



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**RISOTERAPIA EN EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE  
LAMBAYEQUE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autores**

**Bach. Serrano Carranza César Martín**

**Bach. Severino Rodríguez María Milagros**

**Asesor**

**Dr. Walter Iván Abanto Vélez**

**Línea de Investigación**

**Salud Ocupacional y Desarrollo de Competencias Organizacionales**

**Pimentel – Perú**

**2017**

**RISOTERAPIA EN EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE  
LAMBAYEQUE**

Aprobación de la Tesis

---

Dr. Walter Iván Abanto Vélez

**Asesor metodólogo**

---

Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio

**Presidente del jurado de tesis**

---

Mg. Paula Elena Delgado Vega

**Secretario del jurado de tesis**

---

Mg. Amalita Isabel Maticorena Barreto

**Vocal del jurado de tesis**

## **DEDICATORIA**

*A Dios en quien creemos y sabemos que ilumina  
nuestros caminos en el deber profesional que se  
nos ha conferido.*

*A nuestros queridos, padres, hermanos; quienes  
fueron la inspiración, motivo y razón para  
completar este trabajo,*

*Los autores*

## **AGRADECIMIENTO**

De especial consideración agradecemos a nuestro asesor metodológico.

También, agradecemos a nuestro jurado evaluador,

Un agradecimiento a las autoridades que facilitaron la población de estudio.

Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Índices .....	v
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. Introducción .....	9
II. Materiales Y Métodos .....	17
III. Resultados .....	233
IV. Discusión.....	27
V. Conclusiones .....	29
Referencias.....	30

## TABLAS

TABLA I .....	23
<b>Eficacia del programa de Risoterapia en el grupo experimental sobre la reducción del estrés en el adulto mayor de Lambayeque.....</b>	<b>23</b>
TABLA II .....	24
<b>Pretest y postest del grupo control y experimental de estrés antes y después de la aplicación del programa de Risoterapia en la reducción del estrés.....</b>	<b>24</b>
TABLA III .....	25
<b>Identificación del estrés de las medias entre el grupo control y grupo experimental antes del programa de risoterapia en la reducción del estrés .....</b>	<b>25</b>
TABLA IV .....	26
<b>Grupo experimental y grupo control después de la aplicación del programa de risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor de Lambayeque.....</b>	<b>26</b>

## ANEXOS

ANEXO I _____	34
<b>FICHA TÉCNICA</b> _____	<b>34</b>
ANEXO II _____	35
<b>CUESTIONARIO EAE-A</b> _____	<b>35</b>
ANEXO III _____	38
<b>BAREMOS DE LOS INSTRUMENTOS</b> _____	<b>38</b>
ANEXO IV _____	40
<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> _____	<b>40</b>
ANEXO V _____	41
<b>PROGRAMA DE RISOTERAPIA</b> _____	<b>41</b>

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal Determinar la influencia de la Risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque. La población de estudio estuvo conformada por 30 adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de Lambayeque de los cuales 15 adultos fueron nuestro grupo control y 15 adulto nuestro grupo experimental. La recolección de datos se realizó mediante la Escala de Apreciación del Estrés en Ancianos – EAE-A el cual goza de confiabilidad y validez. En los resultados obtenidos después de la aplicación del programa se obtuvo una reducción de las medias de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas, las diferencias de medias siendo inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ , obteniendo una reducción del estrés en el grupo experimental, mientras que en los que no realizaron el programa, tuvieron una elevación de estrés.

**Palabras clave:** Estrés, reducción, adulto mayor, Risoterapia, programa.

## ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the influence of laughter therapy in the reduction of stress in the elderly of the city of Lambayeque. The study population consisted of 30 adults from the Integral Center for the Elderly (CIAM) of Lambayeque, of which 15 adults were our control group and 15 adults were our experimental group. Data was collected using the Stress Awareness Scale in the Elderly - EAE-A, which has reliability and validity. In the results obtained after the application of the program, a reduction of the means of all the dimensions and the total scale was obtained, being highly significant, the differences of means being lower than  $p > 0.01$  \* significant values  $p < .05$ , \*\* very significant values  $p < .01$  \*\*\* highly significant values  $p < .001$ , obtaining a reduction of stress in the experimental group, while in those who did not carry out the program, they had an elevation of stress.

**Key words:** Stress, reduction, elderly, Laughter therapy, program.



## **I. INTRODUCCIÓN**

Se observa que el estrés es parte de la vida diaria en la persona, incluso desde su formación embrionaria, el estrés, no representa en su totalidad un aspecto negativo debido a que en ocasiones esto es beneficioso porque estimula y motiva a las personas, sin embargo las estadísticas de salud mental en el Perú muestran. La gestión (2012), nos dice que el 33% de peruanos señaló que sus niveles de estrés aumentaron en el año dos mil doce, según la última investigación realizada por Regus quien es una multinacional que ofrece un lugar de trabajo global.

Instituto de Integración (2015), en su estudio realizado muestra que seis de cada diez peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año. Así mismo señala que las mujeres reportan mayores niveles de estrés (63%) que los hombres (52%).

Para dos de cada tres personas la situación económica ha sido motivo de estrés en el 2015. El 68% de los peruanos no ha tenido suficientes ingresos para cubrir sus gastos durante dicho año.

Uno de cada tres peruanos considera los problemas de salud como causa de estrés, esto preocupa por el riesgo que supone estar enfermo para la propia vida, para seguir estudios, trabajar y cuidar de la familia, y los costos médicos que implica. Las personas de 40 a más años son los grupos más preocupados por la salud. En el caso de las mujeres, presentan mayor prevalencia de problemas en su salud mental.

Como se describe en la investigación de Hans Selye, en la década de mil novecientos treinta, identifico que a todos los enfermos que estudiaba, mostraban no querer comer, así como adelgazar, fatiga y demás sintomatologías, características que se pueden apreciar en persona con estrés.

En los años ochenta, cuando los medios de comunicación comenzaron a hablar del estrés, esta enfermedad se asociaba con los altos ejecutivos. Ahora, el término es de uso normal y son cada vez más las personas, de todas las edades, profesionales, con trabajo y sin él, que son afectadas por este mal.

La República (2016), comenta que un estudio señala que los mayores niveles de estrés lo presentan las mujeres (63%) más que los hombres (52%).

Instituto de Integración (2015), indica el grave riesgo que el estrés representa para la salud hace necesario abordarlo desde un marco integral de promoción de la salud mental como política pública en el Perú.

En el 2015, el presupuesto asignado a salud mental equivale a 0.6% del presupuesto total de salud; cifra menor al 2.82% y 1.53% que se registran a nivel mundial y americano, respectivamente. La responsabilidad no es solo del Estado: solo los seguros públicos cubren los trastornos mentales; los seguros privados no cubren ninguno. Chile, por ejemplo, cubre la salud mental tanto con el seguro público como con el privado.

Rpp (2015), señala que solo un 8% de los peruanos vive relajado y sin estrés. Los principales factores que causan estrés son los problemas económicos y los de salud.

El estrés es causa de enfermedad, esta idea ha sido una creencia popular desde la antigüedad. Científicamente hace sólo unas pocas décadas se convirtió en una idea respetable, que compartían con entusiasmo tanto los médicos como cualquier otra persona.

Es por ello que numerosas investigaciones buscan dar solución al estrés.

La República (2016), nos dice que la Programación Neurolingüística, es una herramienta eficaz para combatirlo porque te ayuda a buscar soluciones y así hacerle frente a la situación y tomándolas como una oportunidad o un reto que debe ser aprovechado, debido a que el estrés provoca una tensión nerviosa también una reacción neurológica y muscular que afecta el funcionamiento del cuerpo.

Gómez (s/f), refiere que uno de los más interesantes avances en las ciencias médicas en los últimos años es la confirmación de que la risa realmente es uno de los mejores remedios para una serie de problemas de salud.

Durante la observación directa realizada en el centro integral del adulto mayor existe clara evidencia de los problemas que aquejan a los adultos, tales como el abandono, falta de atención por parte de la familia, el cambio drástico en el ámbito laboral ya que en ocasiones quedan sin trabajo, también la situación económica y muchas veces su estado de salud, el cual asociado al estrés puede generar, complicaciones en su estado de salud.

Se puede evidenciar en la persona adulta mayor cansancio, fastidio, irritabilidad y en ocasiones se expresan ansiosos. Así mismo se puede evidenciar preocupación, sudoración, temblores de manos.

Debido a la falta de información a futuro no se pueden otorgar datos exactos acerca del estrés, pero de acuerdo a los datos obtenidos se consigue suponer que existe la posibilidad de que el estrés sea un gran problema de vigor; sobre todo en el adulto mayor, se incrementará sostenidamente en los próximos períodos, y probablemente se triplicará entre los años 2025 y 2050.

Por todo lo ya mencionado, surge el interés de trabajar un programa de Risoterapia con la intención de reducir el estrés en los adultos mayores, haciendo que el adulto desee vivir y realizar su vida diaria con normalidad, y de esta manera se pueda lograr el objetivo de un olvido de los problemas que se presenten. Así el adulto puede conseguir que el estrés disminuya y pueda tener una vida más feliz y sin estrés.

Ante la problemática antes mencionada nos formulamos la siguiente interrogante: ¿Cómo influye la Risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor?

Este trabajo se justifica teniendo en cuenta que en repetidas ocasiones en la sociedad se escucha el término “estrés” y expresiones verbales en ambiente familiar, laboral, entre otros. Partiendo de esto se puede decir entonces, que estas expresiones y otros factores llevaron a investigadores como lo es uno de ellos Sadín (2002) a indagar sobre los factores causantes del estrés en diferentes entornos de la vida del ser humano.

