

INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO RUMIÑAHUI



CARRERA: TÉCNICO EN ENFERMERÍA

**RISOTERAPIA Y LOS EFECTOS QUE CAUSAN EN EL ADULTO MAYOR DEL
ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO EN EL PERIODO ABRIL 2024 -
SEPTIEMBRE 2024**

AUTOR: HILLARY JANIUSKA FREYTTERS ARIAS

TUTOR: LCDA. ALMEIDA FACTOS JANET ALEXANDRA

SANGOLQUI- JULIO 2024





Autor: Freyrtters Arias Hillary Janiuska

Título a obtener: Técnico en Enfermería

Matriz: Sangolquí – Ecuador

Correo electrónico: hillary.freyrtters@ister.edu.ec



Dirigido por: Almeida Factos Janet Alexandra

Título: Licenciada

Matriz: Sangolquí –Ecuador

Correo electrónico: janet.almeida@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2024 Tecnológico Universitario
Rumiñahui SANGOLQUÍ –
ECUADOR

(Freyrtters Arias Hillary Janiuska)

(Risoterapia y los efectos que causan en el adulto mayor del asilo hogar ocase feliz de pifo en el periodo abril 2024 - septiembre 2024)

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.1

Sangolquí, 29 de septiembre de 2024

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, FREYTTERS ARIAS HILLARY JANIUSKA declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado RISOTERAPIA Y LOS EFECTOS QUE CAUSAN EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO EN EL PERIODO ABRIL 2024 - SEPTIEMBRE 2024, de la Tecnicatura Superior ENFERMERÍA; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,


Estudiante

FREYTTERS ARIAS HILLARY JANIUSKA
C.I.: 1759447863

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2024-ISTER-1

CARRERA: TÉCNICO DE ENFERMERÍA

AUTOR /ES: FREYTTERS ARIAS HILLARY JANUSKA

TUTOR: ALMEIDA FACTOS JANET ALEXANDRA

CONTACTO ESTUDIANTE: 0986770673, 0993482529

CORREO ELECTRÓNICO: KEYHILLARY0198@GMAIL.COM

TEMA: RISOTERAPIA Y LOS EFECTOS QUE CAUSAN EN EL ADULTO MAYOR
DEL ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO EN EL PERIODO ABRIL 2024 -
SEPTIEMBRE 2024.

OPCIÓN DE TITULACIÓN: TÉCNICO EN ENFERMERIA

RESUMEN EN ESPAÑOL:

El presente proyecto se centra en la implementación de la risoterapia como una estrategia terapéutica para mejorar el bienestar emocional y la capacidad de concentración en adultos mayores del asilo Hogar Ocaso Feliz de Pifo, durante el periodo de abril a septiembre de 2024. La risoterapia, basada en el uso terapéutico de la risa y el humor, se ha reconocido como una intervención efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de vida en diversas poblaciones, incluyendo a los adultos mayores.

El estudio se lleva a cabo con un grupo de residentes del asilo, donde se realizan sesiones de risoterapia de manera regular, con una frecuencia de tres veces por semana. A través de una metodología que incluye pre test y post test, se evalúan los efectos de esta intervención en términos de bienestar emocional, medido a través de escalas de evaluación, y en la capacidad de concentración en actividades diarias.

Los resultados esperados buscan evidenciar mejoras significativas en los indicadores de bienestar emocional, reducción de síntomas depresivos y aumento en la capacidad de concentración, comparados con los datos obtenidos antes de la intervención. Este proyecto no solo pretende demostrar los beneficios específicos de la risoterapia en la salud mental de los adultos mayores, sino también promover su inclusión como parte integral de las actividades terapéuticas en entornos geriátricos. La investigación contribuirá al entendimiento de alternativas no farmacológicas para el cuidado del adulto mayor, potenciando su calidad de vida en el contexto institucional.

PALABRAS CLAVE:

Risoterapia, adulto mayor, estrategia, actividades, asilo.

ABSTRACT:

This project focuses on the implementation of laughter therapy as a therapeutic strategy to improve emotional well-being and the ability to concentrate in older adults at the Hogar

Ocaso Feliz nursing home in Pifo, during the period from April to September 2024. Laughter therapy, based in the therapeutic use of laughter and humor, it has been recognized as an effective intervention to reduce stress, anxiety and improve quality of life in various populations, including older adults.

The study is carried out with a group of nursing home residents, where laughter therapy sessions are held regularly, twice a week. Through a methodology that includes pre-test and post-test, the effects of this intervention are evaluated in terms of emotional well-being, measured through evaluation scales, and the ability to concentrate on daily activities.

The expected results seek to demonstrate significant improvements in the indicators of emotional well-being, reduction of depressive symptoms and increase in the ability to concentrate, compared to the data obtained before the intervention. This project not only aims to demonstrate the specific benefits of laughter therapy on the mental health of older adults, but also to promote its inclusion as an integral part of therapeutic activities in geriatric settings. The research will contribute to the understanding of non-pharmacological alternatives for the care of the elderly, enhancing their quality of life in the institutional context.

PALABRAS CLAVE:

Laughter therapy, older adults, strategy, activities, nursing home.

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-2

Sangolquí, 29 de Septiembre del 2024

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital “DsPace” del estudiante: FREYTTERS ARIAS HILLARY JANIUSKA, con C.I.: 1759447863 alumno de la Carrera TECNICATURA EN ENFERMERÍA.

Atentamente,


Estudiante

FREYTTERS ARIAS HILLARY JANIUSKA
C.I.: 1759447863

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TURNITING” y cuenta con un porcentaje de; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe ____ / ____ / ____

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios incontables que hicieron posible cada paso de este camino. También me gustaría dedicarle este trabajo a mis queridos amigos y familiares, por su paciencia, ánimo y palabras de aliento en los momentos más difíciles.

A mis profesores y mentores, por su guía experta, conocimientos compartidos y motivación constante para alcanzar nuevas metas académicas. Y finalmente, a todos aquellos que, de una manera u otra, han sido parte de este proyecto, gracias por inspirarme y acompañarme en este viaje hacia el conocimiento y la realización personal.

Este proyecto está dedicada con profundo agradecimiento y cariño a todos ustedes.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido de manera significativa a la realización de este proyecto.

A mis padres, por su amor, paciencia y apoyo inquebrantable durante todo este proceso. Su fe en mí ha sido una fuente constante de motivación.

A mis profesores y mentores, especialmente a la Lcda. Almeida Factos Janet Alexandra, por su valiosa orientación, consejos sabios y por compartir su conocimiento y experiencia, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo de esta tesis.

A mis compañeros y amigos, quienes me brindaron apoyo moral y ánimo en los momentos de dificultad, siempre dispuestos a ofrecer una palabra de aliento.

A todos los participantes en este estudio, quienes generosamente compartieron su tiempo y experiencias, permitiendo que esta investigación cobrara vida. Finalmente, a todas aquellas personas que, de una manera u otra, aportaron su granito de arena para que este proyecto se hiciera realidad. A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Resumen

El presente proyecto se centra en la implementación de la risoterapia como una estrategia terapéutica para mejorar el bienestar emocional y la capacidad de concentración en adultos mayores del asilo Hogar Ocaso Feliz de Pifo, durante el periodo de abril a septiembre de 2024. La risoterapia, basada en el uso terapéutico de la risa y el humor, se ha reconocido como una intervención efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de vida en diversas poblaciones, incluyendo a los adultos mayores.

El estudio se lleva a cabo con un grupo de residentes del asilo, donde se realizan sesiones de risoterapia de manera regular, con una frecuencia de tres veces por semana. A través de una metodología que incluye pre test y post test, se evalúan los efectos de esta intervención en términos de bienestar emocional, medido a través de escalas de evaluación, y en la capacidad de concentración en actividades diarias.

Los resultados esperados buscan evidenciar mejoras significativas en los indicadores de bienestar emocional, reducción de síntomas depresivos y aumento en la capacidad de concentración, comparados con los datos obtenidos antes de la intervención. Este proyecto no solo pretende demostrar los beneficios específicos de la risoterapia en la salud mental de los adultos mayores, sino también promover su inclusión como parte integral de las actividades terapéuticas en entornos geriátricos. La investigación contribuirá al entendimiento de alternativas no farmacológicas para el cuidado del adulto mayor, potenciando su calidad de vida en el contexto institucional.

Astract

This project focuses on the implementation of laughter therapy as a therapeutic strategy to improve emotional well-being and the ability to concentrate in older adults at the Hogar Ocaso Feliz nursing home in Pifo, during the period from April to September 2024. Laughter therapy, based In the therapeutic use of laughter and humor, it has been recognized as an effective intervention to reduce stress, anxiety and improve quality of life in various populations, including older adults.

The study is carried out with a group of nursing home residents, where laughter therapy sessions are held regularly, twice a week. Through a methodology that includes pre-test and post-test, the effects of this intervention are evaluated in terms of emotional well-being, measured through evaluation scales, and the ability to concentrate on daily activities.

The expected results seek to demonstrate significant improvements in the indicators of emotional well-being, reduction of depressive symptoms and increase in the ability to concentrate, compared to the data obtained before the intervention. This project not only aims to demonstrate the specific benefits of laughter therapy on the mental health of older adults, but also to promote its inclusion as an integral part of therapeutic activities in geriatric settings. The research will contribute to the understanding of non-pharmacological alternatives for the care of the elderly, enhancing their quality of life in the institutional context.

Keywords

Risoterapia: Se conoce como risoterapia a una estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales

Asilo: El asilo es una institución en virtud de la cual se protege a individuos cuya vida o libertad se encuentran amenazadas o en peligro

Efectos: impresión hecha en el animo

Animos: Valor, energía, esfuerzo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Resumen.....	5
Astract.....	6
Keywords	6
ÍNDICE DE CONTENIDOS	7
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNCICE DE FIGURAS.....	9
INTRODUCCIÓN	10
Planteamiento del problema.....	10
Problema científico	12
Objetivo General	13
Justificación	14
CAPÍTULO I	16
MARCO TEÓRICO.....	16
Antecedentes	16
Teoría que fundamenta la investigación.....	18
Cuerpo teórico conceptual.....	18
Tabla 0-1. <i>Actividades lúdicas fundamentada en risoterapia.</i>	21
Glosario de términos	22
Contextualización espacio temporal del problema.....	24
CAPÍTULO II	25
MARCO METODOLÓGICO.....	25
Enfoque metodológico de la investigación	25
Diseño de investigación	26
Población, unidades de estudio y muestra.....	26
Tabla 0-1. <i>Población</i>	26
Instrumentos de recolección de datos.....	27
Análisis e interpretación de resultados.....	27
Tabla 0-1. <i>Edad</i>	33
Tabla 0-1. <i>Género</i>	34
Tabla 0-1. <i>Pregunta 1</i>	34

Tabla 0-1. <i>Pregunta 2</i>	35
Tabla 0-1. <i>Pregunta 3</i>	36
Tabla 0-1. <i>Pregunta 4</i>	37
Tabla 0-1. <i>Pregunta 5</i>	38
Tabla 0-1. <i>Pregunta 6</i>	39
Tabla 0-1. <i>Pregunta 7</i>	40
Tabla 0-1. <i>Pregunta 8</i>	41
Tabla 13. <i>Pregunta 9</i>	42
Tabla 14. <i>Pregunta 10</i>	42
Análisis de pre test	43
Capítulo III.....	¡Error! Marcador no definido.
Propuesta del desarrollo del proyecto técnico	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 0-1. <i>Plan de acción</i>	¡Error! Marcador no definido.
Análisis post test.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 0-1. <i>Pregunta post test en relación si tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria</i>	¡Error! Marcador no definido.
Análisis de post test.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 19. <i>Edad</i>	45
Tabla 20. <i>Género</i>	45
Tabla 21	46
Tabla 22	47
Tabla 23	48
Tabla 24	49
Tabla 25	49
Tabla 26	51
Tabla 27	51
Tabla 28	52
Tabla 29	53
Tabla 30	54
Análisis post test.....	56
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	63
Anexo 1. Fotos de aplicación de actividades / aplicación de encuestas.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 0-1. <i>Actividades lúdicas fundamentada en risoterapia.</i>	21
Tabla 0-1. <i>Población</i>	26
Tabla 0-1. <i>Edad</i>	33
Tabla 0-1. <i>Género</i>	34
Tabla 0-1. <i>Pregunta 1</i>	34
Tabla 0-1. <i>Pregunta 2</i>	35
Tabla 0-1. <i>Pregunta 3</i>	36
Tabla 0-1. <i>Pregunta 4</i>	37
Tabla 0-1. <i>Pregunta 5</i>	38
Tabla 0-1. <i>Pregunta 6</i>	39
Tabla 0-1. <i>Pregunta 7</i>	40
Tabla 0-1. <i>Pregunta 8</i>	41
Tabla 0-1. <i>Plan de acción</i>	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 0-2. <i>Pregunta post test en relación a sentirse satisfechos con su vida</i> ¡Error! Marcador no definido.	
Tabla 0-1. <i>Pregunta post test en relación si tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria</i>	¡Error! Marcador no definido.

ÍNCICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Edad</i>	33
Figura 2. <i>Género</i>	34
Figura 3. <i>Pregunta 1</i>	35
Figura 4. <i>Pregunta 2</i>	35
Figura 5. <i>Pregunta 3</i>	36
Figura 6. <i>Pregunta 4</i>	37
Figura 7. <i>Pregunta 5</i>	38
Figura 8. <i>Pregunta 6</i>	39
Figura 9. <i>Pregunta 7</i>	40
Figura 10. <i>Pregunta 8</i>	41

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La depresión en adultos mayores es una problemática creciente en la sociedad actual debido al impacto significativo en la calidad de vida y la salud general de este grupo población. A menudo, los adultos mayores enfrentan una serie de desafíos que pueden aumentar su vulnerabilidad a la depresión, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud crónicos, limitaciones físicas, aislamiento social y cambios en la estructura familiar. Además, el estigma asociado con los trastornos mentales en este grupo de personas puede dificultar la detección y el tratamiento oportuno de la depresión (Lamedra, et al., 2019).

Esta problemática a nivel mundial aumenta por la falta de conciencia y recursos adecuados en el sistema de atención médica y psicológica que permitan abordar las necesidades específicas de salud mental de los adultos mayores, lo que resulta en una prevalencia considerablemente alta de depresión no diagnosticada y no tratada en este grupo de población (Osorio et al., 2019).

La prevalencia de la depresión en adultos mayores a nivel mundial puede variar según la región y los estudios específicos realizados en cada país. Sin embargo, se estima que aproximadamente el 7% de la población mayor de 60 años sufre de depresión en todo el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud (2023). Esta cifra puede ser incluso mayor en algunos países debido a factores como la falta de acceso a servicios de salud mental, el estigma asociado a los trastornos mentales en la vejez y el envejecimiento de la población en general.

De acuerdo a distintos estudios realizados a nivel mundial se estima que la incidencia de casos nuevos por año es de aproximadamente 15%. En la región latinoamericana se conoce que, “en México, la incidencia varía entre 26% y 66%, en Perú, se reporta 15,97% de depresión en pacientes hospitalizados, en Colombia, un estudio en pacientes ambulatorios encontró

depresión en 11,5% de mujeres y 4% de hombres, en Chile, la prevalencia de depresión se ha reportado entre 7,6% y 16,3%” (Calderón, 2018, p. 183). En el contexto ecuatoriano se conoce que de acuerdo a “la encuesta SABE (Salud, Bienestar y Envejecimiento), la prevalencia de depresión en personas mayores es del 39%” (Lliguisupa et al., 2020, p. 16).

Actualmente la risoterapia se ha convertido en una herramienta aplicada en el contexto sanitario para abordar trastornos mentales como la depresión que afecta a toda clase de personas, incluyendo a los adultos mayores. Sin embargo, y pese a los beneficios que esta práctica implica, aún existen limitaciones respecto a su uso. Desde la perspectiva de investigadores como Korb (2019), la falta de conciencia sobre los beneficios de la risoterapia entre los proveedores de atención médica y los cuidadores puede llevar a que esta intervención no se utilice con adultos mayores. Además, muchos profesionales de la salud están más familiarizados con enfoques tradicionales para abordar problemas de salud mental y emocional en los adultos mayores, como la terapia cognitivo-conductual o el uso de medicamentos. La risoterapia, aunque ha demostrado ser eficaz en la mejora del bienestar emocional y físico, puede pasar desapercibida o no ser considerada como una opción válida en el tratamiento de los problemas relacionados con el envejecimiento.

Otros puntos de vista como el planteado por Rodríguez (2018), señalan que la falta de recursos y programas específicos de risoterapia para adultos mayores puede dificultar su acceso. A menudo, este tipo de programas pueden estar más disponibles en entornos como centros de bienestar, que no siempre son diseñados para atender las necesidades y limitaciones físicas de los adultos mayores. Por ello, la ausencia de opciones adaptadas a su edad y situación puede provocar que los adultos mayores no tengan la oportunidad de participar en sesiones de risoterapia, incluso si están interesados en hacerlo.

De igual forma, otra razón por la cual la risoterapia puede no aplicarse en el adulto mayor es la percepción errónea de que la risa es trivial o poco seria en el contexto del

envejecimiento y abordaje de trastornos como la depresión. Algunas personas pueden subestimar el poder terapéutico de la risa y considerarla como algo superficial o sin importancia en comparación con otras formas de intervención (Satz, 2021). Esta percepción puede llevar a que se descarte la risoterapia como una opción válida para los adultos mayores, privándolos así de los beneficios que puede aportar a su bienestar mental, tal como ocurre actualmente con quienes son parte del Asilo Hogar Ocaso Feliz.

Por su parte, investigadores como De la Fuente (2018) señala que la risoterapia se establece como una intervención terapéutica que utiliza la risa como herramienta para mejorar el bienestar emocional y físico. Fue creada en 1972 por el médico Hunter Doherty Patch Adams y ha ganado atención en el campo de la salud mental como un enfoque complementario para tratar la depresión.

Desde una perspectiva científica, varios estudios han demostrado los efectos positivos de la risoterapia en la reducción de los síntomas depresivos y la mejora del estado de ánimo en diversas poblaciones, incluidos los adultos mayores. Se ha observado que la risa induce la liberación de endorfinas y otras sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Además, la risoterapia fomenta la socialización, fortalece los lazos sociales y promueve un sentido de pertenencia, factores que son especialmente importantes para combatir la depresión en adultos mayores, quienes a menudo enfrentan el aislamiento social y la pérdida de conexiones sociales significativas (De la Fuente, 2018).

Problema científico

¿Será que la risoterapia disminuye los niveles de depresión y ansiedad de los adultos mayores en los asilos?

Preguntas científicas o directrices

- ¿Cuál es el estado de depresión que existen entre la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz?
- ¿Qué tipo de actividades fundamentadas en la risoterapia podrían aplicarse con la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz?
- ¿Qué tipo de impacto tendrá la aplicación de la risoterapia con la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz?
- ¿Qué elementos deben incluirse en una guía de aplicación de la risoterapia dirigida a la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz?

Objetivo General

- Analizar el impacto de la risoterapia y los efectos que causan en el adulto mayor del Hogar Ocaso Feliz, en el periodo comprendido entre abril a septiembre de 2024, mediante visitas periódicas para determinar y disminuir los niveles de depresión en los adultos mayores a través de un programa de risoterapia.

Objetivos Específicos

- Analizar el estado de depresión que existen entre la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz.
- Establecer actividades fundamentadas en la risoterapia que podrían aplicarse con la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz.
- Evaluar el impacto de la aplicación de la risoterapia con la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz.
- Diseñar una guía de aplicación de la risoterapia dirigida a la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz.

Justificación

La depresión y la ansiedad en el adulto mayor son problemas de salud mental que afectan significativamente su calidad de vida. Con el envejecimiento, este grupo de personas enfrentan la aparición de estos trastornos, debido a factores como la pérdida de seres queridos, la disminución de la movilidad y la dependencia, problemas de salud crónicos y el aislamiento social. La depresión en esta etapa de la vida puede manifestarse de manera diferente que, en los jóvenes, a menudo pasando desapercibida o siendo mal diagnosticada. La ansiedad también es común y puede estar relacionada con preocupaciones sobre la salud, la seguridad y el futuro. Estos trastornos no solo afectan el bienestar emocional de los adultos mayores, sino que también pueden agravar condiciones físicas preexistentes, reducir la capacidad para llevar a cabo actividades diarias y aumentar el riesgo de mortalidad.

Para abordar los problemas de depresión y ansiedad se plantea el uso de la risoterapia, una técnica que utiliza la risa y el humor como herramientas terapéuticas, y que puede ser altamente beneficiosa para abordar estos trastornos. La risa estimula la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y elevadores del estado de ánimo, ayudando a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Este efecto químico positivo no solo mejora el bienestar emocional, sino que también fortalece el sistema inmunológico y promueve una sensación general de relajación y alegría. Además, la risoterapia fomenta la socialización y el fortalecimiento de vínculos, combatiendo el aislamiento social que a menudo acompaña a estos trastornos en los adultos mayores. Al participar en sesiones de risoterapia, los adultos mayores pueden experimentar una mejora en su calidad de vida, sintiéndose más conectados, activos y optimistas, lo cual es fundamental para mitigar los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Tomando en cuenta los beneficios de la risoterapia este proyecto tiene como finalidad diseñar una guía de aplicación de la risoterapia dirigida a la población adulto mayor del Asilo

Hogar Ocaso Feliz. Una guía bien estructurada proporciona un marco claro y accesible para terapeutas, cuidadores y profesionales de la salud, detallando las técnicas y actividades específicas que pueden emplearse para estimular la risa y el humor en los adultos mayores. Además, se pueden considerar aspectos como las limitaciones físicas, las condiciones de salud preexistentes y las necesidades emocionales únicas de esta población, asegurando que las sesiones de risoterapia sean inclusivas y adaptadas a cada individuo. Al contar con una guía detallada, se maximiza el potencial terapéutico de la risoterapia, contribuyendo significativamente al bienestar emocional y mental de los adultos mayores, al tiempo que se fomenta un entorno más alegre y saludable para ellos

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Muchos de los adultos mayores enfrentan desafíos emocionales y psicológicos, incluyendo síntomas de depresión, estos pueden afectar negativamente su calidad de vida y bienestar general, debido a varios factores asociados a la soledad, abandono y falta de tiempo de sus familiares. A pesar de que existen diversas terapias y tratamientos para abordar la depresión en personas mayores, la risoterapia es una intervención menos explorada que podría tener beneficios significativos, sin embargo, hay poca evidencia específica sobre su efectividad.

Antecedentes

Un antecedente realizado por Cuzco (2018) plantea como objetivo identificar los efectos emocionales que produce la risoterapia en pacientes geriátricos con depresión en la Casa Hogar Miguel León, Cuenca, durante el periodo septiembre 2017 – febrero 2018. La población con la que se trabajó corresponde a 14 adultos mayores asilados en la Casa Hogar Miguel León. Los resultados determinan que un 71% de adultos mayores reevaluados lograron superar su depresión gracias a la risoterapia, mientras que el 29% sigue en su estado de depresión. Se concluye que el uso de la terapia de risa fue positiva debido a que se obtuvo beneficios emocionales para los pacientes tales como disminución de la depresión, eliminación del estrés y aumento de la autoestima.

Una segunda investigación realizada por Angulo y Trujillo (2018) se plantea como objetivo determinar la 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. 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. Los resultados evidencian que 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 pos 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. Se concluye que el taller de risoterapia fue efectivo en el control de la depresión obteniendo mayores cambios en la dimensión conductual en los adultos mayores del centro seleccionado.

