigación

El nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, es bajo.

2.4. Sistema de Variable

Variable única: Nivel de conocimiento de la Risoterapia

Operacionalización de la Variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	CATEGORÍAS O DIMENSIONES	INDICADOR	CRITERIO DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE
Variable Única: Nivel de conocimiento de la Risoterapia	La risoterapia se define como una técnica psicoterapéutica basada principalmente en conseguir beneficios a nivel somático y emocional en las personas a través del fomento de la risa. Se encuentra dentro de las terapias complementarias (27).	La información que maneja la Profesional de Enfermería sobre la Risoterapia será medida por el Instrumento de Estudio de la investigación, se desarrollará mediante una evaluación utilizando una encuesta, en función a las Bases Teóricas.	Risoterapia	- Teoría de enfermería	Alto - 29 a 35 pts. Medio - 22 a 28 pts. Bajo - 7 a 21 pts.	Cuantitativo Ordinal
				- Teoría de psicología		
				- Risoterapia		
				- Beneficios		
				- Risa		
				- Tipo de risas		
			Bienestar Físico	- Aplicación	Alto - 21 a 25 pts. Medio - 16 a 20 pts. Bajo - 5 a 15 pts.	
				- Sistema muscular		
				- Sistema circulatorio		
				- Sistema respiratorio		
			Bienestar Psicológico	- Sistema inmunológico	Alto - 33 a 40 pts. Medio - 25 a 32 pts. Bajo - 8 a 24 pts.	
				- Sistema digestivo		
				- Felicidad		
				- Antiestrés		
				- Dolor		
				- Rendimiento cerebral		
				- Autoestima		
			- Optimismo			
			Bienestar Social	- Exteorización	Alto - 17 a 20 pts. Medio - 13 a 16 pts. Bajo - 4 a 12 pts.	
				- Regresión		
- Unión						
- Comunicación						
				- Vergüenza		
				- Atractivo		

III. MATERIAL Y MÉTODOS

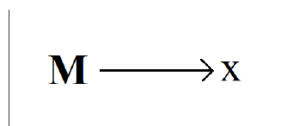
3.1. Tipo de Estudio

La investigación fue de tipo no experimental porque al realizarlo no se manipulo la variable de estudio, con un enfoque de tipo cuantitativo debido a que se utilizó la recolección y análisis de datos para contestar preguntas y probar la hipótesis usando una medición numérica, el conteo y uso de estadística.

La recolección de los datos se realizó después del planteamiento de estudio por lo que esta investigación fue de tipo prospectivo, con un corte Transversal a causa que dicha recolección, para poder describir y analizar la variable se desarrolló en un solo tiempo y espacio determinado.

3.2. Diseño de la Investigación

El estudio tuvo un diseño descriptivo simple debido a que solo conto con una variable de estudio, la cual se describió y midió sin modificar ningún factor que se haya manifestado en el proceso de la investigación.



Donde:

- **M:** Representa a todos los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio – diciembre 2021.
- **X:** Representa el nivel de conocimiento de Risoterapia.

3.3. Universo, Población y Muestra

Universo: Estuvo conformado por todos los profesionales de Enfermería que trabajan en el Centro de Salud de Morales, julio – diciembre 2021.

Población: La población de estudio estuvo constituido por los 13 Enfermeros Profesionales que laboran en el Centro de Salud de Morales. (Fuente oficina de recursos humanos del Centro de Salud).

Muestra: La muestra estuvo constituida por el 100% de la población, es decir los 13 Licenciados en Enfermería del Centro de Salud de Morales.

3.3.1. Criterios de inclusión

- Profesionales de Enfermería que laboran en el Centro de Salud de Morales.
- Profesionales de Enfermería que desea participar del estudio voluntariamente.
- Profesionales de Enfermería que se encuentren laborando durante el periodo de julio a diciembre 2021.
- Profesionales de Enfermería que firmen el consentimiento informado

3.3.2. Criterios de exclusión

- Profesionales de Enfermería que se encuentren de vacaciones o con licencia.
- Profesionales de Enfermería que deseen retirarse a media encuesta.

3.4. Procedimiento

Para poder ejecutar esta investigación, se realizó:

- Revisión bibliográfica y elaboración del proyecto de investigación.
- Se presentó ante la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSM-T.
- Presentado el proyecto de investigación, la Facultad me asignó mi asesora de tesis para su acompañamiento en el desarrollo del estudio.
- Obteniendo la constancia de asesoramiento por parte de mi asesora, se presentó el proyecto de tesis ante la Facultad para que me designará a mis jurados de tesis para sus revisiones y aprobación correspondiente.
- Aprobado el proyecto de investigación por los jurados, se presentó a la Facultad Ciencias de la salud, para su aprobación mediante resolución decanal, posteriormente se emitió una solicitud de permiso dirigida a la Dirección del Centro de Salud de Morales, para acceder a aplicar el instrumento de investigación de manera presencial, teniendo en cuenta los protocolos de seguridad de la COVID 19.

- Se socializó el instrumento de investigación a los profesionales de enfermería para un llenado adecuado del mismo.
- Se organizó, analizó e interpretó los resultados obtenidos, debidamente distribuidos en cuadros estadísticos.
- Se elaboró el informe de tesis para su presentación y aprobación de los jurados de tesis proporcionados por la Facultad Ciencias de la Salud.
- Finalmente se realizó la sustentación de la tesis.

3.5. Método e Instrumento de recolección de datos

La técnica que se utilizó en esta investigación para la recolección de datos fue la encuesta, se eligió esta modalidad ya que el número de enfermeros encuestados es reducido y además permitió poder resolver las dudas que surgieron al momento de completar el instrumento de investigación.

