



UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO

FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA
PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: EFECTOS DE LA TERAPIA DE LA RISA EN LA SALUD DEL
PACIENTE**

Autores:

Sr. CHRISTIAN ALONSO ESCOBAR TENEMPAGUAY

Srta. MARIA ISABEL ZAMBRANO REYES

Acompañante:

Mgtr. IMELDA ARIAS MONTENGRO

Milagro, Mayo 2020

ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

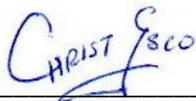
Presente.

Yo, ESCOBAR TENEMPAGUAY CHRISTIAN ALONSO en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Salud pública y bienestar humano integral , de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, Haga clic aquí para escribir una fecha.



ESCOBAR TENEMPAGUAY CHRISTIAN ALONSO

Autor 1

C.I: 171862149-1

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

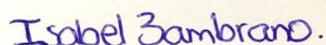
Presente.

Yo, ZAMBRANO REYES MARIA ISABEL en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Salud pública y bienestar , de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, Haga clic aquí para escribir una fecha.



Isabel Zambrano.

ZAMBRANO REYES MARIA ISABEL

Autor 2

C.I: 092348696-3

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, ARIAS MONTENEGRO IMELDA GUMERCINDA en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter Complexivo), elaborado por los estudiantes ESCOBAR TENEMPAGUAY CHRISTIAN ALONSO y ZAMBRANO REYES MARIA ISABEL cuyo tema de trabajo de Titulación es EFECTOS DE LA TERAPIA DE RISA EN LA SALUD DEL PACIENTE , que aporta a la Línea de Investigación SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL previo a la obtención del Grado LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complexivo) de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, Haga clic aquí para escribir una fecha.

MSC. ARIAS MONTENEGRO IMELDA GUMERCINDA

Tutor

C.I: 070177120-6

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (tutor).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (Secretario/a).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (integrante).

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de ELIJA UN ELEMENTO. presentado por Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (estudiante1).

Con el tema de trabajo de Titulación: Haga clic aquí para escribir el tema del Trabajo de titulación.

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: Haga clic aquí para escribir una fecha.

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Apellidos y nombres de _____ Presidente.	
Secretario (a)	Apellidos y nombres de _____ Secretario	

Integrante Apellidos y nombres de _____
Integrante.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (tutor).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (Secretario/a).

Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (integrante).

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de ELIJA UN ELEMENTO, presentado por Elija un elemento. Haga clic aquí para escribir apellidos y nombres (estudiante2).

Con el tema de trabajo de Titulación: Haga clic aquí para escribir el tema del Trabajo de titulación.

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental []

Defensa oral []

Total []

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: Haga clic aquí para escribir una fecha.

Para constancia de lo actuado firman:

Apellidos y Nombres Firma

Presidente Apellidos y nombres de _____
Presidente.

Secretario (a) Apellidos y nombres de _____
Secretario

Integrante Apellidos y nombres de _____
Integrante.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación a Dios por permitirnos llegar hasta este momento tan importante de nuestra formación profesional y también a nuestros padres por brindarnos su apoyo incondicional, sus consejos, enseñanzas, valores y por estar en cada momento de nuestras vidas.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios por darnos la vida, sabiduría e inteligencia para lograr la meta que nos hemos propuesto, a nuestros padres por apoyarnos en cada momento y por proveernos lo necesario, también a cada uno de nuestros familiares, amigos y docentes por ayudarnos en diferentes maneras en el transcurso de este tiempo.

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
DERECHOS DE AUTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1	9
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.2 OBJETIVOS	10
1.2.1 Objetivo General	10
1.2.2 Objetivos Específicos	10
1.3 JUSTIFICACIÓN	11
CAPÍTULO 2	12

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	12
2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS	12
2.2 MARCO CONCEPTUAL	13
2.2.1 Humor.....	13
2.2.2 Escalas de Medición del Humor	14
2.2.3 Beneficios del Humor.....	15
2.2.4 Enfermería y Humor.....	17
2.2.5 Campos de Aplicación del Humor	19
2.2.6 Fisiología de la risa	20
2.2.7 Terapia de la risa	21
CAPÍTULO 3	23
METODOLOGÍA.....	23
3.1 Diseño, enfoque y tipo de investigación.....	23
3.1.1 Enfoque cualitativo	23
3.1.2 Investigación descriptiva	23
3.1.3 Técnica de análisis de datos.....	24
3.1.3.1 Análisis complejos de datos documentales	24
CAPÍTULO 4	25
DESARROLLO DEL TEMA.....	25
4.1 Resultados bibliográficos	25
CAPÍTULO 5	27
5.1 CONCLUSIONES	27

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....28

Efectos de la terapia de la risa en la salud del paciente

RESUMEN

La risoterapia es de suma importancia dentro de la salud y el bienestar del paciente, más aún si se intenta progresar en cuanto a la enfermedad que se posee y el curso de esta. Debido a que produce beneficios importantes en cuanto al desarrollo de emociones positivas que ayudan a producir sensaciones de relajación, así como las “ganas de vivir” necesarias para el curso de la enfermedad y su recuperación. El objeto principal de estudio es investigar los efectos que produce la terapia de la risa en la salud del paciente a través del uso de una metodología en la que se incluye no solo el tipo de investigación descriptiva, así como un enfoque cualitativo que explaya una indagación en base a sus cualidades como su palabra mismo lo indica y un diseño transversal que enfoca y dirige mucho mejor es estudio a través de una recolección de datos en un determinado tiempo de estudio.

PALABRAS CLAVES: risoterapia, humor, enfermería, risa, fisiología, bienestar

Effects of laughter therapy on the patient's health

ABSTRACT

Laughter therapy is of the utmost importance in the health and well-being of the patient, especially if you try to progress in terms of the disease you have and the course of it. Because it produces important benefits in terms of developing positive emotions that help produce feelings of relaxation, as well as the "desire to live" necessary for the course of the disease and its recovery. The main objective of the study is to investigate the effects of laughter therapy on the patient's health through the use of a methodology that includes not only the type of descriptive research, but also a qualitative approach that explains an inquiry. Based on its qualities as the word itself indicates and a transversal design that focuses and directs much better is study through a collection of data at a certain time of study.

