



**ESCUELA
DE ENFERMERÍA
Y FISIOTERAPIA**



SAN JUAN DE DIOS

Trabajo Fin de Grado

***PROYECTO EDUCATIVO SOBRE LA FORMACIÓN DE
ENFERMERAS EN RISOTERAPIA APLICADO AL CUIDADO
DEL PACIENTE ONCOLÓGICO ADULTO.***

Alumno: Alejandra Álvarez Cantos

Director: Daniel Fernández Robles

Madrid, Mayo 2023

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT:	5
PRESENTACIÓN	6
ESTADO DE LA CUESTIÓN	7
FUNDAMENTACIÓN, ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA	7
JUSTIFICACIÓN	21
POBLACIÓN Y CAPTACIÓN	22
POBLACIÓN DIANA	22
CAPTACIÓN	22
OBJETIVOS	24
CONTENIDOS	26
SESIONES, TÉCNICAS DE TRABAJO Y UTILIZACION DE MATERIALES.....	27
EVALUACIÓN	31
EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y DEL PROCESO.....	31
EVALUACION DE RESULTADOS.....	31
BIBLIOGRAFIA	33
ANEXOS	39
ANEXO I: ESCALA EVA	40
ANEXO II: CUESTIONARIO DE EVALUACION DE SINTOMAS DE EDMONTON (ESAS)	41
ANEXO III: ESCALA DE DEPRESIÓN DE YESAVAGE.....	42
ANEXO IV: ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON.....	43
ANEXO V: POSTER	46
ANEXO VI: FOLLETO.....	47
ANEXO VII: TRIPTICO	48
ANEXO VIII: HOJA DE FIRMA DE ASISTENCIA.....	49
ANEXO IX: EVALUACIÓN DEL OBSERVADOR	50

ANEXO X: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PARA LOS ASISTENTES	51
ANEXO XI: CUESTIONARIO PRE- POST DE LA SESIÓN 1.....	53
ANEXO XII: KAHOOT	54
ANEXO XIII: CUESTIONARIO OBSERVACIONAL DE SESIÓN PRÁCTICA DE RISOTERAPIA.....	55

RESUMEN:

Introducción: La risoterapia es una terapia complementaria que tiene múltiples beneficios para el profesional y para el paciente. Entre estos beneficios se distinguen los psicológicos, como pueden ser disminuir la ansiedad, la depresión; y los físicos. Gracias a la risoterapia permite cuidar con un enfoque distinto teniendo también beneficios para el profesional como es evitar el burnout, mejora en la comunicación y mejor trabajo en equipo. Formar a enfermeras podría generar un impacto positivo tal y como sugiere la bibliografía.

Objetivo: Desarrollar un programa que permita formar a profesionales de enfermería en el manejo de herramientas en el ámbito de la risoterapia aplicadas a su campo de trabajo.

Metodología: Este proyecto se ha diseñado como un proyecto educativo en la formación de enfermeras en risoterapia aplicado al cuidado del paciente oncológico adulto, en el que se impartirán tres sesiones por diversos profesionales especializados en risoterapia, el *clowning* y el yoga de la risa.

Implicaciones para la práctica de la enfermería: aportar un marco teórico y práctico que permita a los profesionales de la salud usar la risoterapia como un cuidado complementario reduciendo el uso de técnicas invasivas y farmacológicas ayudando a la población a disminuir los efectos de su sintomatología sin la necesidad de genera esa aversión.

Palabras clave: cáncer, enfermería, risoterapia

ABSTRACT:

Introduction: Laughter therapy is a complementary therapy that has multiple benefits for the professional and for the patient. Among these benefits we can distinguish the psychological ones, such as reducing anxiety and depression, and the physical ones. Thanks to laughter therapy, it allows care with a different approach and also has benefits for the professional such as avoiding burnout, improved communication and better teamwork.

Objective: To develop a program to train nursing professionals in the management of tools in the field of laughter therapy applied to their field of work.

Methodology: This project has been designed as an educational project in the training of nurses in laughter therapy applied to the care of adult oncology patients, in which three sessions will be taught by various professionals specialized in laughter therapy, clowning and laughter yoga.

Implications for nursing practice: to provide a theoretical and practical framework that allows health professionals to use laughter therapy as a complementary care reducing the use of invasive and pharmacological techniques helping the population to reduce the effects of their symptomatology without the need to generate that aversion.

Key words: cancer, nursing, laughter therapy.

PRESENTACIÓN

He decidido hablar sobre la risoterapia en el paciente oncológico ya que en estos últimos tres años nos han abordado desgracias como el COVID-19, peores pronósticos del cáncer, muertes repentinas, el confinamiento o la manera de cómo se ha llevado la muerte durante la pandemia. Todo ello ha hecho que se disminuya la capacidad de reír, de disfrutar de las cosas de cada día y, a su vez, ha hecho que aumente la preocupación en la población, además de incrementar los problemas de salud mental como es la depresión o la ansiedad.

De por sí estos últimos años han sido complicados para la población, especialmente para los pacientes oncológicos, ya que se les suma a su enfermedad poder contagiarse del COVID-19, potenciando con ello sus patologías en comparación con la población sana.

También he escogido este tema porque considero que es una terapia beneficiosa tanto para el paciente como para el profesional, evita el burnout, se establece una mejor relación y más humanizada entre el equipo y el enfermo, tiene múltiples efectos beneficiosos tanto físicos como emocionales y hace que el enfermo se sienta como una persona digna hasta el último momento de su vida.

Además, me ha parecido un tema interesante de tratar debido a que el enfermo ha pasado esa enfermedad de manera menos desagradable si se ríe y se siente acompañado hasta el final del proceso.

Por otro lado, considero que es importante hablar de este tipo de terapia porque no es muy utilizada en los hospitales y, en la mayoría de los casos, suele ser usada en niños y no tanto con adultos, todas las personas tienen la oportunidad de reír y disfrutar de la vida en todas las edades.

Agradecimientos: quiero agradecer este trabajo a mi familia y a mis amigos, que han confiado en mí y han tenido paciencia conmigo. También quería darle las gracias a mi tutor guiándome en este proyecto y descubrir lo bonito e importante que es la risa.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

FUNDAMENTACIÓN, ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

Para realizar este proyecto de fin de grado se ha realizado una búsqueda bibliográfica con las bases de datos de scielo, Elsevier, pubmed, Google académico, Dialnet, REDECAN y SEOM. Gran parte de los artículos referenciados son desde el 2019, con algunos artículos o libros a partir del 2005. Los datos referenciados tienen un idioma de inglés y español.

Se utilizaron los operadores booleanos (AND, OR, NOT). Con el operador AND se emplearon los términos: risoterapia, oncología, cáncer y adultos. Con el operador NOT se utilizaron los términos: niños, pediatría e infantil. Algunos de estos términos empleados fueron usados con los términos MESH y DECS que se pueden observar en la tabla 1.