Para medir la variable de estudio se utilizó el cuestionario sobre la Risoterapia, éste permitirá reconocer los siguientes aspectos:

- I) Datos Generales: Edad, Sexo y Estudios.
- II) Conocimientos Evaluados: respecto a los ítems de acuerdo a las dimensiones e indicadores de la variable objeto de estudio. (Anexo 03)

Así mismo; las respuestas de cada uno de los ítems se presentaron en una escala tipo Likert de 5 puntos, de la siguiente manera:

Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo otras en Desacuerdo	De Acuerdo	Bastante de Acuerdo
1	2	3	4	5

Los puntajes asignados a cada pregunta para medir el grado de nivel de conocimiento de la Risoterapia fueron de 1 a 5 puntos, de acuerdo a los ítems con afirmación positiva o negativa.

La puntuación total de cada Dimensión del estudio fue distribuida de la siguiente manera:

Dimensión	Ítems		Puntaje
	Positivo	Negativo	
Risoterapia	1-2-5-6	3-4-7	Alto – De 29 a 35 puntos Medio – De 22 a 28 puntos Bajo – De 7 a 21 puntos
Bienestar Físico	8-9-10-12	11	Alto – De 21 a 25 puntos Medio – De 16 a 20 puntos Bajo – De 5 a 15 puntos
Bienestar Psicológico	13-16-17-19	14-15-18-20	Alto – De 33 a 40 puntos Medio – De 25 a 32 puntos Bajo – De 8 a 24 puntos
Bienestar Social	21-23-24	22	Alto – De 17 a 20 puntos Medio – De 13 a 16 puntos Bajo – De 4 a 12 puntos

La suma de los puntajes de cada una de las dimensiones nos proporcionó un puntaje total que nos permitió determinar el nivel de conocimiento de la Risoterapia por parte de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, que se clasificaron según la puntuación obtenida en la siguiente escala:

Variable de Estudio	Puntaje
Nivel de Conocimiento de la Risoterapia	Alto – De 97 a 120 puntos
	Medio – De 73 a 96 puntos
	Bajo – De 24 a 72 puntos

3.6. Validez y confiabilidad del instrumento

El instrumento de investigación fue elaborado por el investigador, para certificar su uso y viabilidad en medir el nivel de conocimiento de la Risoterapia en los profesionales de Enfermería, la encuesta fue revisada y validada por 3 Profesionales de la Salud relacionados o especialistas en la Salud Mental:

- **Dr. Paul Francisco Segundo Gallo Reto**
Médico Psiquiatra del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA
- **Mg. Psic. Rosana Jiménez Valencia**
Psicóloga del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA
- **Mg. Lic. Enf. Nérida Idelsa González González**
Licenciada en Enfermería del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA (Anexo 4)

Para poder determinar la fiabilidad del instrumento a nivel estadístico se aplicó una encuesta como prueba piloto a 10 Licenciadas de Enfermería del Hospital II-2 Tarapoto y se determinó con el coeficiente de Alfa de Cronbach usando el paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 23 que el instrumento es confiable para su aplicación ya que obtuvo un puntaje de **0.916**. (Anexo 5)

3.7. Plan de análisis e interpretación de datos

Los datos obtenidos de la encuesta fueron ingresados a una base de datos del software Microsoft Excel, para posteriormente ser analizada en el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 23 mediante la suma de cálculo de variable de cada dimensión, realizando agrupación visual de los resultados y finalmente utilizando la opción de análisis estadístico descriptivo para obtener los datos ordenados según frecuencia y porcentaje.

El resultado del coeficiente de Alfa de Cronbach en la ejecución de esta investigación fue de **0.774**, manteniéndose dentro del rango de confiabilidad estadística.

3.8. Aspectos Éticos

Los conocimientos del profesional de enfermería sobre la ética y la bioética, constituyen los principios sistemáticos de la conducta humana en el ámbito de la ciencia de la vida y la salud, que buscan el cumplimiento de principios morales y humanísticos, para obtener más conocimientos y proporcionar adecuadamente los cuidados necesarios a las personas sanas o enfermas. La enfermería está reconocida socialmente como una profesión de servicio, orientada a ayudar, servir y cuidar la salud, con una responsabilidad sobre el paciente y su cuidado. La calidad de la atención en enfermería se basa en 4 principios bioéticos enfocados a promover la salud, prevenir las enfermedades, restaurar la salud y aliviar el sufrimiento (40).

Para la elaboración y ejecución de este trabajo de investigación se cumplirán los 4 principios de la Bioética que certificarán el cuidado y valor por parte del investigador hacia la población de estudio, estos principios son:

Autonomía: Se refiere al concepto de honrar los derechos individuales y la autonomía. Este respeto está expresado en el proceso de consentimiento informado, el cual constituye un

derecho del paciente y un deber del médico, pues las preferencias y los valores del enfermo son primordiales desde el punto de vista ético. Tiene un carácter imperativo y debe respetarse como norma, excepto cuando se dan situaciones en que las personas puedan ser no autónomas o presenten una autonomía disminuida (menores de edad, personas en estado vegetativo o con daño cerebral, etc.) siendo necesario en tal caso justificar por qué no existe autonomía o por qué ésta se encuentra disminuida (41).

Beneficencia: Es la obligación de actuar en beneficio de otros, promoviendo sus legítimos intereses y suprimiendo perjuicios. Hacer o fomentar el bien No solo “no hacer daño o contrarrestarlo”, sino buscar el máximo beneficio posible, esto incluye el uso de la mejor tecnología a la que se puede tener acceso; el menor costo posible de la atención y los servicios; la mayor accesibilidad de los servicios, etc. (41).

No-maleficencia: Es abstenerse intencionadamente de realizar acciones que puedan causar daño o perjudicar a otros. Es un imperativo ético válido para todos, no sólo en el ámbito biomédico sino en todos los sectores de la vida humana (41).

El principio requiere que nosotros no hagamos intencionalmente un daño o lesión innecesario al paciente, con actos de comisión o de omisión, proporcionando un estándar apropiado del cuidado que evita o reduce al mínimo el riesgo del daño es una cuestión apoyada no solo por nuestras convicciones morales comúnmente llevados a cabo, sino también por las leyes de la sociedad (41).

