

APORTES DE LA RISOTERAPIA DESDE LA EXPERIENCIA DEL CLOWN Y EL  
PERSONAL DE LA SALUD, FRENTE AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS  
PERSONAS.

Presentado por:

Jhenny C. Forero Esquivel

Natalia Forero Gil

Deisy J. Torres Fruto

Director:

Ricardo Arturo Jaramillo Moreno

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Psicología

Bogotá, D.C., 2016

## **Tabla de Contenido**

Página

Resumen, 4

**1. Problematicación, 5**

**1.1 Planteamiento del Problema, 5**

**1.2 Justificación, 8**

**2. Objetivos, 10**

**2.1 General, 10**

**2.2 Específicos, 10**

**3. Marco de Referencia, 11**

**3.1 Marco Paradigmático y Epistemológico, 11**

**3.2 Marco Disciplinar, 15**

**3.3 Marco Interdisciplinar, 21**

**3.4 Marco Normativo /Legal, 30**

**3.5 Marco Institucional, 31**

**4. Antecedentes Investigativos, 32**

**5. Categorías de Análisis, 40**

**5.1** Categoría Emergente, 44

**6.** Metodología, 45

**6.1** Método, 45

**6.2** Participantes, 45

**6.3** Instrumentos, 46

**6.4** Procedimiento, 46

**7.** Consideraciones Éticas. 48

**8.** Resultados, 50

**9.** Discusión, 60

**10.** Conclusiones, 65

**11.** Aportes, Limitaciones y Sugerencias, 66

**11.1** A la disciplina, 66

**11.2** A la línea de Investigación, 67

**11.3** A la comprensión de la problemática, 68

**11.4** A los investigadores, 69

**11.5** Limitaciones, 69

**12.** Referencias, 103

**Apéndice:**

Apéndice A. Matriz de Resultados, 69

Apéndice B. Interpretación de las Entrevistas, 93

Apéndice C. Guion de Entrevista, 101

**Resumen**

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo comprender los significados de la Risoterapia en los Clown y el personal de la salud, desde los aportes que ésta tiene al bienestar psicológico y la salud de las personas, revisando trabajos de grado, artículos de revistas indexadas publicadas en internet y otros, e identificando convergencias y divergencias entre los relatos de los participantes entrevistados. Esta investigación es de corte cualitativo fenomenológico-hermenéutico, en donde se realizaron diferentes entrevistas que a su vez fueron interpretadas, para así poder contrastar los relatos de los participantes con lo planteado en la teoría. Cabe resaltar que las investigaciones que se han realizado desde la Psicología en relación con los aportes de la Risoterapia, son escasas. En este trabajo se tomó en cuenta el Bienestar Psicológico y surgió como categoría emergente la Salud, encontrándose que estos tres se relacionan entre sí, pues el ser humano es holístico y al afectarse un área puede influir en otra. Después de las entrevistas, se encontró que los significados que los participantes tienen en torno a la Risoterapia se encuentran relacionado por la vivencia o experiencia con dicha terapia (Husserl citado por Gendlin, 1966, p.42). Con la información obtenida por medio de los relatos de los participantes se pudo concluir que la Risoterapia brinda beneficios a la salud y al bienestar psicológico, permitiendo percibir de manera diferente la situación que se encuentra afrontando.

**Palabras Claves:** Risoterapia, Bienestar Psicológico, Salud, Clown.

**Abstract**

This degree work aimed to understand the meanings of the Risoterapia in the Clown and health personnel from the contributions it has the psychological well-being and health of people, checking grade papers, articles indexed journals published Internet and others, and identifying

convergences and divergences between the accounts of the participants interviewed. This research is qualitative phenomenological hermeneutical, where different interviews which in turn were performed, in order to contrast the stories of the participants with the issues raised in the theory were performed. Significantly, the research that has been done since psychology in relation to the contributions of laughter therapy, are scarce. This paper took into account the psychological well-being and emerged as emerging category Health, finding that these three are interrelated, since the human being is holistic and affected an area can influence another. After the interviews, it was found that the meanings that participants have about the Laughter Therapy is related by experience or experience with this therapy (Husserl quoted by Gendlin, 1966, p.42). With the information obtained through the stories of the participants it was concluded that the Risoterapia provides benefits to health and psychological well-being, allowing to perceive the situation differently which is facing.

**Keywords:** laughter therapy, psychological well-being, health, Clown.

## **1. Problematización**

### **1.1 Planteamiento del Problema**

Hoy en día la medicina tradicional no es la única que favorece la salud de las personas, también se encuentran las Terapias Complementarias, las cuales son reconocidas debido a los aportes en esta área. De hecho, algunos profesionales de la salud recurren a este tipo de terapias; según la OMS (1995) citado por Ruiz, Rojo, Ferrer, Jiménez & Ballesteros (2005) se recomienda a los enfermeros “que utilicen todos los recursos para conseguir salud para todos y entre los recursos menciona los métodos tradicionales y complementarios” (p. 1).

En relación a lo anterior, es importante señalar que dentro de las estrategias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre Medicina Tradicional 2014-2023 se expone la importancia de que las autoridades sanitarias, tengan una visión más amplia de soluciones que propicien el mejoramiento de la salud en los individuos y la autonomía de los pacientes.

Una de las terapias complementarias que existen y sobre la cual se va a basar este trabajo de investigación es la Risoterapia, que según Royo (2013, p.7) hoy en día los profesionales no la definen como una terapia en sí misma, porque su trabajo como tal no genera la cura en la persona; sino como una terapia complementaria porque “complementa” las terapias convencionales; permitiéndole a la persona lograr un bienestar psicológico y favoreciendo el mejoramiento del pronóstico de la misma.

De acuerdo a lo anterior, la Risoterapia puede ser definida como la búsqueda para “desarrollar el sentido del humor, ejercitar nuevas habilidades personales y lograr vivir en armonía física, psíquica y emocional” (Santos 2014, p. 50); que le permitan a la persona poner en acción sus recursos espirituales y cognitivos, los cuales se encuentran relacionados con las emociones positivas; permitiéndole poder ejercer la risa especialmente en “momentos en los que nos sentimos arrastrados hacia la depresión, la tristeza, el dolor o el aburrimiento” (López 2010, p.2); esto quiere decir que se utiliza la risa como una forma de afrontamiento ante la adversidad.