Una tercera investigación desarrollada por Gorveña y Zevallos (2018). Se formuló como objetivo determinar el impacto del Programa de Risoterapia en adultos mayores con síntomas de Depresión de la Micro Red de Salud de Mariano Melgar. Se trabajó con una muestra de 30 adultos mayores. Como instrumentos se utilizó la Escala de Zung. Los resultados demuestran que el programa de Risoterapia tuvo un impacto positivo en la disminución de síntomas de depresión en los adultos mayores, por otro lado, disminuyó la depresión moderada y no se encontró evidencias de depresión grave en la población de estudio post-test. Se concluye que hubo cambios satisfactorios en los niveles de depresión después de la aplicación del programa de Risoterapia.

Una cuarta investigación realizada por Solano y Valderrama (2021). Se planteó como objetivo evaluar la influencia del programa de risoterapia en la salud mental de familias disfuncionales en Buenos Aires Centro, 2021, teniendo como soporte teórico a Hildegard Peplau. Como resultados principales, después de la intervención con risoterapia, se pudo evidenciar que 36 de los participantes disminuyeron su nivel de depresión, mientras que en 37 personas se disminuyó su nivel de ansiedad. Se concluye que la intervención con risoterapia influyó de manera significativamente positiva en la salud mental de familias disfuncionales.

Teoría que fundamenta la investigación

Teoría de Hildegard Peplau

En el caso de la investigación propuesta, se trabajará con la teoría de las relaciones interpersonales de Hildegard Peplau planteada por Hildegard Peplau. Esta teoría se centra en la relación entre una persona que necesita ayuda y una enfermera capacitada para identificar sus necesidades e intervenir terapéuticamente. Según Peplau, esta relación es recíproca, lo que significa que las acciones de enfermería no se realizan solo y para hacia el paciente, sino con él, implicando respeto, desarrollo y aprendizaje mutuo. Este modelo teórico humanista se enmarca en el paradigma de la integración, orientando a la enfermera a reconocer en cada persona sus componentes biológicos, psicológicos, culturales, sociales y espirituales, y dirigiendo el cuidado hacia sus dimensiones físicas, sociales y mentales (Arredondo y Siles, 2009).

En su teoría, Peplau describe cuatro fases en la relación entre enfermera y paciente, un proceso que, aunque incluye técnicas, procedimientos y el uso de dispositivos, debe considerarse principalmente como interpersonal. Estas fases son: orientación, identificación, explotación y resolución. Es importante destacar que estas fases no son rígidas ni se presentan en un orden estricto, sino que se superponen y pueden ocurrir simultáneamente. En la relación interpersonal, la enfermera adopta de manera flexible diferentes funciones y roles, y emplea al máximo sus habilidades, conocimientos y recursos para asistir al paciente (Arredondo y Siles, 2009).

Cuerpo teórico conceptual

Población adulto mayor

La población adulto mayor se define como el grupo de personas cuya edad se sitúa entre los 60 años o más. Esta etapa de la vida está marcada por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, incluidos procesos como la disminución de la función cognitiva,

alteraciones en la salud física y una mayor atención a las cuestiones relacionadas con el bienestar y la calidad de vida (Satz, 2021).

Los adultos mayores representan una parte significativa y creciente de la población. Este grupo demográfico abarca una amplia gama de experiencias, estilos de vida y necesidades, desde aquellos que disfrutan de una salud robusta y una vida activa hasta aquellos que enfrentan desafíos físicos, mentales o sociales significativos. Como resultado, comprender las características y dinámicas de la población adulto mayor es fundamental para abordar de manera efectiva sus necesidades y promover un envejecimiento saludable y satisfactorio (Cardona, 2020).

A medida que la población adulto mayor continúa expandiéndose, se están realizando esfuerzos para abordar las preocupaciones y desafíos que enfrentan estas personas. Esto incluye la implementación de políticas y programas orientados a promover la inclusión social, la salud y el bienestar, así como la investigación centrada en comprender los factores que influyen en el envejecimiento exitoso y la calidad de vida. Al reconocer la diversidad y las necesidades únicas de la población adulto mayor, se puede trabajar hacia un futuro en el que las personas mayores disfruten de una vida plena y significativa, contribuyendo activamente a sus comunidades y sociedades (Cardona, 2020).

Risoterapia

Se trata de una forma de terapia que utiliza la risa como herramienta para promover el bienestar emocional, físico y social de una persona. Se basa en el principio de que la risa tiene efectos positivos en el cuerpo y la mente, estimulando la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con sentimientos de felicidad y placer. A través de ejercicios, juegos y técnicas diseñadas para inducir la risa de manera voluntaria, la risoterapia busca reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer el sistema inmunológico y fomentar la conexión social (Cardona, 2020).

La risoterapia se practica en una variedad de entornos, que van desde sesiones dirigidas por terapeutas en consultorios clínicos hasta talleres grupales en centros comunitarios o incluso eventos de entretenimiento público. Estas sesiones pueden incluir actividades diseñadas para provocar la risa, como juegos de improvisación, chistes, ejercicios de respiración, técnicas de relajación y ejercicios de expresión corporal. Aunque la risoterapia a menudo se asocia con el humor y la diversión, también puede abordar temas como el manejo del estrés, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la autoestima (Korb, 2019).

Si bien la risoterapia se utiliza ampliamente como una forma complementaria de terapia en el ámbito de la salud mental y el bienestar, también está respaldada por evidencia científica que respalda sus beneficios terapéuticos. Numerosos estudios han demostrado que la risoterapia puede tener efectos positivos en una variedad de condiciones, incluidas la depresión, la ansiedad, el dolor crónico, la enfermedad cardiovascular y la calidad de vida en general (Rodríguez, 2018).

Efectos de la risoterapia en la población adulto mayor

La risoterapia puede tener una serie de efectos positivos en la población adulto mayor. La risa estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y promueven sentimientos de bienestar y relajación. Esto puede ser especialmente beneficioso para los adultos mayores que experimentan dolor crónico o molestias físicas relacionadas con el envejecimiento, ya que esta práctica puede ayudar a reducir la percepción del dolor y mejorar la calidad de vida (Korb, 2019).

Además, la risoterapia fomenta la conexión social y el compañerismo, lo que puede ser particularmente importante para los adultos mayores que pueden experimentar aislamiento o soledad. Participar en sesiones de risoterapia en grupo proporciona una oportunidad para socializar, compartir risas y fortalecer los vínculos con los demás, lo que puede contribuir a una sensación de pertenencia y apoyo emocional en esta etapa de la vida (Cardona, 2020). De

esta manera, los efectos de la risoterapia pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general de la población adulto mayor, permitiéndoles disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.

Instrumentos para medir la depresión en adultos mayores

La Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage es un instrumento ampliamente utilizado para tamizaje de depresión en la población adulto mayor. Ha sido traducida y validada en diversos idiomas incluyendo el español. La versión original fue desarrollada por Brink y Yesavage en 1982 y consta de 30 preguntas de formato si-no. En 1986, Sheikh y Yesavage desarrollaron la versión abreviada de 15 preguntas, la cual conserva la efectividad de la escala original, mejorando la facilidad de la administración. Un puntaje de 5 o más respuestas positivas sugiere depresión, con una sensibilidad y especificidad de entre 80-95%. Aunque ambas versiones de la Escala de Depresión Geriátrica son instrumentos muy efectivos, aún la versión de 15 preguntas resulta demasiado extensa para su uso rutinario en atención ambulatoria. En 1999 T. Hoyl, C. Alessi, L. Rubenstein et al desarrollaron la versión de 5 ítems de la Escala de Depresión Geriátrica, la cual en población norteamericana resultó ser tan efectiva como la versión de 15 preguntas, con una sensibilidad de 97% y especificidad de 85% para el diagnóstico de depresión (Hoyl et al., 2020).

Tabla 0-1. Actividades lúdicas fundamentada en risoterapia.

Teatro de Improvización
Objetivo: fomentar la creatividad, la espontaneidad y la risa a través de la actuación improvisada.
Materiales: sombreros, bufandas, gafas y otros accesorios divertidos. Tarjetas con diferentes situaciones o roles (por ejemplo, "un viaje en un barco pirata", "una visita al zoológico", "una fiesta de cumpleaños").
Descripción: Dividir a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.

- Entregar a cada grupo un conjunto de accesorios y una tarjeta con una situación o rol.
- Cada grupo debe preparar una breve escena de improvisación basada en la tarjeta recibida. Deben usar los accesorios para hacer la escena más divertida y creativa.
- Después de unos minutos de preparación, cada grupo presenta su escena al resto de los participantes.
- Al final, todos aplauden y comentan las escenas, resaltando los momentos más graciosos.

Concurso de Chistes

Objetivo: promover la risa y el buen humor compartiendo chistes y anécdotas divertidas.

Materiales: un micrófono o una varita (puede ser algo simbólico) para que los participantes hablen. Un pequeño premio simbólico para el ganador (puede ser una medalla de "Rey/Reina del Humor" o algo similar).

Descripción:

- Reunir a todos los participantes en un círculo.
- Explicar que cada persona tendrá la oportunidad de contar un chiste o una anécdota divertida.
- Una vez que alguien cuente su chiste, la varita pasa al siguiente participante.
- Anima a todos a aplaudir y reírse de los chistes y anécdotas de los demás.
- Al final de la ronda, todos votan (levantando la mano o de manera anónima) por el chiste más divertido.
- El ganador recibe el premio simbólico.

Glosario de términos

- **Risoterapia**

La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo para lograr beneficios emocionales, corporales y mentales, y como método preventivo de salud. Se considera importante resaltar que existen chistes que pueden causar reacciones negativas para algunas personas, por lo tanto, se debe mantener el respeto y

cordialidad ante estos. Los beneficios del humor son relevantes para una actitud positiva (Villán & Goana , 2018).

- **Asilo**

El término "asilo" puede referirse a diferentes contextos, pero en el contexto de cuidado de adultos mayores, puede estar relacionado con el cuidado de personas mayores que necesitan asistencia en su vida diaria. Muchas personas mayores son cuidadoras de cónyuges con afecciones crónicas, como la demencia. Las responsabilidades de estos cuidados pueden ser abrumadoras y afectar la salud mental del cuidador (Celeiro & Galizzi, 2019).

- **Adulto mayor**

El adulto mayor se deteriora física y emocionalmente, y brindarle estrategias como la risoterapia les permite afrontar la soledad y depresión comunes en la vejez. El ser humano busca diversas alternativas para mantener una adecuada salud física y emocional a lo largo de la vida, sobre todo en la adultez. Desde una alimentación sana hasta alternativas como la risoterapia (Viviana & Pinto , 2021).

- **Depresión**

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es causado por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Algunos estudios genéticos indican que el riesgo de resultados de depresión de la influencia de varios genes que actúan junto con factores ambientales u otros (Organización Mundial de la Salud, 2023).

- **Calidad de vida**

La risoterapia aporta grandes beneficios en el adulto mayor, especialmente a la hora de combatir la tristeza y disminuir los momentos negativos. En el adulto mayor, la calidad

de vida física y mental en muchos casos se ve deteriorada, y la risoterapia les permite afrontar la soledad y la depresión común en la vejez (Lachira, 2014).

- **Salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente corresponde a la ausencia de afecciones o enfermedades". Esto conlleva la necesidad de un manejo integral de los pacientes, por lo que con el avance en la medicina y la tecnología no se debería permitir que algún paciente padezca de dolor, mucho menos niños con patologías oncológicas (Villán & Zuli , Risoterapia, 2018).

Contextualización espacio temporal del problema

La investigación se efectuará con la población adulto mayor que reside en el Asilo Hogar Ocaso Feliz, ubicado en la parroquia de Pifo en Ecuador, durante el periodo comprendido entre abril a septiembre de 2024. El hogar cuenta con la participacion de una presidenta, un administrador, dos personales de limpieza, dos cocineras. Tambien cuenta con la ayuda de tres licenciadas de psicología, cuatros auxiliares de enfermeria que cumple con todas la funciones necesaria para el cuidado del adulto. Todos ellos trabajando en conjunto para darle una mejor calidad de vida a los 23 adultos mayores que residen en el hogar.