Justicia: El principio de la justicia en la atención médica se define generalmente como una forma de imparcialidad, basados entre otras cosas en una distribución equitativa de los beneficios y responsabilidades relacionados con la salud.

Implica la no discriminación o exclusión de los beneficios de la atención médica y de salud en general, por razones de sexo, estado civil, grado de educación, etnia, nivel socio-económico, creencias, etc. (41)

V. RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

Características	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	12	92,3%
Masculino	1	7,7%
Total	13	100%
Edad		
de 21 a 30 años	2	15,4%
de 31 a 40 años	5	38,5%
de 41 a 50 años	4	30,8%
mayor de 50 años	2	15,4%
Total	13	100%
Estudios		
Licenciatura	10	76,9%
Especialidad	3	23,1%
Maestría	0	0%
Doctorado	0	0%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

El análisis nos muestra que el 38,5% (5) de los profesionales de Enfermería encuestados se encuentran entre las edades de 31 a 40 años, predominando el sexo femenino con 92,3% (12) a diferencia del masculino con 7,7% (1), en los estudios de grado académico un 76,9% (10) solo cuenta con el grado de Licenciatura, el 23,1% (3) cuenta con el grado de Especialista, habiendo ningún profesional de Enfermería con el grado de Maestría o Doctorado.

Tabla 2. Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión **Risoterapia** de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	7,7%
Medio	10	76,9%
Alto	2	15,4%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

Se puede observar que el nivel de conocimiento según la dimensión de risoterapia el 76,9% (10) de los encuestados obtuvo un nivel medio, el 15,4% (2) obtuvo un nivel alto y el 7,7% (1) sacó un nivel bajo de conocimiento.

Tabla 3. Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión **Bienestar Físico** de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	15,4%
Medio	9	69,2%
Alto	2	15,4%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

Se puede observar que el nivel de conocimiento según la dimensión de bienestar físico el 69.2% (9) de los encuestados obtuvo un nivel medio, el 15,4% (2) obtuvo un nivel alto y el otro 15,4% (2) sacaron un nivel bajo de conocimiento.

Tabla 4. Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión **Bienestar Psicológico** de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	23,1%
Medio	9	69,2%
Alto	1	7,7%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

Se puede observar que el nivel de conocimiento según la dimensión de bienestar psicológico el 69.2% (9) de los encuestados obtuvo un nivel medio, el 23,1% (3) obtuvo un nivel bajo y el 7,7% (1) sacó un nivel alto de conocimiento.

Tabla 5. Nivel de conocimiento de la Risoterapia según su dimensión **Bienestar Social** de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	7,7%
Medio	8	61,5%
Alto	4	30,8%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

Se puede observar que el nivel de conocimiento según la dimensión de bienestar social el 61.5% (8) de los encuestados obtuvo un nivel medio, el 30,8% (4) sacaron un nivel alto y el 7,7% (1) sacó un nivel bajo de conocimiento.

Tabla 6. Nivel de conocimiento global de la **Risoterapia** por parte de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, 2021.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	7,7%
Medio	11	84,6%
Alto	1	7,7%
Total	13	100%

Fuente: propios de la investigación

En el nivel de conocimiento general de la risoterapia por parte de los profesionales de Enfermería se muestra que el 84,6% (11) de los encuestados obtuvo un nivel medio, el 7,7% (1) un nivel alto y el otro 7,7% (1) un nivel bajo.

V. DISCUSIÓN

Este trabajo de investigación ha considerado diferentes teorías encontradas en múltiples plataformas de información de carácter científico, fueron ordenados de forma metodológica para un mejor entendimiento de sus conceptos, lo que carecía en la gran mayoría de literaturas revisadas. Asimismo, el presente estudio al ser pionero en el área del “Nivel de Conocimiento” sobre la Risoterapia por parte de un profesional de la salud, no cuenta de forma específica el poder realizar una discusión comparativa con otro autor de manera concreta, pero, mantiene relación en la parte aplicativa con los estudios revisados y usados como antecedentes.

El estudio de investigación se ha llevado a cabo con la finalidad de determinar el nivel de conocimiento que manejan los Enfermeros del Centro de Salud de Morales sobre la Risoterapia.

En relación a su población tenemos la tabla N° 1, que el 38,5% (5) de los profesionales encuestados oscilan entre 31 a 40 años de edad, en su mayoría solo con estudio de Licenciatura 76,9% (10), predominando en sexo Femenino con 92,3% (12) siendo de la mayor participación en la investigación.

Según los resultados de la investigación podemos evidenciar que el conocimiento global de los profesionales de enfermería en su mayoría fue de nivel medio con un 84,6% (11), un nivel alto con 7,7% (1) y el otro 7,7% (1) obtuvo un nivel bajo, mostrando que el conocimiento que manejan los profesionales es aceptable guardando relación con Forero J, Forero N. (2016) que mencionaron en el resultado de la investigación fenotípica que hicieron, que se muestra una buena experiencia de los profesionales de la salud frente a la risoterapia donde fueron participes junto a Clowns y pacientes en Bogotá.

Según los resultados en la dimensión Risoterapia podemos evidenciar que los profesionales obtuvieron un puntaje de nivel medio con 76,9% (10), nivel alto con 15,4% (2) y un nivel bajo con 7,7% (1), mostrando un conocimiento aceptable de los conceptos básicos de la Risoterapia por parte de los Enfermeros del Centro de Salud de Morales.

Según los resultados en la dimensión de Bienestar Psicológico y Bienestar Social podemos evidenciar en la investigación que en la dimensión Psicológica se obtuvo puntaje de nivel

medio con 69,2% (9) y en la dimensión Social también un nivel medio con 61,5% (8), mostrando que el manejo de los conceptos de los beneficios de la Risoterapia en el área de la salud mental y social por partes de los profesionales Enfermeros esta a un nivel aceptable.