LENGUAJE LITERAL	TÉRMINOS MESH	TÉRMINOS DECS
Cáncer	Neoplasms	Neoplasia
Risoterapia	Laughter therapy	
Enfermería	Nursing	Enfermería
Yoga de la risa	Laughter yoga	
clown	clown	

Tabla 1: términos empleados en la búsqueda bibliográfica. Tabla de elaboración propia a partir de de términos Mesh y términos DECS

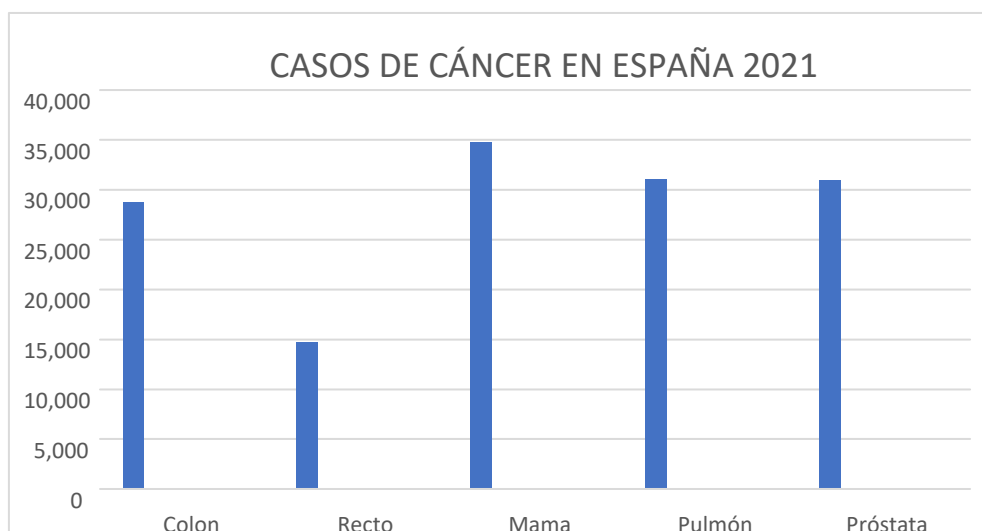
1. EPIDEMIOLOGIA DEL CÁNCER

El cáncer es una patología con afectación mundial que se caracteriza por el sobrecrecimiento de las células corporales de manera descontrolada y se expanden a otras regiones del cuerpo (1,2).

En 2019 se observó que la mayoría de las personas a partir de 65 años han sufrido cáncer teniendo una supervivencia de 16'9 millones de personas, y se espera que en el año 2030 pueda aumentar esta cifra a los 22 millones gracias a la detección temprana y los tratamientos existentes. A pesar de estos datos esperanzadores, los pacientes oncológicos sufren de más trastornos asociados a la enfermedad como pueden ser el dolor, la ansiedad, la depresión, etc (3).

1.1 EPIDEMIOLOGIA DEL CÁNCER EN ESPAÑA

Esta enfermedad es la segunda causa de mortalidad en España, siendo mayor en varones (207'6) que en mujeres (133'8). Los cánceres más frecuentes en España en el 2021 son los de: colon, recto, mama, pulmón y próstata, como se puede observar en la siguiente gráfica (**grafica 1**) (4,5).



GRÁFICA 1: Casos de cáncer en España 2021. Gráfica de elaboración propia a partir de contenido de REDECAN-2021-, SEOM-2021- (4,5)

En los últimos años, los diagnósticos de cáncer se han multiplicado debido a la detección precoz, al envejecimiento de la población y a los factores de riesgo como puede ser la obesidad o el sedentarismo (4).

Se ha comprobado que debido a la COVID-19 los diagnósticos de cáncer fueron menores debido a que la gente no acudía a los hospitales y por el retraso de consultas. Según los análisis de la red española de registros de Cáncer (REDECAN) estiman que en el 2022 el número de casos de cáncer habrá incrementado paulatinamente (4).

2. IMPORTANCIA DE LA RISOTERAPIA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

La risoterapia es una técnica terapéutica que genera una respuesta cognitivo-conductual con beneficios mentales que mejora el área física, psicología, social y la calidad de vida del paciente (6-8).

Esta terapia es una técnica complementaria debido a que no cura la enfermedad ya que no cambia la realidad del paciente, pero según Dean y Gregory sí que ofrece una experiencia gratificante tanto para el paciente como para la familia. Por otro lado, crea un punto de vista distinto de percepción de la enfermedad y de su nuevo estilo de vida, siendo así más fácilmente aceptada (8,9).

En los pacientes con cáncer se produce un aumento de problemas físicos y mentales como resultado de los tratamientos agresivos, del miedo al diagnóstico y al pronóstico y a la muerte, repercutiendo negativamente en su calidad de vida (6,10,11).

Numerosos estudios determinan que los pacientes oncológicos que emplean la risa se benefician de algunos efectos como la disminución de la ansiedad, del estrés y la depresión, lo que mejora su afrontamiento (12).

Como se ha mencionado anteriormente, algunos problemas asociados al paciente oncológico pueden ser el dolor, la ansiedad o la depresión, entre muchos otros. Para poder evaluar el grado de estos síntomas se emplea distintas escalas como pueden ser la escala EVA (**ANEXO I**), el Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) (**ANEXO II**) para el dolor, la

escala Yessavage para la depresión (**ANEXO III**) y la escala Hamilton para la ansiedad (**ANEXO IV**). Gracias a estas escalas se puede realizar una comparativa pre y post de los síntomas tras el uso de la risoterapia en este perfil de paciente (22,24-26).

En conclusión, la risa en el paciente oncológico se ha convertido en una de sus necesidades ya que disminuye la sensación de dolor, proporciona sensación de confort y genera esperanza durante la enfermedad. Además, es de gran importancia realizar este tipo de actividades ya que disminuye la sensación de ansiedad y estrés y mejora la comunicación en la asistencia clínica (8,12,13).

3. LA RISA

La risa se define como un estímulo innato psicofisiológico positivo del ser humano como consecuencia del humor, entendido este como un estímulo que genera alegría o felicidad en una interacción social de varias personas y es el que genera la risa y permite sentir felicidad. Una vez entendido estos dos conceptos, se entiende que puede existir humor sin risa, pero para que se produzca la risa de manera natural debe haber humor. La risa se produce desde las primeras fases de vida, siendo mayores en niños, unas 400 veces al día, que, en adultos, unas 80 veces diarias aproximadamente (14-17).

La risa suele generarse con la interacción de otras personas y en ocasiones por sus propios comentarios. Además, se ha descubierto que la razón por la que la risa se genera en compañía es gracias a las llamadas neuronas espejo (NE) (14,17).

3.1. LA RISA Y SU ORIGEN

A lo largo de la historia, numerosos filósofos y autores han elaborado diversas teorías de la risa, en el que Jáuregui destaca su importancia para poder comprender qué es lo que la provoca. Las más conocidas son (18-21):

- **Teoría de la incongruencia:** se produce la risa por algo inesperado y repentino. Se debe a la incongruencia de dos elementos contrarios.

- **Teoría de la superioridad:** es un humor negativo al considerarse reírse de otras personas. Es discriminatoria y violenta y crea un sentimiento de superioridad frente a los demás.
- **Teoría de la catarsis o liberación de la tensión:** caracterizada por el alivio a nivel físicos y psíquico al reírse.
- **Teoría del juego:** considera que todo puede transformarse en algo cómico. Sugiere que la risa es capaz de prevenir la depresión, ansiedad y estrés.

3.2. TIPOS DE RISA

La risa se clasifica en cinco tipos, enunciada en la siguiente tabla (tabla 2), siendo los dos primeros los que tienen una utilidad terapéutica ya que el cerebro no distingue entre una risa espontanea o ensayada, por lo que los beneficios físicos y mentales son los mismos (15,16,22).

Risa espontanea o risa Duchenne	Se caracteriza por ser una risa genuina a partir de las emociones experimentada.
La risa ensayada o simulada	Es una risa voluntaria no relacionada al humor ni a emociones positivas y que puede convertirse en una risa espontanea.
Risa estimulada	Producida por una acción física o por un aliciente externo como pueden ser las cosquillas.
Risa inducida	Generada por efectos psicotrópicos o fármacos. Es una risa hueca y superficial.
Risa patológica	Producida por lesiones del SNC debido a enfermedades neurológicas como pueden ser los ictus o epilepsia, también puede ser producido por enfermedades psiquiátricas como la esquizofrenia. Es una risa involuntaria que aparece en situaciones no pertinentes.

Tabla 2: tipos de risa. tabla de elaboración propia a partir de Puñal -2018-, Mora Ripoll. M - 2008-, Rodríguez. F -2017-, Saive. A -2021- (15,16,22,23).