KEY WORDS: laughter therapy, humor, nursing, laughter, physiology, well-being

INTRODUCCIÓN

La risoterapia forma parte de las terapias del humor y posee una gran influencia en el mejoramiento de la salud de un paciente, debido a que actúa directamente en su estado emocional. Un enfermo anímicamente decaído, retrasará su mejoría o impedirá la misma, no obstante cuando el sujeto está anímicamente activo y positivo, su mejoría es mucho más rápida y el trabajo de las y los enfermeros es relativamente más sencilla. La unidad básica de esta terapia es la risa, esta permite la liberación de diferentes neurotransmisores que pone al cuerpo en un estado de positivismo y alegría.

La risa, por lo tanto, es un gesto que se encuentra acompañado por sonidos que una persona hace cuando reacciona ante un estímulo que lo provoca, generalmente esta complementada con movimientos faciales, ha formado parte esencial de la función empática del ser humano y de la comunicación en su más pura esencia, ya que el ser humano busca comunicar y compartir todo tipo de emociones, más aun si estas son de un alto nivel de contagio, como la risa, que trae consigo el surgimiento de emociones de alegría, euforia, etc. Esta se ha incluido en el ámbito terapéutico con el fin de buscar el bienestar o la homeostasis del cuerpo, de tal forma que se ayude al paciente a sobrellevar su situación en la que se encuentra, a través del uso de la terapia de la risa o la risoterapia, que busca el surgimiento de una risa auténtica que lleve al cuerpo a producir un estado de relajación y que proporciona beneficios importantes (Cardona, 2019).

El ser humano posee muchos mecanismos que sirven como inhibidores del sufrimiento y de todo el dolor o malestar que este genera, uno de los mecanismos más eficaces es la atención, cuando se sufre de algún padecimiento lo mejor es centrar la atención en otra actividad, por ejemplo, alguna que produzca adrenalina en el cuerpo, ya que cuando esta está activa en el cuerpo no se siente dolor hasta que sus niveles bajen, mecanismo de defensa que le permiten al cuerpo sobrevivir, sin embargo estos mecanismos también pueden ser inhibidos a través de emociones negativas, estas obligan al cuerpo a sentir todo lo que sucede en la situación donde se encuentra.

Uno de los aspectos que giran en torno a la risoterapia es el humor y este posee una gran relevancia dentro de la enfermería y el mejoramiento de un paciente en el transcurso de su enfermedad, según (Guerra, 2016), el humor en la enfermería también aporta significativos beneficios para el mejoramiento de la salud humana ya que le permite al paciente resolver

conflictos con ideas claras y haciendo uso de toda la información que los médicos les proporciona, no se ven segados por el dolor y la angustia que el poseer una enfermedad proporciona, así mismo también ayuda al paciente a identificar qué es lo que más debería preocuparle del tratamiento de su enfermedad o del proceso de recuperación.

El presente estudio busca investigar los efectos que produce la terapia de la risa en la salud del paciente, así como el determinar los elementos conceptuales de la mismo con el fin de comprender mejor los aspectos que giran en torno a la influencia de la terapia de la risa o risoterapia en la salud del paciente y de la misma forma reconocer su influencia a nivel emocional y su mejoría física, más aun si se busca el progreso del paciente en cuanto al mejoramiento de su salud o el afrontar las situaciones conflictivas en el caso de enfermedades graves o terminales.

Es por ello que se ha elaborado el presente trabajo con el fin de proporcionar todo tipo de información en torno a la risoterapia y su influencia con el paciente y su salud o mejora. Por lo que se ha realizado una distribución estratégica de la información a través de la presentación de una serie de capítulos en la cual se presenta todos los datos de forma ordenada, como el capítulo I en el cual se presenta el planteamiento del problema y los objetivos en los que se dirige la indagación, posteriormente el capítulo II se facilita la información referentes al marco conceptual y teórico del tema estudiado como lo es el humor, sus escalas de medición, los beneficios que posee, la relación de este con la enfermería, consecuentemente en el capítulo III se evidencia la explicación metodológica que se lleva a cabo en el trabajo, sus enfoques, diseño y tipo de investigación, por consiguiente se proporciona en el capítulo IV el desarrollo general del tema y los resultados de la exploración y finalmente el capítulo V posee las conclusiones finales de la indagación completa, adicionalmente se presenta las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes al trabajo.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente proyecto posee un problema identificado, el cual gira en torno a las técnicas o terapias para el cuidado de pacientes, posicionándose en la investigación de la terapia del humor “la risoterapia”, esta ha demostrado funciona perfectamente en la mejora de la salud de muchas personas debido a que su puesta en práctica permite que el sujeto en cuestión se sienta más seguro, tranquilo y familiarizado con quienes lo atienden día a día, en este caso, las y los enfermeros que son los encargados de los cuidados rutinarios.

Para que la risoterapia posea una influencia fuerte, se debe llevar a cabo con todos los conocimientos de la teoría de esta, por lo que es importante que los y las profesionales en enfermería, investiguen, analicen y comprendan cuál es su proceso y que beneficios que proporciona tanto a él como cuidador, así como al paciente en el mejoramiento de su bienestar físico y emocional, en esto se basa la fundamentación de la influencia que posee la terapia del humor en el cuidado del enfermo.

El paciente puede verse influenciado generalmente por las emociones negativas que se produce debido a la noticia de padecer una enfermedad, más aun si esta es grave o terminal, estas emociones principalmente sugestionan al cuerpo en un estado de inhibición, donde no existe el apetito y en algunos casos las ganas de vivir. Para la psicología la mente es poderosa por lo que lleva al cuerpo a no mejorar físicamente (Marcos, 2017)

El ser humano, a pesar de ello posee mecanismos que funcionan como inhibidores naturales del sufrimiento, dolor o malestar, generalmente es la atención, cuando se sufre de algún padecimiento lo mejor es centrar la atención en otra actividad o la adrenalina, cuando esta está activa en el cuerpo, no se siente dolor hasta que sus niveles bajen, mecanismo de defensa que le permiten al cuerpo sobrevivir, sin embargo estos mecanismos también pueden ser inhibidos a través de emociones negativas, estas obligan al cuerpo a sentir todo lo que sucede en la situación donde se encuentra (De Orduña, 2018).

Es por esto que en varios países como Canadá o China se ha incluido terapias del humor que ayudan al paciente a sobrellevar de mejor manera su problema o la situación en la que se encuentra, así mismo, produce beneficios de forma física que proporciona un estado de bienestar llevadero que conduce a una mejora progresiva y constante a diferencia de las emociones negativas que estancan la mejora del paciente (Santos, Moro, & Jenaro, 2018).