Por lo tanto, desde una perspectiva humanista el hombre es visto como un ser Bio-Psico-Socio-Espiritual; en donde la dimensión biológica es entendida como la parte fisiológica del ser humano, la dimensión social hace referencia a los significados y las connotaciones que se generan en una cultura; puesto que “La cultura es una parte central en la construcción de sentidos y significados sociales” (González, Tinoco & Benhumea 2011, p. 262). Teniendo en cuenta que

cada una de estas dimensiones (psicológica y social) se relaciona entre sí, para generar una comprensión más amplia del ser humano.

En la dimensión espiritual o noética, según (Frankl, 1992, 1999) citado por Martínez, Díaz & Jaimes-Osma (2010) “son características antropológicas básicas de la existencia humana. Potencialidades inherentes que constituyen al ser humano en persona, son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el Autodistanciamiento y la Autotrascendencia” (p.258).

Teniendo en cuenta lo anterior el Autodistanciamiento es entendido como la capacidad que tiene el ser humano de “tomar distancia de sí mismo” (Martínez, Díaz & Jaimes-Osma 2010, p.258); la cual puede reflejarse en tres recursos los cuales son: 1. La capacidad de autoconocimiento gracias al autodistanciamiento, 2. La capacidad de autorregulación ante pensamientos y emociones, 3. La capacidad del ser humano para proyectarse o verse diferente en un futuro.

En relación a lo planteado por Martínez, Díaz & Jaimes- Osma (2010) en cuanto a la Risoterapia, se puede evidenciar que este tipo de terapia permite que la persona sea capaz de distanciarse y olvidar por un momento la situación por la que está pasando y así transformarla en un momento de alegría y esparcimiento.

Vinculado a la dimensión noética también se encuentra la Autotrascendencia, que es “la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, Díaz & Jaimes-Osma 2010, p.258).



Finalmente, en la dimensión psicológica del ser humano está la Autorregulación, la cual tiene que ver con la capacidad del ser humano para no dejarse llevar por los instintos, lo cual es una característica que hace al hombre diferente del animal y le permite encontrar un sentido en la existencia.

Es así, como elementos tales como la Autotrascendencia, el Autodistanciamiento y la Autorregulación son las capacidades que estarían relacionadas con los tres fundamentos filosóficos elaborados por Frankl y retomados por García (2013) dichos fundamentos son: el sentido de la vida, donde el ser humano busca su proyecto de vida y se dirige hacia ese; el segundo es la libertad de voluntad, relacionada con la libertad del hombre y el tercer fundamento o principio es la voluntad de sentido, visto el hombre en búsqueda de sentido. Sin embargo, estos conceptos serán tenidos en cuenta de manera detallada más adelante.

Sin embargo, el interés que tiene este trabajo va más allá de conocer los aportes que brinda la Risoterapia a la salud de las personas, pues ya que el ser humano es un ser holístico, con diferentes dimensiones, mencionadas en párrafos anteriores; se pretende conocer los aportes de la Risoterapia desde la experiencia del clown y el personal de la salud, frente al bienestar psicológico de las personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, la pregunta problema de este proyecto de investigación es: ¿Cómo es la experiencia de la Risoterapia en los clown y el personal de la salud, frente al bienestar psicológico de las personas?

## 1.2 Justificación

En las investigaciones de Acevedo, Estrada, Gallego, Gaviria & Restrepo (2010); López (2010); Contreras, Garduño, Carmona & Vidaurri (2010); Ortigosa, Méndez y Riquelme (2009) se encuentra que la Risoterapia brinda aportes biológicos (disminución del dolor), sociales y psicológicos a las enfermedades tales como cáncer y diabetes mellitus tipo II.

Es de aclarar que este trabajo de grado se enfocará en interpretar la experiencia de un clown y el personal de la salud sobre la Risoterapia y los aportes de esta al bienestar psicológico de las personas.

Como lo plantea Maffi (S.F) “como intérprete y director de clown me preguntaba cómo hacer reír, como gustar, cómo hacer algo artístico que atrae la atención del público. Mis conclusiones eran que para hacer reír a una audiencia hay que tener una gran capacidad de reírse de sí mismo, estar feliz en escena, sentir placer por lo que se hace, estar en el aquí y el ahora, y jugar sin expectativas” (p.2).

Si bien es cierto que la Risoterapia se encuentra ubicada en el grupo de las terapias complementarias, ya que está interviene de forma complementaria ayudando en el mejoramiento del pronóstico de diferentes patologías y enfermedades. Sin embargo, es importante tener en cuenta que funciona como “complemento a las terapias tradicionales que, si bien ayudan a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales” (Lachira, 2014, p. 45).

En concordancia con lo anterior, Ruiz, Rojo, Ferrer, Jiménez & Ballesteros (2005) “Dentro de las terapias complementarias, la utilización de la Risoterapia aporta beneficios tanto

en la salud como en las situaciones de enfermedad, siendo un "instrumento de cuidados" barato y sin efectos secundarios" (p. 37).

Por otro lado, se considera que la investigación es relevante y pertinente para la Psicología, puesto que la mayoría de las publicaciones revisadas acerca de la Risoterapia, se encuentran relacionadas con las ciencias de la salud como por ejemplo desde la medicina y con una mirada positivista; en cambio, esta investigación es desde una mirada humanista-existencial y de inspiración fenomenológica, en tanto reconoce la experiencia del clown frente a su quehacer en la Risoterapia.