3.2. 1 LA RISA Y LAS VOCALES

La risa se caracteriza por una serie de factores que siempre se generan a nivel físico como son la activación de la musculatura diafragmática, la generación de sonidos como “jajaja” o “jejeje”, movimientos corporales expresivos y una serie de movimientos faciales característicos que son universales como es la sonrisa (16,24,25).

Según Minahem Belity, experto en risoterapia, dependiendo de la vocal con la que se ría se experimentan distintos efectos a nivel físico y psicológico (18,26):

- **Con la vocal A:** se relaja el plexo solar y parte superior de los pulmones, es decir, relaja la parte superior del tronco.
- **Con la vocal E:** mejora las limitaciones de la comunicación y alivia la tensión de las cuerdas vocales, siendo así muy usada por cantantes, actores y gente que trabaja mucho con la voz.
- **Con la vocal I:** es capaz de estimular la circulación sanguínea desde el cuello hasta la cabeza, el sistema nervioso, el tiroides y es capaz de mejorar la intuición y la imaginación.
- **Con la vocal O:** se relaja el plexo solar, la parte inferior de los pulmones y el tórax, mueve el diafragma y estimula el sistema digestivo. Por todo esto, mejora el sistema digestivo y la eliminación.
- **Con la vocal U:** estimula las hormonas y los sistemas sexuales. Reestablece el equilibrio del intestino grueso y de las alteraciones respiratorias.

4. CÓMO REALIZAR UNA SESION DE RISOTERAPIA

4.1. INDICACIONES

Para realizar correctamente la risoterapia se debe haber mantenido un contacto previo con el paciente, desarrollando confianza entre el profesional y el enfermo para que la sesión resulte eficaz. (13).

Para usar el humor y la risa de manera apropiada el profesional debería tener adquiridas habilidades comunicativas, experiencia, ser oportuno, adecuado y que sepa reírse de sí mismo (12,27).

Por otro lado, el profesional debe ser espontáneo y con energía, que fomente un ambiente acogedor y que favorezca la comunicación. Debe ser individualizada y personalizada a las necesidades del paciente, evitando el sarcasmo, contenido sexual, racista y/o religioso, además de emplearlo sobre situaciones vergonzosas para el paciente o enfermedades (7,12,13,28,29).

Para que se pueda realizar de manera eficaz es necesario que exista cohesión de grupo con sentimiento de pertenencia y de realización personal al obtener el resultado del objetivo propuesto. En caso contrario se pueden producir problemas para realizar los ejercicios y no ser un taller eficiente (7,30).

Lo idóneo es que se realice en grupos entre 8 y 10 personas, ya que se ha demostrado que la risa social es más frecuente y puede llegar a aumentar hasta 30 veces que si se produce en soledad (7,27,30).

4.2. EJERCICIOS PRÁCTICOS DE RISOTERAPIA.

Las actividades a practicar tienen que estar planificadas y ordenadas, con el fin de producir sensaciones y emociones (7).

En caso de que los participantes no se conozcan, la primera sesión debe comenzar con un juego de presentación, con la finalidad de conocer los nombres de todos los integrantes y algunas características (7).

4.2.1 INICIO

Para iniciar la sesión se puede comenzar con un ejercicio que consiste en practicar la sonrisa para disminuir la tensión. Para ello se deben conocer previamente los miembros del grupo y deben mirarse a los ojos y sonreír (26).

4.2.2 FASE DE DESBLOQUEO

se realizan ejercicios guiados por el risoterapeuta en función de los objetivos que se pretenden alcanzar en la sesión con la finalidad de alcanzar la risa (31).

Algún ejercicio práctico para realizar es intentar relajarse y recordar algún evento alegre del pasado e intentar revivirlo. Otro juego para destensarse consiste en realizar la risa con todas las vocales, con el fin de conseguir los efectos mencionados previamente. Se recomienda hacerlo al principio de la mañana dedicando un minuto por cada vocal (26).

Todas estas dinámicas trabajan con frecuencia con los sentidos (7):

- **Vista:** mediante colores, expresión facial y corporal
- **Tacto:** a través de abrazos, masajes, cosquillas, etc.
- **Oído:** con la utilización de música, melodías, susurros, ruidos, etc.
- Gusto y olfato con menor frecuencia

Para finalizar, se acaba con la sesión con un tipo de cierre que conlleva una evaluación de la sesión entre los participantes y el terapeuta, pudiendo dar así opiniones sobre el taller y manteniendo los efectos beneficiosos producidos durante la sesión (31).

4.3. MATERIALES PARA UN TALLER DE RISOTERAPIA.

Se puede realizar una sesión de risoterapia sin materiales, aunque su uso puede facilitar la sesión y en ocasiones, puede ser el protagonista (32).

Los materiales que se utilizan van a depender de los ejercicios que se vayan a practicar, algunos de ellos son recortes de periódicos, cojines, narices rojas, pelotas, ceras de colores. Es recomendable tener todo este material dentro de un maletín además de contar con material extra en el caso de que se deba improvisar en determinadas situaciones para adaptarse a las necesidades de los pacientes (7,32).

4.4. LA MUSICA EN LA RISOTERAPIA.

Diversos estudios han demostrado que la música genera una sensación de placer similar a sensaciones placenteras para la supervivencia como es la comida o el sexo y, aunque la música no es esencial para la supervivencia, tiene un efecto positivo a nivel físico y psíquico (33).

Se incorpora en múltiples actividades divertidas y relajantes como puede ser en las sesiones de risoterapia indicadas en pacientes con demencia o en pacientes oncológicos gracias a que mejora el estado de ánimo, disminuye la sensación de soledad y depresión, además de mejorar la calidad de vida (6).

Empleada en una sesión de risoterapia ayuda a crear el ambiente deseado en cada parte de la sesión (7,34).

4.5. YOGA DE LA RISA

El yoga de la risa es un método innovador y económico. Se define como un conjunto de técnicas de relajación, flexibilidad y meditación combinada con los ejercicios de yoga. Fue creado por Madan Kataria, que defiende que entre la risa simulada y la espontánea no existen diferencias, produciendo así los mismos efectos en el organismo (35-38).

Las sesiones están compuestas por (30,39,40)

- **Ejercicios de calentamiento:** duran alrededor de diez minutos y consisten en realizar ejercicios para estirar el cuerpo.
- **Ejercicios de respiración profunda:** prepara al aparato respiratorio para la risa. Se combinan con ejercicios de risa. Un ejercicio es tumbarse boca arriba realizando una respiración diafragmática y acabar realizando una exhalación produciendo el ruido “aahhh...” terminando con una sonrisa
- **Juegos infantiles:** existe un ejercicio denominado “la ola de la risa” que consiste en levantarse de la silla y reírse con la A, así cada compañero que esté

en la sesión, al acabar la ronda se hará lo mismo con el resto de las vocales (41).

4.6. HERRAMIENTA DEL CLOWNING.

El *clown* es un personaje de payaso usado como una terapia complementaria no farmacológica que pretende hacer reír a los pacientes mediante la parodia y lo cómico. Es empleado en pediatría y en cuidados paliativos y a pesar de que esta figura se esté extendiendo en el ámbito hospitalario, no existen a penas estudios en otros servicios del hospital (16,41).

Visten con un maquillaje dramatizado y suelen ir disfrazados de profesionales sanitarios, aunque cabe destacar que, aunque no son profesionales de la salud se les respeta como a un miembro más del equipo (16,41).

Las actividades que realizan tienen una frecuencia de dos veces por semana y duran alrededor de veinte minutos siendo individual para cada paciente en función de su situación personal. Su trabajo consiste en hacer reír a la gente mediante dinámicas de magia, bromas, juegos, canciones o escenas no verbales orientadas al público con el que trata (16,42,43).