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque metodológico de la investigación

La metodología que se utilizó en la investigación es cuantitativa de tipo descriptivo con un diseño no experimental y un enfoque transversal. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características y perfiles de individuos o grupos sujetos a análisis. Con esta investigación se pretende recolectar datos numéricos recopilados de la muestra con el fin de medir el problema presente en la investigación que engloba la depresión en el adulto mayor y como la aplicación de la risoterapia dirigida a la población del Asilo Hogar Ocaso Feliz puede causar efectos positivos en la calidad de vida de los adultos mayores.

A la vez se denomina corte trasversal porque se recopilan datos en un tiempo determinado para lo cual el presente proyecto tuvo una duración de 16 semanas donde se indaga información específica y necesaria para abordar el problema establecido de la muestra. Es de tipo no experimental aplicada no involucra una variable independiente específica sino solo como investigador se examina el ambiente en el que sucede el problema y se analiza con el fin de obtener información.

El método empleado para recopilar datos fue una encuesta que se administró a través de cuestionario pre y post test. El cuestionario constaba de diez preguntas y tenía como finalidad medir el estado de depresión presente en el adulto mayor para posterior desarrollar un plan de risoterapia que contribuye a la disminución de la misma.

Con el fin de llevar a cabo la encuesta, se sometió a revisión por partes de profesionales expertos en el tema y se realizaron las correcciones respectivas para asegurar su comprensión por parte de los encuestados. También fue revisada por el personal de psicología del asilo Hogar

Ocaso Feliz. El cuestionario abordo diversas variables, incluyendo edad. género, estados emocionales, entre otros aspectos.

Desde el punto de visto ético antes de su participación, se les explico claramente el propósito del estudio y a tal efecto se obtuvo su consentimiento informado. Para analizar los datos, se alcanzó un enfoque estadístico descriptivo, utilizando medidas de frecuencia, porcentajes y gráficos. Así mismo, se comparan los resultados obtenidos en este estudio con los hallazgos previos de investigación similares para evaluar su similitud.

Diseño de investigación

El diseño que se utilizó es de tipo descriptivo observacional no experimental aplicada, no involucra una variable independiente especifica sino solo como investigador se examina el ambiente en el que sucede el problema y se analiza con el fin de obtener información.

Población, unidades de estudio y muestra

La población de estudio corresponde a un total de 23 adultos mayores, como se aprecia en la siguiente tabla.

Tabla 0-1. Población

Ítem	N°
Adultos mayores	20
Adultos mayores problemas de salud	3
Población total	23

En cuanto a la muestra, no se aplica muestreo estadístico, considerando que la población es reducida y se trabajara con la totalidad de la misma, sin embargo, el instrumento de encuesta solo se aplicó a 20 adultos mayores, ya que tres personas tienen demencia y por el daño neurológico no pudieron participar.

Instrumentos de recolección de datos

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos para la investigación fue la encuesta realizada por el investigador y sometida a una revisión por partes de los profesionales expertos en el tema para su respectiva corrección. Este instrumento permite obtener información de un gran grupo de personas, en donde se recopila datos específicos y cuantificables dando así a una mejor revisión de análisis y a la comparación de resultado en el pre-test y post-test.

Procedimiento de la investigación

El procedimiento que se llevará a cabo para la realización de esta investigación se dará de la siguiente manera:

Primeramente, se dirigirá al asilo hogar Ocaso Feliz para ingresar la solicitud para la realización de proyecto en su institución, luego se creará un cronograma de implementación de risoterapia y también se revisará este cronograma con el personal de psicología y la auxiliar de enfermería para programar los días donde se realizará la risoterapia.

Posterior se realizará la encuesta de pre test a cada uno de los adultos mayores y se determinará el nivel de depresión presente en ellos. Y se hará la aplicación del programa de risoterapia con los adultos mayores según el cronograma ya pautado.

Una vez desarrollado el programa de risoterapia, se realizará la encuesta de post test para identificar si se obtuvo los resultados deseados. Y por último se entregará una guía de implementación de risoterapia dirigida al personal de salud.

Análisis de datos

Mediante un estudio estadístico se llevará a cabo la tabulación y análisis de los resultados con la ayuda de plataformas virtuales, Excel entre otras aplicaciones para poder determinar con mayor exactitud los resultados de esta investigación.

Consideraciones éticas.

Desde el punto de visto ético antes de su participación, se les explico claramente el propósito del estudio y a tal efecto se obtuvo su consentimiento informado. Para analizar los datos, se alcanzó un enfoque estadístico descriptivo, utilizando medidas de frecuencia, porcentajes y gráficos. Así mismo, se comparan los resultados obtenidos en este estudio con los hallazgos previos de investigación similares para evaluar su similitud.

Capítulo III

Propuesta del desarrollo del proyecto técnico

Fundamentos de la propuesta

La risoterapia es una técnica que ha demostrado aportar grandes beneficios en el adulto mayor. Esta técnica, relacionada con el humor y la risa, permite la liberación de emociones, mejoras en el sistema inmunológico y fomenta momentos de alegría, bienestar y calidad de vida, fundamentales para el desarrollo integral de la vejez (Geriatricarea , 2020).

La risoterapia ha sido objeto de investigaciones que han demostrado su efectividad en el estado de ánimo de los adultos mayores. Estudios como "Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores de la casa hogar Más Vida, San Miguel, Lima 2022" han buscado conocer la efectividad de la risoterapia sobre los estados de ánimo en el adulto mayor, demostrando su influencia positiva en la mejora de los estados de ánimo (Romero, 2022).

Además, la risoterapia ha demostrado tener efectos emocionales positivos en pacientes geriátricos con depresión, como se evidencia en el estudio "Risoterapia como terapia en ancianos institucionalizados con sintomatología depresiva.

Presentación de la propuesta

La propuesta será definir estrategias para aplicar la risoterapia orientado para los adultos mayor del asilo hogar Ocaso Feliz de Pifo.

La risoterapia es una técnica que puede aportar grandes beneficios a los adultos mayores, especialmente en entornos como el Hogar Ocaso Feliz de Pifo por lo que decidió desarrollar esta investigación con ellos, donde para la aplicación se dirigió asilo hogar ocaso feliz a ingresar la solicitud para la realización de proyecto en su institución.

Luego se creó un cronograma de implementación de risoterapia en donde se definió que los días en los cuales se realizó dicho programa dependiendo la disponibilidad del adulto mayor. También se realizó la encuesta de pre test a cada uno de los adultos mayores y se realizó la aplicación del programa de risoterapia con los adultos mayores los días establecido y las actividades ya pautada señalada en la tabla 16.

Una vez desarrollado el programa de risoterapia, se realizó la encuesta de post test para identificar si se obtuvo los resultados deseados. Y se entregó una guía de implementación de risoterapia dirigida al personal de salud.

Tabla 2. *Plan de acción*

PLAN DE ACCIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA DE RISOTERAPIA	Semanas 1
ATRAPA LA PELOTA: Los participantes se ubica a lo largo de una mesa uno en frente de otro, cada participante debe tener un vaso de color en su mano dominante. En la cabecera de la mesa se encontrará el árbitro quien lanzará una pelotita de color y dirá en voz alta el color, este puede ser correcto o erróneo. En este juego ganará el que tenga más pelotita de color tenga acumulada. Materiales: vasos de colores, pelotita de colores, una mesa.	
RECOLECCIÓN DE COLOR: sobre una mesa se pondrá unos vasitos con cita de colores cada participante deberá escoger el vaso que le corresponda según su color dado en el menor tiempo posible, el ganador será el participante que recogió la mayoría de vasos de su respectivo color asignado. Materiales: Vaso con cita de color, palitos de madera, una mesa.	

PLAN DE ACCIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA DE RISOTERAPIA	Semanas 1
SORBETE EN CADENA: Para este juego haremos dos o más equipos según el número de participante. Cada equipo se sentará alineado uno al lado del otro y se colocará un vaso en cada extremo de la línea humana. En una de ellas habrá muchos sorbetes y en la otra estará vacía. El objetivo de esta actividad es ir pasando los sorbetes por una cuerda que estará sujetando los participantes hasta llenar el vaso vacío del extremo contrario. Ganará el equipo que logre pasar todos los sorbetes. Materiales: Sorbetes, hilo de lana, silla para soporte, bote para recolectar sorberte.	
LANZAMIENTO DE BOLAS: Para este juego haremos dos equipos, los cuales se sentarán uno frente al otro. En los pies de los participantes colocaremos botellas vacías de plástico. Al comenzar la partida, cada jugador debe lanzar bolas a las botellas del equipo contrario. El objetivo es derribar las botellas de los adversarios antes de que estos lo hagan con las nuestras. Ganará el equipo que tire todas las botellas de los jugadores contrarios.	
MÁS RAPIDO QUE NUNCA: Consiste en organizar dos filas con los participantes, colocándolos uno en frente del otro, en medio de cada pareja habrá un vaso. El juego comienza cuando el árbitro se coloca en la parte final de las filas e indica una parte del cuerpo, la cual los participantes deberá señalar, en el	

PLAN DE ACCIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO HOGAR OCASO FELIZ DE PIFO	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROGRAMA DE RISOTERAPIA	Semanas 1
momento que el árbitro diga vaso las parejas competirán para agarrar el vaso lo más rápido posible. El equipo ganador será quien tenga más vaso en su equipo. El objetivo de la actividad es fomentar la interacción y el trabajo en equipo de los participantes.	
El LABERINTO: El participante debe agarrar un laberinto en el cual debe trapazar por el camino una cucharita que sostenga una pelotita, el objetivo de este juego el recorre el camino del laberinto sin dejar caer esa pelota el que llegue al final del camino gana. Materiales: Laberinto hecho en cartón, cuchara plástica, pelotita.	
GLOBOS AL AIRE: será un juego cooperativo haremos un círculo con todos los participantes y soltaremos un globo al aire el objetivo de este juego es que el globo no caiga bajo ninguna circunstancia al suelo un gran juego para los reflejos y la coordinación. Materiales: Globos	

Análisis e interpretación de resultados del pre-test.

Edad

Tabla 0-1. Edad

Ítem	Frecuencia	%
De 65 a 75 años	8	40%
De 76 a 85 años	2	10%
Más de 85 años	10	50%
TOTAL	20	100%

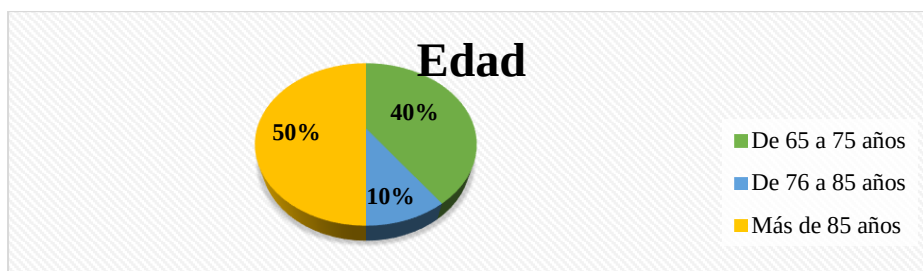


Figura 1. Edad

Análisis e interpretación

La encuesta muestra que el 40% de las personas tienen entre 65 y 75 años, el 10% tiene entre 76 y 85 años, y el 50% tiene más. Esta información es útil para comprender la composición de edades en un grupo específico y puede ser importante para la planificación de servicios o programas que se dirigen a diferentes grupos de edad.

La risoterapia, según los estudios, aporta grandes beneficios en el adulto mayor, especialmente en aquellos que pasan por momentos de soledad e inactividad. Se ha demostrado que la risoterapia aplicada en adultos mayores con depresión leve ha tenido resultados positivos, mejorando su estado de ánimo y bienestar emocional.