Teniendo en cuenta que no sólo la Risoterapia le aporta a la Psicología sino también a la experiencia vista como fenómeno psicológico con el que se va a trabajar desde el Modelo Humanista-Existencial; como una nueva forma de investigar desde la Psicología en este país. De la misma manera, el aporte de esta investigación a nivel social es generar conocimiento sobre el trabajo que realizan los clown y los aportes que puede llegar a brindar la Risoterapia al bienestar psicológico y a la salud de las personas; aclarando que según Lancheros, Rojas & Tovar (2011) el clown es una técnica del teatro basada en la comedia como "la comedia del arte, Bufón, Máscara, Sainete, Varieté, etc" Maffi (S.F, p.5) encargados de llevar a cabo la Risoterapia; teniendo en cuenta que existe una relación bidireccional entre los dos para poder llevar a cabo y de manera apropiada la Terapia de la Risa.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Comprender los significados de la Risoterapia en los Clown y personal de la salud y su relación con el bienestar psicológico y la salud de las personas.

## **2.2 Objetivos Específicos**

- Reconocer los significados de la experiencia de la Risoterapia desde los clown y el personal de la salud.
- Identificar la relación de la Risoterapia con el bienestar psicológico de los pacientes.
- Identificar la relación de la Risoterapia con la salud de los pacientes.
- Comprender la relación entre la Risoterapia y los procesos de bienestar psicológico percibidos por los clown y el personal de la salud.

## **3. MARCOS DE REFERENCIA**

### **3.1 Marco Epistemológico**

Ya que este es un proyecto de investigación, resulta importante tener en cuenta el concepto de Epistemología, el cual se puede entender como un “supuesto filosófico de la investigación” que permite conocer el mundo que nos rodea al igual que su existencia de esta manera, sus usos prácticos serían según Bunge (2011):

- Orientar o Extraviar
- Distinguir o Confundir
- Fomentar o Impedir

De esta manera, la epistemología vista desde la Psicología Humanista se puede ver como un trasfondo filosófico hermenéutico que surgió como una nueva corriente, para aportar a la Psicología en la comprensión de los problemas o dilemas humanos, en donde “lo importante son las realidades a estudiar y los métodos que se deben acomodar según las experiencias que se quieren abordar” (Navarro 2007, p.2).

Igualmente, el concepto de construccionismo social también es importante mencionarlo, ya que según Rodríguez (2008) citado por Agudelo & Estrada (2012) “el construccionismo reconoce que la comunicación deviene del proceso social primario, es decir, que vivimos inmersos en actividades o acciones sociales en las que el lenguaje es parte de ellas, de tal forma que impregna la totalidad de la actividad social” (p.365). Por lo tanto, se puede decir que el construccionismo social considera como fuente primaria de comunicación y de formación de relaciones el lenguaje, que es el que posibilita las interacciones entre dos o más personas que comparten un espacio determinado.

Por otra parte, el construccionismo social según Gergen (2013), puede ser entendido desde dos grandes tradiciones el empirismo y el racionalismo; el empirismo propone que el conocimiento es una copia de la realidad y por otro lado el racionalismo depende de procesos internos del organismo; por medio de los cuales se pretende organizar y no copiar la realidad para hacerla entendible.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho y su relación con el fenómeno de investigación, se enfoca en ver cómo las relaciones que se construyen por medio de la Risoterapia como medio de comunicación y de interacción entre las personas, puede llegar a posibilitar una manera óptima de recibir la Risoterapia, por parte de las personas que reciben la terapia.

Al mismo tiempo Gergen (2013), afirma que el construccionismo social busca cómo las personas llegan a describir, explicar o dar cuenta del mundo en el cual viven; y para esto tiene en cuenta cuatro hipótesis que son las siguientes:

- El conocimiento del mundo se encuentra determinado por la cultura, la historia o el contexto social.
- Los términos con los cuales comprendemos el mundo son artefactos sociales producto de intercambios entre las personas.
- El grado hasta donde una forma de comprensión prevalece sobre otra, no depende de la validez que esta tenga, sino que tiene que ver con los cambios de los procesos sociales.
- Las formas de comprensión que son negociadas, están conectadas con otras actividades sociales y al formar parte de un modelo social funcionan para sostener y apoyar algunos modelos.

Cabe aclarar que las hipótesis planteadas por Gergen (2013) no solamente están relacionadas con la Risoterapia, teniendo en cuenta que existen otras formas de intervención desde la Arteterapia (Musicoterapia, Delfinoterapia, Equinoterapia, entre otras).

### **Fenomenología**

Según Gendlin (1973), citado por Sassenfeld & Moncada (2006), para la Fenomenología el ser humano no percibe una experiencia o sentimiento, puesto que estos provienen o están en-el-mundo; donde lo que “experienciamos, de hecho, elimina la barrera entre lo objetivo (fuerzas físicas externas) y lo subjetivo (fuerzas y entidades internas)” (p.94).

Husserl citado por Gendlin (1966, p.42) encontró que el mundo humano está totalmente implícito en la experiencia y que las supuestas entidades internas eran meros constructos teóricos. Donde la “visión de la esencia” es el centro del método fenomenológico y su sentido es

volver a la esencia de los objetos o el hombre; donde este no se puede reducir a un simple resultado de la ciencia, puesto que todo lo que el ser humano conoce o aprende se da mediante la “visión o experiencias del mundo” (p.46).

“Las experiencias, tal como el individuo las vivencia, no son separables y siempre están dirigidas hacia algo, son sobre algo, de algo o con algo; constituyen una reacción a algo y nunca corresponden tan sólo a una especie de entidad concreta y aislada dentro de una mente o un cuerpo determinado” (Sassenfeld & Moncada 2006, p. 4).

La fenomenología se relaciona con el fenómeno de estudio (la experiencia del clown y el personal de la salud), en el sentido en que está habla de un conocimiento puro que en este caso sería la Risoterapia, teniendo en cuenta que dicho conocimiento depende o está influenciada por la manera en la que el clown accede a este tipo de conocimiento y describe lo que conoce, partiendo de su existencia la cual le permite darle sentido a lo que está realizando.

Así mismo, se puede decir que el clown percibe la Risoterapia desde su experiencia, lo cual le permite establecer la relación que esta tiene con la salud y el bienestar psicológico de las personas.