Esto tiene una relación directa por ser aplicable y demostrada por todas las investigaciones científicas usados como antecedentes en este estudio, por mencionar algunos como a Otero D. (2014) que demostró que en un 93% a 5 pacientes hospitalizados en UCI disminuyeron sus percepciones del dolor, disminución del estrés y ansiedad, mejorando el estado de ánimo y aumentando la relajación. Asimismo, Sotelo P. (2018), demostró en un estudio con 25 niños hospitalizados una efectividad significativa de la Risoterapia en el estado de ánimo y percepción de dolor en la mayoría de los niños hospitalizados que participaron de su investigación. Finalmente, Esquén N, Núñez S. (2017), demostraron que hubo una disminución considerable del dolor en 10 pacientes hospitalizados en Traumatología, donde el 53% de tener un dolor moderado 13.2 bajaron a tener un dolor leve 6.1.

Según los resultados en la dimensión de Bienestar Físico podemos evidenciar en la investigación que se obtuvo un puntaje de nivel medio con 69,2% (9), un nivel alto con 15,4% (2) y un nivel bajo con 15,4% (2) mostrando que el manejo de los conceptos sobre el beneficio físico que tiene la Risoterapia es aceptable por parte de los profesionales de Enfermería.

Esto guarda relación con Maltesse G. (2016), quien demostró en 21 adultos mayores que hay un efecto positivo a nivel inmunológico por el aumento considerable de todas las células que componen al grupo de los Glóbulos Blancos. Asimismo, Otero D. (2014) evidencio una mejora en la Presión Arterial de los pacientes en UCI.

Por todo lo mencionado podemos establecer que los estudios tienen relación conceptual con el estudio de investigación, sin embargo, no se relacionan de manera practica por tener objetivos diferentes por lo que no se permite encontrar una relación estadística concreta mas que en lo conceptual.

VI. CONCLUSIONES

1. Los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, se caracterizaron por tener en su mayoría entre 31 a 40 años 38,5% (5) siendo también las edades entre 41 a 50 años 30,8% (4) el segundo grupo de mayor rango de edad. En el grado académico el 76,9% (10) solo tiene estudios de Licenciatura, predominando el sexo Femenino con 92,3% (12).
2. En cuanto a la dimensión de Risoterapia los profesionales de Enfermería obtuvieron un nivel medio con el 76,9% (10), un nivel alto con 15,4% (2) y un nivel bajo con 7,7% (1), mostrando un manejo aceptable de los conceptos generales de la Risoterapia por parte de los encuestados.
3. En cuanto a la dimensión de Bienestar Físico los profesionales de Enfermería obtuvieron un nivel medio con el 69,2% (9), un nivel alto con 15,4% (2) y un nivel bajo con 15,4% (2), mostrando un manejo aceptable por parte de los encuestados sobre los conceptos del beneficio físico que tiene la Risoterapia.
4. En cuanto a la dimensión de Bienestar Psicológico los profesionales de Enfermería obtuvieron un nivel medio con el 69,2% (9), un nivel bajo con 23,1% (3) y un nivel alto con 7,7% (1), mostrando un manejo aceptable por parte de los encuestados sobre los conceptos del beneficio psicológico que tiene la Risoterapia.
5. En cuanto a la dimensión de Bienestar Social los profesionales de Enfermería obtuvieron un nivel medio con el 61,5% (8), un nivel bajo con 7,7% (1) y un nivel alto con 30,8% (4), mostrando un manejo aceptable por parte de los encuestados sobre los conceptos del beneficio social que tiene la Risoterapia.
6. El nivel de conocimiento de la Risoterapia por parte de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales es de un nivel medio con el 84,6% (11), obteniendo también un nivel alto con el 7,7% (1) y un nivel bajo con el 7,7% (1). Contradiendo así la hipótesis de la investigación, determinando que el nivel de conocimiento de los profesionales de Enfermería sobre la Risoterapia, no es baja.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al director del Centro de Salud de Morales, gestione al Gobierno Regional la apertura de un nuevo programa o servicio dedicado exclusivamente a la Salud Mental de todos los trabajadores de la institución, no solos los profesionales de Enfermería, también a las demás profesiones y trabajadores, esto como ya se a evidenciado en el trabajo de investigación, tiene un impacto positivo no solo en el trabajador sino también en la población.
2. Al director, realizar coordinaciones para que por lo menos mensualmente se realice 2 sesiones de talleres de Risoterapia, asimismo, cualquier otra psicoterapia que ayuda a liberar el estrés o desanimo de los trabajares, así como Biodanza, Meditación, Tai Chi, Yoga, entre otros.
3. A los profesionales de Enfermería y demás trabajadores del Centro de Salud, invitarlos a ser partícipes cuando se desarrolle alguna actividad psicoterapéutica como las ya mencionadas, no solo en la institución sino también si fuera de ella. Incluso, no solo aprender conceptos y aplicarlos en los talleres, sino llevarlos positivamente a nuestra vida diaria y laborar.
4. A todos los lectores de esta investigación se recomienda realizar más estudios referentes al tema, por tener un gran impacto en la salud no solo del paciente, sino también en el profesional de la salud.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Camacho J. La risa y el humor en la antigüedad. Fundación Foro [En Línea]. Argentina, 2003. [Citado el 2 de Abril de 2020]; 15. Disponible en: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo14.pdf>
- 2- Risoterapia.es, Historia de la Risoterapia [Sede Web]. España: risoterapia.es; 2016. [Actualizado en Julio de 2016; citado el 2 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.risoterapia.es/historia-de-la-risoterapia.html>
- 3- Risotadas; ¿Conoces cuál es la ciencia que estudia la risa? [Sede Web]. Argentina: wordpress.com; 2014. [Actualizado el 15 de Mayo de 2014; citado el 2 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://risotadasjaja.wordpress.com/2014/05/15/gelotologia-risoterapia-yoga-risa-argentina/>
- 4- Patch Adams. Biografía de Patch [Sede Web]. patchadams.org; 2021. [Actualizado en 2021; citado el 25 de Mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.patchadams.org/patch-adams/>
- 5- Belmont A. La evolución de la Enfermería Psiquiátrica. Medigraphic [En Línea]. México, 2011. [Citado el 10 de Abril de 2020]; Vol 10 (1); 53-55. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene111j.pdf>
- 6- Febré N, Mondaca K, Méndez P, “et al”. Calidad en Enfermería: su gestión, implementación y medición. Science Direct [En Línea]. Chile, 2018. [Citado el 7 de Abril de 2020]; Vol 29 (3); 278-287. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864018300567>
- 7- Ochante F, Pimentel S, Tello M. Estrés laboral de la enfermera y la calidad de atención percibido por el familiar en el Servicio de Pediatría en un hospital nacional. Lima 2017-2018. [Tesis de Especialización]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. [Citado el 8 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4369>
- 8- Cerón Y. Aspectos presentes en la comunicación de la enfermera, la familia y la institución en la unidad de cuidados intensivos. [Tesis de Especialización]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2008. [Citado el 8 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/tesis52.pdf>
- 9- Carbelo B, Casas F, Rodríguez S, “et al”. Los cuidados de enfermería y el sentido del humor [Sede Web]. España: diverrisa.es; 2013. [Actualizado el 28 de Abril de 2013;