A nivel nacional se evidencia algunas entidades solidarias que promueven la sonrisa y la risa como terapia para pacientes con enfermedades graves o terminales, se ve con mayor frecuencia en el área infantil de cáncer, donde se presentan una serie de personajes que sacan sonrisas a los niños, superhéroes, payasos, personajes de caricatura, etc. Esto permite a dichos infantes a obtener un momento de relajación donde se olvidan por ciertos momentos lo que están sufriendo y solo ven a sus héroes frente a ellos y a sus personajes favoritos con los que ríen y viven un momento feliz (Cardona, 2019).

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

Analizar los efectos de la terapia de la risa en la salud del paciente mediante la fundamentación científica para realización de propuesta operativa.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Determinar los elementos conceptuales que giran en torno a la terapia de la risa y su repercusión en la salud del paciente.
- Reconocer cómo influye la terapia de la risa a nivel emocional en la recuperación de la salud del paciente.
- Identificar cómo influye la terapia de la risa en la mejoría a nivel físico en la salud del paciente.
- Propuesta operativa de integración de la risoterapia en la atención de enfermería.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La risoterapia posee una gran importancia, ya que puede al evidenciar y analizar los beneficios principales que esta proporciona, como lo es el afrontamiento del estrés, más aun teniendo en consideración que el estrés produce un sin número de respuestas fisiológicas negativas en el cuerpo, también permite atraer gente y el empatizar con ellos y poseer una buena comunicación, se presencia también una mejor salud psicológica lo que proporciona por ende una salud mental, permitiendo mejoras en la toma de decisiones, resolución de problemas, y análisis de la situación.

La investigación exhaustiva permite conocer y actualizar las utilidades de diferentes terapias, más aun si la tecnología avanza, esto permite al profesional estar actualizado y poseer mayor formación. En el caso de la risoterapia, según las diferentes indagaciones que se presentaran dentro de nuestro marco teórico, forma parte importante del mejoramiento del paciente y del avance de la medicina, que no solo se base en el cuidado médico del paciente sino más bien, incluir una atención con los componentes que forman parte del ser humano (biopsicosocial).

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS

“La inclusión de la risa dentro de las terapias médicas es un aspecto que se ha trabajado desde la antigüedad, ya que desde hace más de 4000 años en el Imperio Chino existían templos donde se reunían para reír. En la actualidad es una terapia que forma parte de muchos de los tratamientos que se empelan para abordar diferentes enfermedades. La utilización de la risa como medio para alcanzar un completo bienestar de salud queda latente desde la antigüedad. Algunas de las manifestaciones de su utilización se aprecian desde hace más de 4000 años en el Imperio Chino donde era común apreciar diferentes templos a los que acudían las personas a reír, con el fin de alcanzar un equilibrio en su salud”. (Plaza, 2016, pág. 74)

Esto es debido a que la risa es una representación natural del ser humano, y por ende su existencia radica desde el mero inicio de la humanidad como tal, al paso del tiempo se ha logrado estudiar y entender de qué forma beneficia un estado emocional positivo en las personas y como la risa proporciona en gran medida la mayoría de estos beneficios, es por esto que se ha logrado la inclusión de terapias de humor para inducir dichos beneficios en el tratamiento de pacientes con diferentes enfermedades, incluyendo las terminales o muy graves en lo que se necesita en gran medida la fuerza psíquica del paciente y no solo la física.

“En la India existían templos sagrados donde se podía practicar la risa. En algunas culturas ancestrales existía la figura del doctor payaso o payaso sagrado; se trataba de un hechicero que se disfrazaba con el fin de provocar la risa para curar a los soldados. Aristóteles en la Antigua Grecia, sostenía que el bebé no es persona hasta que ríe, mostrando la importancia que la risa tenía en la época, ya que era un elemento esencial que nos diferenciaba del resto de mamíferos. No fue hasta el siglo XVI cuando la risa se aplicó por primera vez como terapia de la mano de Rabelais. Más adelante Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa” (Atauje, Llanto, & Ureta, 2016, pág. 13)

Así mismo, varias culturas también han adoptado esta ideología, porque de forma empírica se ha evidenciado mejoría en pacientes que por tristeza no comían, o no aumentaba su fuerza, esto es uno de los principales fin de la inclusión de la terapia de la risa. La risa en varias culturas ha sido el símbolo de la humanidad mismo, no podría ser considerado un humano “normal” si no esbozaba una sonrisa o una risa, es por esto que se ha incluido este aspecto tan natural al tratamiento terapéutico de muchos pacientes en diversas enfermedades, más aun en pacientes menores o niños.

“En la década de los 80, se utilizó la risa como terapia en pacientes con cáncer y sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica. Es en ésta época donde podemos encontrar al principal fundador de la risoterapia, el conocido Hunter Patch Adams, quién fundó el Instituto Gesundheit, un precario hospital que funcionó atendiendo gratuitamente a miles de personas enfermas sin recursos. Éste aplicaba la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. Finalmente en la actualidad, es común ver como en numerosos hospitales y asociaciones de diferentes enfermedades, utilizan la risoterapia como una terapia más para la mejora y prevención de diferentes patologías”. (Cosi & Velasquez, 2018, pág. 93)

2.2 MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 Humor

El humor tiene mayor relación a los estados de ánimo, por lo que se lo puede conceptualizar como un estado emocional que esta generalmente afín a sentimientos de alegría y felicidad, por lo que se lo complementa generalmente con la risa. Es por esto que el término de “buen o mal humor” se refiere a cuando un sujeto posee o no un estado de ánimo positivo. Esto tiene una importante repercusión en la salud del ser humano.

El humor también puede ser reconocido como un mecanismo de supervivencia, que tiene influencia en el mejoramiento del sistema comunicativo de todo ser humano y la forma en la que se tiene contacto en cuanto a las relaciones sociales. Esta forma parte importante de la esencia natural de la humanidad. El humor pertenece completamente al ser humano, es

por esto que durante todo el pasar del tiempo, nunca se ha encontrado o investigado una cultura o comunidad que no desprovista el 100% del humor. (Martínez & Zabalbeasco, 2017)

La relación principal del humor con la salud del ser humano es el manejo del estrés y las consecuencias que estas producen en el cuerpo. Esto permite eliminar, erradicar o controlar el sufrimiento del cuerpo, más aun tomando en consideración que las emociones poseen una influencia en cuanto a la somatización de dichas sensaciones. Un estado emocional positivo produce al cuerpo, también, un estado de bienestar.