Con respecto al diseño de investigación cualitativo y a la epistemología de este trabajo de investigación (Fenomenología, Construcciónismo, Fenomenología Social), se realizó un ejercicio interpretativo de las entrevistas semiestructuradas, que se realizaron a los participantes en relación a las 4 categorías de análisis que se abordaron; teniendo en cuenta que lo que se busca con la epistemología es comprender, describir e interpretar las experiencias tanto de los clown como del personal de la salud, frente a la Risoterapia.

## **Fenomenología Social**

Es vista como la “fenomenología del mundo de la vida” donde su intención es la construcción de los mundos humanos desde la acción social estableciendo las diferencias entre la fenomenología y la sociología; creando “un vínculo entre las orientaciones objetivas, las formas básicas de acción intersubjetiva y las propiedades objetivas de las realidades socio-históricas” (Luckmann citado por Dreher, S.F, p. 72).

Según Berger y Luckmann (1993) citado por García (2006) proponen que la sociología fenomenológica incluye una apuesta para estudiar y explicar el “*verstehen*” que es la experiencia de sentido común del mundo intersubjetivo de la vida cotidiana; en donde la vida cotidiana implica un mundo ordenado de significados que son compartidos por una comunidad. Para poder realizar un análisis de la vida cotidiana estos autores retoman a la subjetividad que para ellos es comprendida como “un fenómeno que pone de manifiesto el universo de significaciones construido colectivamente a partir de la interacción” (p.53).

### **3.2 Marco Disciplinar**

Puesto que el trabajo es sustentado a partir de teorías psicológicas, es relevante definir su concepto, entendido como la “Ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: la educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida” (Ley 1090 de 2006, Diario Oficial – Ed 46. 383, p. 1).



De igual forma, se abordará la psicología humanista, ya que este trabajo de investigación se basa desde este modelo considerando que siguiendo a Tobias & García-Valdecasas (2009, p.3) el modelo humanista existencial considera al ser humano como un ser libre para elegir su propia existencia y que uno de los motivos de la conducta que resulta importante es la realidad subjetiva; nace en los años sesenta, guiada a impulsar una Psicología que se interese por los problemas de los seres humanos, es decir “una ciencia del hombre y para el hombre” así como lo señala Smith (1969) citado por Villegas (1986, p.5).

Cuenta con varios principios, los cuales explican la concepción humanista del hombre como lo postula Martínez (1993):

### **1. El hombre vive subjetivamente**

Hace referencia a que el hombre realiza todo un proceso cognoscitivo partiendo de su mundo interno refiriéndose con esto a sus experiencias y vivencias. Se reconoce que el ser humano percibe su mundo externo teniendo en cuenta su existencia subjetiva, perteneciente a un enfoque “de-adentro-hacia-afuera”.

### **2. La persona está constituida por un núcleo central estructurado**

Se enfoca en los conceptos de persona, el yo o el sí mismo, enfatizando en que sin esto no se pueden explicar las interacciones de los procesos psicológicos; en donde el núcleo central es “el origen, portador y regulador de los estados y procesos de la persona” (p. 72).

### **3. El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización**

El hombre siempre está dirigiendo todos sus actos hacia un pleno desarrollo físico y psíquico. El enfoque humanista considera que entre las dimensiones físicas y psíquicas hay un

equilibrio entre el éxito y el caos, para que el hombre con sus capacidades y deseos pueda desarrollar todas sus potencialidades.

#### **4. El hombre es más sabio que su intelecto**

Se define al hombre como una “animal racional”, donde su inteligencia, razón y lógica es lo que lo caracteriza y el que va en contra de esto es considerado como un ser “irracional”. Hay una tercera forma en la que el hombre puede actuar es la “arracional”, la cual hace referencia a otra dimensión de la vida humana (fe, religión, filosofía) y donde por lo general hay juicios de valor.

#### **5. El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización**

Es considerado como la capacidad de tomar conciencia plena de sí, donde le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior y tener una planeación de su vida hacia el futuro.

#### **6. Capacidad de libertad y elección**

Se hace mención a que la persona tiene diferentes niveles de libertad a los cuales puede acceder, por medio del conocimiento de sí mismo, donde la persona reconoce y acepta sus vivencias; donde es ella misma y actúa con total naturalidad.

#### **7. El hombre es capaz de una relación profunda**

El hombre requiere de un espacio donde pueda establecer relaciones sinceras y auténticas, en la cual se sienta pleno, pueda actuar y ser el mismo, sin ningún tipo de presión.

#### **8. El hombre es capaz de crear**

Según Martínez (1993), la creatividad es definida como “una dotación que aparece especialmente en sus miembros más selectos y destacados en una u otra área de la actividad: artes, ciencias sociales, filosofía etc” (p. 78).

Es la capacidad donde el hombre es capaz de transformar una situación actual y poderla utilizar en otros momentos, realizando cambios y generando posibles soluciones de la situación.

### **9. El hombre busca un sistema de creencias y valores**

Cada persona tiene una meta y un objetivo por el cual lucha, que varía de persona a persona; en donde cada uno realiza un proceso de evaluación con el cual reestructura sus planes con un sistema de valores que se acomode o relacione con su personalidad.

### **10. Cada persona es un sistema de unicidad configurada**

Es importante aclarar que el hombre es una creación única, pero que no lo podemos ver como un punto en alguna parte del espacio; hay que aclarar y tener en cuenta que el hombre es un ser racional y que se encuentra determinado por diferentes dimensiones.

Dentro del Marco Disciplinar, tendremos en cuenta dos conceptos principales, los cuales se van a tratar en todo este trabajo investigativo, estos conceptos son: Risoterapia, experiencia, significados y bienestar psicológico.

## **Risoterapia**

Desde el concepto de Risoterapia, Ramos, Susanibar & Balarezo (2004) mencionan que su origen viene del griego gelos (reír), también conocida como la terapia de la risa o geloterapia; la cual tiene como objetivo “reír de manera natural, sana y que salga del vientre de un modo simple como en los niños” (p.60); empleando diferentes técnicas tales como el juego, ejercicios de respiración, masajes, danza; que le permitan a la persona liberar tensiones del cuerpo.