La presente investigación se justifica teóricamente ya que en la actualidad las teorías plantean que el estrés es la respuesta que resulta de la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las situaciones diarias de la vida.

Esta investigación se justifica de manera práctica a partir de la observación directa realizada en el Centro Integral del Adulto Mayor de Lambayeque, la cual busca determinar cuál es la influencia de la Risoterapia en el estrés en el adulto mayor del CIAM (Centro Integral del Adulto Mayor) - Lambayeque, para saber de qué manera la Risoterapia o terapia de la risa puede influir en la reducción del estrés.

Además, se justifica metodológicamente con un trabajo netamente experimental; para ello se aplicó un cuestionario a los adultos mayores para diagnosticar estrés, para posteriormente ejecutar un programa de Risoterapia con el que se dará a conocer cuál es la influencia de este para reducir el estrés en el adulto mayor.

Es así que se podrá aportar de una manera positiva el cómo reducir el estrés en el adulto mayor para una mejor calidad de vida y siendo así una información veraz para el área clínica y de esta manera se pueda lograr una intervención eficiente con los adultos mayores.

Por tal motivo, la presente investigación tiene como objetivo: Determinar la influencia de la Risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque. Siendo preciso, desarrollar las siguientes acciones 1. Identificar estrés en el adulto mayor antes de la aplicación del programa de Risoterapia; 2. Aplicar un programa de Risoterapia dirigido al adulto mayor; 3. Medir el nivel de estrés en el adulto mayor después de aplicar un programa de Risoterapia.

Entre las pesquisas realizadas se pudo encontrar información la cual nos permite tener noción hasta donde se ha investigado respecto a las variables de estudio entre ellos tenemos a nivel local a Ramirez (2012) quien en su investigación tuvo como objetivo aplicar la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir el estrés de los Adultos Mayores Mórrope-2012. La población en estudio estuvo conformada por 84 adultos mayores. La recolección de datos se realizó mediante el test de estrés de Mazza Molinero, el cual goza de confiabilidad y validez. La base cognitiva conductual fue la técnica de Jacobson. Las conclusiones más importantes fueron: Existe efectos altamente significativos en el estrés ( $p < 0,01$ ).

Entre los fundamentos teóricos que respaldan esta investigación se consideró en primer lugar definir estrés donde: En mil novecientos cincuenta y seis cuando Hans Selye, empleó estrés para poder identificar el movimiento del cuerpo y especificar lo obtenido en el individuo al presentarse algo fuera que le podría hacer daño a su vida y cambie su nivel de estabilidad. (Crespo y Labrador, s/f)

Saenz y Pollan (2000), el término estrés puede considerarse como un estado de tensión agudo del organismo obligado a movilizar sus defensas para hacer frente a una situación amenazante.

Se puede tener en cuenta que el estrés posee una respuesta rápida y fuerte, lo que hace que se incorpore requerimientos del individuo, y en algunos problemas valiosos para la persona, implica un daño o bien al tratarse en amenazas. Ante las amenazas la respuesta del estrés prepara al organismo para actuar en los diversos retos al presentarse en el lugar o lo que podría estar estresándolo en el momento.

Daneri (2012) cita a Bruce McEwen (2000) El estrés es la amenaza que se presenta habitualmente en lo que es la parte fisiológica o psicológica de la persona, se debe tener en cuenta que el estrés se presenta en el sujeto teniendo respuesta en la parte de sus conductas que se pueden observar.

Acosta (2008). Lo estresante es algo bueno para el cuerpo, para la vida ya que esto despierta nuestro organismo, a veces se presenta en el momento. Muchas veces es un problema común que afecta lo físico, psíquico y de qué manera actuamos. En lo que es nuestro alrededor de donde nos encontramos afecta muchas veces y esto puede ser mortal para el sujeto tenemos que tener en cuenta que el estrés puede ser perjudicial si no tiene control. Tenemos que aprender a conocerlo, prepararse para manejarlo y para soportar sus excesos.

Oblitas (2010), propone dos tipos de estrés y los cuales son:

Estrés bueno o eustrés. Este tipo de estrés hace referencia a que posee un problema en lo que es la “revitalización” y “activación”, en este caso en el adulto, se produce un gusto en el sujeto que lo siente, en la parte de un buen augurio en el amor, una comunicación buena, un buen empleo, el matrimonio, el gusto de lo que se siente, la felicidad, todo lo positivo que se vive, etc. Se trata también de algo que requiere de experiencia del adulto, como el obtener una maestría o un doctorado. Se debe tener en cuenta que debe ser entendible o bueno para todos los adultos.

Cualquier tipo de cambio en la vida del adulto podría hacer que esté nervioso, aunque puedan ser positivos. Lo que importa, es que ante los sucesos que se presentan, lo que tenemos que tener en cuenta es como el adulto responde a la persona que lo pueda estar estresando. En cada persona el estrés se siente diferente. Nos podemos dar cuenta en situaciones en las que un sujeto no presente estrés hacia un contrato, mientras que otras sí se sienten con estrés.

Estrés malo o distrés. Este estrés hace que el sujeto se sienta mal de salud, que hace que tenga un problema, nerviosismo y haga que la persona presente y sienta que es feo para pelear con los que se presenta en su vida diaria como lo son ruidos molestos, las frustraciones que se

presentan, algo clínico, estar solo, la tristeza, peleas con el ser amado, los temblores del cuerpo hacia algo nuevo y pérdida de todas las personas que son muy importantes para la persona. Cabe remarcar dos tipos de estrés: Estrés agudo. Para Puente (1998), dice que se puede observar que los sujetos adultos pueden tener episodios continuos de estrés agudo, lo cual su existencia está en problemas, en lo que son complicaciones graves de la vida diaria. Se sabe que su vida es un problema total. Se ve que están bien en lo que viven y puedan solucionar problemas que los sujetos ponen en ellos y siempre se buscan ser el punto principal. En ocasiones los sujetos tienen estrés agudo con reacciones muchas veces con descontrol, en lo sentimental, la molestia y nerviosismo. Ellos se observan con vigor pero con nervios, están apurados, tiene descontrol total que se ve como no importarles nada.

Estrés crónico; es lo que se presenta en el sujeto ante el estrés, hace que el adulto se sienta mal en todo lo que se refiere a problemas que se le presentan. Se sabe que el sujeto tiene problemas en la parte de su cuerpo, pero el problema crónico tiene cambios en la parte de mente y cuerpo y lo que no sirve en su organismo importante. Crespo, S/F. Podemos decir que el estrés crónico tiene el problema de poder afectar a la persona en la mayoría de los casos en su vida se dice que aparece cuando la persona no ve el camino para salir de una situación miserable. Es el estrés provocado por demandas y presiones inaplacables que se prolongan por periodos de tiempo aparentemente interminables y que le van a que el individuo, sin esperanza, deje de buscar una solución. Este tipo de estrés aparece en cuidadores de enfermos crónicos, ancianos o dementes, personas en situación de marginación social (inmigrantes sin papeles, personas sin hogar). No obstante, algunas formas de estrés crónico derivan de acontecimientos traumáticos experimentados en la infancia y que son internalización permaneciendo siempre como algo presente y doloroso.

Puente (1998), la relación entre estrés y trastornos psicofisiológicos es conocida desde hace tiempo en patologías, tales como el dolor de cabeza. Morris (1997), manifiesta que el filósofo canadiense Hans Selye (1907 – 1982) propuso que las personas reaccionamos rápidamente a lo físico y psicológico del estrés las que dividió en tres, y la cuales llamó síndrome de adaptación general (SAG). Las etapas son: reacción a lo que suceda, resistencia a lo que se presente y el agotamiento que se puede experimentar. Estas etapas pueden repetirse varias veces al día, conforme van apareciendo nuevas demandas. El primer punto es, la reacción.

Esto comienza con una gran alarma en la parte física o psicológica. Los sujetos van experimentando nuevos cambios físicos, es decir, se vuelven delicados y observadores, el respirar y latidos del corazón son más rápidos, se observa los músculos más tensos y también se experimentan alteraciones psicológicas. Las alteraciones hacen que esté tranquilo al enfrentamiento para recuperar todo el auto control. Esta etapa puede utilizarse estratégicamente en enfrentamientos directos o defensivos. Sin estas estrategias disminuye lo estresante, entonces estaremos entrando a la segunda etapa. En la segunda etapa, de resistencia, aparecen síntomas físicos o algún otro signo de tensión, conforme se va luchando contra el aumento de la desorganización psicológica. Se incrementamos el uso de estrategias de enfrentamiento directo y de las defensivas. Si el esfuerzo tiene éxito y el estrés se reduce, estaremos regresando al estado más normal; pero si es el estrés es prolongado o extremo, desesperadamente se adoptan técnicas de enfrentamiento inapropiadas y se ajustan rígidamente a todas, a pesar de la evidencia de que no son de ayuda. Cuando presenta problemas en la parte física y emocional se disminuye mucho más y empiezan a hacerse observables los cansancios que se presentan. Y en la tercera etapa, de agotamiento, se emplean mecanismos de defensa ineficientes en un intento desesperado por mantener en bajo control al estrés. Algunas personas no tienen control de lo que bien y señal de desorden emocional o mal de la mente. Se observa “colapso”, es decir, no posee capacidad para estar concentrado, molestia, morosidad o creer en cosas que no tienen valor. También aparecen señales físicas, como dificultades en la piel, en el estómago, con el alcohol y las drogas y con esto enfrentan el agotamiento provocado por el estrés. Si el estrés continúa las personas pueden sufrir daños físicos y psicológicos irremediables y que les pueden conducir a la muerte. Una de las discrepancias más atemorizante en la teoría de Selye es la posibilidad de que el estrés psicológico prolongado pueda provocar enfermedades o empeorar algunos males. Esta idea es muy polémica, pero estudios recientes apoyan mucho la creencia de que en el inicio de mucha tristeza de problemas cardiovasculares y el sistema inmune hay factores psicológicos. ¿Cómo lleva el estrés psicológico a las enfermedades físicas? Pues bien, hay dos rutas. La primera, cuando las personas experimentan estrés, el corazón, los pulmones, el sistema nervioso y muchos otros órganos, se esfuerzan a trabajar mucho más duro, por lo que hay diversas posibilidades de sufrir alguna clase de desorden físico. Segunda, el estrés tiene intensos efectos negativos en el sistema inmune del cuerpo, y cuando es duradero, puede