Diversos estudios han comprobado que el *clown* hospitalario tiene efectos beneficiosos al hacer reír a las personas disminuyendo así aspectos importantes en el ámbito hospitalario, como pueden ser la ansiedad, el estrés, el dolor, mejora la adaptación psicológica y la capacidad de comunicación y de diálogo. Por otro lado, mejora el bienestar tanto de los pacientes y sus familiares como el de los profesionales de la salud, disminuye las actitudes agresivas y depresivas y facilita crear un vínculo humano entre el paciente y el equipo (41,43).

El payaso muestra los problemas que pueden aparecer a lo largo de la vida, pero con el fin de trabajar la adversidad y que los momentos desagradables pueden ser efímeros, además de aprender a ver estos problemas con una perspectiva humorística (41,43).

Para que se desarrolle un trabajo adecuado deben mantener un comportamiento pertinente a la situación, respetando a los pacientes y sus valores. Debe mostrarse

transparente y revelar lo que siente, manteniendo una comunicación bidireccional que genere confianza, empatía y disminuya la tensión (25,41,44).

5. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA RISOTERAPIA

5.1 BENEFICIOS DE LA RISA EN SALUD

La risa es una respuesta natural a sensaciones placenteras o a estímulos humorísticos que estimula zonas específicas del cuerpo en las que han sido científicamente comprobados sus beneficios terapéuticos tanto a nivel fisiológico como social. Algunos de ellos se encuentran en esta tabla (tabla 3):

A nivel físico	<p>Aparato respiratorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se expande el diafragma y se contraen y se expanden los músculos del tórax, duplicándose la respiración por minuto ○ Aumentan los niveles de O₂ en sangre ○ Mejora el transporte de O₂ a los tejidos del organismo ○ Fomenta el movimiento de la caja torácica y el abdomen ○ Facilita la exhalación forzada <p>Aparato circulatorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumento de los latidos ○ Disminuye la TA ○ Limpia las paredes sanguíneas de pequeños cúmulos de colesterol ○ Aumenta la FC <p>Sistema endocrino</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Liberación de endorfinas y catecolaminas ○ Aumento de linfocitos e inmunoglobulinas ○ Secreción de serotonina ○ Aumenta el metabolismo del cuerpo, liberando adrenalina ○ Aumentan las células killers, interferona gamma, células t y b que ayudan a eliminar tumores y virus
-----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Disminuye el nivel de cortisol en sangre <p>Aparato excretor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Disminuye el estreñimiento ○ Se relaja el esfínter vesical ○ Aumenta la eliminación de norepinefrina y epinefrina <p>Sueño- descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alivia el insomnio ○ Mejor sensación de descanso <p>Sistema muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aumenta la actividad muscular en abdomen, tórax y cara ○ Los músculos de los miembros inferiores se relajan ○ Se activan los músculos lisos inervados por el sistema vegetativo
<p>A nivel psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reduce niveles de estrés y ansiedad ○ Mejora el bienestar psicológico ○ Disminuyen los temores ○ Mejora la capacidad de afrontamiento ○ Ayuda a combatir la depresión y a eliminar pensamientos y emociones negativas ○ Aumenta la autoestima ○ Mejora la memoria ○ Motiva a tener metas más realistas

Tabla 3: beneficios del humor. Tabla de elaboración propia a partir de Lee YJ -2020-, Losada. AV -2022-, Carbelo. B -2006-, Tizón. J -2015-, et Al. (6,9,13,27,29,36-38)

5.2 BENEFICIOS DEL USO DE LA RISA EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS

Por otro lado, el uso del humor no solo presenta beneficios en la salud de los pacientes, sino que también presenta ventajas para los profesionales sanitarios (38).

Desde el principio de la pandemia muchos sanitarios se encuentran en una situación de burnout, entendida esta como un síndrome de riesgo de afectación laboral con consecuencias a nivel de salud mental y calidad de vida. Este síndrome se ha impulsado debido a las condiciones laborales, la depresión y la ansiedad por el aumento del número de muertes por el Covid-19. El burnout produce efectos sobre los enfermeros como pueden ser sentirse más cansados y agotados, disminuyendo el rendimiento, tomando peores decisiones y produciendo un aumento de errores (39,45).

Es esencial apoyar a los sanitarios con la realización de algunos ejercicios como pueden ser el yoga de la risa, ya que es altamente eficaz en reducir el cortisol y contribuye de manera positiva en la calidad de vida, teniendo como consecuencia, una disminución del burnout e incluso su eliminación (39).

Para combatir el burnout, el estrés y la ansiedad se debe mantener la ilusión. Por ello es importante reconocer la risa como una práctica importante en la actividad diaria ya que aumenta la productividad, crea un mejor ambiente laboral, previene el cansancio y el desgaste y se desarrollan conversaciones sobre temas tensos desde una perspectiva menos negativa mejorando así la comunicación (27,37,46) .

Además, supone un elemento de fácil introducción por su bajo coste y sin necesidad de usar fármacos (8).

Por desgracia, muchos profesionales no lo consideran una intervención necesaria, desconocen esta técnica y/o no saben usarlo adecuadamente (29,36).

5.3 CONTRAINDICACIONES:

El uso de la risa no está indicado en algunas situaciones debido a que puede generar conflictos entre el profesional y el paciente, rompiendo esa relación interpersonal necesaria. Algunos casos son (12,29,37,46):

- Cuando el paciente manifiesta grandes niveles de ansiedad
- Confusión

- Bajo efecto de las drogas
- Enfermedades psiquiátricas diagnosticadas como pueden ser delirium, esquizofrenia, hipocondría o trastorno límite de la personalidad.
- Situaciones o exploraciones que pueden ser consideradas dolorosas, vergonzosas o que producen sufrimiento a la persona
- Baja autoestima
- Fase de agonía
- Llanto

6. FORMACIÓN PARA SER RISOTERAPEUTA

Para ser risoterapeuta existen diversos cursos online y presenciales que permiten a los profesionales de salud especializarse en el ámbito de la risoterapia. Algunos de ellos son el curso superior de risoterapia online de Euroinnova, la factoría de la risa o el curso de risoterapia transformadora. Por otro lado, se puede formar en risoterapia a través de un máster, aunque de momento no cuenta como una formación complementaria oficial (47-51).

JUSTIFICACIÓN

Existe poca investigación y estudios sobre este campo, es por ello la importancia de este trabajo, ya que se han realizado pocos estudios y su uso en España y en su gran mayoría están focalizados en el ámbito pediátrico y no en el adulto, siendo los artículos más extensos los de Begoña Carbelo y Tizón(16,41) .

Cabe destacar la importancia de la formación en risoterapia a los profesionales de enfermería debido a que esto puede ayudar a abordar problemas que sufre el paciente oncológico como son el dolor, la ansiedad o la depresión. Cuenta con múltiples beneficios físicos y psíquicos tanto para el enfermo como para el personal sanitario. Este último, ayuda a evitar el burnout, ansiedad, estrés y mejora la comunicación y el trabajo entre el equipo profesional, proporcionando un cuidado de mejor calidad para el usuario (12,38,39,45).

Al existir falta de evidencia científica y desconocimiento de la risoterapia muchos profesionales no consideran que este tipo de terapia pueda ser beneficiosa y efectiva para el paciente. Como se ha referido con anterioridad, al enfocarse principalmente en la población pediátrica y específicamente en el ámbito oncológico, no se ha abordado esta técnica en otros ámbitos, como por ejemplo en los usuarios adultos, relegando a un segundo plano beneficios tan primordiales como puede llegar a ser la risa (16,41,29,36).

Debido a su reciente novedad, es importante mencionar que este concepto no se contempla corregido en la terminología DECS.

Por todas estas razones, se ha optado por realizar un proyecto educativo sobre la formación de las enfermeras en risoterapia para el cuidado del paciente oncológico adulto, pudiendo favorecer la investigación de este campo en dicha población y comprobar la eficacia de los efectos beneficiosos que posee esta terapia complementaria.