citado el 13 de Abril de 2020]. Disponible en:
<http://diverrisa.es/index.php?tipus=5&info=1520&menu=573>

- 10-** Alba A, Fajardo G, Tixtha E, “et al”. La comunicación enfermera-paciente en la atención hospitalaria, caso México. Medigraphic [En Línea]. México, 2012. [Citado el 9 de Abril de 2020]; Vol 11 (3); 138-141. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123d.pdf>
- 11-** Colegio Oficial de Enfermería de Madrid. Comunicación efectiva enfermera-paciente: Una estrategia más en el cuidado [Sede Web]. España: codem.es; 2015. [Actualizado el 10 de Abril de 2015; citado el 10 de Abril de 2020]. Disponible en:
<https://www.codem.es/noticias/comunicacion-efectiva-enfermera-paciente-una-estrategia-mas-en-cuidado>
- 12-** Plaza M. La risoterapia como complemento a otras terapias médicas [En Línea]. León, 2015. [Citado el 12 de Abril de 2020]; Vol 7 (1); 73-77. Disponible en:
<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/140/126>
- 13-** Atauje K, Llanto J, Ureta B. Efectividad de la risoterapia en el nivel de estrés en niños hospitalizados sometidos a venopunción. [Tesis de Especialidad]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. [Citado el 13 de Abril del 2020]. Disponible en:
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/947?show=full>
- 14-** Forero J, Forero N, Torres D. Aportes de la risoterapia desde la experiencia del clown y el personal de la salud, frente al bienestar psicológico de las personas. [Tesis de Titulación]. Bogotá: Universidad de Santo Tomás; 2016. [Citado el 14 de Abril del 2020]. Disponible en:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3654/Forerojhenny2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 15-** Otero D. Efecto de la Risa en el Mejoramiento de la salud en los pacientes en una unidad de cuidado crítico. [Tesis de Maestría]. Bayamón: Universidad Metropolitana; 2014. [Citado el 14 de Abril del 2020]. Disponible en:
https://documento.uagm.edu/cupey/biblioteca/biblioteca_tesissalud_oterofloresd2014.pdf
- 16-** Sotelo P. Efectividad de la risoterapia en el estado de ánimo y percepción del dolor en niños atendidos en el Hospital Regional De Huacho. [Tesis de Titulación]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2018. [Citado el 15 de Abril del 2020]. Disponible en:
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/2112>

- 17- Esquén N, Níñez S. Efectividad de la Risoterapia en la disminución del dolor en pacientes del Servicio de Traumatología de un Hospital de Chiclayo – 2017. [Tesis de Titulación]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo; 2018. [Citado el 15 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1671>
- 18- Angulo G. Efectividad del taller de risoterapia “Magia en Acción Margrey” en el control de la depresión del adulto mayor en el Centro Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Vda. De Canevaro – 2016. [Tesis de Titulación]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018. [Citado el 15 de Abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2211>
- 19- Maltese G. Efecto inmunológico de la Risoterapia en adultos mayores. Hospital I Luis Albrecht Essalud de Trujillo. [Tesis de Titulación]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2016. [Citado el 15 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/573>
- 20- Garcia L, Melendez J, Valenzuela D. Intervención de la risoterapia en el dolor del paciente en edad escolar diagnosticado con leucemia linfoblástica aguda. [Tesis de Titulación]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. [Citado el 16 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/681?locale-attribute=en>
- 21- Solórzano D. Efectividad de la risoterapia sobre el estrés hospitalario de pacientes hospitalizados en los servicios de Medicina, Cirugía y Gineco-Obstetricia del Hospital Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco-2016. [Tesis de Titulación]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco; 2018. [Citado el 16 de Abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/3042>
- 22- Valentine J, Gómez T. Efectividad de la risoterapia en la autoestima del adulto mayor, en el centro del adulto mayor de la red asistencial de EsSalud - Tarapoto Junio – Agosto 2012. [Tesis de Titulación]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2012. [Citado el 16 de Abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/1266>
- 23- Seligman, M. La vida que florece [En Línea]. Estados Unidos; 2011. Ediciones B. Barcelona. [Citado el 25 de Junio de 2021]. Disponible en: <https://www.penguinlibros.com/es/literatura-contemporanea/10541-la-vida-que-florece-9788466649537>