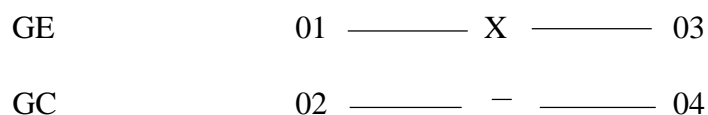
destruir la capacidad del cuerpo de defenderse ante alguna enfermedad. Por otro lado tenemos el término de Risoterapia, para el cual, Plaza (2015) no dice que es un tratamiento alternativo a otras terapias médicas cuyos beneficios han sido demostrados ante diferentes enfermedades. Los estudios señalan que la risa ayuda en lo físico, psicológico y social, ayudando por tanto a la mejora de la Salud, ya que permite la obtención de todos los aspectos que la definen, la Organización Mundial de Salud. La inclusión de la risa en terapias médicas es algo que se está trabajando desde la antigüedad, ya que desde los 4000 años en lo que fue el Imperio Chino se podía encontrar templos donde se podían reír. Ahora es una terapia ya utilizada para bastantes tratamientos para ayudar en muchas enfermedades. Se debe tomar en cuenta que la risa es considerada para alcanzar un buen bienestar que viene desde la antigüedad. Anónimo (2012). Se dice que desde los ochenta, el hospital de Ottawa (Canadá), se dice que la risa es una terapia que se utilizó en pacientes con cáncer y sida, lo cual cumplió la parte psicológica, anestésica e inmunológica. En la actualidad se puede ver grupos de Clown que han entrado al tema de la risoterapia en países como España, Colombia, Brasil, argentina, chile, Holanda, Alemania, Austria, Uruguay, México, Canadá, EEUU y suiza, lo cual los tres últimos países son los principales en la risa en terapias. Se puede observar que la escuela psicológica más utilizada en lo que es el humor como curación fue la Terapia Racional Emotiva de Ellis (2014), quien indica: “La perturbación de las emociones consiste en exagerar lo importante de las cosas” y los recursos de humor que van desde el juego de palabras.



## II. MATERIALES Y MÉTODOS

En cuanto al marco metodológico, en el tipo de investigación, según la finalidad; esta investigación es aplicada porque “tiene como finalidad la resolución de problemas prácticos. El propósito de realizar aportaciones al conocimiento teórico es secundario” (Landeau Rebeca, 2007, p. 55). Según su carácter; esta investigación es experimental ya que “se refiere a un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas-antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuentes), dentro de una situación de control para el investigador” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 160). Según su naturaleza; ya que es una investigación cuantitativa, porque “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 5). Por otro lado, el diseño de la investigación, esta tiene un diseño cuasi-experimental, debido a que “manipula una variable independiente para ver su efecto y relación con la variable dependiente. (...) los sujetos no son asignados al azar a los grupos, ni emparejados, sino que dichos grupos ya estaban formados antes del experimento, son grupos intactos” (Hernández, Fernández y Baptista, 1997, p. 173). Grupo control no equivalente; los grupos están conformados en grupo experimental y de control, y se aplica cuando se tienen grupos formados. Se evalúa la variable dependiente en ambos grupos a través del pre test; luego solo el grupo experimental recibe el tratamiento. Finalmente se mide la VD a través del post test para poder hacer las comparaciones en ambos grupos y llegar a las conclusiones (Vásquez & otros, 2012).

El diagrama del diseño de investigación es:



### Leyenda:

**GE:** Grupo Experimental.

**GC:** Grupo de Control.

**0<sub>1</sub> – 0<sub>2</sub>:** Pre test.

**03 – 04:** Post test.

**X:** Variable Independiente o estímulo experimental.

— : Ausencia de estímulo.

En cuanto a la población, estuvo conformada por los participantes del Centro Integral del adulto mayor de Lambayeque que hacen un total de 45 participantes de edades entre 65 y 85 años de edad de la ciudad de Lambayeque y la muestra, estuvo constituida por 30 participantes del Centro Integral del adulto mayor de Lambayeque; de los cuales 15 formaron parte del GE y 15 del GC. Además, el muestreo es no probabilística, intencionada por criterio del investigador, los cuales serán tomados después de realizarse un post test de estrés para tener el grupo control y grupo experimental.

Como hipótesis General, tenemos: H1 Realizando un programa de Risoterapia se reducirá el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque. Ho Realizando un programa de Risoterapia no se reducirá el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque. Por otro lado, en cuanto a las hipótesis específicas tenemos las siguientes: H1 Realizando un pre test se identificará el estrés en el adulto mayor antes de la aplicación del programa de Risoterapia. Ho Realizando un pre test no se identificará el estrés en el adulto mayor antes de la aplicación del programa de Risoterapia. H1 Aplicando un programa de Risoterapia se reducirá el estrés. Ho Aplicando un programa de Risoterapia no se reducirá el estrés. H1 Realizando un post test se conocerá el nivel de estrés en el adulto mayor después de aplicar un programa de risoterapia. Ho Realizando un post test no se conocerá el nivel de estrés en el adulto mayor después de aplicar un programa de risoterapia. Asimismo, las Variables son: Variable1: Estrés y Variable 2: Risoterapia

Considerando el siguiente cuadro de Operacionalización para la medición de las variables:

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
Risoterapia	Según Díaz (S/F). 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.	Realizar un programa de Risoterapia para los adultos mayores	Emociones	Alegría, Autenticidad, Humor y lágrimas.
			Movimiento	Liberación, acción, expresión y fluidez.
			Sensaciones	Sensibilidad, tranquilidad.
			Creatividad	Fluidez mental, Imaginación, conocimiento, percepción y Consiente

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Estrés	Según Hans Selye (S/F) "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica).	Evaluar la situación que está generando estrés en el adulto mayor.	Factor I: Afectiva y emocional	Problemas de Salud	7,8,31,32,34,38,44	Escala intervalar	EAE – Escala de apreciación del estrés
				Problemas de Autonomía	9,40,41,42,45,49		
				Prestigio	10,43		
				Amigos	22,27		
				Pareja	24,25,26,50		
				Familia	23,27,47,48		
			Factor II: Enfrentamiento a situaciones nuevas (Vida social y económica)	Achaques	33,35,36,37		
				Muerte	28,29,30,51		
				Vida	1,3,5,12		
				Residencia	6,13,14,15,16,17		
				Trabajo	1,4,11,18,19,20,21,46		

En cuanto al método de investigación, es deductiva porque a partir de un cuestionario se determinó si la población posee estrés; asimismo es un método que afecta a la forma de razonamiento, mas no al contenido, pues se puede aplicar a casos individuales y comprobar su validez. La técnica de recolección de datos que utilizamos es la encuesta, mediante cuestionario que evaluó los factores que deseamos encontrar en la población de acuerdo a nuestra variable, en tal forma fueron un conjunto de preguntas ya formuladas referidas a estas mismas. En esta investigación se utilizó la Escala de Apreciación del Estrés en Ancianos – EAE-A. El Instrumento de recolección de datos es la Escalas de Apreciación del Estrés - (EAE) el cual fue creado y diseñado por J. L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles en Madrid 2001, se tiene en cuenta que el tiempo de aplicación es de 20 a 30 minutos aproximadamente. El área A, para Adultos desde los 65 a 85 años; se puede tomar individual y o también grupal, este test esta evaluado, a partir de las situaciones estresantes que se presentan potencialmente, como lo que es la incidencia y la intensidad con la que afectan en la vida del sujeto. En cuanto al procedimiento para la recolección de datos; se hizo mediante aplicación de la escala de apreciación del estrés, el cual nos ayudó a poder recolectar los datos necesarios para dicha investigación. En el plan de análisis estadístico de datos, se trabajó bajo las normas y calificaciones de la estadística, los resultados obtenidos fueron calculados mediante el programa estadístico utilizado en las ciencias aplicadas SPSS, en base a la escala de medición de la variable y a las hipótesis anteriormente planteadas, posteriormente se continuó con la elaboración de tablas para presentación de los resultados encontrados. Luego con los resultados obtenidos, se realizó la discusión de resultados comparado con los antecedentes, con el sustento teórico y literatura, para finalizar con las conclusiones. Además en los Criterios éticos en el presente trabajo de investigación, se hizo entrega del consentimiento informado en donde los adultos mayores aceptaron la participación en la investigación, posteriormente se brindó a los participantes las instrucciones de los instrumentos denominados, “Escala de Apreciación del estrés – A “, considerando el objetivo del mismo y respetando el derecho de la confidencialidad de los evaluados (reservando nombres y apellidos), además esta investigación avala o asegura la veracidad de los resultados obtenidos sin la manipulación de los datos. Asimismo, al cabo de la evaluación se elaboró el informe correspondiente brindándole los resultados de dicha investigación al director de la institución.