POBLACIÓN Y CAPTACIÓN

POBLACIÓN DIANA

La población a la que va dirigida este proyecto educativo es a los enfermeros de la unidad de oncohematología y la unidad de día de oncología del hospital universitario de Getafe, en Madrid.

Hay 4 enfermeras en el turno de mañana y 4 enfermeras en el turno de tarde en la unidad de oncohematología y 4 enfermeras en la unidad de día de oncología, se formará a 8 enfermeras de ambas unidades.

CAPTACIÓN

Al ser un proyecto educativo enfocado al profesional sanitario, el lugar de captación será el hospital universitario de Getafe en la unidad de oncohematología y el hospital de día de oncología.

Para ello, se hablará a los supervisores y al equipo de la unidad sobre la importancia del uso del humor y risoterapia con sus respectivos beneficios tanto como para el paciente como para el profesional con el fin de obtener su aprobación y poder colaborar en la promoción del proyecto a impartir.

Para obtener la captación y atención del personal se realizarán las siguientes actividades:

- Se colocarán posters (**ANEXO V**) en el *office* de enfermería, en la puerta del despacho de la supervisora y dentro del control de enfermería
- Se pondrán folletos (**ANEXO VI**) y trípticos (**ANEXO VII**) en la entrada a la unidad, en el control de enfermería y la supervisora dispondrá de varios ejemplares en su despacho. Los posters y los folletos tendrán el correo

electrónico, el número de teléfono y el nombre de la persona que imparte el taller por si desea recibir información adicional.

En los trípticos contendrán también el correo electrónico, el número de teléfono y nombre. Además, vendrán enumerados a rasgos generales algunos beneficios de la risoterapia para el paciente y el profesional.

Una semana después de haber repartido el material publicitario se realizará una reunión con el personal que se encuentra interesado para aclarar dudas y establecer el horario que les venga mejor para asistir.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Los enfermeros de la unidad de oncohematología y de centro de día de oncología del hospital universitario de Getafe serán capaces de usar técnicas de risoterapia posterior a la formación de los talleres.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Los objetivos específicos se evaluarán a lo largo del taller, haciendo referencia a los objetivos de conocimiento, objetivos de habilidad y objetivos de actitud. Estos objetivos son:

OBJETIVOS COGNITIVOS

- Identificar los tipos de risa
- Describir los beneficios en salud para el paciente y los beneficios para el profesional
- Distinguir a qué paciente no es adecuado emplear la risa
- Identificar las necesidades de reír del paciente
- Identificar los problemas asociados al cáncer
- Explicar qué temas no deben usarse de manera humorística

OBJETIVOS DE HABILIDADES

- Realizar una sesión de risoterapia
- Practicar ejercicios de risoterapia
- Demostrar los conocimientos del clown

- Identificar qué le hace reír al paciente

OBJETIVOS DE ACTITUDES

- Expresar la importancia de la risoterapia en el paciente oncológico
- Escuchar las necesidades los pacientes
- Valorar qué le hace reír al paciente
- Expresar una mejora en la comunicación con los compañeros de trabajo -
Verbalizar una mejora en el rendimiento laboral

CONTENIDOS

En las sesiones que se impartirán en el proyecto educativo contendrán los siguientes contenidos (**tabla 4**):

Qué es el cáncer	Se explicará brevemente qué es el cáncer, con algunos problemas asociados a la enfermedad y datos estadísticos acerca del número de casos en España
La risa y sus tipos	Se realizará una definición del concepto de la risa, mostrando los diferentes tipos y los efectos de la risa con las distintas vocales
Indicaciones de la risoterapia	Se enseñará al profesional sanitario cómo deben actuar durante una sesión de risoterapia, cómo deben realizarla para que sea eficaz y los materiales que pueden usar
Yoga de la risa	Se explicará en qué consiste este tipo de técnica y distintos ejercicios
Figura de los <i>clowns</i>	Se enseñará la figura del clown, en qué consiste su trabajo y las ventajas y beneficios que posee en el hospital
Beneficios de la risoterapia	Se expondrán los distintos beneficios físicos y psicológicos, además de los beneficios que pueden aportar al profesional sanitario
Contraindicaciones	Se mostrará en qué situaciones no se debe usar la risoterapia

SESIONES, TÉCNICAS DE TRABAJO Y UTILIZACION DE MATERIALES

Este proyecto educativo se realizará en tres sesiones divididas en un marco teórico y en un marco práctico, con una duración de una hora realizado una vez a la semana los días 15, 22 y 29 de Mayo del 2024 desde las 17:00 hasta las 18:00.

El servicio de oncohematología del hospital universitario de Getafe cuenta con 4 enfermeras en el turno de mañana y 4 enfermeras en el turno de tarde; y que en la unidad de día de oncología cuenta con 4 enfermeras el taller estará formado por 8 enfermeras.

Los docentes que impartirán el taller son dos enfermeros, un experto en risoterapia, una profesora de yoga y un clown.

Uno de los enfermeros siempre estará presente como observador para ayudar a realizar una correcta evaluación de la sesión.

El lugar donde se van a impartir las sesiones será una sala de reuniones amplia que proporcione el hospital universitario de Getafe y que cuente con pizarra, proyector y sillas.

PRIMERA SESIÓN: CÁNCER, RISOTERAPIA Y BENEFICIOS PARA EL PACIENTE Y EL PERSONAL**SANITARIO OBJETIVOS:**

- La sesión durará una hora
- Los profesionales conocerán los problemas asociados al cáncer, qué es la risoterapia, tipos de risa y según las vocales y sus beneficios

CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Presentación de las personas que forman el taller e introducción	Presentación de los que impartirán el taller con los participantes del grupo y mediante técnicas de investigación de aula se realizará una tormenta de ideas sobre lo que creen que van a ver en el taller	10 min	ovillo de lana, pizarra y rotulador o tiza	Se evaluará mediante un cuestionario pre y post
Qué es el cáncer y algunos problemas a considerar	Se utilizará una técnica expositiva con una presentación con una breve introducción del cáncer, los problemas y escalas de medición	15 min	ordenador, powerpoint y proyector	
Qué es la risoterapia, tipos de risa y la risa según las vocales	Se empleará una técnica expositiva mediante una charla defendiendo los conocimientos acerca de la risoterapia y los tipos de risa Se realizará un juego grupal imitando la risa con cada vocal	20 min	Ordenador, powerpoint proyector	
Beneficios de la risoterapia para el paciente y el profesional	Se realizará mediante una técnica de análisis	15 min	Los materiales que se van a usar son un ordenador, powerpoint y proyector.	