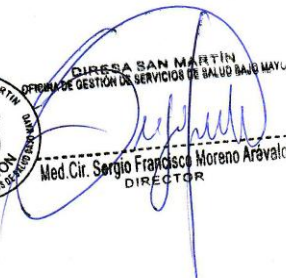
- 24- Seligman, M. La auténtica felicidad. Ediciones. Estados Unidos; 2002. Ediciones B. Barcelona. [Citado el 25 de Junio de 2021]. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-la-autentica-felicidad/9788498725087/1846427>
- 25- Royo A. La risoterapia y su aplicación en la Atención Primaria. [Trabajo de Fin de Grado]. Navarra: Universidad Pública de Navarra; 2013. [Citado el 17 de Abril del 2020]. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8045/Grado%20Enfermeria%20Alba%20Jimena%20Royo.pdf?sequence=1>
- 26- Revista Médica Electrónica Portales Médicos. Risoterapia, papel de Enfermería [Sede Web]. Mexico: revista-portalesmedicos.com; 2017. [Actualizado el 8 de Septiembre de 2013; citado el 17 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/risoterapia-enfermeria/>
- 27- Risoterapia.es, ¿Qué es la Risoterapia o Terapia de la Risa? [Sede Web]. España: risoterapia.es; 2016. [Actualizado en Julio de 2016; citado el 17 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.risoterapia.es/que-es-la-risoterapia.html>
- 28- Navarro M. La risa y sus beneficios [Sede Web]. España: psicopedia.org; 2013 [Actualizado en 2020; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://psicopedia.org/3753/la-risa-y-sus-beneficios/>
- 29- Ochoa M, Fundamentos de la Risoterapia [Sede Web]. España: blogspot.com; 2012. [Actualizado en Octubre de 2012; citado el 2 de Abril de 2020]. Disponible en: <http://elplacerdelarisa.blogspot.com/p/fundamentos.html>
- 30- Risoterapia.es, Beneficios de la Risoterapia [Sede Web]. España: risoterapia.es; 2016. [Actualizado en Julio de 2016; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.risoterapia.es/beneficios-de-la-risoterapia.html>
- 31- Pomares E. Risoterapia. Los beneficios de reír todos los días [Sede Web]. Madrid: haztua.com; 2008. [Actualizado en 2017; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.haztua.com/bienestar/risoterapia-los-beneficios-de-reir-todos-los-dias/>
- 32- Real Academia Española. Risa [Sede Web]. España: dle.rae.es; 2020. [Actualizado en 2020; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/risa?m=form>
- 33- Ramón J. Que es la risa [Sede Web]. España: jralonso.es; 2015. [Actualizado el 14 de Julio de 2015; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://jralonso.es/2015/07/14/risa/>

- 34- Vallejo M. La risa es cosa seria [Sede Web]. Andalucía Oriental: psico.org; 2017. [Actualizado en 2017; citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.psico.org/articulos/la-risa-es-cosa-seria/>
- 35- Mora R. Medicina y Terapia de Risa [En Línea]. Barcelona: Desclée de Brouwer; 2010. [citado el 19 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.edesclee.com/tematicas/psicoterapia/medicina-y-terapia-de-la-risa-manual-detail>
- 36- Risoterapia.es, ¿Con qué letra te ríes? [Sede Web]. España: risoterapia.es; 2016. [Actualizado en Julio de 2016; citado el 23 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.risoterapia.es/con-que-letra-te-ries.html>
- 37- Risoterapia.es, Taller de risoterapia en casa [Sede Web]. España: risoterapia.es; 2016. [Actualizado en Julio de 2016; citado el 23 de Abril de 2020]. Disponible en: <https://www.risoterapia.es/taller-de-risoterapia-en-casa.html>
- 38- Atauje K, Llanto J, Ureta B. Efectividad de la risoterapia en el nivel de estrés en niños hospitalizados sometidos a venopunción. [Tesis de Especialidad]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. [Citado el 23 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/947?show=full>
- 39- Campos R. Efectividad de la risoterapia en la mejora del estado de ánimo y disminución de la percepción del dolor en los niños con cáncer de un albergue. [Tesis de Titulación]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. [Citado el 16 de Abril del 2020]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4138>
- 40- Banderas J, Vázquez L, Hernández M. La ética del cuidado y la bioética en la calidad de atención por enfermería. Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería de la Universidad de San Martín de Porres [En Línea]. Perú, 2016. [Citado el 5 de Junio de 2021]; Pagina 1. Disponible en: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/955/765>
- 41- Sánchez M. Ética y Principios Bioéticos que rigen a la enfermería [Sede Web]. chontales.unan.edu.ni; 2018. [Actualizado en 2018; citado el 5 de Junio de 2021]. Disponible en: <https://chontales.unan.edu.ni/index.php/etica-y-principios-bioeticos-que-rigen-a-la-enfermeria/>

IX. ANEXOS

Anexo 1

Solicitud de Aceptación

 <p>San Martín GOBIERNO REGIONAL</p>	OFICINA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD BAJO MAYO
<p>DIRECCIÓN GENERAL "AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"</p>	
Tarapoto, 09 de Noviembre de 2021.	
CARTA N° 245 -2021-DIRESA-OGESS-BM/DG.	Exp. 023 - 2021 878239
<p>SEÑOR(A): SLEYTER MARCIANO PÉREZ GRÁNDEZ. Bachiller en Enfermería - UNSM. Tarapoto.-</p>	
REFERENCIA	: Solicitud de fecha 03.11.2021.
ASUNTO	: Autorización para realizar trabajo de investigación.
	<p>Tengo el agrado de dirigirme a Usted a fin de saludarle cordialmente, y a su vez comunicar que lo solicitado mediante documento de la referencia, en su calidad de bachiller en Enfermería por la Universidad Nacional de San Martín, resulta procedente en cuanto coadyuve a la investigación y no vulnere el correcto funcionamiento de las labores asistenciales y administrativas en el establecimiento de salud. En ese sentido, se tiene a bien otorgar la autorización para realizar el trabajo de investigación titulado "<i>Nivel de Conocimiento de la Risoterapia por parte de los Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales. Periodo julio – diciembre 2021</i>", en el C.S. Morales – Red de Salud San Martín.</p>
Sin otro en particular, me suscribo de Usted.	
Atentamente,	
<p>SFMA. JdelCLU/gsg. C.c. Archivo.</p>	 <p>DIRESA SAN MARTIN OFICINA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD BAJO MAYO DIRECCIÓN Med. Cir. Sergio Francisco Moreno Arávalo DIRECTOR</p>

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**Consentimiento Informado**

Sleyter Marciano Pérez Grández, Bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto; estoy realizando un estudio de investigación que lleva por título: **“Nivel de conocimiento de la risoterapia en los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, julio - diciembre 2021.”**.