Género

Tabla 0-1. Género

Ítem	Frecuencia	%
Femenino	10	50%
Masculino	10	50%
TOTAL	20	100%

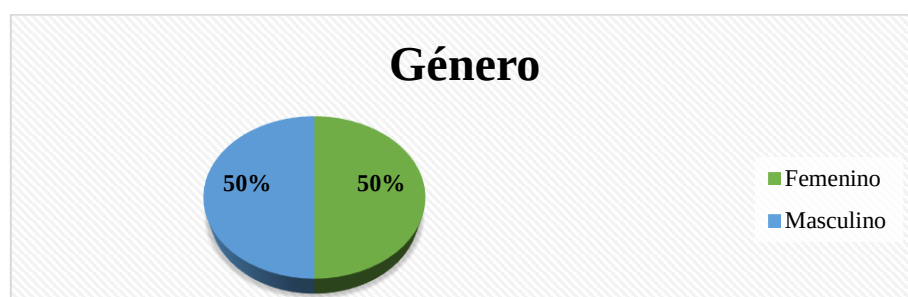


Figura 2. Género

Análisis e interpretación

A través de la encuesta se pudo conocer que existe una igualdad de género de las personas encuestadas, es decir que el 50% corresponde a masculino y el otro 50% al femenino.

La risoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la risa de manera controlada para promover el bienestar físico, mental y emocional. En el contexto del Asilo Hogar Ocaso Feliz de Pifo, se busca comprender los efectos que esta práctica puede tener en los adultos mayores, considerando una distribución.

1. ¿Está satisfecho con su vida?

Tabla 0-1. Pregunta 1

Ítem	Frecuencia	%
Si	11	55%
No	9	45%
TOTAL	20	100%

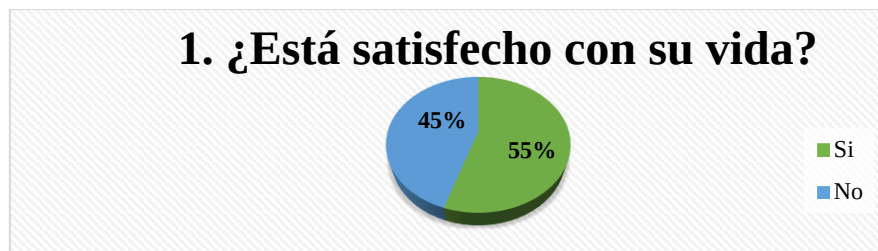


Figura 3. Pregunta 1

Análisis e interpretación

Se analiza a través de los datos proporcionados, los cuales muestran que el 55% de los encuestados respondieron "Sí" y el 45% respondieron "No". Estos resultados sugieren que la mayoría de los encuestados se sienten satisfechos con su vida, con un ligero margen sobre aquellos que no lo están.

Este tipo de análisis de datos puede ser útil para comprender la percepción general de satisfacción con la vida dentro de los adultos mayores, lo que a su vez puede ser relevante para la toma de decisiones en áreas como la salud, el bienestar social y la psicología.

2. ¿Se siente con frecuencia aburrido?

Tabla 0-1. Pregunta 2

Ítem	Frecuencia	%
Si	8	40%
No	12	60%
TOTAL	20	100%

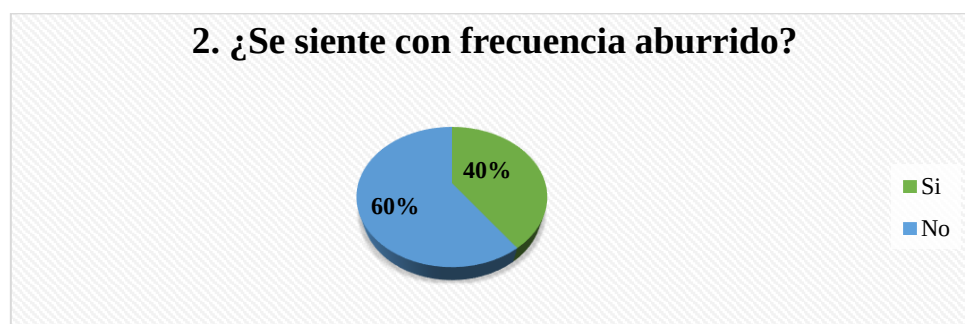


Figura 4. Pregunta 2

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 40% de los adultos mayores encuestados en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo se sienten aburridos con frecuencia, mientras que el 60% no experimenta este sentimiento con regularidad.

Por lo cual, la risoterapia puede ofrecer beneficios significativos para el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, y en el caso específico del Hogar Ocaso Feliz de Pifo.

3. ¿En este momento, piensa que es estupendo estar vivo?

Tabla 0-1. Pregunta 3

Ítem	Frecuencia	%
Si	16	80%
No	4	20%
TOTAL	20	100%



Figura 5. Pregunta 3

Análisis e interpretación

La risoterapia ha demostrado ofrecer beneficios significativos en el bienestar emocional y mental de los adultos mayores. La risoterapia puede ofrecer beneficios significativos para el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, y en el caso específico del Hogar Ocaso

Feliz de Pifo, el 80% piensa que es estupendo estar vivo, sin embargo, un 20% da conocer que no.

4. ¿Está preocupado por el pasado o por el futuro próximo?

Tabla 0-1. Pregunta 4

Ítem	Frecuencia	%
Si	18	90%
No	2	10%
TOTAL	20	100%

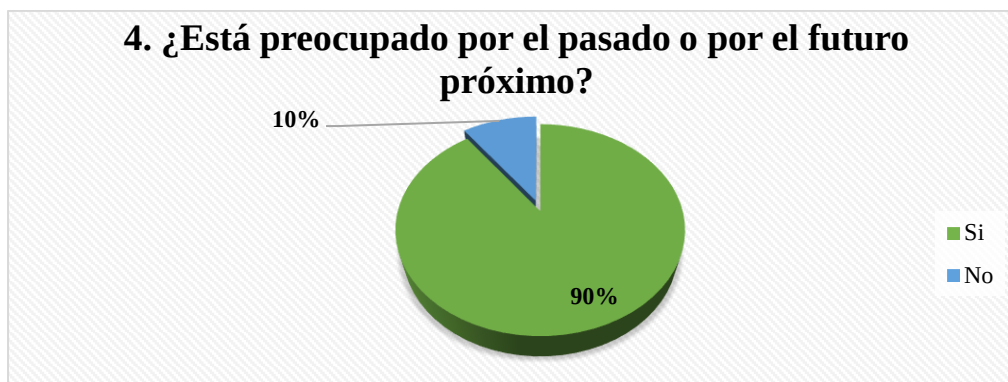


Figura 6. Pregunta 4

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 90% de los adultos mayores encuestados en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo manifestaron estar preocupados por el pasado o el futuro próximo, mientras que el 10% indicó no tener esta preocupación.

De esta manera, la risoterapia puede ofrecer beneficios significativos para el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, y en el caso específico del Hogar Ocaso Feliz de Pifo.

5. ¿Tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria?

Tabla 0-1. Pregunta 5

Ítem	Frecuencia	%
Si	13	65%
No	7	35%
TOTAL	20	100%

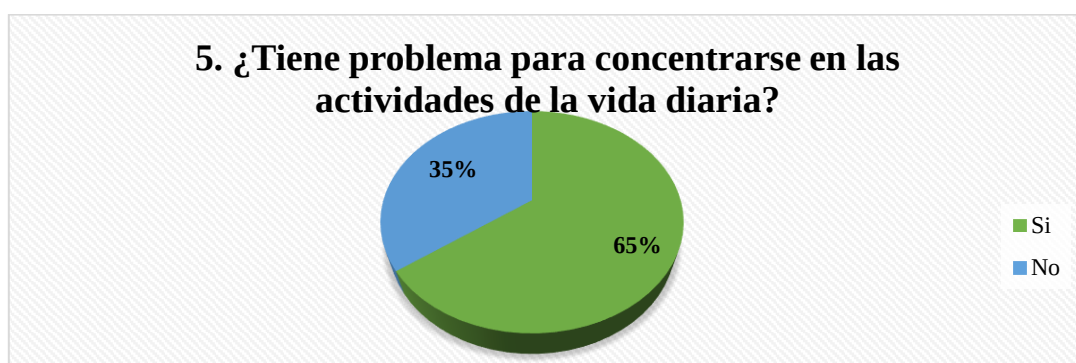


Figura 7. Pregunta 5

Análisis e interpretación

La pregunta se centra en la capacidad de los adultos mayores en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo para concentrarse en las actividades de la vida diaria. Según los datos proporcionados, el 65% de los encuestados manifestaron tener problemas para concentrarse en las actividades diarias puede ser un desafío común para los adultos mayores. Sin embargo, es importante señalar que existen diversas estrategias y terapias, como la risoterapia, que pueden contribuir a mejorar la concentración y la atención en este grupo de edad.

6. ¿Prefiere evitar reuniones sociales?

Tabla 0-1. Pregunta 6

Ítem	Frecuencia	%
Si	2	10%
No	18	90%
TOTAL	20	100%

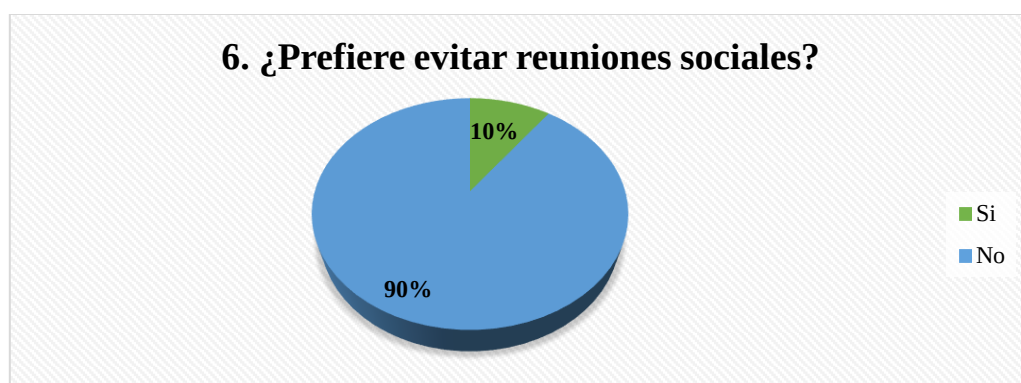


Figura 8. Pregunta 6

Análisis e interpretación

La pregunta 6 se enfoca en la preferencia de los adultos mayores en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo para evitar reuniones sociales. Según los datos proporcionados, el 90% de los encuestados manifestaron no preferir evitar las reuniones sociales, mientras que el 10% indicó tener esta

Estos resultados sugieren que la gran mayoría de los adultos mayores en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo no tienen una preferencia marcada para evitar las reuniones sociales. La interacción social puede desempeñar un papel crucial en el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, y la disposición a participar en reuniones sociales puede ser un indicador de su nivel de participación.

7. ¿Frecuentemente siente ganas de llorar?

Tabla 0-1. Pregunta 7

Ítem	Frecuencia	%
Si	10	50%
No	10	50%
TOTAL	20	100%

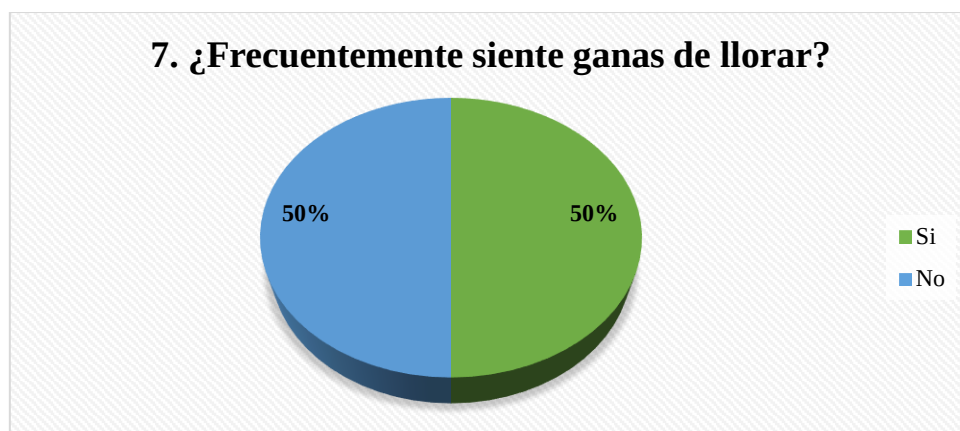


Figura 9. Pregunta 7

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 50% de los encuestados manifestaron sentir frecuentemente ganas de llorar, mientras que el otro 50% no, la frecuente sensación de ganas de llorar puede ser un indicador de malestar emocional o de la presencia de preocupaciones significativas.