El humor y su tratamiento terapéutico se representan como una fortaleza importante del ser humano. Posee beneficios imprescindibles con respecto a la prevención de la depresión, resiliencia al dolor, reducción del estrés y sus consecuencias fisiológicas como dolores de cabeza, problemas estomacales y demás enfermedades. Todo esto con el fin de buscar implementar un estado de bienestar en el organismo. (Sánchez, 2016)

El humor también está relacionado íntimamente con la psicología experimental debido a que permite investigar el comportamiento y la habilidad emocional del ser humano en relación a la positividad del mismo y su repercusión en la salud física y mental del sujeto en cuestión. El humor también se encuentra relacionado con las funciones ejecutivas como la memoria, el pensamiento, la atención, concentración, entre otros.

2.2.2 Escalas de Medición del Humor

“Entre las escalas que miden el humor destacamos las de Martín Lefcourt que mide cómo es la risa ante distintas situaciones y la Escala Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) de Thomson y Powell que consta de cuatro subescalas que miden: el uso del humor en situaciones sociales, el coping humor, apreciación del humor y la actitud de aprobación del chiste”. (Bordás, 2018)

Así mismo se conoce también la HSQ que es la Escala del Sentido del Humor, esta escala mide cuatro dimensiones de forma independiente, la cual analiza por ende los cuatro tipos de humor: afiliativo, orientado al mejoramiento personal, agresivo y de descalificación personal. (Rojas, Abdelwa, & Guerrero, 2017)

El humor afiliativo (o humor social): permite la afiliación o relación con las persona que les rodea, se relaciona con el uso poco o nada perjudicial del humor, involucra el bromear con

las personas que está dentro de un contexto o espacio, como contar historias que puedan ser divertidas o que inciten a la risa y a un estado de euforia o alegría.

El humor para el mejoramiento personal: incluye la relación que posee el individuo con la realidad de la vida y como se incluye está en el mantenimiento del humor que generalmente se involucran en circunstancias de la vida que son adversas con motivo de afrontar dicha situación, afrontando las emociones negativas con comportamientos y actitudes positivas, con bromas que no dañen a los demás, ni a sí mismo.

Estos dos tipos de humor, posee una caracterización debido a que se relacionan en cuanto a las emociones que representan o buscan obtener, las cuales son la alegría, euforia, autoestima y el bienestar mental y fisiológico, todo con el fin de disminuir el nivel de estrés que posee el sujeto.

El humor agresivo: este busca sobresalir, hacerse visible entre la multitud, puede estar incluido el uso del sarcasmo, molestar a los demás y el criticar o usar la manipulación, está relacionado principalmente con la agresividad debido a la utilización de aspectos de los demás para hacer bromas hostiles con el único motivo de prevalecer a costa de todo y de todos.

El humor de descalificación personal: la autodescalificación es uno de los principales aspectos que incluyen en torno al humor, se usa también términos despectivos contra sí mismo, se usa un humor cínico, todo esto con el fin de involucrarse con los demás a costa de su propia apreciación despectiva, está íntimamente relacionado con depresión, baja autoestima, un autoconcepto pobre, por lo que no mejora de ninguna manera el bienestar psicológico del ser humano. (De Orduña, 2018)

Estas dimensiones son estudiadas a través de relaciones formuladas, la primera relacionada a un sentido del humor que va desde un humor que busca afianzar o armonizar el ambiente, puede reconocerse como benigno o benevolente, hasta un tipo de humor que busca perjudicar y herir, la segunda es el humor que funciona con el fin de promover el desarrollo de las relaciones interpersonales, social para afianzar el trato con los demás. (Bordás, 2018)

2.2.3 Beneficios del Humor

Los beneficios que posee la inclusión del humor positivo en la vida del ser humano son múltiples:

Afrontamiento del estrés: La sociedad ha influenciado en gran medida al agotamiento no solo físico del cuerpo humano, sino también mental, esto ha traído consigo el desarrollo de un sin número de enfermedades de índole psicológicas, como lo es el caso del estrés, que es uno de los trastornos que se visualiza con más frecuencia en la actual cotidianidad humana. El ritmo de vida actual, no es igual que hace un siglo, las organizaciones poseen mucho más control y mucha más desgaste psicológico, es por ello que se ha generado niveles de estrés y enfermedades físicas que giran en torno a ellos, es por esto que uno de los beneficios que posee el humor o tener sentido de este es el poder afrontar el estrés a través de terapias de emociones positivas como lo son la alegría y la euforia. (Barrios & Torales, 2019)

Atrae a gente: Permite una relación positiva con las personas que los rodea, además, produce una atracción natural, sobre todo porque el ser humano busca relacionarse con personas que empaticen, este es uno de los beneficios del humor, hacer reír a los demás no es un aspecto sencillo y el lograrlo abre puertas para entablar amistades que sume positivamente en la salud emocional del sujeto en cuestión. También permite conocer personas diferentes, tener un buen sentido del humor siempre es importante a la hora de entablar nuevas relaciones sociales. (Calabrese, 2017)

El sentido del humor capta la atención del oyente: el captar la atención de los demás, a pesar de ser un aspecto simple, generalmente conlleva mayor dificultad de la que se cree, más aun en este tiempo, en la que existen un sin número de nuevas cosas que ejerce mucho más interés en los demás que entablar una conversación frente a frente, es por ello que el humor, representa un elemento fundamental a la hora de atraer la atención de los demás, ya que permite la transmisión de las emociones positivas del emisor con el fin de provocar una sonrisa a sus receptores o espectadores. (Barber, 2019)

Retención de la memoria: las emociones juegan un papel imprescindible en la memoria humana, ya que genera un impacto en la circunstancia o situación, por ejemplo, cuando alguien conocido se cae de forma chistosa en la calle, generalmente esto se recuerda por muchos años, esto es debido a que se produjo un estado emocional alto, producto de la risa, de esta manera el humor, al estar íntimamente relacionado con estas emociones, también posee el mismo efecto en la memoria humana. Sin embargo, el humor, al poseer un aspecto que llama en gran medida la atención de los demás, también permite que sus sentidos estén

completamente dirigidos hacia la persona que ejerce dicha influencia, por lo que es muy difícil que lo que este diga sea olvidado por sus oyentes. (Fernández, 2017)