SEGUNDA SESIÓN: INDICACIONES, YOGA DE LA RISA Y CLOWN

OBJETIVOS:

- La sesión durará 1 hora
- El profesional sabrá reconocer cuándo está indicada y contraindicada la risa
- El profesional conocerá en qué consisten los *clowns*

CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Indicaciones de risoterapia	Se utilizará una técnica investigación en el aula para explicar cuando está indicada la risoterapia y cuando no hay que emplearla a través de una tormenta de ideas	10 min	pizarra y rotulador	Se evaluará mediante un kahoot para evaluar los conocimientos sobre el clown
Figura de los clown	se realizará una técnica expositiva para explicar qué es un clown, cómo debe actuar y qué beneficios aporta en el hospital, se realizará una pequeña sesión con los elementos que emplea un clown	20 min	narices rojas, pañuelos llamativos, pelucas, disfraces y un espejo	
Yoga de la risa	Se empleará la técnica para el desarrollo de habilidades para explicar en qué consiste en yoga de la risa y se realizará una sesión práctica con un profesor de yoga	30 min	esterillas, ordenador con altavoces y música tranquila	

TERCERA SESIÓN: CÓMO REALIZAR UNA SESIÓN DE RISOTERAPIA, EJERCICIO PRÁCTICO Y EVALUACIÓN

Objetivos:

- La sesión durará 1 hora
- El profesional sabrá que ejercicios hacer en una sesión de risoterapia
- El profesional conocerá la importancia de la música para la sesión
- El profesional sabrá realizar una correcta sesión de risoterapia

CONTENIDO	TÉCNICA EDUCATIVA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
Cómo realizar una sesión de risoterapia	Se empleará una técnica expositiva para conocer el ambiente en el que se realiza una sesión y conocer qué le hace reír al paciente y conocer la importancia de la música durante las sesiones Se usará la técnica de habilidades para conocer los distintos tipos de juego que se pueden realizar	30 min	Ordenador, power point, proyector, acceso a internet y altavoces	Se evaluará mediante observación durante la sesión práctica de risoterapia
Sesión práctica de risoterapia	Se usará la técnica de habilidades para recrear una sesión práctica de risoterapia	20 min	Disfraces, narices rojas, silbato, pelucas, altavoces, ordenador con acceso a internet, maquillaje y purpurina	
Evaluación del taller	La técnica utilizada será rellenar un cuestionario sobre el nivel de satisfacción del curso y añadir sugerencias	10 min	Test y boli	

EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y DEL PROCESO

Se realizarán las siguientes evaluaciones a los asistentes del taller durante las tres sesiones para comprobar que han comprendido todos los contenidos impartidos en el taller y que son capaces de llevar a cabo estos conocimientos y estas técnicas de forma adecuada con el usuario oncológico:

- Se diseñará una hoja con los nombres y apellidos de los participantes del taller con la fecha de cada sesión para que el usuario firme con la finalidad de poder comprobar la asistencia del taller y que el usuario va a adquirir los conocimientos que se imparten en dicha sesión a través de su asistencia. **(ANEXO VIII)**
- Con la finalidad de comprobar si se han impartido bien los conocimientos durante la sesión, se diseñará un cuestionario con escala tipo Likert que se le prestará al observador y sea este quien evalúe al profesional que está dando la sesión. **(ANEXO IX)**
- En cuanto a la evaluación del programa se creará un test para los asistentes del programa que le permita evaluar la satisfacción del curso, la fecha, la hora, duración, recursos utilizados y la información que ha administrado del profesional. **(ANEXO X)**

EVALUACION DE RESULTADOS

En cada sesión se realizará una evaluación a los asistentes para comprobar los conocimientos adquiridos.

- En la primera sesión se realizará un pequeño cuestionario pre y post de preguntas abiertas sobre sus conocimientos del cáncer y de la risoterapia. **(ANEXO XI)**
- En la segunda sesión se realizará un kahoot para comprobar los conocimientos sobre la figura del *clown* **(ANEXO XII)**

- En la tercera sesión se realizará un cuestionario observacional que realizará el profesional para evaluar a los miembros del grupo durante la sesión práctica de risoterapia.(ANEXO XIII)

BIBLIOGRAFIA

(1) ¿Qué es el cáncer? [Internet]. España: American Cancer Society; 2020 [actualizada 20 de noviembre de 2022; acceso 23 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/que-es-el-cancer.html>.

(2) Sánchez C. conociendo y comprendiendo la célula cancerosa: fisiopatología del cáncer. RMCLC. 2013; 24 (4): 553- 62.

(3) Love M, Debay M, Hudley AC, Sorsby T, Lucero L, Miller S, et al. Cancer Survivors, Oncology, and Primary Care Perspectives on Survivorship Care: An Integrative Review. J Prim Care Community Health. 2022; 13 (21):1-9.

(4) Seom.org, SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica [internet]. España: Seom.org; 2023 [actualizada en 2023 ; acceso 20 de abril de 2023] Disponible en: <https://seom.org/>

(5) Redecan [internet]. España: Red española de registros de cáncer; 2022 [actualizada 1 de febrero de 2022; acceso 20 de abril de 2023]. Redecan. Estimaciones de la incidencia del cáncer en España, 2022. Disponible en: <https://www.redecan.org/es/proyectos/14/estimaciones-de-la-incidencia-del-cancer-en-espana-2022>

(6) Lee YJ, Kim MA, Park H. Effects of a laughter programme with entrainment music on stress, depression, and health-related quality of life among gynaecological cancer patients. Complement. Ther. Clin. Pract. 2020; 39

(7) Castellvi. E. El taller de la risa. Guía práctica para realizar un taller de Risoterapia [Internet]. España: academia.edu; 2020 [acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/31869974/EL_TALLER_DE_LA_RISA_Gu%C3%ADa_practica_para_realizar_un_taller_de_Risoterapia

(8) Urgiles-Cabrera MA, Constantine-Zea XA. Rol de Enfermería en Terapia de la Risa aplicada en pacientes oncológicos en etapa terminal en el Hospital Dr. Abel Gilbert Pontón. [Tesis doctoral]. España; 2019 [citado el 20 de abril de 2023]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/44859>

- (9) Losada AV, Lacasta M. Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. CdV. 4 de abril de 2019 [citado 20 de abril de 2023];12(1). Disponible en: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172>
- (10) Morishima T, Miyashiro I, Inoue N, Kitasaka M, Akazawa T, Higano A, et al. Effects of laughter therapy on quality of life in patients with cancer: An open-label, randomized controlled trial. PLoS One. 2019; (6).
- (11) Niedzwiedz CL, Knifton L, Robb KA, Katikireddi SV, Smith DJ. Depression and anxiety among people living with and beyond cancer: a growing clinical and research priority. BMC Cancer. 2019;19(1).
- (12) Samant R, Balchin K, Cisa-Paré E, Renaud J, Bunch L, McNeil A, et al. The importance of humour in oncology: a survey of patients undergoing radiotherapy. Curr Oncol. 2020; 27 (4): 350-53.
- (13) Baquero BC. Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés. [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad de Alcalá; 2006. Recuperado a partir de: <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/438>
- (14) Cervino C. Revista de la Facultad de Filosofía, Ciencias de la Educación y Humanidades. RFUCH. 2017;(23):74-89.
- (15) Mora-Ripoll R, García-Rodera MC. El valor terapéutico de la risa en medicina. Med Clin. 2008;131(18):694-98.
- (16) Puñal Jiménez. El poder paliativo del humor y la risa en los pacientes oncológicos. [Internet]. España: Repositorio de trabajos académicos de la Universidad de Jaén; 2018 [acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/8318/2/TFM%20MARIA%20ROCIO%20PUAL%20JIMNEZ.pdf>
- (17) Rojo De La Torre S. Risoterapia y bienestar. [Internet]. España: Repositorio de trabajos académicos de la Universidad de Jaén; 2016 [acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <https://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/3575?locale=en>
- (18) Royo-Ruiz J. la risoterapia y su aplicación en la atención primaria. Navarra. Universidad pública de Navarra.