Es importante abordar estas emociones y buscar el apoyo adecuado para garantizar el bienestar emocional de los adultos mayores.

8. ¿Le afecta los estados de ánimo de las personas que las rodea?

Tabla 0-1. Pregunta 8

Ítem	Frecuencia	%
Si	16	80%
No	4	20%
TOTAL	20	100%

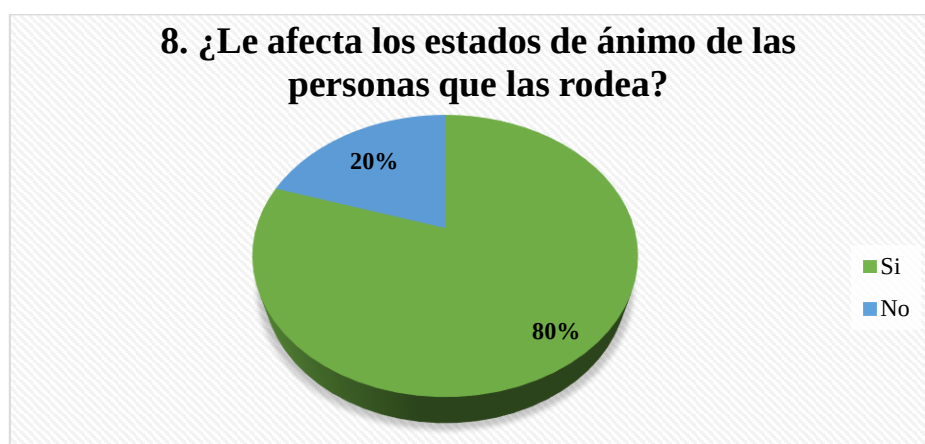


Figura 10. Pregunta 8

Análisis e interpretación

El 80% de los encuestados dan a conocer que, si le afecta los estados de ánimo de las personas que las rodea, mientras el 20% que no. Este resultado sugiere que la gran mayoría de los adultos mayores en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo experimentan influencia por los estados de ánimo de quienes los rodean. Esta influencia emocional puede tener implicaciones significativas en su bienestar general y resalta la importancia de crear.

Además, los estudios han demostrado que los estados de ánimo de las personas que nos rodean pueden tener un impacto significativo en nuestro propio estado emocional, lo que subraya la importancia de considerar el entorno emocional en el cuidado de los adultos mayores.

9. ¿Ha perdido el interés por realizar ciertas actividades de su agrado?

Tabla 13. Pregunta 9

Ítem	Frecuencia	%
Si	10	50%
No	10	50%
TOTAL	20	100%



Figura 11. Pregunta 9

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 50% de los encuestados manifestaron haber perdido el interés por realizar ciertas actividades de su agrado, mientras que el otro 50% indicó no haber experimentado esta pérdida de interés.

Estos resultados sugieren que existe una división equitativa en cuanto a la pérdida de interés por actividad.

10. ¿Teme que algo malo pueda pasar?

Tabla 14. Pregunta 10

Ítem	Frecuencia	%
Si	10	50%
No	10	50%
TOTAL	20	100%

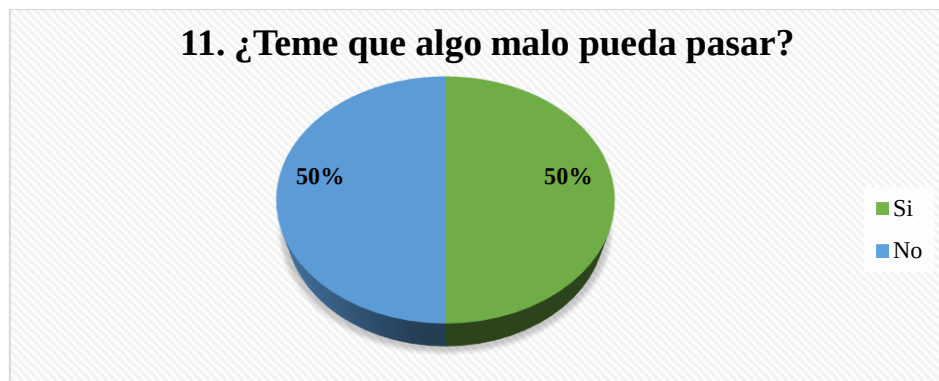


Figura 14. *Pregunta 10*

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 50% de los encuestados manifestaron temer que algo malo pueda pasar, mientras que el otro 50% indicó no experimentar este temor, lo que subraya la importancia de abordar este aspecto en el cuidado y la atención a los adultos mayores.

Estos resultados sugieren que existe una división equitativa en cuanto a la preocupación por eventos negativos entre los adultos mayores.

Análisis de pre test

El análisis de los datos proporcionados revela que el 55% de los encuestados respondieron "Sí" y el 45% respondió "No" en relación a sentirse satisfechos con su vida. Estos resultados sugieren que la mayoría de los encuestados se sienten satisfechos con su vida, con un ligero margen sobre aquellos que no lo están.

Este tipo de análisis de datos puede ser útil para comprender la percepción general de satisfacción con la vida dentro de los adultos mayores, lo que a su vez puede ser relevante para la toma de decisiones en áreas.

En cuanto a la capacidad de concentración en las actividades diarias, el 65% de los encuestados manifestaron tener problemas para concentrarse. Esto sugiere que la concentración en las actividades diarias puede ser un desafío común para los adultos mayores. Sin embargo, es importante señalar que existen diversas estrategias y terapias, como la risoterapia que benefician a los adultos mayores sobre las problemáticas expuestas.

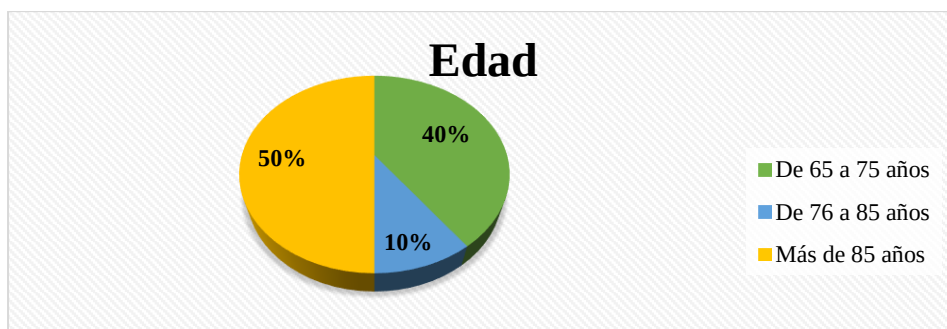
Análisis e interpretación de resultados del post-test

Edad

Tabla 19. Edad

Ítem	Frecuencia	%
De 65 a 75 años	8	40%
De 76 a 85 años	2	10%
Más de 85 años	10	50%
TOTAL	20	100%

Figura 15. Edad



Análisis e interpretación

La encuesta muestra que el 40% de las personas tienen entre 65 y 75 años, el 10% tiene entre 76 y 85 años, y el 50% tiene más. Esta información es útil para comprender la composición de edades en un grupo específico y puede ser importante para la planificación de servicios o programas que se dirigen a diferentes grupos de edad.

Género

Tabla 20. Género

Ítem	Frecuencia	%
Femenino	10	50%
Masculino	10	50%
TOTAL	20	100%

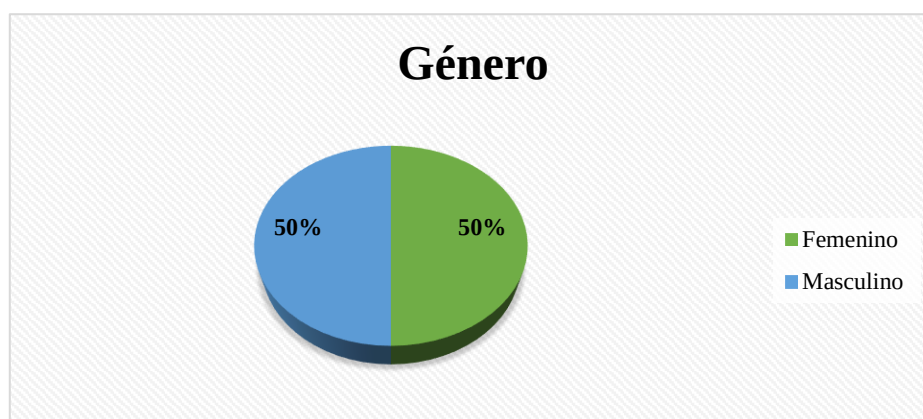


Figura 16. *Género*

Análisis e interpretación

Se pudo determinar a través de la encuesta que existe paridad de género entre los encuestados, con un 50% correspondiente a hombres y otro 50% a mujeres.

La risoterapia es una técnica terapéutica que emplea la risa de forma controlada para fomentar el bienestar físico, mental y emocional. En el contexto del Asilo Hogar Ocaso Feliz de Pifo, se pretende analizar los posibles efectos de esta práctica en los adultos mayores, tomando en cuenta su distribución específica.

1. ¿Está satisfecho con su vida?

Tabla 21

Ítem	Frecuencia	%
Si	20	100%
No	0	0%
TOTAL	20	100%



Figura 17. Pregunta 1

Análisis e interpretación

Se analiza a través de los datos proporcionados, los cuales muestran que el 100% de los encuestados respondieron "Sí". Estos resultados sugieren todos los encuestados se sienten satisfechos con su vida.

A través de la risoterapia se pudo verificar que hubo un cambio en relación al pre -test porque pasaron a estar de un 45% en desacuerdo antes de la propuesta a un 100 % de acuerdo en su totalidad en la satisfacción de su vida

2. ¿Se siente con frecuencia aburrido?

Tabla 22

Ítem	Frecuencia	%
Si	2	10%
No	18	90%
TOTAL	20	100%



Figura 18. Pregunta

Análisis e interpretación

Según los datos proporcionados, el 90% de los adultos mayores encuestados en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo se sienten feliz mientras que el 10% de los adultos mayores se sienten frecuentemente aburridos. Por lo cual, Mediante la aplicación de la risoterapia se pudo verificar

que los adultos mayores tuvieron un gran cambio, porque en relación al pre-test de un 40 % si se sentían aburridos, disminuyo a un 10 % generando cambios positivos en el adulto mayor.

3. ¿En este momento, piensa que es estupendo estar vivo?

Tabla 23

Ítem	Frecuencia	%
Si	18	90%
No	2	10%
TOTAL	20	100%



Figura 19. Pregunta 3

Análisis e interpretación

La risoterapia ha evidenciado tener un impacto positivo considerable en la salud emocional y mental de los adultos mayores. En el caso particular del Hogar Ocaso Feliz de Pifo, el 90% de los participantes manifiesta sentir que la vida es maravillosa, mientras que el 10% restante no comparte esta opinión. Por lo cual, Mediante la aplicación de la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores mejoraron en comparación al pre-test en el cual el 20 % estaba en un estado depresivo disminuyo esta problemática en un 10%.

4. ¿Está preocupado por el pasado o por el futuro próximo?