Después de leer el consentimiento informado, me proporcionara su respuesta si desea o no participar en el estudio, de aceptar participar en el estudio solicito conteste con sinceridad las preguntas de la encuesta, marcando con una (x) la respuesta que considere adecuada.

Hago de su conocimiento que la información es absolutamente confidencial y anónima, solo será de uso exclusivo del autor con fines científicos; sin antes recordarle que nadie le obliga a ser parte de ella; y no hay ningún inconveniente si decide no participar o retirarse del estudio.

Fecha:

.....

Firma del Investigador

.....

Firma del (la) Participante

Anexo 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Instrumento de Investigación

Buenos días estimado profesional de la salud, acudo a usted solicitando su colaboración debido a que estoy realizando un estudio de investigación cuyo objetivo es describir el nivel de conocimiento de la Risoterapia por parte de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales. Por tal motivo le presento este cuestionario, para lo cual le solicito que lea cuidadosamente cada una de las preguntas y la conteste marcando con una **X** la respuesta que considere conveniente, de tener alguna duda, preguntar al investigador.

“Esta encuesta es anónima y confidencial, agradezco anticipadamente su participación”.

I. DATOS GENERALES:

Edad:

Sexo: (F) (M)

Estudio: Licenciatura () Especialidad () Maestría () Doctorado

II. CONOCIMIENTOS EVALUADOS

A continuación, se presenta una serie de enunciados en el cual usted determinara su respuesta en base a las dimensiones: Risoterapia, Bienestar Físico, Bienestar Psicológico y Bienestar Social, lea detenidamente y señale con una **X** la alternativa que usted considere.

(Solo debe marcar un casillero)

Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo otras en Desacuerdo	De Acuerdo	Bastante de Acuerdo

Dimensiones e Ítems	Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo otras en Desacuerdo	De Acuerdo	Bastante de Acuerdo	
Risoterapia						
1	La Risoterapia tiene alguna relación con la Teoría de Hildegard Peplau					
2	La Risoterapia tiene alguna relación con la Teoría del Bienestar enfocada a la Psicología Positiva					
3	La Risoterapia es una Técnica de Psicoterapia Complementaria que puede llegar a curar el Cáncer					
4	La Risoterapia no tiene beneficio en lo Social, psicológico ni físico					
5	La Risa es muchas veces una expresión natural e involuntaria					
6	La Risa tiene una clasificación de 5 tipos					
7	La Risoterapia tiene una aplicación únicamente para los payasos					
Bienestar Físico						
8	Cuando nos reímos activamos y relajamos 430 músculos					
9	Cuando nos reímos disminuye la inflamación vascular y aumenta el colesterol HDL					
10	Cuando nos reímos mejora a nivel pulmonar nuestra concentración de O ₂					
11	Cuando nos reímos disminuye en nuestro Sistema Inmunológico la IgA e IgE					
12	Cuando nos reímos mejora el Sistema Digestivo facilitando la digestión, elimina grasas y toxinas					
Bienestar Psicológico						
13	La Risoterapia favorece a la liberación de hormonas que alivian el estrés					
14	La Risoterapia favorece a liberación de Insulina y Testosterona que nos dan la emoción de Felicidad					

15	La Risoterapia favorece a la liberación de Endorfinas que alivian el sentir hambre y a veces el dolor					
16	La Risoterapia favorece a la liberación de Catecolamina que ayuda a un mejor rendimiento cerebral					
17	La Risoterapia aumenta nuestra autoestima ayudándonos a perder el sentido del ridículo					
18	La Risoterapia favorece a crear un ambiente de nerviosismo que puede llegar a causarnos pesimismo					
19	La Risoterapia favorece en permitirnos exteriorizar nuestras emociones y pensamientos					
20	La Risoterapia no favorece a la regresión positiva de nuestras mentes e impide que nos sintamos bien					
Bienestar Social						
21	La Risoterapia favorece a la unión debido a su carácter natural y contagioso					
22	La Risoterapia puede llegar a dificultar la expresión de palabras por ello no se le considera una adecuada forma de comunicación					
23	La Risoterapia favorece a perder la vergüenza en situaciones tensas e incómodas					
24	La Risoterapia favorece en hacernos ver atractivos ante otras personas					

Anexo 4

CONSTANCIA DE JUICIO EXPERTO

Yo, Paul FRANCISCO SEGUNDO Gallo RETO identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 40597113 a través de la presente certifico que realice el juicio de experto al presente instrumento diseñado por Sleyter Marciano Pérez Grández identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 73901449, para la investigación referente al proyecto de investigación “**Nivel de Conocimiento de la Risoterapia por parte de las Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, 2021.**”, requisito fundamental para poder aplicar su Proyecto de Investigación.

En Tarapoto, a los 30 días del mes de JUNIO del Año 2021.

Atentamente,

Gobierno Regional de San Martín
Dirección Regional de Salud
U.E. Hospital II Tarapoto

DR. PAUL GALLO RETO
Médico Psiquiatra
CMP 51438 RNE 37296

.....
Firma y Sello

CONSTANCIA DE JUICIO EXPERTO

Yo, Rosana Jiménez Valencia identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 09891220 a través de la presente certifico que realice el juicio de experto al presente instrumento diseñado por Sleyter Marciano Pérez Grández identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 73901449, para la investigación referente al proyecto de investigación “**Nivel de Conocimiento de la Risoterapia por parte de las Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, 2021.**”, requisito fundamental para poder aplicar su Proyecto de Investigación.