- (19) Jáuregui E. Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor. *Rev Antropol Iberoam*. 2008;3(1):46-63.
- (20) Fernández Poncela AM. La teoría del alivio en el humor y la risa, un enfoque saludable. *ECUMENE*. 2022;5.
- (21) Valdovinos Fernández, D, Cervantes Durán, C. Una dosis de risa: El clown de hospital. *Milenaria, Ciencia Y Arte*. 2019(13):39-41.
- (22) Saive A. Reír para recordar: mejora de la memoria en relación con el humor. *RevPsi* . 2021;20(1):178–92.
- (23) Rodríguez Quezada FC, Rojas Verdugo EP. Risa y Risoterapia en el campo de la salud y sus beneficios en algunos contextos: Una breve revisión. *Killkana Salud y Bienestar*. 2017; 1(3):19-22.
- (24) Ripoll RM, Casado IQ. Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2010;3(1):27-34.
- (25) Villán Gaona JL, Gaona Ordoñez CE, Carrero Gutiérrez ZA, Villán Gaona JL, Gaona Ordoñez CE, Carrero Gutiérrez ZA. RISOTERAPIA: UNA TERAPIA COMPLEMENTARIA A LA MEDICINA OCCIDENTAL. *Revista Med*. 2018; 26(2):36-43.
- (26) Belilty M. Es en serio, ríete. Libro + CD. 1º edición. España: Intenso; 2010.
- (27) García Pérez. A, Diaz Martínez MA. La risa: desde su origen hasta su aplicación en los cuidados enfermeros. *Rev. Electr. Educare*. 2005; (16):1-10.
- (28) Savage BM, Lujan HL, Thipparthi RR, DiCarlo SE. Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Adv Physiol Educ*. 2017;41(3):341–47.
- (29) Tizón García J. El Humor en la Relación Asistencial. 1º ed. España: Herber; 2015.
- (30) Bressington D, Yu C, Wong W, Ng TC, Chien WT. The effects of group-based Laughter Yoga interventions on mental health in adults: A systematic review. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2018; 25(8):517-27.
- (31) Cartagena BM, Soto MAV. Laughter therapy to reduce anxiety in an experimental group. *NTHE*. 2018; (22): 1-9.

- (32) Risoterapia [Internet]. España: Cre Alzheimer; 2022 [actualizada 22 de junio de 2022; acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <https://crealzheimerserso.es/cre-alzheimer/terapias-no-farmacologicas/risoterapia>
- (33) Valero-Cantero I, Martínez-Valero FJ, Espinar-Toledo M, Casals C, Barón-López FJ, Vázquez-Sánchez MÁ. Complementary music therapy for cancer patients in at-home palliative care and their caregivers: protocol for a multicentre randomised controlled trial. *BMC Palliat Care*. 2020; 19(1) 15-22.
- (34) Lee YJ, Kim MA, Park H-J. Effects of a laughter programme with entrainment music on stress, depression, and health-related quality of life among gynaecological cancer patients. *Complement Ther Clin Pract*. 2020; 39 (10): 11-18.
- (35) Santos FRD, Pinto S, Pessalacia JDR, Luchesi BM, Silva LAd, Marinho MR. Effects of clown activities on patients eligible for palliative care in primary health care. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(5).
- (36) Brito PRB, Alvaro MR, Gutiérrez DÁF, Alberto CEM, Hernández AMG. El humor como intervención enfermera. *Rev Enferm*. 2020;43(7):20-9.
- (37) Fernández Robles D. Valoración de la eficacia del proyecto educativo a profesionales de salud: "Beneficios del humor en las unidades de cuidados paliativos". [Trabajo de fin de máster]. España: Universidad Pontificia de Comillas; 2015. Recuperado a partir de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/37071>
- (38) Eraydin C, Alpar SE. The effect of laughter therapy on nursing students' anxiety, satisfaction with life, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: Randomized controlled study. *Adv Integr Med*. 2022;9(3):173-79.
- (39) Si S Çeli K A, Kılınç T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2022 Nov 49 [Elsevier].
- (40) Woodbury M, Schwabe M. Laughter Yoga: Benefits of Mixing Laughter and Yoga. *Journal of Yoga & Physical Therapy*. 2015 January 1;05.
- (41) Silva MRd, Marques MCdC, Penha AVX, Caires S. Constructed and disseminated behaviors of the hospital clown. *Cien Saude Colet*. 2022; 06 (6):2449-458.

(42) Santos FRD, Pinto S, Pessalacia JDR, Luchesi BM, Silva LAd, Marinho MR. Effects of clown activities on patients eligible for palliative care in primary health care. Rev Bras Enferm 2021;74(5).

(43) Ding Y, Yin H, Wang S, Meng Q, Yan M, Zhang Y, et al. Effectiveness of clown intervention for pain relief in children: A systematic review and meta-analysis. J Clin Nurs. 2022; 31(21-22):3000-010.

(44) Díez JIR, Boned Torres S. Sentido del humor y fundamentos "clown" como herramientas en los Cuidados Paliativos. Med Paliativa. 2008;15(3):171-75.

(45) Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. Med Leg Costa Rica. 2015; 32 (1):119-24.

(46) Baquero BC. El humor en la relación con el paciente. Una guía para profesionales de la salud. 1º ed. España: Elsevier Masson; 2005.

(47) máster experto en risoterapia [Internet]. España: escuela de liderazgo; 2023 - [actualizada 3 de enero de 2023; acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <https://escuelaelbs.com/oferta-formativa/master-experto-en-risoterapia/> .

(48) risoterapia-madrid.es; Factoria de la risa [Internet]. España: risoterapia-madrid.es; 2022- - [actualizada 22 de diciembre de 2022; acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <https://risoterapia-madrid.es/>

(49) Escularisoterapaimadrid.com, Fórmate en risoterapia transformacional. Escuela de risoterapia en Madrid. [Internet]. España: Escularisoterapaimadrid.com;2022- [actualizada 22 de diciembre de 2022; acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: <https://escularisoterapaimadrid.com/formacion-risoterapia/>.

(50) euroinnova.edu.es, CURSO DE RISOTERAPIA: Curso Superior de Risoterapia. [Internet]. España: euroinnova.edu.es; 2022-[actualizada 20 de noviembre de 2022; acceso 20 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.euroinnova.edu.es/curso-superior-risoterapia-online/amp?gclid=Cj0KcQjwk7ugBhDIARIsAGuvqPYYHjPCeB7QhJs4EeqvaTBz9rA8Z2mxpBHBsNJvY6mSMiPvgrfIS4IaAujIEALw_wcB#seccion-plan_de_estudios.

(51) avanzaentucarrera.com, Conviértete en monitor de talleres de risoterapia y opta por una profesión diferente. [Internet];2018 -[actualizada 20 de enero de 2023; acceso 20 de abril de

2023]. Disponible en: <https://www.avanzaentucarrera.com/orientacion/profesiones/terapias-alternativas/monitor-talleres-risoterapia/>.

ANEXOS

ANEXO I: ESCALA EVA

No dolor Leve Moderado Severo Insoportable



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANEXO II: CUESTIONARIO DE EVALUACION DE SINTOMAS DE EDMONTON (ESAS)

Nada de dolor	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	El peor dolor que se pueda imaginar
Nada agotado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo más agotado que se pueda imaginar
Nada somnoliento	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo más somnoliento que se pueda imaginar
Sin náuseas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Las peores náuseas que se pueda imaginar
Ninguna pérdida de apetito	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	El peor apetito que se pueda imaginar
ninguna dificultad para respirar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	La mayor dificultad para respirar que se pueda imaginar
Nada desanimado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo más desanimado que se pueda imaginar
Nada nervioso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo más nervioso que se pueda imaginar
Duermo perfectamente	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	La mayor dificultad que se pueda imaginar
Sentirse perfectamente (sensación de bienestar)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sentirse lo peor que se pueda imaginar
Nada ____ (otro problema)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo peor posible

ANEXO III: ESCALA DE DEPRESIÓN DE YESAVAGE

¿En general, está satisfecho/a con su vida?	SI	NO
¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones?	SI	NO
¿Siente que su vida está vacía?	SI	NO
¿Se siente con frecuencia aburrido/a?	SI	NO
¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?	SI	NO
¿Teme que algo malo pueda ocurrirle?	SI	NO
¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	SI	NO
¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido/a?	SI	NO
¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas?	SI	NO
¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	SI	NO
¿En estos momentos, piensa que estupendo estar vivo?	SI	NO
¿Actualmente se siente un/a inútil?	SI	NO
¿Se siente lleno/a de energía?	SI	NO
¿Se siente sin esperanza en este momento?	SI	NO
¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?	SI	NO

ANEXO IV: ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

SINTOMAS	AUSENTE	LEVE	MODERADO	GRAVE	MUY GRAVE
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión, irritabilidad	0	1	2		4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo). Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresiones, despertar prematuro, cambios de humor durante el día	0	1	2	3	4

7. Síntomas somáticos generales (musculares). Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, voz temblorosa	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales	0	1	2	3	4
(Sensoriales). Zumbidos de los oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad y de hormigueo					
9. Síntomas cardiovascular Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o construcción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, disepsia, diarrea, pérdida de peso, estreñimiento	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia	0	1	2	3	4

13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas a tensión	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico). Tenso, no relajado, agitación nerviosa, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros	0	1	2	3	4

ANEXO V: POSTER



ANEXO VI: FOLLETO

LA RISA TAMBIÉN ES SALUD

Taller de risoterapia para sanitarios.