La calificación de los instrumentos fue de manera clara y objetiva. Así mismo, los resultados de los participantes son confidenciales y se guarda en reserva, son utilizados exclusivamente y se guarda en reserva. Finalmente las referencias de fuentes originales de donde se extrajo información relevante para la investigación, han sido tomadas en cuenta por los investigadores. Y por último en los Criterios de rigor científico, se realizó un trabajo objetivo teniendo en cuenta la observación científica directa a los participantes. Se realizó la constatación de datos mediante entrevistas a las autoridades de la institución, donde se validó los datos, corroborando la existencia de indicios sobre la problemática, ofreciendo la Autorización respectiva para llevar a cabo la evaluación. Para la evaluación se utilizó instrumentos confiables y válidos. La aplicación del instrumento se dio en grupo. Del mismo modo, se tuvo en cuenta que las instrucciones de la prueba sean proporcionadas de igual forma para todos los evaluados, para lo cual, previamente se realizó el análisis respectivo del instrumento.

### III. RESULTADOS

Tabla 01

*Eficacia del programa de Risoterapia en el grupo experimental sobre la reducción del estrés en el adulto mayor de Lambayeque*

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
Experimental - Pretest	18,330	14	,000	2,40000
Experimental- posttest	3,500	14	,004	,46667

Nota: En la tabla 01 se puede observar pre test y post test del grupo experimental, donde resalta la disminución de medias en la segunda evaluación de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas las diferencias de medias ya que las significancias son inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ . Fuente: Pre test y Post test del Grupo Experimental.

Tabla 02

*Pretest y postest del grupo control y experimental de estrés antes y después de la aplicación del programa de Risoterapia en la reducción del estrés.*

	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	t	gl	Sig. (bilateral)
Control Pre - Experimental Pre	,20000	,86189	,22254	,899	14	,384
Control Post - Experimental Post	160,000	,50709	,13093	12,220	14	,000

Nota: En la tabla 02 se aprecia que en el pretest y el postest de la aplicación del programa de Risoterapia de grupo control y experimental, donde se puede resaltar es la disminución de medias en la segunda evaluación de todas las dimensiones, siendo altamente significativas las diferencias de medias ya que las significancias son inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ . Fuente: Pre test y Post test del Grupo control y Experimental.



Tabla 03

*Identificación del estrés de las medias entre el grupo control y grupo experimental antes del programa de Risoterapia en la reducción del estrés.*

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
Control - Pre	19,858	14	,000	260,000
Experimental - Pre	18,330	14	,000	240,000

Nota: En la tabla 03 se observa que antes de la aplicación del programa en el grupo experimental muestran una medida inferior en comparación al grupo control, siendo esta diferencia significativa ya que la significancia es inferior al  $p > 0,01$ . \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ .

Fuente: Pre test del Grupo Control y Grupo Experimental.

Tabla 4

*Resultado del grupo experimental y grupo control después de la aplicación del programa de Risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor de Lambayeque.*

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
Control - Post	19,858	14	,000	260,000
Experimental - Post	3,500	14	,004	,46667

Nota: En la tabla 04 se aprecia que después de la aplicación del programa se obtuvo una reducción de las medias de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas las diferencias de medias siendo inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ ..

Fuente: Post test del Grupo Control y Grupo Experimental.

#### **IV. DISCUSIÓN:**

Frente al objetivo planteado que tiene como fin determinar la influencia de la Risoterapia en la reducción del estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque: en cuanto a los resultados del pre test y post test del grupo experimental, se pudo evidenciar una disminución de medias en la segunda evaluación de todas las dimensiones, siendo altamente significativas las diferencias de medias ya que las significancias son inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ , esto quiere decir que en los resultados adquiridos que se tiene una reducción esperada en lo que es el programa de Risoterapia del adulto mayor, teniendo como resultado esperado de estrés, mientras que los que no recibieron el programa estuvieron en un nivel igual o más a lo que se tomó anteriormente; frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación donde refiere que realizando un programa de Risoterapia se reduce el estrés en el adulto mayor de la ciudad de Lambayeque, con estos resultados obtenidos corroboramos lo que nos dice Plaza (2015), la Risoterapia es un tratamiento alternativo a otras terapias médicas cuyos beneficios han sido demostrados ante diferentes enfermedades. Los estudios señalan que la risa ayuda en lo físico, psicológico y social, ayudando por tanto a la mejora de la Salud, ya que permite la obtención de todos los aspectos que la definen, la Organización Mundial de la Salud (2005); en tal sentido, bajo lo referido anteriormente y al analizar los resultados, confirmamos la influencia de la Risoterapia para reducir el estrés en el adulto mayor. En tal sentido la Risoterapia ayuda al adulto mayor a disminuir su estrés ante las diversas situaciones de la vida que generan malestares a su avanzada edad.

Dentro de los objetivos planteados tenemos identificar estrés en el adulto mayor antes de la aplicación del programa de Risoterapia, en cuanto a los resultados se puede observar que antes de la aplicación del programa en el grupo experimental muestran una medida inferior en comparación al grupo control, siendo esta diferencia significativa ya que la significancia es inferior al  $p > 0,01$ . \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ , esto quiero decir que el resultado obtenido se identifica que el grupo experimental posee menos estrés que los del grupo control con una diferencia significativa, ante lo ya mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación la cual nos dice que realizando un pre test se identificará el estrés

en el adulto mayor antes de la aplicación del programa de Risoterapia, estos resultados son corroborados por Daneri (2012) quien cita a Bruce McEwen (2000) y nos dice que el estrés es la amenaza que se presenta habitualmente en lo que es la parte fisiológica o psicológica de la persona, se debe tener en cuenta que el estrés se presenta en el sujeto teniendo respuesta en la parte de sus conductas que se pueden observar; mediante la observación se puede identificar el estrés en las personas, esto debido a las situaciones que se le presentan en el día a día, ya sean problemas relacionados a la familia, situación económica, enfermedades, entre otras. Además de identificar el estrés mediante un cuestionario. Ante ello nos damos cuenta de la realidad que viven muchos de los adultos mayores al no tener el apoyo necesario para mejorar su situación emocional.

Otro de los objetivos planteados es medir el nivel de estrés en el adulto mayor después de aplicar un programa de Risoterapia. Se puede apreciar que después de la aplicación del programa de Risoterapia se obtuvo una reducción de las medias de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas las diferencias de medias siendo inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ , se puede notar una reducción del estrés en el grupo experimental, mientras que en los que no realizaron el programa, tuvieron una elevación del estrés. Ante lo ya mencionado se acepta la hipótesis de investigación que nos dice que realizando un post test se conocerá el nivel de estrés en el adulto mayor después de aplicar un programa de Risoterapia.

A través del cuestionario de apreciación del estrés se pudieron obtener los resultados después de la aplicación del programa. Posteriormente a la aplicación del programa de Risoterapia para reducir el estrés en el adulto mayor se obtuvieron resultados positivos lo que nos hace comprobar lo que nos dicen Anónimo (2012). Acerca de que la risa tiene efectos que hace que el cuerpo pueda superar problemas físicos, psicológicos, así como los problemas sociales. La Risoterapia es una acción terapéutica que se basa en la risa para generar un incremento del bienestar emocional y psicológico; cabe recordar que la risa es una reacción ante un estímulo que genera alegría o que causa gracia. Esta reacción incluye gestos, sonidos y distintos movimientos corporales. Ante ello podemos decir que aplicar un programa de Risoterapia en los adultos mayores para reducir su estrés funciona satisfactoriamente.

## V. CONCLUSIONES

En los resultados se puede apreciar que estadísticamente el pre test y post test del grupo experimental, resalta la disminución de medias en la segunda evaluación de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas las diferencias de medias ya que las significancias son inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ .

Se observa que antes de la aplicación del programa en el grupo experimental muestran una medida inferior en comparación al grupo control, siendo esta diferencia significativa ya que la significancia es inferior al  $p > 0,01$ . \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ .

Se puede observar que en la aplicación del programa de Risoterapia de grupo control y experimental, donde resalta la disminución de medias en la segunda evaluación de todas las dimensiones, siendo altamente significativas las diferencias de medias ya que las significancias son inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ .

Después de la aplicación del programa se obtuvo una reducción de las medias de todas las dimensiones y la escala total, siendo altamente significativas las diferencias de medias siendo inferiores al  $p > 0,01$  \*valores significativos  $p < .05$ , \*\* valores muy significativos  $p < .01$  \*\*\* valores altamente significativos  $p < .001$ .

## REFERENCIAS

- Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés*. Barcelona: Bresca.
- Aguado, L. (2005). *Emoción, Afecto y Motivación*. Madrid: Alianza.
- Anónimo (2012). *Risoterapia: curando con risas*. Lima: Mirbet.
- Berrios, F. (2005). “*Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM*”. Lima
- Carmona M y González L. (2015) *La risoterapia como complemento a otras terapias Médica*.
- Christie W, Moore C. (2005) “*The Impact of humor on patients with cáncer*”. *Clinical Journal of Oncology Nursing*.; 9 (2): 211-218.
- Consuegra, N. (2011). “*Diccionario psicológico*“. 2da edición, Bogotá, D.C. ecoe edición
- Crespo, M. y Labrador, F. (S/F). *Estrés*. Editorial síntesis.
- Daneri, F. (2012). *Psicobiología del estrés*. Buenos Aires.
- Díaz, J. (S/F). *Risoterapia*. <http://www.saludterapia.com/glosario/d/98-risoterapia.html>
- Galimberti U, ( 2002). “*Diccionario de psicología*“ siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. México.
- Gómez, J. (s.f.). *Risoterapia: Instrumento terapéutico*.
- Hans Selye (S/F). *Estrés negativo*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta ed.). México D.F: McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A

Instituto de Integración (2015). *Estres en el Perú*. Perú <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>

La Gestión. (2012). *Regus: El 33% de peruanos se siente más estresado el último año* .Perú

La Republica (23 de Julio de 2016). *Casi 60% de peruanos sufre de estrés*. Perú: La Republica

Mingote, J. y Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador*. España: ediciones Diaz de Santos S.A.