Psicológico: permite la desinhibición del ser humano, es decir, pierde el miedo y la timidez a la hora de hablar o expresarse de alguna manera, ayuda también a plantear y analizar mejor los problemas, dejando de lado emociones negativas o pensamientos no acordes a la realidad o que sugieren lo peor de una situación en concreto. Permite también comprender y aprender de sus emociones y a reconocer las emociones de los demás, lo que conlleva una mayor y mejor relación social a la hora de empatizar. (Montañés, 2018)

Salud cerebral: el cerebro también recibe beneficios a la hora de hacer uso de un humor positivo, ya que al producirse emociones de esta índole se estimula al mismo, provocando un relajamiento que a la larga mejora sus procesos como tal, no solo de forma física, sino también en cuanto a sus funciones ejecutivas, como lo es la comprensión, la atención, memorizar, la producción del lenguaje, etc. (De los Heros, 2016)

Mejora la salud general: la mejora la salud de forma general ya que permite una mejor redistribución de las funciones, debido al relajamiento cerebral que produce, es decir, permite poseer un sistema inmunológico fuerte, así como el sistema respiratorio activo bajando la presión arterial y manteniéndola, es por esto que se puede incluir terapias de risa para procurar una mejora más rápida en los pacientes (Leininger, 2016), los aspectos en los que actúa el humor y produce beneficios a la salud humana son los siguientes:

- Inmunológicos.
- Respiratorios.
- Circulatorios.
- Hormonal.
- Descanso y sueño.
- Digestión.

2.2.4 Enfermería y Humor

La enfermería y el humor posee una relación característica y es que este tiene mucho que ver con la salud del paciente, sea antes, durante o después de la enfermedad, debido que el poseer un sentido del humor positivo beneficia al mismo y lo guía a una recuperación más

rápida o una enfermedad mucho más llevadera. Esto es porque el humor permite el establecimiento de una relación empática entre paciente y familia, permite que el proceso alimenticio no se vea truncado, ya que una persona deprimida pierde el apetito.

El humor en la enfermería también aporta significativos beneficios para el mejoramiento de la salud humana ya que le permite al paciente resolver conflictos con ideas claras y haciendo uso de toda la información que los médicos les proporciona, no se ven segados por el dolor y la angustia que el poseer una enfermedad proporciona, así mismo también ayuda al paciente a identificar qué es lo que más debería preocuparle del tratamiento de su enfermedad o del proceso de recuperación. (Guerra, 2016)

Sin embargo, todo esto no se logra con el simple hecho de esperar que el paciente posea humor, más bien se puede incluir terapias que ayuden a surgir dicho estado de ánimo en él, la más conocida e importante es la risoterapia, está a partir de permitir lo ya mencionado con anterioridad también proporciona un estado de relajación en el paciente y activar su funcionamiento nervioso para afrontar la situación en la que se encuentra, se vuelve menos hostil y mucho más amistoso.

Según la autora Maltesse, (2016), Médico cirujano, en su proyecto de investigación previo a la obtención de su título, expreso que, la risoterapia ha formado parte de una red de apoyo como terapia psicológica para pacientes con cierto nivel de depresión elevado o propensos a ello. Enuncia que existe una gran relación entre las emociones y el comportamiento del sujeto y que este influye en gran medida en el desarrollo o progreso de su curso médico.

La actual licenciada en enfermería Salinas (2019) en su tesis “Efectividad de la risoterapia en el estado de ánimo y percepción del dolor en niños hospitalizados” previo a la obtención de su título, consiguió como resultado que los niños poseen diferencias significativas a la hora de afrontar la hospitalización y son mucho más propensos a la depresión por el encierro, por la falta de actividad física, por las limitaciones que son propias de las reglas hospitalarias, sin embargo, la risoterapia formo parte importante, un apoyo significativo en su proceso y tratamiento médico, según sus datos obtenidos del 100% de los niños hospitalizados con evidente depresión y emociones negativas, al aplicarse las dinámicas de risas como terapia, se evidenció un aumento importante en cuanto a su humor y disminución de su hostilidad, así como en bienestar y tratamiento médico y por ende mejora del mismo.

De igual forma Hunter Doherty (Doherty, 2018), también conocido como “Patch Admas”, un importante y reconocido médico estadounidense y activista social, se enfoca principalmente en llevar el humor a los hospitales que visita, debido a que tiene la ideología de que la risa mejora significativamente, no solo el estado de ánimo del paciente sino también su bienestar físico, por ello cada año organiza grupos de voluntarios para la visita de hospitales de niños con cáncer para promover la risa, el juego y el afecto.

Finalmente, un aspecto importante, que formo parte significativa a la hora de la elección del objeto de estudio y su relación con la enfermería, para la elaboración del presente proyecto investigativo fue la postura de Jean Watson cuya teoría de “Filosofía y Ciencia de la asistencia y la inteligencia emocional”, ha influido en el mundo de la enfermería, debido a que dicha postura busca crear un estado de conciencia, debido a que las pueden mejorar en cuanto al cuidado del paciente, si integran en este proceso, aspectos que tengan que ver con la cultura y la espiritualidad del mismo, sumado a los conocimientos que ya poseen, propios de su formación profesional, es decir, sumarle a su trabajo aspectos como un buen trato (cordial, respetuoso y afectuoso), hacer sentir al paciente seguro e importante y además incluir humor, son relevantes a la hora de aumentar el estado de ánimo y con ello las emociones positivas que juegan un papel importante dentro del progreso médico del enfermo. Sacarle una sonrisa a alguien puede mejorar su día en gran medida.