Tabla 24

Ítem	Frecuencia	%
Si	15	75%
No	5	25%
TOTAL	20	100%

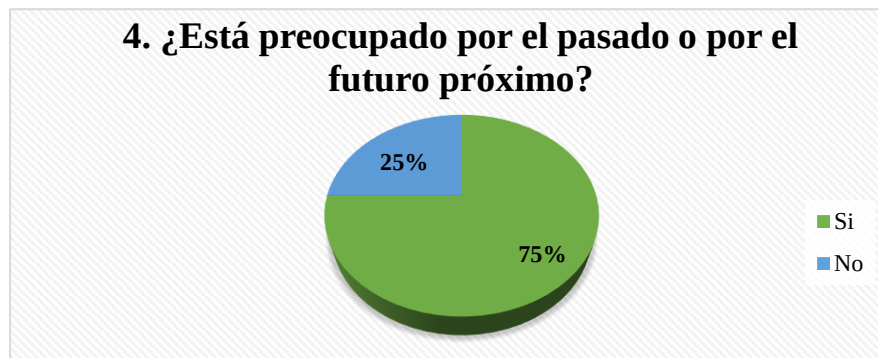


Figura 20. Pregunta 4

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos obtenidos, el 75% de los adultos mayores encuestados en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo expresaron estar preocupados por el pasado o el futuro cercano, mientras que el 25% señaló no tener esta inquietud.

En este sentido, mediante la aplicación de la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores tuvieron un gran cambio en esta pregunta

5. ¿Tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria?

Tabla 25

Ítem	Frecuencia	%
Si	2	10%
No	18	90%
TOTAL	20	100%

5. ¿Tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria?

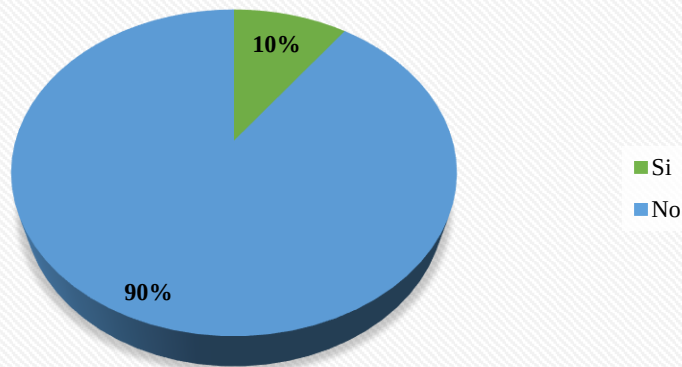


Figura 21. *Pregunta 5*

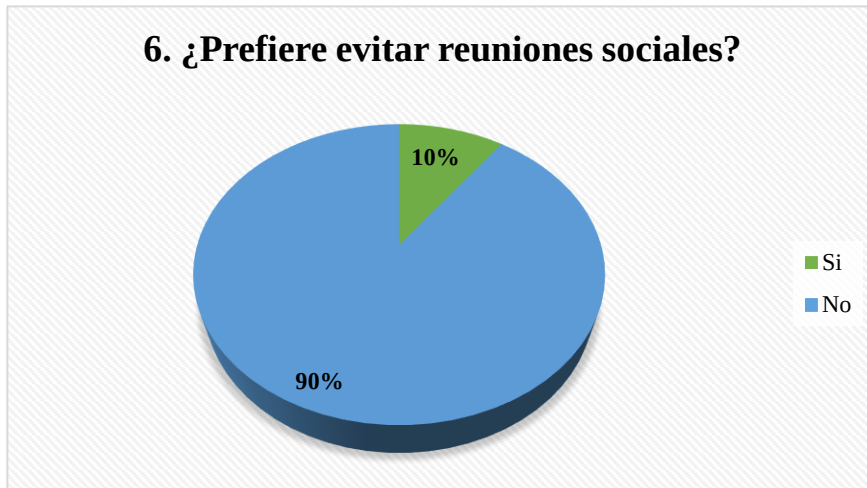
Análisis e interpretación

La pregunta se enfoca en la capacidad de los adultos mayores del Hogar Ocaso Feliz de Pifo para mantenerse concentrados en sus actividades diarias. Según los datos obtenidos, el 10% tenía problemas en concentrarse, mientras que el 90% de los encuestados indicaron no tener dificultades para concentrarse en estas actividades, por lo cual, se pudo visualizar que mediante la aplicación de la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores en comparación al pre-test tuvieron un 35 % de cambio, con referencia a su concentración.

6. ¿Prefiere evitar reuniones sociales?

Tabla 26

Ítem	Frecuencia	%
Si	2	10%
No	18	90%
TOTAL	20	100%

**Figura 22. Pregunta 6****Análisis e interpretación**

La pregunta 6 aborda la preferencia de los adultos mayores del Hogar Ocaso Feliz de Pifo en relación a evitar las reuniones sociales. De acuerdo con los datos obtenidos, el 90% de los encuestados expresó no tener una inclinación por evitar dichas reuniones, mientras que el 10% sí manifestó esta preferencia. Estos resultados indican que la mayoría de los adultos mayores en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo no muestran una tendencia significativa a evitar las reuniones sociales, por ende, la socialización con la risoterapia trae respuestas favorables, pero en relación al pre-test no tuvo ningún cambio significativo.

7. ¿Frecuentemente siente ganas de llorar?**Tabla 27**

Ítem	Frecuencia	%
Si	6	30%
No	14	70%
TOTAL	20	100%

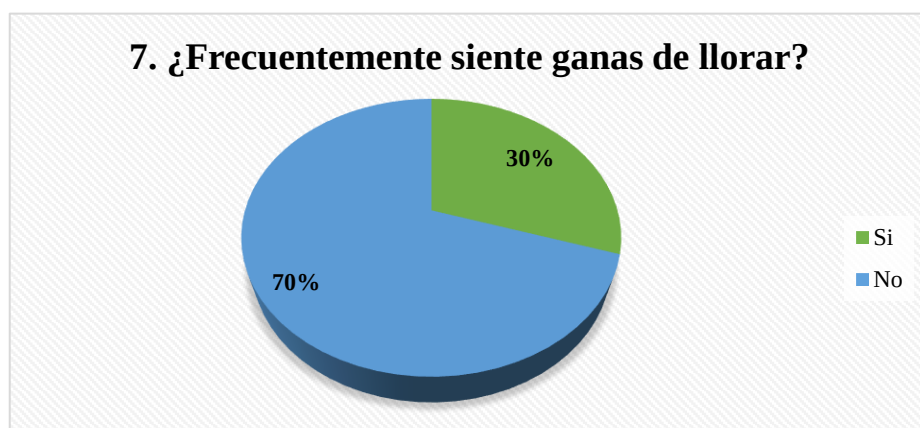


Figura 23. Pregunta 7

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos, el 30% de los encuestados expresó sentir a menudo el impulso de llorar, mientras que el otro 70% no lo experimenta. Este sentimiento recurrente de querer llorar podría ser un indicativo de malestar emocional o de la existencia de preocupaciones relevantes.

Es fundamental saber que mediante la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores tuvieron un 20% de cambio favorable en relación a esta pregunta

8. ¿Le afecta los estados de ánimo de las personas que las rodea?

Tabla 28

Ítem	Frecuencia	%
Si	16	80%
No	4	20%
TOTAL	20	100%

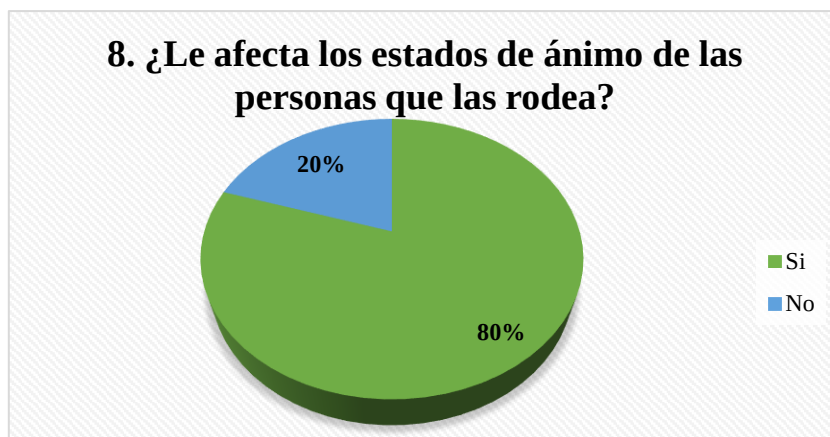


Figura 24. Pregunta 8

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos a los adultos mayores en cuanto a la pregunta de si le afecta los estados de ánimo de las personas que le rodea contestaron el 80% que les afectaba mientras que el 20% respondió que no.

Viendo estos resultados Es fundamental saber que el aporte de la risoterapia influye en la afectación del estado de ánimo del adulto mayor, pero en comparación al pre test no se visualizó ningún cambio

9. ¿Ha perdido el interés por realizar ciertas actividades de su agrado?

Tabla 29

Ítem	Frecuencia	%
Si	10	50%
No	10	50%
TOTAL	20	100%

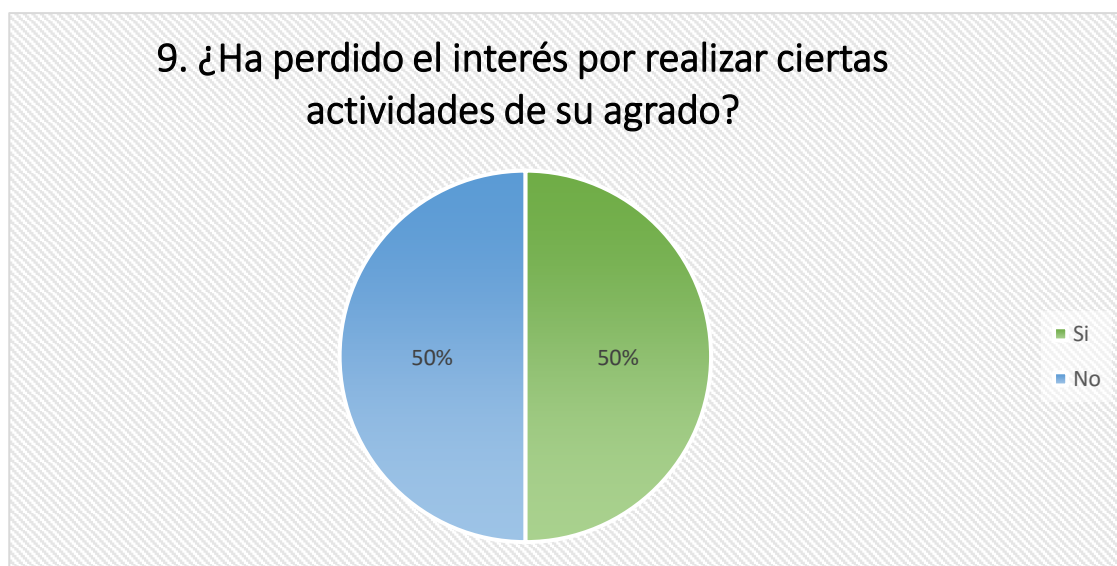


Figura 25. *Pregunta 9*

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos a los adultos mayores en cuanto a la pregunta de. ¿Ha perdido el interés por realizar ciertas actividades de su agrado? Lo cual contestaron el 50% que si han perdido el interés mientras que el 50% respondió que no.

Determinando que mediante la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores no tuvieron cambios basándonos en el pre test, se mantuvieron las estadísticas.

10. ¿Teme que algo malo pueda pasar?