En Tarapoto, a los 01 días del mes de 07 del Año 2021.

Atentamente,


GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
UNIDAD EJECUTORA HOSPITAL III - 2 - TARAPOTO
.....
Mg. ROSANA JIMÉNEZ VALENCIA
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 10637

.....
Firma y Sello

CONSTANCIA DE JUICIO EXPERTO

Yo, Nérida I. González González identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 18.854568 a través de la presente certifico que realice el juicio de experto al presente instrumento diseñado por Sleyter Marciano Pérez Grández identificado con el Documento Nacional de Identidad N° 73901449, para la investigación referente al proyecto de investigación “**Nivel de Conocimiento de la Risoterapia por parte de las Profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales, 2021.**”, requisito fundamental para poder aplicar su Proyecto de Investigación.

En Tarapoto, a los 01 días del mes de Julio del Año 2021.

Atentamente,


 GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
 UNIDAD ADMINISTRATIVA HOSPITAL TARAPOTO

 Lic. Enf. Nérida I. González González
 Esp. en Cuidados Intensivos
 RCP 11111111111111111111

- **Dr. Paul Francisco Segundo Gallo Reto**
Médico Psiquiatra del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA
- **Mg. Psic. Rosana Jiménez Valencia**
Psicóloga del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA
- **Mg. Lic. Enf. Nérida Idelsa González González**
Licenciada en Enfermería del Hospital II-2 Tarapoto – MINSA

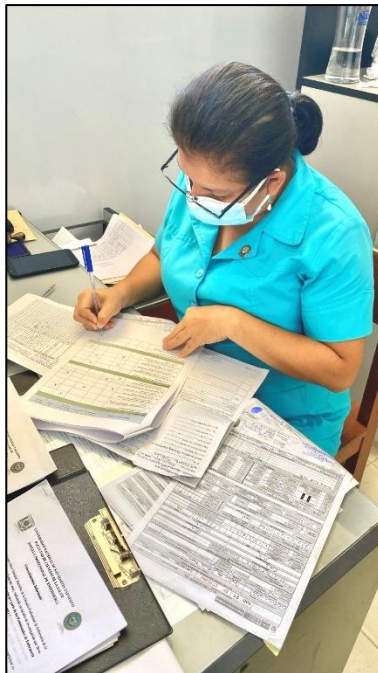
Anexo 5

Imágenes de la aplicación de la **Encuesta Piloto** por parte de los profesionales de Enfermería del Hospital II-2 Tarapoto – Perú, que autorizaron la fotografía:



Anexo 6

Imágenes de la aplicación del Instrumento de Estudio por parte de los profesionales de Enfermería del Centro de Salud de Morales – Perú, que autorizaron la fotografía:



Anexo 7

La Escala de Likert tiene respuestas positivas y negativas para poder obtener datos confiables cuando son analizados de manera estadística, por esta razón comparto los ítems que son positivos y negativos para los investigadores que deseen utilizar este Instrumento en futuro estudios. Asimismo, les sirva para poder agregar nuevos datos y adecuarlos a las investigaciones que realicen según sea su población de estudio en alguna carrera profesional, así como **Medicina, Psicología, Nutrición, Fisioterapia, Farmacia, entre otros.**

- Los ítems **positivos** tienen un (+) al final de cada oración.
- Los ítems **negativos** tienen un (-) al final de cada oración.

Dimensiones e Ítems		Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo otras en Desacuerdo	De Acuerdo	Bastante de Acuerdo
Risoterapia						
1	La Risoterapia tiene alguna relación con la Teoría de Hildegard Peplau +					
2	La Risoterapia tiene alguna relación con la Teoría del Bienestar enfocada a la Psicología Positiva +					
3	La Risoterapia es una Técnica de Psicoterapia Complementaria que puede llegar a curar el Cáncer -					
4	La Risoterapia no tiene beneficio en lo Social, psicológico ni físico -					
5	La Risa es muchas veces una expresión natural e involuntaria +					
6	La Risa tiene una clasificación de 5 tipos +					
7	La Risoterapia tiene una aplicación únicamente para los payasos -					

Bienestar Físico						
8	Cuando nos reímos activamos y relajamos 430 músculos +					
9	Cuando nos reímos disminuye la inflamación vascular y aumenta el colesterol HDL +					
10	Cuando nos reímos mejora a nivel pulmonar nuestra concentración de O2 +					
11	Cuando nos reímos disminuye en nuestro Sistema Inmunológico la IgA e IgE -					
12	Cuando nos reímos mejora el Sistema Digestivo facilitando la digestión, eliminar grasa y toxinas +					

Bienestar Psicológico						
13	La Risoterapia favorece a la liberación de hormonas que alivian el estrés +					
14	La Risoterapia favorece a liberación de Insulina y Testosterona que nos dan la emoción de Felicidad -					
15	La Risoterapia favorece a la liberación de Endorfinas que alivian el sentir hambre y a veces el dolor -					
16	La Risoterapia favorece a la liberación de Catecolamina que ayuda a un mejor rendimiento cerebral +					
17	La Risoterapia aumenta nuestra autoestima ayudándonos a perder el sentido del ridículo +					
18	La Risoterapia favorece a crear un ambiente de nerviosismo que puede llegar a causarnos pesimismo -					
19	La Risoterapia favorece en permitimos exteriorizar nuestras emociones y pensamientos +					
20	La Risoterapia no favorece a la regresión positiva de nuestras mentes e impide que nos sintamos bien -					

Bienestar Social						
21	La Risoterapia favorece a la unión debido a su carácter natural y contagioso +					
22	La Risoterapia puede llegar a dificultar la expresión de palabras por ello no se le considera una adecuada forma de comunicación -					
23	La Risoterapia favorece a perder la vergüenza en situaciones tensas e incómodas +					
24	La Risoterapia favorece en hacernos ver atractivos ante otras personas +					