2.2.5 Campos de Aplicación del Humor

Pediatría: los niños son muy emocionales y al igual que se alegran fácilmente con las cosas que perciben a su alrededor, también sucede igual cuando se encuentran en una difícil situación, generalmente tienden a deprimirse, a sentirse desolados y pierden su apetito producto a ello lo que puede hacer que empeore su situación, sin embargo, el empleo de una terapia de humor como la risoterapia, permite que sus emociones positivas se restauren y puedan superar con mayor facilidad en el proceso de la enfermedad o su recuperación. (Martínez G. , 2017)

Cirugía: dentro de la cirugía, la terapia del humor, o la risoterapia propiamente identificada, permite eliminar o disminuir el dolor ya que generalmente el generar emociones positivas como la alegría o euforia crea una especie de anestesia natural, ya que el paciente se centra en la terapia o en lo que dicen que lo hace reír y se olvida de lo que sucede o sucederá consigo antes, durante o después de una cirugía. Sin embargo hay pacientes que poseen mucha más

resistencia a la terapia, se reconoce que son aquellos que poseen enfermedades mucho más graves como el cáncer o el sida, situación que produce un estado emocional negativo mucho mayor, haciendo difícil el introducir una terapia de humor, sin embargo no imposible. (Pardines, 2018)

Enfermos terminales: en pacientes con enfermedades terminales generalmente es mucho más difícil introducir este tipo de terapias, sin embargo, como ya se explicó con anterioridad, no es imposible, este tratamiento terapéutico facilita el trabajo del personal médico y de enfermería ya que al informarle la situación al paciente y sus límites son más tolerantes de aceptarlos y menos vulnerables al surgimiento de emociones o estados de ánimos negativos. También al producirse un estado de resiliencia producto de la aceptación, le permite al paciente llevar una mejor calidad de vida en los últimos momentos de esta, haciendo que el tiempo en familia sea más placentero y menos doloroso, de igual manera sucede con la familia, ya que acepta la situación y apoya al paciente a sobrellevarla. (Puñal, 2018)

2.2.6 Fisiología de la risa

La risa es un acto primario del ser humano y físicamente involuntario en la mayoría de las personas, se produce a través de un funcionamiento mecánico en la que se hace uso de la respiración a través de las interrupciones de esta en la exhalación del aliento. El mecanismo que se utiliza para producir el habla interrumpiéndolo de igual forma, involuntariamente. Esto generalmente ocurre cuando un estímulo interno o externo despierta dicho proceso en el sistema nervioso humano, como un chiste, una broma, la caída de alguien, etc. (Flores, 2017)

El sistema límbico es el que procesa el estímulo que da origen a la emoción, o que en resumida cuenta podría conocerse, también, como el origen de estas, por lo que se le otorga la probable responsabilidad de activar la fisiología de la risa, es decir activar los músculos de la cara, que permite la expresión facial, y la sensación que conlleva la risa, también se activan áreas del cerebro como el hipotálamo, la hipófisis y el sistema nervioso que se encarga de somatizar dicha emoción, es decir que no solo se produzca la alegría sino que el cuerpo lo sienta físicamente, el exceso de risas puede producir ahogo, dolor de estómago, estimulación lagrimal, etc., a esto se lo conoce como ataque de risa.

“La risa puede inducirse estimulando el núcleo subtalámico y se ha comprobado en pacientes con enfermedad de Parkinson. Trabajos recientes han permitido localizar una zona del cerebro llamada área motora suplementaria que, al estimularse por medio de electrodos, produce la sonrisa y, con una estimulación más intensa, la risa a carcajadas. El área motora suplementaria es una zona muy cercana al área del lenguaje. Este mecanismo se descubrió de forma accidental mientras se trataba a una joven con epilepsia”. (Zaragozano, 2017, pág. 436)

“Los aspectos neuroanatómicos de la risa no se conocen bien. Parece que la confluencia de componentes corticales y subcorticales es responsable de la risa normal. Mientras que las respuestas puramente emocionales son mediatizadas por estructuras subcorticales y son estereotipadas, controladas por el córtex. Así pues, debemos distinguir tres niveles en la producción de la risa: el nivel cortical, que controla o elabora la respuesta emocional; el nivel efector o nivel bulbar, que desencadena las manifestaciones fisiológicas; y por último, el nivel sincinético, ubicado en la región hipotalámica, cuya función es la integración de los dos niveles anteriores”. (Rodríguez, 2017, pág. 43)

2.2.7 Terapia de la risa

La risoterapia o terapia de la risa consiste en que se repase distintas formas de expresar la risa, también se estudia a través de ella los recuerdos guardados en la memoria del sujeto que están arraigados a un momento o situación en la que se ha involucrado la risa (Jiménez, 2016). La técnica consta de tres partes o etapas:

1. Terapia sonriente: busca que el paciente esboce una sonrisa simple, tranquila y relajada, permite que el sujeto se relaje y pueda afrontar de forma tranquila las agresiones o los estímulos negativos externos.
2. Risoterapia: se busca una risa natural, interna, capaz de hacer uso de los músculos que implica una risa “con ganas”, por lo cual se usa chistes, videos chistosos, todo aspecto que produzca una risa autentica que produzca vibraciones en el cuerpo del que la proyecta.
3. Práctica: se hace uso de ejercicios de relajación y estiramiento después de la aplicación de la terapia, debido a que se debe relajar el cuerpo que fue azotado por

ataques de risa que han activado los campos cerebrales, aquí se desarrolla la complicidad o empatía con los demás.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 Diseño, enfoque y tipo de investigación

3.1.1 Enfoque cualitativo

Debido a que este enfoque estudia las cosas desde su proporción más natural de forma que le otorgue un sentido más completo para proporcionarle un mejor significado a las cosas estudiadas. Se basa por lo tanto en las cualidades que le proporciona un estudio completo del objeto estudiado obteniendo resultados en base a las referencias bibliográficas de los diferentes documentos estudiados. Ya que se realiza una recolección de una serie de datos relevantes sobre lo estudiado. Se escogió dicho enfoque o metodología de investigación con relación al tema estudiado ya que proporciona un amplio campo para estudiar las cualidades de la terapia de la risa en función a la mejora de los pacientes.

3.1.2 Investigación descriptiva

Permite al investigador describir la realidad general del tema estudiado a través del uso de técnicas de recolección de datos documentados con anterioridad a través de plataformas que recolecta información importante y verídica de lo relacionado al tema que se está estudiando en presente proyecto. También permite a comprensión de cada una de las situaciones, personas, o grupos que se involucran dentro de lo que se indaga. También consiste en la descripción de lo relevante en el tema que se aborda, define el análisis de los procesos que conforman el tema de forma general.