La sesión de Risoterapia se encuentra constituida por un mínimo de tres etapas, que son las siguientes:

### 1. Apertura y calentamiento

“Ubicación en el contexto, exploración del espacio, de los materiales y recursos a utilizar, presentación, preparación (física y mental) y desbloqueo para la risa”. (Campos 2014, p.37).

### 2. Dinámica y desarrollo

“Realización de las intervenciones organizadas por el terapeuta en base a los objetivos planteados y a los datos recopilados. Es la fase de la “experiencia de la risa” (Campos 2014, p.37).

### 3. Recuperación, cierre y evaluación

“Regreso a la normalidad, pero conservando los beneficios de la fase anterior, y turno o rueda de opiniones para comentar con el terapeuta ocurrido en la sesión”. (Campos 2014, p.37).

Teniendo en cuenta las etapas anteriores se puede indicar que una sesión de Risoterapia puede ser llevada a cabo en un término de mínimo 3 minutos hasta 20 minutos; ya sea que esta se realice de forma individual o grupal (Campos 2014, p. 37-38).

## **Experiencia**

Debido a que se tiene en cuenta la experiencia tanto de los clown como del personal de la salud, es importante hablar de este concepto, “toda experiencia y creación del ser humano está ubicada, enraizada, basada y contextualizada en la total relación, orientación y postura de la persona en el mundo y en el significado, que ésta pretende reafirmar o preservar para sentir que tiene algún valor como persona” (De Castro 2005, p.68).

De igual forma, este trabajo abarca el concepto de fenomenología, la cual “intenta comprender la experiencia de la persona desde su propia intencionalidad y perspectiva de una manera descriptiva, tratando de encontrar el significado que la persona le da a su experiencia en

la situación específica en que se encuentre” (De Castro 2007, p. 56); siendo importante capturar, tal y como fue comprendido y vivenciado el fenómeno de estudio (experiencia de la Risoterapia) por el individuo, en vez de buscar sus causas.

Por otro lado, Spinelli (2001) la define como algo que siempre es intencional, expresión de una interface entre la conciencia y el mundo; relacionándolo con la experiencia de los clown frente a la Risoterapia, permite establecer la conexión entre lo que se realiza y lo que se logra obtener frente a este tipo de intervenciones y cómo esto tiene un tipo de impacto en la salud de las personas.

Entendía la experiencia como el escenario en donde se construyen los significados del mundo, de los demás y de sí mismo; permitiendo generar la comprensión de una de las categorías de análisis que se tendrá en cuenta en este trabajo, la cual es el bienestar psicológico de las personas. A la vez puede ser comprendido como proceso psicológico que interviene para que la Risoterapia sea vista como un escenario de encuentro o conversación dirigida al cambio que funcione y opere en pro del bienestar psicológico.

### **Significados**

Según Arcila, Cañón, Jaramillo & Mendoza (2009) citando a Vygotsky (1960) dice que los significados “surgen en la cultura, para que el hombre se apropie de ellos y le permiten, inicialmente, entrar en contacto con el mundo subjetivo de los otros, influir en ellos y luego en sí mismo” (p. 41).

Por otra parte, Bruner (1998) citado por Arcila, Cañón, Jaramillo & Mendoza (2009) hace referencia que el origen de los significados se puede dar en dos vías, la biológica y la cultural; en

la vía biológica se hace referencia a lo siguiente: “los seres humanos están capacitados biológicamente para comprender algunos significados a través de “representaciones protolingüísticas”, que les permiten interactuar con mayor facilidad en el medio. Para ello se requiere de una «disposición prelingüística para el significado» que facilita la apropiación del lenguaje” (p. 43) y por otro lado en la vía cultural “se encuentran inmersos los sistemas simbólicos (lenguaje) con los que los individuos construyen los significados de las cosas. Desde esta perspectiva, el significado está arraigado en el lenguaje y en la cultura” (p. 43).

### **Bienestar Psicológico**

Teniendo en cuenta otro concepto, se encuentra el bienestar psicológico el cual es considerado como “el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas” (García & González 2000, p. 588). Este va más allá del estado de ánimo, ya que es un aspecto que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano sobre sí mismo, lo cual es definido por una naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona con aspectos específicos del funcionamiento físico, psíquico y social.

En ese orden de ideas, el bienestar psicológico visto desde la psicología por las influencias que provienen de “modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva” (Ballesteros, Medina & Caycedo 2006, p.240); en concordancia con la vida amorosa afectiva y familiar, trabajo satisfactorio, amistad, felicidad, calidad de vida y la salud mental. Teniendo en cuenta que puede ser definido partiendo de los estados emocionales, competencias psicológicas y las condiciones de vida.

### **3.3 Marco Interdisciplinar**

### **Risoterapia desde la Enfermería**

Es definida por Carmona, Contreras, Garduño & Vidaurri (2011) como una “alternativa terapéutica de apoyo al paciente” la cual le proporciona diferentes beneficios para la persona ya que puede lograr una disminución del dolor y para la entidad prestadora de los servicios de salud; puesto que es una alternativa terapéutica de bajo costo y sin efectos secundarios para la salud de la persona que recibirá este tratamiento, es por dicha razón que en la actualidad es muy común que se utilice para trabajar con personas que se encuentren pasando por un proceso de quimioterapia.

Mencionando a Ruiz, Rojo, Ferrer, Jiménez & Ballesteros (2005) donde estos ven a la Risoterapia como un “instrumento opcional de cuidados” sin efectos secundarios y que no requiere altos costos para su implementación en el sistema de salud. Teniendo en cuenta la recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la enfermería; en donde se establece que para obtener beneficios en la salud de las personas se debería instaurar “métodos tradicionales y complementarios” que le permitan a la persona seguir con su vida sin ninguna dificultad.

### **Risoterapia desde la Medicina**

“La Medicina es una ciencia, que se encarga del estudio de la vida y muerte de los seres humanos en cuanto a su salud, el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades padecidas por estos” (Santaella, 2015). Según Santaella (2015), la medicina es el arte que se encarga del cuidado de la salud, de curar y de prevenir cualquier malestar en la persona.