Morris, C. (1997). *Psicología*. (9º ed.) . México: Pearson.

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3º Ed.). Madrid: Cengage Learning.

OMS (2005). *Informe sobre la salud en el mundo 2005*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud

Pérez, J. y Merino. M. Publicado: 2008. Actualizado: 2012. Definición de: Definición de programa (<http://definicion.de/programa/>) <http://definicion.de/programa/>

Sadín, B. (2002). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. Madrid

Saenz y Pollan (2000). *Psicología: mente y conducta*. (3º ed.). Bilbao: Descleé de Brouwar.

Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz : terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*. Ediciones Paidós Ibérica

Puente, A. (1998). *Psicología Básica: Introducción al estudio de la conducta humana..*  
Madrid: Ediciones Pirámide, S. A.

Ramirez, P. (2012). *Aplicacion de la tecnica de relajacion para disminuir el estres en los adultos mayores de Morrope* . Pimentel : USS.

Rpp. (30 de Enero de 2015). *El 58% de los peruanos sufre de estrés*. Perú: Rpp.

Ticona, B. y otros (2006). “*Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa.*”. Arequipa.

Vásquez, A., Díaz, N., Vásquez, L., y Vásquez, W. (2012). *Metodología de la investigación científica*. Lambayeque, Perú: Oficina de Impresiones y Publicaciones – UNPRG.



# ANEXOS

## **Anexo 01**

### **Ficha Técnica**

**Nombre:** EAE. *Escalas De Apreciación Del Estrés*.

**Autores:** José Luis Fernández – Seara y Manuela Mielgo Robles.

**Adaptación:** César Martín Serrano Carranza y María Milagros Severino Rodríguez.

**Aplicación:** Individual y colectiva.

**Ámbito de aplicación:** Adultos, de 18 a 85 años.

**Duración:** Entre 20 y 30 minutos cada escala.

**Finalidad:** Se evalúa, a partir de las situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afecta en la vida de cada sujeto.

**Baremación:** Baremos en percentiles para población general.

**Materiales:** Manual y ejemplar autocorregible.

## Anexo 02

### ESCALA DE APRECIACIÓN DEL ESTRÉS (EAE – A)

#### ESCALA A

#### INTRUCCIONES

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

Vd. debe decirnos cuales han estado o están presentes en su vida para ello, marcara con un aspa el SI, si siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vía; de lo contrario el NO.

Solo si ha rodeado el Sí. Señale en qué medida le ha afectado, Para ello, marcará primero con una X el número que Vd. Considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que 0 significa nada 1 un poco, 2 Mucho y 3 Muchísimo.

En segundo lugar, debe indicar, además, si todavía le está afectando o si ya le ha dejado de afectar, en el primer caso, marcara la letra A; SI le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcara la letra P

---

<b>Ejemplo:</b>	<b>“Castigo inmerecido</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>A</b>	<b>P</b>
-----------------	----------------------------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

---

ESPERE, NO DE LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE

**NO ESCRIBA NADA EN ESTE EJEMPLAR**

**Por favor conteste a todos los enunciados**

1. Estar jubilado.
2. Subida constante del coste de la vida.
3. Hacer viajes largos.
4. Tener que ponerse a trabajar por falta de recursos económicos.
5. Las situaciones nuevas.
6. Vivir en la ciudad.
7. Alteraciones del sueño (disminución, aumento, insomnio).
8. Aspecto físico.
9. Su forma de ser, de ver las cosas o de comportarse.
10. El éxito alcanzado en la vida.
11. Fracaso profesional.
12. Vivir solo.
13. Ir a vivir a casa de los hijos u otros familiares.
14. Sentirse engañado por la familia.
15. Escasa atención, mal trato o abandono de la familia hacia Vd.
16. Vivir en una residencia o centro.
17. Falta de libertad en la residencia o centro.
18. Organización y horarios de la institución.
19. Obligatoriedad de participar en actividades socioculturales programadas por la institución.
20. Ser elegido para puestos de responsabilidad.
21. Excesivo tiempo libre y falta de actividad ocupacional.
22. Convivencia con los demás (Casa, asilo)
23. Ver que es causa de conflictos familiares.
24. Falta de afecto y cariño
25. Problemas de pareja.
26. Pérdida de la vida sexual.
27. Celebración de fechas señaladas o fiestas sin seres queridos.
28. Muerte del esposo/a, hijos y nietos.
29. Muerte de algún familiar cercano.
30. Muerte de algún/a amigo/a o persona estimada.
31. Cambio o problemas alimenticios.
32. Tener una enfermedad grave.
33. Tener malestar, dolores y achaques frecuentes.
34. Hospitalización prolongada en un centro de salud.
35. Intervención u operación quirúrgica.
36. Someterse a tratamientos, asistencia médica, revisiones periódicas, rehabilitaciones, etc.
37. Falta de información médica a la hora de hacer una exploración y/o emitir los resultados.
38. Pérdida de algún órgano o función física.
39. Excesivas responsabilidades.
40. Pérdida de autoridad.
41. Pérdida de autonomía y libertad en las decisiones.
42. Pérdida de responsabilidad.
43. Pérdida de prestigio.
44. Pérdida de facultades físicas e intelectuales.
45. Imposibilidad o dificultad en llevar a cabo proyectos y metas.
46. Alguna situación económica grave.
47. El futuro de sus hijos, nietos o algún familiar cercano.
48. Saber que un hijo o nieto es drogadicto.
49. Romper o perder Objetos con especial valor afectivo.
50. Volverse a enamorar.
51. Cercanía de la muerte

EAE – A

Hoja de respuestas

Apellidos y Nombres \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Estudios/ Títulos Académicos \_\_\_\_\_

Residencia \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_

Compruebe que el número de la fila anota su respuesta coincide con el del cuadernillo.

**Ejemplo:** “Castigo innmerecido SI NO 0 1 2 3 A P

	SI	NO	intensidad			Tiempo				SI	NO	intensidad			Tiempo		
1	SI	NO	0	1	2	3	A	P	28	SI	NO	0	1	2	3	A	P
2	SI	NO	0	1	2	3	A	P	29	SI	NO	0	1	2	3	A	P
3	SI	NO	0	1	2	3	A	P	30	SI	NO	0	1	2	3	A	P
4	SI	NO	0	1	2	3	A	P	31	SI	NO	0	1	2	3	A	P
5	SI	NO	0	1	2	3	A	P	32	SI	NO	0	1	2	3	A	P
6	SI	NO	0	1	2	3	A	P	33	SI	NO	0	1	2	3	A	P
7	SI	NO	0	1	2	3	A	P	34	SI	NO	0	1	2	3	A	P
8	SI	NO	0	1	2	3	A	P	35	SI	NO	0	1	2	3	A	P
9	SI	NO	0	1	2	3	A	P	36	SI	NO	0	1	2	3	A	P
10	SI	NO	0	1	2	3	A	P	37	SI	NO	0	1	2	3	A	P
11	SI	NO	0	1	2	3	A	P	38	SI	NO	0	1	2	3	A	P
12	SI	NO	0	1	2	3	A	P	39	SI	NO	0	1	2	3	A	P
13	SI	NO	0	1	2	3	A	P	40	SI	NO	0	1	2	3	A	P
14	SI	NO	0	1	2	3	A	P	41	SI	NO	0	1	2	3	A	P
15	SI	NO	0	1	2	3	A	P	42	SI	NO	0	1	2	3	A	P
16	SI	NO	0	1	2	3	A	P	43	SI	NO	0	1	2	3	A	P
17	SI	NO	0	1	2	3	A	P	44	SI	NO	0	1	2	3	A	P
18	SI	NO	0	1	2	3	A	P	45	SI	NO	0	1	2	3	A	P
19	SI	NO	0	1	2	3	A	P	46	SI	NO	0	1	2	3	A	P
20	SI	NO	0	1	2	3	A	P	47	SI	NO	0	1	2	3	A	P
21	SI	NO	0	1	2	3	A	P	48	SI	NO	0	1	2	3	A	P
22	SI	NO	0	1	2	3	A	P	49	SI	NO	0	1	2	3	A	P
23	SI	NO	0	1	2	3	A	P	50	SI	NO	0	1	2	3	A	P
24	SI	NO	0	1	2	3	A	P	51	SI	NO	0	1	2	3	A	P
25	SI	NO	0	1	2	3	A	P									
26	SI	NO	0	1	2	3	A	P									
27	SI	NO	0	1	2	3	A	P									
<p>Numero de SI</p> <p>En A Total = <input type="text"/></p> <p>En P</p>									<p>Puntuaciones en intensidad</p> <p>A Total= <input type="text"/> Centil = <input type="text"/></p> <p>P</p>								