Es por ello que se implementó este tipo de investigación, ya que el objeto de estudio busca una descripción total de lo que es la risoterapia así como un análisis completo de la misma en cuanto a su influencia en la salud de un paciente. De igual manera, la investigación descriptiva permite establecer a través de la misma la relación que posee la risoterapia con la enfermería como profesión

3.1.3 Técnica de análisis de datos

Se puede evidenciar una variabilidad en cuanto a las técnicas de análisis de datos, que se encuentra arraigada con un enfoque de investigación cualitativo, así mismo se incluye en la elección de la técnica, el deseo que posee un autor a la hora de plasmar su investigación, para ello, se ha hecho uso de la técnica de análisis complejos de datos documentales, ya que la indagación que esta permite es a través de una búsqueda exhaustiva de distintos documentos de base científica y comprobada a través de plataformas digitales.

3.1.3.1 Análisis complejos de datos documentales

Esta técnica permite un análisis completo de los diferentes documentos investigados para la realización del presente proyecto. Esta técnica permite mantener un complemento entre la base de diversos autores con lo que buscamos plasmar. Además permite recoger la idea principal de distintos autores con respecto a la risoterapia construyendo un solo documento que conforma una nueva teoría con una base científica.

De tal manera que el análisis complejo de datos documentales le dará mucha más viabilidad al proyecto y al objeto de investigación, el cual es la risoterapia y como esta forma una influencia positiva en el paciente y una facilidad de trabajo para él o la enfermera.

Es así que, el proyecto investigativo, elaborado como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Enfermería, presenta en el siguiente capítulo los diferentes resultados documentales y bibliográficos más importantes que giran en torno a la risoterapia y su influencia con la mejora del paciente. Así mismo, es importante recalcar que se presenta datos verídicos y comprobados de los diferentes autores aquí citados.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

4.1 Resultados bibliográficos

El humor es parte primordial de los componentes humanos, es decir el biopsicosocial, biológico debido a la fisiología que complementa al ser humano, que lo vuelve un ser mortal y capaz de sentir y vivir biológicamente, el componente social que es parte importante de la interacción humana y su necesidad en el ámbito social, más aun cuanto este aspecto nace por naturaleza en las personas. El poseer sentido del humor a su vez esboza emociones positivas que ayuda a en la búsqueda de dicho bienestar. Es importante la identificación del humor como un mecanismo de supervivencia imprescindible del ser humano y su relación con el medio que lo rodea así como sus funciones ejecutivas que le permite la toma de decisiones en base a las situaciones en la que se encuentra la persona. (Martínez & Zabalbeasco, 2017)

Es por ello que se ha incluido instrumentos que permiten el analizar y medir a través de escalas en las que se puede identificar los tipos de humor que posee el ser humano y el nivel de influencia, sea este negativo o positivo, que posee en el cuerpo humano, más aún en pacientes, cuya necesidad de emociones positivas es imprescindible para procurar el mejoramiento del mismo, es por ello que se ha incluido una serie de terapias para que esto se lleve a cabo. (Rojas, Abdelwa, & Guerrero, 2017)

No obstante, se ha identificado también los beneficios que el humor posee, tales como el afrontamiento del estrés, atraer gente, la atención que se produce a raíz de la producción de emociones positivas que activan las funciones ejecutivas del cerebro, lo que por ende mejora la retención de la memoria, mejora la unión psicológica y la salud mental, y consecuentemente busca la mejora de la salud general del cuerpo y llevarlo a una homeostasis corporal. (Fernández, 2017)

Es aquí que se encuentra la relación entre la enfermería y el humor, ya que proporciona beneficios en el cuerpo humano que logra una estabilidad para el progreso y la mejora de la salud física del mismo y de igual forma sucede en pacientes con enfermedades graves como

el cáncer y terminales como el sida, sin embargo, este tipo de situaciones conlleva mucha mayor dificultad, sobre todo porque el nivel emocional negativo es mayor en este tipo de pacientes. (Guerra, 2016)

El humor en la enfermería le permite al paciente posicionarse en un estado emocional relajado y positivo con el cual pueda tomar decisiones más correctas conforme a la situación en la que se encuentra y de igual manera le permite sobrellevar con más resiliencia su estado y las dificultades que se encuentren en el proceso y el transcurso de la enfermedad, ya que generalmente un paciente con un estado de ánimo bajo, su mejora es lenta y en algunos casos dicho aspecto se estanca. (Barber, 2019)

Los campos en los que se aplica generalmente el uso del humor son variados y significativos, con el fin de implicar todas las áreas y etapas del desarrollo del ser humano, de modo que todos sean atendidos y comprendidos de acuerdo a su situación, en este caso se puede ver en la pediatría, que es el campo en el que más se ha incluido las terapias humorísticas o risoterapia, así mismo también se las visualiza en la cirugía y el tratamiento de enfermedades terminales a través de la terapéutica y psicoterapia. (Pardines, 2018)

Es por esto que se ha visto la necesidad de estudiar más afondo la risa y la risoterapia como tal. La risa por ejemplo forma parte del ser humano y es producido a nivel fisiológico por el sistema nervioso en primera instancia, debido a la identificación de la sensación que provoca la estimulación de las secciones cerebrales encargados del estado emocional como el sistema límbico, que a su vez envía las señales necesarias que activan al cuerpo a nivel fisiológico, es decir estimulan los músculos de la cara para la expresión facial. (Zaragozano, 2017)

La risa al estar vinculado su origen en el sistema límbico, se conoce que produce por ende una serie de emociones que estimulan al cerebro de forma positiva a una relajación, a la reducción del estrés, al mejoramiento de sus funciones principales y a un estado de tranquilidad en el cuerpo, este es el fin principal de la terapia de la risa o risoterapia. Que es una técnica que permite al ser humano buscar el bienestar necesario para el progreso y mejoramiento de la salud. Es por esto que se ve mucho más evidenciado su aplicación en el campo pediátrico debido a que los niños son mucho más emocionales y propensos a la depresión en torno a la situación en la que viven y la preocupación y los seres que lo rodean. (Jiménez, 2016)

CAPÍTULO 5

5.1 CONCLUSIONES

La risoterapia por lo tanto se puede identificar como una terapia importante a la hora de intervenir al paciente de forma emocional, más aun debido a que este campo es poco identificado por los doctores, ya que estos se encargan de las situaciones meramente físicas de sus pacientes y su bienestar en torno a dicho aspecto. Por lo cual se ha obtenido las siguientes conclusiones con respecto a este objeto de estudio.