La medicina en relación con la Risoterapia puede decirse que tiene sus inicios en 1972, en donde “el médico Patch Adams fundó el Instituto Gesundheit como una respuesta al cuidado de la salud en los Estados Unidos. La misión de Adams era llevar diversión, amistad y felicidad del servicio a la práctica médica. Para ello, integró más a los médicos en la vida de los pacientes, no sólo desde el punto de vista de la atención en salud; sino en conocer más acerca de la vida de ellos” (Christian, Ramos, Susanibar & Balarezo 2002, p. 3).

Según Christian et al. (2002) la risa tiene múltiples efectos en el organismo, aportando a la mejoría física, psicológica y social de la persona; los cuales son descritos a continuación:

### **Corporales**

#### ***Ejercicio***

Las carcajadas permiten que trabajen cerca de 400 músculos, los cuales 15 pertenecen a la zona del rostro, otros del tórax, abdomen y también del estómago, que son los únicos que se pueden trabajar gracias a la risa, que también contribuye a bajar de peso al momento de reactivar el sistema linfático.

#### ***Masaje***

La columna vertebral y cervical se estiran, hay estimulación para el bazo y contribuye a eliminar las toxinas.

#### ***Oxigenación***

En los pulmones ingresa más aire, lo que contribuye en la respiración y la oxigenación.

#### ***Analgésico***



Se producen endorfinas, una sustancia química del cerebro, la cual favorece en la disminución del dolor. Así mismo, se libera dopamina la cual contribuye en el estado de ánimo y serotonina que tiene efecto analgésico. Por otra parte, aporta al mejoramiento físico al ser también un rejuvenecedor, previniendo el infarto, ayudando a perder calorías, así como permitir un sueño agradable, disminuyendo los ronquidos, quitando el insomnio e incrementando la velocidad de la sangre (Christian et al, 2002).

### **Psicológicos**

Elimina el estrés: debido a la producción de endorfina y adrenalina, las cuales resisten a la migraña, hipertensión arterial, depresión, cáncer, entre otros.

#### ***Alivia la depresión***

Ya que la persona puede ser más receptiva y ver las cosas positivas de la vida, esto se lleva a cabo por la liberación de diferentes hormonas como lo son la dopamina que es un neurotransmisor que está implicado en la mejoría del estado de ánimo y la motivación, la adrenalina que genera en las personas mayor actividad y receptividad, el cortisol que es conocido como la hormona del estrés; teniendo en cuenta que estamos viendo al ser humano como un ser holístico, donde dicha liberación de hormonas se ve relacionada con la Psiconeuroinmunoendocrinología.

#### ***Proceso de regreso***

Se puede disminuir una situación que se percibía como dolorosa. Por otra parte, posibilita una exteriorización de las emociones de la persona y una mejoría en la autoestima.

#### ***Experiencia***

En el sentido en que por medio de la Risoterapia lo que se quiere lograr es una transformación en la forma en la que la persona se percibe a sí mismo y a el mundo que lo rodea; generando a la vez una concepción diferente de la enfermedad que se encuentra afrontando (Christian et al, 2002).

### **Social**

Algunos de los efectos que tiene la risa, tiene impactos a nivel social; en donde esta puede y tiende a ser contagiosa, puede facilitar situaciones que socialmente pueden ser incómodas, permite una comunicación del humor, es utilizada como una buena forma para romper el hielo y también ayuda a favorecer las relaciones interpersonales.

Teniendo en cuenta lo anterior el humor y su manifestación externa son explicadas desde la Psicología Positiva, en donde según Vera (2006) afirma que el humor “sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo”; lo cual está relacionado con la perspectiva experiencial en la medida que se puede ver como la persona asocia este tipo de terapia complementaria como una forma de percibir de una manera diferente la situación que se encuentra afrontando, ya que estará dispuesto a darle un sentido y significado diferente (Christian et al, 2002).

### **Aspectos Psicofisiológicos de la Risa**

Según Cannon & Bard citados por Ruiz, Rojo, Ferrer, Jiménez & Ballesteros (2005), encontraron que “la expresión de la risa parece depender de dos vías neuronales independientes. La primera es un sistema "involuntario" que implica a la amígdala, las áreas talámica/hipotalámica y subtalámica y el tegumento dorsal del tronco cerebral. La segunda es "voluntaria" y tiene su origen en las áreas operculares pre motoras/frontales y conduce a través del córtex

motor y del tracto piramidal hasta el tronco cerebral ventral” (p. 39); esto hace referencia que la persona al reírse disminuye los niveles de ansiedad, baja el estrés, tiene una percepción diferente de las cosas que está viviendo, entre otras.

Por ende, la risa puede ser clasificada según la atención terapéutica y médica de la siguiente manera (Lancheros, Tocar & Rojas, 2011, p. 70):

- Risa Espontánea
- Risa Ternura
- Risa Ensayada o Incondicional
- Risa Estimulada
- Risa Inducida
- Risa Patológica

Por otra parte, la Risoterapia puede “potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños” (Lachira, 2014, p. 45). En este caso es entendida la Risoterapia como una técnica que permite generar cambios en el cuerpo humano, en sus diferentes dimensiones y poder activar el sistema inmunológico (defensas) para que la persona pueda generar cierta respuesta ante el tratamiento.

Corroborando lo anterior estos autores encontraron que la sonrisa aparece alrededor de la sexta u octava semana de gestación y en la onceava semana de embarazo aparece la risa, planteando que el fundamento biológico de la risa es que “genera liberación de sustancias

endógenas como la anandimina” y por esto aparece tan temprano en el desarrollo embrionario, para darle “bienestar al feto y mitigar la ansiedad, depresión y soledad que ocurren en la segunda y tercera fase del desarrollo” (p.70).