### Anexo 03

Nº	Factor I		Factor II	
1				.350*
2			.304*	
3			.356*	
4				.519*
5			.466*	
6				.319*
7	.363*			
8	.495*			
9		.348*		
10			.401*	
11				.314*
12			.456*	
13				.414*
14				.434*
15				.370*
16				.498*
17				.495*
18				.411*
19				.604*
20				.612*
21				.600*
22		.570*		
23			.606*	
24			.641*	
25			.600*	
26			.654*	
27			.610*	
28				.607*
29				.593*
30				.584*
31	.493*			
32	.650*			
33			.669*	
34	.591*			
35			.587*	
36			.609*	
37			.542*	
38	.559*			
39				.528*
40		.575*		
41		.609*		
42		.508*		
43			.492*	
44	.579*			
45		.649*		
46				.531*
47			.477*	
48			.527*	
49	.495*			
50			.606*	
51				.331*

Factor I = Afectiva y emocional

Factor II = Enfrentamiento a situaciones nuevas (Vida social y económica)

\*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (2 colas)

### Confiabilidad

<b>Estadística</b>	<b>Afectiva y emocional</b>	<b>Enfrentamiento a situaciones nuevas (Vida social y económica)</b>	<b>Escala total</b>
N°	300		
PRO	928.666667	928.518519	928.588235
DS	37.302135	50.1347188	44.1258094
Pearson	0.131772916	0.781285731	0.510378195
Spearman Brown	0.232861052	0.877215505	0.675828341

**Anexo 04: Consentimiento informado**

**“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”**

Chiclayo, ..... de ..... 2017

Yo, ..... de  
..... años ..... de edad, con  
DNI....., domiciliada (o) en  
....., por medio de este documento ACEPTO

VOLUNTARIAMENTE participar de la investigación académica que tiene por objetivo conocer la influencia del programa “

Risoterapia En la reducción del Estrés En El Adulto”, dicho programa tiene una duración de dos meses y será desarrollado por los estudiantes Cesar Martín Serrano Carranza y María Milagros Severino Rodríguez, del XI ciclo de la escuela profesional de psicología de la Universidad Señor de Sipán.

**Tipo de participación**

**Grupo control**

**Grupo experimental**

**Huella Digital**

---

**Firma**



## **Anexo 05: Programa de Risoterapia**

### **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 02/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

#### **II. ANTECEDENTES:**

En la observación que se tiene del adulto mayor se puede concluir que el estrés que presenta en su vida diaria es común en su edad, pues esto conlleva que presente estrés con su familia al querer ayudarlos o buscar su felicidad, también se observamos estrés con la muerte de una persona cercana a ellos como lo que es familia y amigos y también se puede observar el estrés por cosas nuevas que se le presentan en su vida diaria que hace que el adulto mayor no pueda muchas veces tener un buen manejo de del estrés.

#### **III. FUNDAMENTACIÓN:**

Se puede concluir que cualquier edad, el estrés forma parte de la vida. Tanto los jóvenes como los adultos tienen que enfrentar situaciones difíciles y sobrellevar obstáculos. Mientras que los adultos jóvenes luchan para establecer una carrera, lograr la seguridad financiera, o manejar las exigencias del trabajo con las de la familia, los mayores de edad pueden enfrentarse con la salud deteriorada o las finanzas precarias o simplemente los desafíos de mantener su independencia. Desafortunadamente, las defensas naturales en contra del estrés disminuyen con el tiempo. Sin embargo, no hay que rendirse ante el estrés sólo porque uno ya no es joven.

El estrés tiene dos caras principales, la física y la emocional, y ambas pueden ser especialmente difíciles para los mayores de edad. Los impactos del estrés físico son muy claros. Cuando las personas alcanzan una edad mayor, las heridas tardan más tiempo en sanarse, y los resfriados duran más tiempo. Un corazón de 75 años puede ser lento en responder a los requerimientos del ejercicio. Y cuando una persona de 80 años entra en un cuarto frío, su cuerpo se demorará más tiempo en calentarse.

A través de los años, el cerebro puede perder lentamente la capacidad para regular los niveles hormonales. Como resultado, los mayores de edad que se preocupan por algo o se ponen ansiosos tienden a producir cantidades mayores de hormonas del estrés y la alarma no se apaga tan rápido. Según una investigación hecha en 2005 y publicada en la revista Psychoneuroendocrinology, las mujeres, sobre todo, al envejecer son susceptibles a sufrir un exceso en las hormonas de estrés. La investigación reveló que el impacto de la edad sobre los niveles de cortisol es casi tres veces más fuerte para las mujeres que para los hombres.

Por lo general, el flujo de hormonas de estrés puede resultar especialmente difícil de sobrellevar para los cerebros mayores. Según una investigación reciente proveniente de la Universidad de California en San Francisco, el cortisol excesivo puede con los años dañar el hipocampo, la parte del cerebro que es imprescindible para poder almacenar y recuperar la memoria. En varias investigaciones se ha descubierto que el cortisol alto va de la mano con la memoria deteriorada, de modo que podemos atribuir esos momentos delatadores de vejez al estrés

#### **IV. OBJETIVOS:**

##### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia de la Risoterapia en el estrés en el adulto mayor.

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- ✓ Identificar el estrés del adulto mayor de Lambayeque.
- ✓ Medir el nivel de estrés en el adulto mayor Antes y después de aplicar programa de risoterapia.
- ✓ Aplicar un programa de Risoterapia para reducir el estrés en el adulto mayor.

#### **V. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES**

##### **✓ ACTIVIDADES PREVIAS**

- Obtener la autorización de la Municipalidad de Lambayeque “CIAM”.
- Conocer las respectivas problemáticas que presente la población a tratar.
- Programación de los temas a realizar cada sesión.
- Se evaluará el resultado de cada Sesión.
- Posteriormente se aplicará un test a los Adultos mayores al inicio y al finalizar el programa.

✓ **ACTIVIDADES CENTRALES**

- Control de asistencia.
- Realización del tema planificado.
- Desarrollo de dinámicas.
- Lluvias de ideas acerca de lo que aprendieron.

✓ **ACTIVIDADES FINALES**

- Se aplicara el pos test.
- Compartir final

**VI. TEMATICA A DESARROLLAR:**

<b>Nº SESIÓN</b>	<b>TEMAS O DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN</b>	<b>FECHA TENTATIVA</b>
1	“Conociéndome, el estrés se va”	02-10-2017
2	“Hablando de mi niño interior”	03-10-2017
3	“Jugando con mi Niño Interior”	09-10-2017
4	“Conociéndome y a los demás”	10-10-2017
5	“Caminando hacia la risa”	16-10-2017
6	“Una mirada hacia la risa”	17-10-2017
7	“Teatro de la Risa”	2-10-2017
8	“Mimo”	24-10-2017
9	“Muestro mis sentimientos”	30-10-2017
10	“Clown”	31-10-2017
11	“El mundo Mágico”	06-11-2017
12	“Actuando me divierto”	07-11-2017
13	“Yo soy lo que deseo ser”	08-11-2017

14	“sintiendo mi cuerpo y mi mente”	13-11-2017
15	“Creando actuaciones reduzco el estrés”	14-11-2017
16	“Mi actuación hacia la disminución del estrés”	15-11-2017

## **VI. METODOLOGÍA**

- Se utilizara una metodología de trabajo en grupos para desarrollar talleres vivenciales y recoger experiencias de los participantes.
- Desarrollo del taller por parte de los ponentes en forma intercalada.

## **VII. RECURSOS**

- ✓ Recursos humanos
  - Estudiantes de Psicología del XI ciclo – USS
  - Psicóloga “CIAM”.
  - Adultos Mayores de 65 a 85 años

- ✓ Recursos materiales

- Material logístico.
- Papel boom
- Papel de color
- Plumones
- Papelotes
- Lápices
- Borradores
- Cinta de embalaje
- Paleógrafos
- Vendas o pañuelos.
- Pandereta

## **VIII. EVALUACIÓN**

El pre y post test.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 01**

“Conociéndome, el estrés se va”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 02/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Se puede decir que la risa es una de las manifestaciones más comunes de los seres humanos cuando desean expresar su alegría o diversión por algo o alguien que se los provoca.

Físicamente es reconocible por señas bien particulares como ser el movimiento de la boca y de otras partes de la cara y un sonido, que debemos decir para muchos es contagioso.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Adoptar un conocimiento claro de lo que es el estrés y como la influencia de la risoterapia ayudara en el estrés del adulto mayor.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
01	“Conociéndome el estrés se va”	Adoptar un conocimiento claro de lo que es el estrés y como un programa de risoterapia ayudara a reducir el estrés en el adulto mayor.	Presentación del taller		05 Minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Aplicación del pre test. Anexo n01	✓ Pre test	10 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “la Pelota saltarina” Anexo n02	✓ Pelota de trapo	10 minutos
			Se hablara sobre el estrés y sus consecuencias  Y los beneficios de la risoterapia. Anexo n03		20 minutos
			Se responderá las dudas con preguntas y respuestas		05 minutos
			Despedida del Taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Se tomara un pre test el cual evaluara el nivel de estrés que presenta el adulto mayor.

# “PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”

## SESIÓN N° 02

“Hablando de mi niño interior”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 03/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### II. FUNDAMENTACIÓN:

El Niño Interior es uno de los elementos más valiosos que puede existir muchas veces al crecer lo dejamos de lado por la misma sociedad que te obliga a crecer, pero ese niño espera nuevamente poder salir y jugar sin ser juzgado, al tener un a tu niño interior curado hará que tú te sientas mejor y puedas hacer sentir mejor a otras persona.

Según Rosario Linares (2013), indica que todos llevamos dentro un niño pequeñito. Se refiere a ese niño que es sinónimo de alegría, creatividad e imaginación, pero también de miedos, angustias y desconcierto, al que en psicología llamamos “el niño interior”. Este niño, con sus luces y sombras, se refleja en muchos de nuestros actos cotidianos y en las decisiones que tomamos.