- ✚ El humor forma parte del ser humano como uno de los elementos que forman los componentes humanos, los cuales son el biológico, social y psicológico, en el cual se basa la formación humana debido a su necesidad del desarrollo normal de estos tres campos imprescindibles para su desarrollo y existencia. El humor forma parte de sus relaciones interpersonales, de su bienestar emocional arraigado a aspectos positivos de esta, a esto se lo conoce como “buen humor”, o negativos “mal humor”.
- ✚ Este tiene una relación importante con la enfermería, ya que permite inducir al cuerpo a través de terapias de humor, a un estado de relajación tal, que permita la resiliencia y la toma de buenas decisiones en torno al progreso de su enfermedad o la mejora de su salud, según sea su situación, benigna o maligna.
- ✚ La terapia del humor más conocida es la risoterapia y permite esbozar al paciente una risa tan autentica que estimule las zonas emocionales de su cerebro para determinar o conducir al cuerpo humano a dicho estado de bienestar mental con el cual pueda permitir que las situaciones adversas sean llevadera, que el dolor sea mínimo o desaparezca y que se proporcione las “ganas de vivir” y la renovación de la “esperanza”, que a pesar de ser términos mucho más espirituales le permiten al ser humano tomar una idea y progresar en su salud en base a ello. más aún si se toma en cuenta la frase de “mente sana, cuerpos sanos”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atauje, A. K., Llanto, A. J., & Ureta, C. B. (2016). Efectividad de la risoterapia en el nivel de estrés en niños hospitalizados sometidos a venopuncion. *Universidad Peruana Cayetano*, 2 - 42.
- Barber, M. (2019). El humor como una provincia finita de sentido del mundo de la vida: Negociando normas en la intersección de diferencias interraciales. *Diferencias*, 1(7), 21-34.
- Barrios, I., & Torales, J. (2019). Manejo del estrés en situaciones académicas. *Medicina Clínica y Social*, 3(2), 41-42.
- Bordás, C. S. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(1), 83-91.
- Calabrese, G. (2017). Me gusta divertir a la gente haciéndola pensar”. El recurso de la ironía humorística en la poesía femenina actual. *Cuadernos AISPI*, 9(9), 189-208.
- Cardona, J. L. (2019). Cambios en el nivel de cortisol después de la aplicación de terapia de la risa, en adultos hospitalizados con diagnóstico de enfermedad cerebrovascular. *Investigación Clínica*, 60(3), 233-242.
- Cosi, Q. Y., & Velasquez, M. J. (2018). Relación De La Percepción De Calidad De Vida Y Autoestima En Los Pacientes Con Esquizofrenia Paranoide Del Complejo Hospitalario Moisés Heresi Farwagi,. *Universidad Ciencias De La Salud De Arequipa*, 1 - 113.
- De los Heros, M. A. (2016). Neurociencias, educación y salud mental. *Propósitos y representaciones*, 4(1), 327-362.

- De Orduña, F. E. (2018). Es posible narrar y describir con humor una realidad violenta. *ACTIO NOVA Revista de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada*(2), 92-109.
- Doherty, H. (2018). Fundamentals of Complementary, Alternative, and Integrative Medicine-E-Book. *LAUGHTER, HEALING SOUNDS*, 171.
- Fernández, P. A. (2017). Humor as a teaching resource. *Revista Educación*, 41(1), 173-188.
- Flores, M. (2017). El uso de la risa y el humor. *Diss. Facultad de Entretenimiento y Diversión*, 1-9.
- Guerra, P. C. (2016). Sueño, calidad de vida y humor en profesionales de enfermería en unidades de cuidados intensivos infantiles. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 50(2), 279-285.
- Jiménez, V. M. (2016). Trastornos del sueño y trastornos de la conducta alimentaria. Relajación con risoterapia. Estudio piloto. *Revista de enfermería y salud mental*, 3, 5-12.
- Leininger, M. (2016). *La salud mediante el buen humor. Parkstone International*. Irelad: DVE AGENCY.
- Maltesse, C. G. (2016). Efecto Inmunologico De La Risoterapia En Adultos Mayores. Hospital I Luis Albrecht Essalud De Trujillo. *Revista Medica*, 3(17), 23-57.
- Marcos, C. (2017). Valoracion de la eficacia de la risoterapia en pacientes diagnosticados de cáncer primario en tratamiento con quimioterapia. *Universidad Privada de San Juan de Dios* , 1-62.
- Martínez, G. (2017). Gestación por sustitución: reflexiones desde la perspectiva pediátrica. *Pediatría Atención Primaria*, 19(75), 203-206.

- Martínez, S. J., & Zabalbeasco, P. (2017). El humor como síntoma de la innovación en la investigación traductológica. *MonTI*(9), 29-48.
- Montañés, S. M. (2018). EL HUMOR, LA RISA Y EL APRENDIZAJE DE ELE: UNA REVISIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA Y LA DIDÁCTICA. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educacion de Albacete*, 33(1), 39-51.
- Pardines, F. H. (2018). Síndrome de misdirección del humor acuoso tras cirugía filtrante de glaucoma en paciente con síndrome de transiluminación aguda iridiana bilateral (BAIT). *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología*, 93(9), 444-446.
- Plaza, C. M. (2016). LA RISOTERAPIA COMO COMPLEMENTO A OTRAS TERAPIAS MÉDICAS. *Erevista Enfermedía CyL*, 7(1), 73 - 79.
- Puñal, J. M. (2018). El poder paliativo del humor y la risa en los pacientes oncológicos. *Universidad de Jaén. Psicología*.
- Rodríguez, Q. F. (2017). Risa y Risoterapia en el campo de la salud y sus beneficios en algunos contextos: Una breve revisión Laughter and Laughter therapy in the field of health and its benefits in some contexts: A brief review. *Revista Killkana Salud y Bienestar*, 1(3).
- Rojas, Y. R., Abdelwa, Q. S., & Guerrero, A. J. (2017). El sentido del humor y su relación con el bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. *Psicología y salud*, 27(1), 117-126.
- Salinas, M. C. (2019). Efectividad de la risoterapia en el estado de ánimo y percepción del dolor en niños hospitalizados. *Universidad Nacional de Trujillo*.
- Sánchez. (2016). El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de psicología de la salud*, 4(1), 93-129.

Santos, P., Moro, L., & Jenaro, C. (2018). Desarrollo de un Taller de Risaterapia con un grupo de personas mayores. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*.

Zaragozano, J. F. (2017). La risa: de la patología a los efectos terapéuticos. *Pediatría Integral*, 436(6), 375 - 437.