Las hormonas que se liberan por la acción de reír son “La hormona Adrenalina y Noradrenalina, interviene en la regulación de la presión arterial, y broncodilatación, útil en pacientes con asma”, la hormona ACTH (Hormona Corticotropica) encargada de regular el nivel de cortisol; que interviene en el metabolismo de glucemias, lípidos y en la fisiología del estrés; también se libera la hormona oxitocina que involucra la afectividad, la ternura, la confianza, la relajación, entre otros. Por otra parte, en el eje hipotálamo- hipófisis, donde al estimularse por la acción de reír, se liberan endorfinas, encefalinas, neurotransmisores como serotonina y dopamina quienes son encargados de los efectos psicológicos y físicos asociados a la risa” (Lancheros, Rojas & Tovar 2011, p. 70).

Según Satish (2012) citando a Michael Miller (2005) quien realizó un estudio en la Universidad de Maryland en Baltimore (EE.UU.) llegaron a la conclusión que en la sonrisa se involucran componentes motores, emocionales y cognitivos los cuales se encuentran ubicados cada uno en una parte del cerebro, ya que hicieron referencia a que la actividad cerebral comienza en el lóbulo occipital en el cual se procesan las señales visuales, después se pasa al lóbulo frontal donde se analizan las palabras divertidas y finalmente en el hemisferio derecho se realiza el análisis intelectual de las cosas y es en ese momento en el que comienza la risa que se va a extender por otras partes del cerebro que son las encargadas de la parte física de la risa y de los movimientos faciales.

Lo dicho anteriormente se encuentra relacionado con el funcionamiento del sistema nervioso central específicamente con el sistema límbico, ya que se evidencia un cambio en los

estados de ánimo con el fin de lograr un mantenimiento físico del cuerpo, el mejoramiento y la recuperación de la salud.

Por otro lado, en la investigación realizada por Bennett, Zeller, Rosenberg & McCann (2003) encontraron los beneficios de la risa a nivel psicológico donde se encuentra el mejoramiento del estado de ánimo, reducción del estrés y de la percepción del dolor; a nivel fisiológico se pueden evidenciar cambios en la frecuencia cardiaca, la temperatura de la piel, la presión arterial, la ventilación pulmonar, la actividad del músculo esquelético y la actividad cerebral, lo cual puede generar un bienestar general en la persona.

Jin Ko & Ho Young (2011) mencionan que la Risoterapia proporciona información sobre diversos modos de hacer humor” (p.2). Para Freud (1905) citado por Jin Ko & Ho Young (2011) “menciona que el humor puede ser visto como un mecanismo de defensa específico, por el cual las emociones positivas pueden superar las emociones negativas indeseables que intervienen en una situación estresante” (p.2).

El estudio anteriormente mencionado arrojó que los adultos mayores después de haber recibido el tratamiento de la Risoterapia mostraron una mejoría en cuanto a la depresión, el insomnio y la calidad del sueño; cuya conclusión fue que la Risoterapia ofrece diferentes métodos de información sobre lo que es el humor; ya que esta es de bajo costo y se puede realizar fácilmente en cualquier momento y espacio.

Se ha demostrado según las investigaciones de Grodd, Rodden, Ruch & Wild (2003) que la risa es la respuesta del humor y es aquella forma de expresión facial que se da por la contracción simultánea de los músculos cigomáticos, activación de los músculos faciales respiratorios y laríngeos; esto en relación con el fenómeno de investigación se puede ver

evidenciado en cómo la persona que recibe la Risoterapia logra cambiar su expresión facial y su estado de ánimo, así sea por un instante.

Finalmente, en los estudios de Lakhwinder & Inderjit (2008) se conceptualiza a la risa como terapia se encuentra para bajar la presión arterial, aliviar el estrés, aumentar la flexión muscular y estimular el sistema inmunitario, en donde también se realiza una liberación de endorfinas las cuales actúan como un analgésico dentro del cuerpo humano, produciendo la sensación de bienestar general.

### **Risoterapia desde el Trabajo Social**

Es vista como lo dice Fray (1997) citado por Santos (S.F) el humor permite la integración de la persona dentro de grupos y su manera de relacionarse con ellos, ya que promueve la aceptación social y la transformación de las relaciones sociales; permitiendo llevar a cabo estrechos lazos entre las personas y logrando beneficios para la salud, como un estado emocional y mental equilibrado para la persona.

Relacionando la Risoterapia con los diferentes campos del saber, se puede concluir que la risa y el humor se ve en todas las profesiones; desde la Comunicación y los Medios Audiovisuales, ya que mediante estas profesiones es que se pudo conocer más acerca de los temas que trata y trabaja la Risoterapia y desde las ciencias de la salud que es donde se da la correspondiente divulgación a los demás profesionales de la salud. Sin importar que sea una alternativa terapéutica relativamente nueva, varias profesiones están indagando sus beneficios en la salud y en los diferentes campos de la esfera humana.

### **3.4 Marco Normativo/ Legal**

#### **Ley 1090 de 2006: Ley del Psicólogo**

Establece el ejercicio de la Psicología, expide el código deontológico, bioético; establece que los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia deben tener en cuenta los siguientes principios universales: responsabilidad, competencia, estándares morales y legales, anuncios públicos, confidencialidad, bienestar del usuario, relaciones profesionales, evaluación de técnicas, investigación con participantes humanos y el cuidado y uso de animales.

#### **Ley 1164 de 2007: Ley de Talento Humano en Salud**

Verifica las relaciones que se establecen con los procesos de planeación, formación, vigilancia y control del ejercicio, desempeño y ética del Talento Humano en el área de la salud; mediante la organización de los diferentes actores que intervienen en el proceso, entendidos como “todo el personal que interviene en la promoción, educación, información de la salud, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación de la enfermedad de todos los habitantes del territorio nacional ” (Congreso de Colombia, 2007).

Se rige por los principios generales de equidad, solidaridad, calidad, ética, concertación, integridad, unidad, efectividad, teniendo gran relevancia dentro de la investigación, ya que se debe tener muy en cuenta el equipo profesional que realiza la Risoterapia para cuidar la integridad de la persona y que esta no se vea afectada, cumpliendo con los objetivos de esta terapia.