**10-17-23
MAYO
2023**

Alejandra Álvarez Cantos
Alejandra.alvarez@outlook.com
620109035

información e inscripciones

PROFESIONALES QUE IMPARTIRÁN EL TALLE

Enfermero del Hospital Universitario de Getafe José Luis Alvarez
Profesora de yoga Luisa Ferrer
Clown del Hospital Universitario Gregorio Marañón Carlos Sanchez

CONTENIDO DEL TALLER

- Qué es el cáncer
- Problemas asociados al cáncer
- Definición de risoterapia
- Tipos de risa
- Beneficios de la risoterapia para el paciente oncológico y el profesional sanitario
- Cuándo no está indicada la risoterapia y cuándo está indicada
- Yoga de la risa
- Figura de los clown
- Cómo realizar una sesión de risoterapia

NOMBRE Y APELLIDOS:

DNI:

TELÉFONO:

EMAIL:

Todo interesado entregar relleno a la supervisora de la unidad o rellenar dar

ANEXO VII: TRIPTICO

CONTENIDO DEL TALLER

- Qué es el cáncer
- Problemas asociados al cáncer
- Definición de risoterapia
- Tipos de risa
- Beneficios de la risoterapia para el paciente oncológico y el profesional sanitario
- Cuándo no está indicada la risoterapia y cuándo está indicada
- Yoga de la risa
- Figura de los clown
- Cómo realizar una sesión de risoterapia

DURACIÓN DEL TALLER

El taller tendrá una duración de 3 semanas y se impartiran sesiones de 1 hora, una sesión por semana.

FECHAS DEL TALLER

10-17-23 de mayo de 2023

CONTÁCTANOS SI TIENES DUDAS, QUIERES INSCRIBIRTE O SABER MÁS

Alejandra Álvarez Cantos
Alejandra.alvarez@outlook.com
620108035

Taller de risoterapia para sanitarios.

LA RISA TAMBIÉN ES SALUD

Para más información dirigirse al qr, teléfono o email de la parte trasera.

PROFESIONALES QUE IMPARTIRAN EL TALLER

- Enfermero del Hospital Universitario de Getafe José Luis Alvarez
- Profesora de yoga Luisa Ferrer
- Clown del Hospital Universitario Gregorio Marañón Carlos Sanchez

BENEFICIOS DE LA RISOTERAPIA PARA EL PROFESIONAL SANITARIO.
Aumenta la productividad, mejora el ambiente laboral, previene el burnout, el cansancio y mejora la comunicacion

BENEFICIOS DE LA RISOTERAPIA PARA EL PACIENTE

Aparato respiratorio:
Aumentan los niveles de O2 en sangre; mejora el transporte de O2 a los tejidos del organismo; fomenta el movimiento de la caja torácica y el abdomen.

Aparato circulatorio:
Aumento de los latidos; disminuye la TA; aumenta la FC.

Sistema endocrino
Aumento de linfocitos e inmunoglobulinas; aumenta el metabolismo del cuerpo, liberando adrenalina; aumentan las células killers, interferona gamma, células t y b que ayudan a eliminar tumores y virus.

Aparato excretor:
Disminuye el estreñimiento; se relaja el esfínter vesical; aumenta la eliminación de norepinefrina y epinefrina

Sueño- descanso:
Alivia el insomnio; mejor sensación de descanso

Sistema muscular
Aumenta la actividad muscular en abdomen, tórax y cara; los músculos de los miembros inferiores se relajan; reduce niveles de estrés y ansiedad; mejora el bienestar psicológico; disminuyen los temores; mejora la capacidad de afrontamiento; ayuda a combatir la depresión y a eliminar pensamientos y emociones negativas; aumenta la autoestima.

ANEXO VIII: HOJA DE FIRMA DE ASISTENCIA

NOMBRE	15/05/24 (firma)	22/05/24 (firma)	29/05/24 (firma)
<i>NOMBRE DEL ASISTENTE</i>			

ANEXO IX: EVALUACIÓN DEL OBSERVADOR

EVALUACION	0	1	2	3	4	5
Se expresa con claridad						
Se muestra accesible a sus alumnos						
Emplea diversas herramientas y tecnologías						
Comienza y acaba la sesión con puntualidad						
Relaciona el contenido con la práctica diaria						
Expresa la utilidad del contenido en la práctica						
Cumple con el programa de contenidos que se van a impartir						
Tiene claros los conocimientos a impartir						
Es dinámico						
Actividades adecuadas al contenido						
Resuelve las dudas de los participantes						
Es capaz de escuchar de manera abierta a los asistentes						
Comprueba que los participantes comprenden la información						
Usa un vocabulario adecuado						
Se ha preparado la clase antes de exponerla						
Es respetuoso con los asistentes						
Fomenta la participación en el grupo						
El contenido es interesante para el profesional						
El contenido es útil para la formación sanitaria						
Es capaz de mantener orden dentro del grupo						
Demuestra interés y pasión por enseñar los conocimientos						
Muestra empatía y cercanía con el grupo						
Utiliza una metodología adecuada						
Gestiona adecuadamente el tiempo						
Uso correcto de bibliografía						
En general, es un buen profesional						

ANEXO X: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PARA LOS ASISTENTES

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
El profesor explica con claridad el contenido					
El profesor se muestra respetuoso					
El docente se muestra accesible a sus alumnos					
Los conocimientos son claros					
El profesor tiene conocimientos de la materia					
Las dinámicas son acordes al contenido					
El profesor resuelve las dudas					
Se respetan los tiempos					
La sesión empieza y acaba con puntualidad					
El horario es adecuado					
El espacio proporcionado para las sesiones es correcto					

El material empleado					
es adecuado					
Las sesiones son dinámicas					
El contenido es útil para la práctica enfermera diaria					
La duración de la sesión es adecuada					
El número de sesiones es correcto para impartir estos conocimientos					
Hay un buen ambiente dentro del grupo					
Sugerencias:					

ANEXO XI: CUESTIONARIO PRE- POST DE LA SESIÓN 1

Responde a estas preguntas al iniciar la sesión y contéstalas de nuevo al acabar:
¿Qué es el cáncer?:
¿Qué es la risoterapia?:
¿Cuántos tipos de risa existen?:
Escribe algunos beneficios para el paciente por la risoterapia:
Escribe algunos beneficios para el profesional sanitario por la risoterapia:
¿En qué casos está desaconsejada la risoterapia?:

ANEXO XIII: CUESTIONARIO OBSERVACIONAL DE SESIÓN PRÁCTICA DE RISOTERAPIA

	0	1	2	3	4	5
El grupo se muestra activo en las dinámicas						
Conoce el uso de materiales en una sesión de risoterapia						
Es capaz de reconocer los distintos tipos de juego						
Conoce la importancia de la música en las sesiones						
Entiende la importancia de establecer confianza con el grupo						
Entiende la necesidad de realizar una presentación entre los participantes						
Reconoce qué temas no son apropiados de usar en una sesión de risoterapia						