El niño interior es un concepto nacido de la terapia Gestalt. Para la gestalt, el niño interior es la estructura psicológica más vulnerable y sensible de nuestro “yo”. Se forma fundamentalmente a partir de las experiencias, tanto positivas como negativas, que tenemos durante los primeros años de la infancia. Dependiendo del tipo de experiencias y de cómo las interiorizamos, el niño interior puede ser una “personita” alegre, optimista y sensible o por el contrario, alguien temeroso de la vida, enfurruñado e irascible.

Con el paso del tiempo, este niño se va escondiendo en lo más profundo de nuestro ser pero sale a la luz en determinadas circunstancias, como por ejemplo, cuando necesitamos enfrentar un proyecto que demanda mucha imaginación o cuando revivimos un miedo que, como adultos, no debería atemorizarnos. La mayoría de las personas no se percatan de la existencia de este niño interior, pero lo cierto es que en ocasiones es él quien determina cómo respondemos ante determinadas circunstancias.

### III. OBJETIVOS:

Adoptar un conocimiento de las emociones que tiene al recordar a su niño interior, para que se pueda lograr que vuelvan a reír como cuando eran niño y reducir el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
02	“Hablando de mi niño interior”	Adoptar un conocimiento de las emociones que tiene al recordar a su niño interior, para que se pueda lograr que vuelvan a reír como cuando eran niño y reducir el estrés.	Saludo de bienvenida a la segunda sesión		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “Energía” Anexo n01		10 minutos
			Hablando de mi niño interior Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció encontrarse con su niño interior Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció encontrarse con su niño interior.



# “PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”

## SESIÓN N° 03

“Jugando con mi Niño Interior”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 09/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### II. FUNDAMENTACIÓN:

Se indica que el juego es la recreación que es llevada a cabo por los seres humanos con la finalidad de divertirse y disfrutar, además de esto, en los últimos tiempos los juegos han sido utilizados como herramientas de enseñanza en los colegios, ya que de esta forma se incentiva a los alumnos a participar del aprendizaje al mismo tiempo que se divierten.

Además del disfrute que éstos pueden generar en las personas que los ejecutan, también ayudan a incentivar el desarrollo de las habilidades mentales, en el caso de los juegos que requieren de ingenio. El ejercicio físico también es otro de los aportes que presentan los juegos sobre todo en aquellos juegos que requieran la utilización del cuerpo, lo que ayuda al individuo a tener un mayor nivel de resistencia en cuanto a actividades físicas se refiere.

Según Karl Groos (1902), filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia

El juego es pre ejercicio de funciones necesarias para la vida adulta, porque contribuye en el desarrollo de funciones y capacidades que preparan al niño para poder realizar las actividades que desempeñará cuando sea grande. Esta tesis de la anticipación funcional ve en el juego un ejercicio preparatorio necesario para la maduración que no se alcanza sino al final de la niñez, y que en su opinión, “esta sirve precisamente para jugar y de preparación para la vida”.

### III. OBJETIVOS:

Reconocer que por medio de los movimientos al jugar liberara la parte anímica que hará que se sienta mejor, reduciendo el estrés que posee.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
03	"Jugando con mi Niño Interior"	Reconocer que por medio de los movimientos al jugar liberara la parte anímica que hará que se sienta mejor, reduciendo el estrés que posee.	Saludo de bienvenida a la tercera sesión		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "el piojo Juancho" Anexo n01		10 minutos
			Jugando con mi niño interior Anexo n02	✓ Ganchos ✓ Driza ✓ Plumos ✓ Papelote	20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció los juegos realizados. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció los juegos realizados.

# “PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”

## SESIÓN N° 04

“Conociéndome y a los demás”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 10/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### II. FUNDAMENTACIÓN:

El punto de lo que es el conocimiento de mí mismo puede parecer extraño, ya que creemos que nos conocemos y que yo puedo dar una respuesta clara a las personas que recién me conocen sin equivocarme, aunque para la persona tenga que recién conozco pueda tener otra perspectiva de mí, no obstante, la enseñanza del auto conocimiento nos invita a darnos cuenta que en el fondo de nuestro ser existe un universo inexplorado en el cual es posible llevar a cabo un trabajo de transformación, purificación, desarrollo y despertar.

Según Nelson Medina (s/f), indica que el ser humana conoce por lo menos lo que conocen los psicólogos, y esto supone inteligencia, hábitos, personalidad, temperamento, carácter, patologías, genealogía, genética, y todo ello entrelazado y ligado además a las condiciones de la infancia, el entorno social, la micro y la macro historia, el lenguaje, la moda, las amistades... es como una espiral que no acaba nunca. Por otra parte, la mayoría de los seres humanos transcurrimos nuestras horas en relativo sosiego con lo que somos. Quizá por ignorancia, se puede argüir, o por conformismo, o por engaño continuo: todo ello puede ser. Pero no serán esas las explicaciones definitivas.

Hemos conocido seres humanos bellísimos, gente humilde y sabia, y no encontramos en ellos otra cosa sino una gran unidad interior, fruto de una profunda armonía.

La sensación que irradian estas personas no es de algo embrollado y abstruso sino de una gran simplicidad, como si la vida misma fuera eso: un episodio de estética y sencillez. Esta es la paradoja del conocimiento de uno mismo: supone métodos complejos y metas simples. Puede compararse al ascenso de una montaña. En sí mismo es algo complejo y agotador pero poco a poco va conduciendo a cimas de sencillez y de paz interior. Idealmente, la cumbre misma es como un punto en el que el alma se siente perfectamente unificada, colmada de luz, con una visión nueva de las cosas y una sensación estable de Paz.

### III. OBJETIVOS:

Reconocer la sensación del conocimiento claro de sí mismo y de los demás, haciendo que pueda sentirse mejor y reduciendo el estrés.

**IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
04	“Conociéndome y a los demás”	Reconocer la sensación del conocimiento claro de sí mismo y de los demás, haciendo que pueda sentirse mejor y reduciendo el estrés.	Bienvenida al cuarta sesión	✓	05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “el Doctor me dijo” Anexo n01		10 minutos
			Conociéndome y conociendo a los demás Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció el conocerse a sí mismo y de los demás. Anexo n03		05 minutos
			Despedir el taller		05 minutos

**V. EVALUACIÓN:**

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció el conocerse a sí mismo y de los demás.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 05**

“Caminando hacia la risa”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
Nº participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 16/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer la creatividad que posee para poder reír de cosa tan simples y poder con esto reducir el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
05	"Caminando hacia la risa"	Reconocer la creatividad que posee para poder reír de cosas tan simples y poder con esto reducir el estrés.	Bienvenida a la sesión cinco		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "escribeme un mensaje" Anexo n01		10 minutos
			Caminando hacia el mundo de risas Anexo n02	Pandereta	20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedir el taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 06**

“Una mirada hacia la risa”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 17/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer la sensación de la cercanía hacia los compañeros y el movimiento al realizar el trabajo en equipo, hará que se reduzca el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
06	“Una mirada hacia la risa ”	Reconocer la sensación de la cercanía hacia los compañeros y el movimiento al realizar el trabajo en equipo, hará que se reduzca el estrés.	Bienvenida al taller número seis		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “la palanca y la cuchilla” Anexo n01		10 minutos
			Mirada hacia el mundo de la risa Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.



# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 07**

“Teatro de la Risa”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 23/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

En el teatro apuntan al desarrollo de la imaginación y la fantasía, a la vez que a la promoción de valores humanos, sentimientos y actitudes positivas frente a la vida. Esto aflora naturalmente en una obra de teatro, en la peripecia del relato, sin ir en desmedro de la calidad artística de la obra. La estructura narrativa ha de ser transparente y asequible aunque puede presentar varias capas de profundidad, suele recurrir a elementos fantásticos y a personajes que encarnan valores o antivalores fácilmente identificables. Los espacios, creados con referentes concretos, permiten el rápido reconocimiento del ambiente físico por parte del público. La estructura textual también debe ser sencilla, con construcciones gramaticales simples, pero no por ello básicas, y con un léxico acorde.

Según Manuel Gutiérrez(s/f), el concepto "aglutina una serie de manifestaciones o especialidades en función de la actividad que se desarrolle y del papel que juegue el niño" y su alcance puede variar según sea el grado de intervención que tenga el niño en la creación. Juan Cervera plantea tres distinciones de teatro infantil: por una parte, considera el teatro para niños, denominado también como teatro espectáculo, el cual corresponde a aquel que preparan y representan adultos para los niños, donde estos últimos solo forman parte del público. Por otra parte, distingue el teatro de los niños, denominado también teatro de creatividad o de expresión, que corresponde a la actividad en la que piensan, escriben, dirigen e interpretan los niños sin participación de los adultos. Finalmente, propone el teatro infantil mixto, correspondiente a la convergencia de los dos anteriores, ya que es pensado, escrito y dirigido por adultos, pero representado por niño.

### **III. OBJETIVOS:**

Adoptar un conocimiento teatral básico lo cual hará que su creatividad fluya haciendo que por medio de ello pueda reducir el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
07	"Teatro de la Risa"	Adoptar un conocimiento teatral básico lo cual hará que su creatividad fluya haciendo que por medio de ello pueda reducir el estrés.	Bienvenida al taller número siete.		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "atención y concentración" Anexo n01		10 minutos
			Mirada hacia el teatro de la risa Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

## **SESIÓN N° 08**

“Mimo”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 24/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Un mimo es alguien que utiliza la mímica como medio teatral o como una acción artística, o representa una historia a través de los movimientos del cuerpo, sin uso del discurso. En épocas anteriores, en inglés, un mimo, como normalmente se le conoce, era conocido como un mummer. La mímica se distingue de la comedia muda, en la que el artista es un personaje transparente en la película o dibujo animado.