Tabla 30

Ítem	Frecuencia	%
Si	9	45%
No	11	55%
TOTAL	20	100%

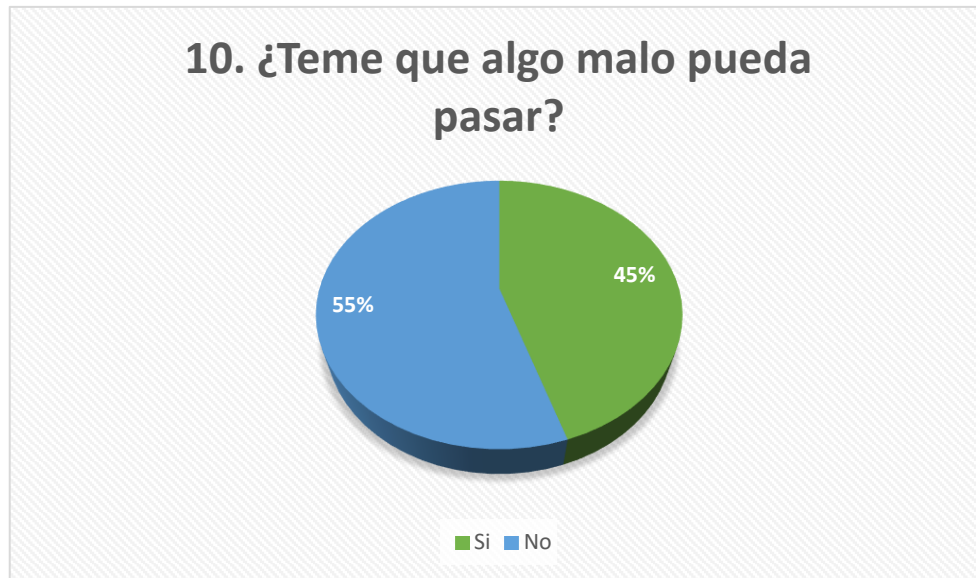


Figura 26. *Pregunta 10*

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos a los adultos mayores en cuanto a la pregunta de. ¿Teme que algo malo pueda pasar? Lo cual contestaron el 45% que si teme lo que pueda pasar mientras que el 55% respondió que no.

Viendo estos resultados Es fundamental saber que mediante la risoterapia se pudo verificar que los adultos mayores tuvieron un 5 % de manera positiva en cuanto al cambio de temor que les pueda pasar algo.

Análisis post test

Al implementar las diferentes estrategias y actividades, se realizó un análisis posterior en el que se reveló que el 100% de los participantes respondió afirmativamente cuando se les preguntó si se sentían satisfechos con su vida. Estos resultados indican que los encuestados experimentan un alto nivel de satisfacción personal, lo que sugiere que la risoterapia ha tenido un impacto positivo en su bienestar.

En relación con la capacidad de concentración en las actividades diarias, el 90% de los participantes señaló que ya no se sienten aburridos. Esto indica que la implementación de diversas estrategias y terapias, como la risoterapia, ha resultado beneficiosa para los adultos mayores en relación con las problemáticas presentadas.

Desde esta perspectiva, el uso de estrategias y terapias variadas, respaldadas por la ciencia, como la risoterapia, ha demostrado ser eficaz en mejorar la concentración de los adultos mayores en sus actividades cotidianas. Además, existen múltiples técnicas y métodos que pueden continuar contribuyendo al fortalecimiento de estas capacidades.

CONCLUSIONES

- En primera instancia se determina que la depresión en adultos mayores es una problemática creciente en la sociedad actual debido al impacto significativo en la calidad de vida y la salud general de este grupo población. A menudo, los adultos mayores enfrentan una serie de desafíos que pueden aumentar su vulnerabilidad a la depresión.
- Se realiza un marco teórico en relación a las variables de estudio, a fin de conocer términos esenciales para el desarrollo de una guía de aplicación de la risoterapia dirigida a la población adulto mayor del Asilo Hogar Ocaso Feliz.
- Se aplicó la investigación cuantitativa de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y un enfoque transversal. Mediante la cual se aplicó el instrumento de encuesta, determinando el 40% de los adultos mayores encuestados en el Hogar Ocaso Feliz de Pifo se sienten aburridos con frecuencia, mientras que el 60% no experimenta este sentimiento con regularidad.
- Se desarrolló una propuesta, en la que se recalca que la risoterapia es una técnica que ha demostrado aportar grandes beneficios en el adulto mayor, de esta manera se determinó actividades, las cuales se aplicará en una semana.

RECOMENDACIONES

- Es esencial visibilizar y hablar abiertamente de los sentimientos y emociones experimentados por los adultos mayores, para obtener la ayuda necesaria y desvanecer el estigma social asociado a la depresión. La correcta atención y un tratamiento oportuno centrado en la persona son fundamentales para prevenir las consecuencias emocionales y físicas de esta enfermedad.
- El personal de atención de salud debe considerar los posibles efectos adversos de los antidepresivos, las preferencias individuales, y los efectos de la depresión en todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Además, es importante prestar atención a la situación de vida de los adultos mayores, incluyendo la presencia de factores de riesgo como la pérdida de seres queridos, problemas laborales, de salud y el aislamiento social.
- El apoyo familiar puede desempeñar un papel crucial en la detección temprana y el apoyo emocional de los adultos mayores.

BIBLIOGRAFÍA

- Angulo, G., & Trujillo, J. (2018). *Efectividad del taller de risoterapia “Magia en acción Margrey” en el control de la depresión del adulto mayor en el Centro Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo vda. de Canevaro – 2016. Tesis de pregrado*. Lima: Universidad Norbert Wiener.
- Arredondo, C., & Siles, J. (2009). Tecnología y Humanización de los Cuidados. Una mirada desde la Teoría de las Relaciones Interpersonales. *Index de Enfermería*, 18(1), 1-8.
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000100007#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Peplau%20se,K%C3%A9rouac%20y%20cols%2C%201996\).](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000100007#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Peplau%20se,K%C3%A9rouac%20y%20cols%2C%201996).)
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Medica Herediana*(29), 182-191. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- Cardona, J. (2020). *La importancia de la risa en la salud de los adultos mayores institucionalizados*. Medellín: Corporación Universitaria Remington.
- Celeiro, T., & Galizzi, M. (5 de Junio de 2019). *Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados*. Buenos Aires , Argentina , Argentina : Universidad Católica de Argentina.
- Cruz, A. (2017). *Risoterapia: Un Tratamiento Naturista*. Santiago: Selector.
- Cuzco, L. (2018). *Efectos emocionales que produce la risoterapia en pacientes geriátricos con depresión en la Casa Hogar Miguel León Cuenca, septiembre 2017 – febrero 2018. Tesis de pregrado*. Cuenca: Universidad Católica de Cuenca.

- De la Fuente, J. (2018). *Salud Mental y Medicina Psicológica*. México D.F.: Mcgraw Hill.
- Geriatricarea . (2020). Beneficios de la Risoterapia en la salud mental y física del adulto mayor . 1(1), 1-5. <https://doi.org/https://www.geriatricarea.com/2020/09/18/beneficios-de-la-risoterapia-en-la-salud-mental-y-fisica-del-adulto-mayor/>
- Gorveña, J., & Zevallos, L. (2018). *Eficacia de un programa de risoterapia en adultos mayores con síntomas de depresión (Estudio realizado con adultos mayores de la Micro Red de Salud de Mariano Melgar)*. Tesis de pregrado. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.
- Hoyl, T., Valenzuela, E., & Marín, P. (2020). Depresión en el adulto mayor: evaluación preliminar de la efectividad, como instrumento de tamizaje, de la versión de 5 ítems de la Escala de Depresión Geriátrica. *Revista Médica de Chile*, 1-8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872000001100003>
- Korb, A. (2019). *Neurociencia para vencer la depresion*. Bogotá: Sirio.
- Lachira, L. (2 de Junio de 2014). Risoterapia: intervencion de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores . Lima , Lima , Perú : Universidad Nacional Mayores de San Marcos .
- Lamedada, K., Rojas, A., & Quevedo, T. (2019). *Depresión en el adulto mayor: factores biopsicosociales que la provocan*. Madrid: Académica Española.
- Lliguisupa, V., Álvarez, R., Ulloa, A., & Estrada, J. (2020). Niveles de depresión en adultos mayores atendidos en un hospital de segundo nivel. *Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(1), 16-21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26423/rcpi.v8i1.310>
- Maldonado, G., García, M., & Salvador, M. (2013). *Educación para la salud y adaptación del adulto mayor*. Madrid: Académica Española.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Depresión*. Retrieved 5 de junio de 2024, from [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=Se%20estima%20que%20el%203,personas%20sufren%20depresi%C3%B3n%20\(1\).](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=Se%20estima%20que%20el%203,personas%20sufren%20depresi%C3%B3n%20(1).)

Organización Mundial de la Salud. (31 de Marzo de 2023). *Depresión*. Retrieved 25 de Julio de 2024, from https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwko21BhAPEiwAwfaQCKrf0DAO99_vy2JAcXi5fVdGaTHu1VntleuL0ibO7_Q9WfGn27OHhRoCbVQQAxD_BwE

Osorio, N., Vega, L., & Hernández, R. (2019). *Depresión en el adulto mayor. Factores de riesgo asociados a la depresión en el adulto mayor*. Madrid: Académica Española.

Rodríguez, C. (2018). *Risoterapia y calidad de vida: 69 ejercicios de risoterapia para vivir más y mejor*. Barcelona: Mira Editores, S.A.

Romero, J. (2 de Junio de 2022). Efecto de la risoterapia en el estado de ánimo de los adultos mayores . Lima , Lima , Perú: San Miguel .

Satz, M. (2021). *Las Vocales de la Risa. Risoterapia y Cultura*. Madrid: Miraguano.

Solano, M., & Valderrama, G. (2021). *Influencia de la Risoterapia en la Salud Mental de Familias Disfuncionales en Buenos Aires Centro, 2021. Tesis de pregrado*. Trujillo: Universidad César Vallejo.

Villa, V. (2017). *El adulto mayor. Manual de cuidados y autocuidado*. Trillas: México D.F.

Villán, J., & Goana , J. (2018). Risoterapia y los beneficios de la Risa. *Revista Med* , 26(2), 1-

https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562018000200036

Villán, J., & Zuli, C. (2018). Risoterapia. *Revista Med*, 26(2).
https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562018000200036

Viviana, H., & Pinto, S. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista de gerencia*, 26(95), 530-543.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>

ANEXOS

Anexo 1. Fotos de la solicitud de aplicación del programa en el hogar.





Quito, 11 de julio 2024

Sr Pablo Salazar
Director General de Hogar Ocaso Feliz
Presente

Yo **Hillary Janiuska Freyters Arias** con cédula de ciudadanía **1759447863**, con el debido respeto me dirijo a Ud y expreso ser, estudiante del 4to "b" del Instituto Tecnológico Rumiñahui , de la carrera Técnica en enfermería, con el firme propósito de contribuir en el área de salud,y a la vez ganar experiencia pre-profesional , solicito me permita realizar mi proyecto académico que lleva por nombre: **La risoterapia y los efectos que causan en el adulto mayor**, en su prestigiosa fundación de voluntariado para adulto mayor que usted dirige.

A Ud solicito acceda a mi petición, quedo agradecida

Atentamente

Hillary Freyters Arias
C.I 175944786-3



Lic. Janet Alexandra Almeida Factos
Tutor académico



Anexo 2. Encuesta realizada en el pre-test y post-test.



Pre-test

La siguiente encuesta será tomada como una medida de detección de depresión y ansiedad que presente el adulto mayor.

Nombre y Apellido:

Edad:

Género:

1. ¿Está satisfecho con su vida?

SI ☐ NO ☐

2. ¿Se siente con frecuencia aburrido?

SI ☐ NO ☐

3. ¿En este momento, piensa que es estupendo estar vivo?

SI ☐ NO ☐

4. ¿Está preocupado por el pasado o por el futuro próximo?

SI ☐ NO ☐

5. ¿Tiene problema para concentrarse en las actividades de la vida diaria?

SI ☐ NO ☐

6. ¿Prefiere evitar reuniones sociales?

SI ☐ NO ☐

7. ¿Frecuentemente siente ganas de llorar?

SI ☐ NO ☐

8. ¿Le afecta los estados de ánimo de las personas que las rodea?

SI ☐ NO ☐

9. ¿Ha perdido el interés por realizar ciertas actividades de su agrado?

SI ☐ NO ☐

10. ¿Teme que algo malo pueda pasar?

SI ☐ NO ☐

Anexo 3. Fotos de aplicación de actividades / aplicación de encuestas



















Anexo 4. Entrega de la guía de risoterapia al personal del HOGAR OCASO FELIZ.