Pérez Ordás, García y Calvo (2009) creen en una expresión corporal donde no sólo se trabaja desde la individualidad, sino también desde el trabajo en equipo, la interrelación, la cooperación y todo esto con el fin de conseguir el desarrollo de la creatividad. Consideran la creatividad como la mezcla de la percepción, la fantasía, la ilusión, la asociación de imágenes, la combinación de ideas, el atrevimiento a lo nuevo y la expresión de todo ello. Además señalan que la expresión corporal es un área donde no sólo hay una implicación física de la persona, sino también una implicación psicológica y social.

### **III. OBJETIVOS:**

Adoptar un conocimiento claro sobre lo que es el mimo y como con la gestualidad puedes dar entender lo que sientes.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
			Bienvenida al taller número ocho		5 minutos
08	"Mimo"	Adoptar un conocimiento claro sobre lo que es el mimo y como con la gestualidad puedes dar entender lo que sientes.	Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "En la selva me encontré" Anexo n01		10 minutos
			Mirada hacia lo que es el Mimo Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 09**

“Muestro mis sentimientos”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 30/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Se puede indicar que los sentimientos son un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Según Max Scheller (s/f) los sentimientos se dividen en cuatro modalidades: sensoriales, vitales, psíquicos y espirituales. Los sensoriales serían aquellos que siempre se localizan en un sector del organismo, tal como ocurre, por ejemplo, con los sentimientos dolorosos. Los vitales son los que se experimentan difusamente dentro del yo, de forma bastante independiente respecto a los sentimientos sensoriales o a los acontecimientos externos. Los sentimientos psíquicos son los que aparecen como reacción a algún suceso exterior, tal como ocurre, por ejemplo, con la alegría que surge tras una noticia satisfactoria. Por último, estarían los sentimientos espirituales, que son estados absolutos que no aparecen motivados por ninguna causa concreta, tal como ocurre con los sentimientos religiosos.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer los sentimientos que poseemos y como usarlos adecuadamente, haciendo que se pueda tener un conocimiento más claro de lo que se está sintiendo.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
09	"Muestro mis sentimientos"	Reconocer los sentimientos que poseemos y como usarlos adecuadamente, haciendo que se pueda tener un conocimiento más claro de lo que se está sintiendo.	Bienvenida a la sesión número ocho		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "A moler Café" Anexo n01		10 minutos
			El poder de los sentimientos Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 10**

“Clown”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 31/10/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Realizar el arte del clown es encontrarse con el niño interior que llevamos dentro cada uno de nosotros, el clown es un ser inocente, no es capaz de poder reconocer sus errores y estos los usa como técnica para desenvolverse en el escenario.

Una de las cualidades del clown es que permite aflorar todo lo que llevamos dentro de nosotros

Según Esther Torres Rubio(s/f), indica que el Clown significa payaso. En realidad, el clown en inglés parece que es un poquito más formal o alberga una tendencia un poco más moderna, contemporánea. La palabra Payaso, aunque también la use, tiene connotaciones negativas en español. El clown, como yo lo entiendo y como dice también Jesús Jara. Es la mejor versión de nosotros mismos. Es nuestro estado potencial. Es un arte y es el arte de permitirse sacar el máximo de cada persona, sin juicios.

A su vez el clown es un personaje humilde, es valiente, es inocente, va del corazón a la acción, es transparente, nos ayuda a avanzar.

El clown no es un personaje que hago, soy yo misma. Se nutre de mí, de todo lo que yo tengo. Bueno, por supuesto los personajes también se nutren del actor o actriz pero el clown no crea un personaje ficticio. El clown se construye desde la energía, emociones, circunstancias, experiencias, características personales, etc. de la persona.

### **III. OBJETIVOS:**

Adoptar un conocimiento de lo que es el clown y que por medio de esto él pueda jugar con su niño interior, reduciendo el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
10	"Clown"	Adoptar un conocimiento de lo que es el clown y que por medio de esto él pueda jugar con su niño interior, reduciendo el estrés.	Bienvenida al taller número diez		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "el barco se hunde" Anexo n01		10 minutos
			Clown una sonrisa del alma Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.



# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 11**

“El mundo Mágico”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 06/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer que él puede realizar creativamente actuaciones que puedan conseguir una sonrisa. Haciendo que se pueda reducir el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
11	“El mundo mágico”	Reconocer que él puede realizar creativamente actuaciones que puedan conseguir una sonrisa. Haciendo que se pueda reducir el estrés.	Bienvenida al taller número once		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “hey hey” Anexo n01		10 minutos
			El mundo mágico Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida al taller		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 12**

“Actuando me divierto”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 07/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer creativamente lo que es la actuación utilizando objetos, logrando así que se sienta que se puede divertir.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
12	“Actuando me divierto”	Reconocer creativamente lo que es la actuación utilizando objetos, logrando así que se sienta que se puede divertir.	Bienvenida al taller número doce.		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “Fi fay fu” Anexo n01		10 minutos
			Actuación con objetos clown Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 13**

“Yo soy lo que deseo ser”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 08/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Adoptar un conocimiento de lo que es la creatividad para poder realizar historias rápidamente haciendo que se tenga una mejor sensación de sí mismo.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
13	"Yo soy lo que deseo ser"	Adoptar un conocimiento de lo que es la creatividad para poder realizar historias rápidamente haciendo que se tenga una mejor sensación de sí mismo.	Bienvenida al taller número trece.		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "Aceite de higuana" Anexo n01		10 minutos
			Yo soy lo que quiero ser Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# “PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”

## SESIÓN N° 14

“sintiendo mi cuerpo y mi mente”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 13/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### II. FUNDAMENTACIÓN:

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### III. OBJETIVOS:

Entrenar la memoria con los movimientos y sensaciones del cuerpo que hará que se pueda, tener una mejor fluidez y creatividad.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
14	“sintiendo mi cuerpo y mi mente”	Entrenar la memoria con los movimientos y sensaciones del cuerpo que hará que se pueda, tener una mejor fluidez y creatividad.	Bienvenida al taller número catorce		5 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “pim pom” Anexo n01		10 minutos
			Creando una actuación Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.



# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 15**

“Creando actuaciones reduzco el estrés”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	: 14/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer que se puede crear actuaciones creativamente de la vida diaria y poder a la vez desarrollara su creatividad.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
			Bienvenida al taller número quince		5 minutos
15	“Creando actuaciones reduzco el estrés”	Reconocer que se puede crear actuaciones creativamente de la vida diaria y poder a la vez desarrollara su creatividad.	Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	5 minutos
			Se realizara la dinámica llamada “Café con leche” Anexo n01		10 minutos
			Actuación final Anexo n02		20 minutos
			Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada. Anexo n03		05 minutos
			Despedida del taller		5 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Mediante un pequeño cuestionario se sabrá que le pareció la sesión realizada.

# **“PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”**

## **SESIÓN N° 16**

“Mi actuación hacia la disminución del estrés”

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: CIAM “Centro Integral del Adulto Mayor” - Lambayeque
Dirigido a	: Adulto Mayor
N° participantes aprox.	: 20
Tiempo de sesión	: 60 min.
Fecha de aplicación	:15/11/2017
Autores	: Serrano Carranza Cesar Martin / Severino Rodríguez María del Milagro

### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Podemos mencionar que se desarrolla el cuerpo y la mente al caminar, ya que al hacerlo se puede buscar la alegría y la unión entre compañeros y buscar también las partes de la concentración.

Según José Ramón Díaz Martínez (s/f), dice que 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.

Sufrimos un enorme desgaste emocional, especialmente en los tiempos que corren en que los índices del estrés se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción es el pan de cada día en las personas.

Necesitamos volver al humor positivo, el humor que no utiliza a los demás, que no se ríe de los demás, el humor sano. Necesitamos humor con afecto, humor con amistad, humor con amor. Debemos reírnos "con", no "de".

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

### **III. OBJETIVOS:**

Reconocer la habilidad de poder realizar una actuación creativa y que pueda divertirse, utilizando su creatividad, las sensaciones, el movimiento y las emociones, haciendo que esto haga que se disminuya el estrés.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Sesión	Título	Objetivo	Actividad	Materiales	Tiempo
16	"Mi actuación hacia la disminución del estrés"	Reconocer la habilidad de poder realizar una actuación creativa y que pueda divertirse, utilizando su creatividad, las sensaciones, el movimiento y las emociones, haciendo que esto haga que se disminuya el estrés.	Bienvenida al último taller		05 minutos
			Se pasara el formato de asistencia	✓ Registro de asistencia	05 minutos
			Aplicación del post test. Anexo n01		10 minutos
			Se realizara la dinámica llamada "Pelota de ping pong" Anexo n02	✓ Post test	10 minutos
			Actuación final del taller		20 minutos
			Compartir		05 minutos
			Despedida del taller de Risoterapia.		05 minutos

#### V. EVALUACIÓN:

Se tomara un post test el cual evaluara el nivel de estrés que presenta el adulto mayor después del taller.

## REVISION DE JURADOS

### “PROGRAMA DE RISOTERAPIA EN LA REDUCCION DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR”

Jurado 1: Jesús Chong Ramos

Jurado 2: Karla López Ñiquen

Jurado 3: Paula Elena Delgado Vega

Jurado 4: Carmen Gretel Bulas Bonilla

Jurado 5: Amalita Isabel Maticorena Barrueto

<b>Jurado</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Categoría</b>
1	90	Muy bueno
2	73	Bueno
3	69	Bueno
4	99	Muy bueno
5	83	Muy bueno