#### **Ley 26842 General de la Salud**

Tiene en cuenta los derechos, deberes y responsabilidades de la salud vista como una “condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo” (Congreso de la República, 1997. p. 2). Relacionándolo con el fenómeno de estudio, se puede decir que esta ley le permite a la persona y a su familia tener claros sus derechos y deberes frente a las instituciones prestadoras de servicios de salud.

### **Código Deontológico del Clown**

En el presente código consta de 17 artículos, en donde según Pereto (2012) se hace mención sobre la labor que realizan los clown en un centro hospitalario, en donde le brindan ayuda a niños y niñas con el fin de hacer más placentera su estadía en el hospital.

También se hace mención según el artículo 7 que el clown debe asegurar la calidad de sus intervenciones, ya que debe actualizar y perfeccionar sus conocimientos artísticos en relación con las actividades que realiza y en el conocimiento del desarrollo de la población a la que se va a dirigir.

Por otro lado, en el artículo 8 se menciona que el clown debe velar por la seguridad de los niños, ya que estos no deben estar en ningún tipo de riesgo frente a las actividades que se realicen con ellos.

### **3.5 Marco Institucional**

El escenario en el cual se va a llevar a cabo este trabajo es la Fundación Doctora Clown, el cual nos permitirá trabajar con la población (clowns); con el fin de obtener la información necesaria que nos lleve a obtener la respuesta a la pregunta problema.



Doctora Clown es una fundación sin ánimo de lucro que está “dedicada a potenciar la Salud Emocional de los colombianos mediante la Terapia de la Risa”, esta realiza diferentes actividades por medio de temáticas artísticas y lúdicas haciendo uso de la técnica Clown; sus valores son el ingenio, la responsabilidad, el sentido humano y el compromiso.

#### **4. Antecedentes Investigativos**

Teniendo en cuenta lo que plantean Obando, et al (2004) quienes evaluaron la efectividad del programa “Doctor Feliz” por petición del Hospital Infantil de Manizales, en donde realizaron 300 encuestas que incluyen a: niños y adolescentes hospitalizados, personal de la salud y familiares; en los resultados se evidenció que los pacientes tenían una mayor aceptación frente a su condición, permitiéndoles hacer más llevadera la permanencia en el hospital; mientras que no se hallaron cambios en mayor grado con respecto a la actitud del personal de la salud frente a los procedimientos que estos realizan. (p.2)

Por otro lado “los padres mostraron manifestaciones negativas en el comportamiento durante la enfermedad, la hospitalización y el periodo de visitas de los familiares, las cuales cambian positivamente al interactuar con los payasos” y por parte de los pacientes se observó “una mejor actitud posterior a la terapia de apoyo realizada por los payasos” (p. 2)

En la investigación propuesta por Carmona, Contreras, Garduño & Vidaurri (2011) se plantea que la Risoterapia es una terapia alternativa como un apoyo para el paciente oncopediátrico, ya que la risa es una expresión propia del ser humano que puede generar beneficios en la persona a nivel biológico, psicológico y social.

Dentro de los beneficios biológicos se pueden encontrar una mejor digestión y una mejor oxigenación, en los beneficios psicológicos se pueden evidenciar la disminución de estrés, favorece la calidad del sueño y alivia el grado de angustia y depresión; y por último en los beneficios sociales cabe mencionar el mejoramiento de las relaciones interpersonales, mayor facilidad al momento de comunicarse y la disminución de la timidez.

#### **4.2 Efectos Psicosociales de la Risa**

Es importante mencionar que el trabajo con el humor no tiene como tal un campo en especial para ser trabajado, pues según (Santos, 2014, p. 51) se puede ver también evidenciado en otras áreas como:

- **Pediatría:** Los niños reciben de manera abierta el humor, lo cual contribuye en la mejoría de la enfermedad.
- **Educación:** El humor potencializa el proceso de aprendizaje y mejora la relación entre el profesor y el estudiante; donde se trabaja a nivel pedagógico, puesto que esta tiene aporte psicopedagógico y logopédico.
- **Cirugía:** contribuye disminuyendo o eliminando el dolor; “Se ha comprobado que tienen mayor resistencia cuando se les atiende con sesiones de Risoterapia (Ottawa, Canadá)” (Santos 2014, p. 51).
- **Psicoterapia con enfermos terminales:** El humor favorece el trabajo del personal sanitario y contribuye para que el paciente acepte los límites y sea más tolerante ante las flaquezas.

Por otra parte “Cabodevilla, psicólogo especialista en unidades de cuidados paliativos, señala que el uso del humor ayuda a una maduración de los pacientes y mejora la calidad de vida en los últimos tramos de la misma, mejorando la despedida de su familia” (Santos 2014, p. 51).

Otros autores que hablan sobre la risa son Christian, Ramos, Susanibar, Balarezo (2004) citados por Santos (2014), los cuales aluden que la risa produce diferentes efectos en el organismo de las personas; siendo estos utilizados para superar problemas psicológicos, físicos y sociales.

Además, cabe resaltar que la risa se ha entendido como una emoción que se deriva del humor, el cual se comprende como un estímulo a esa emoción, entonces sí “la risa es una emoción, los componentes afectivos y expresivos de la risa se desencadenan a partir de la interpretación cognitiva de la realidad. De este modo un mismo estímulo, puede ser interpretado por distintos individuos como humor o como infortunio. Lo que permite comprender que lo gracioso no está en el estímulo como tal, sino en la interpretación que realizan los diferentes seres humanos” (Santos 2014, p. 40).

De igual manera se puede decir que el humor engloba tres elementos fundamentales como lo son la risa, la alegría y el ingenio; donde cada uno de estos tiene relación con un aspecto como lo vemos a continuación:

- Risa (aspecto conductual)
- Alegría (aspecto emocional)
- Ingenio (aspecto intelectual)

Por consiguiente, el humor es considerado como una habilidad y como una forma de intervención cuyo objetivo es promover la salud y el bienestar de las personas por medio de la

estimulación, el descubrimiento, la expresión y la apreciación de las situaciones inesperadas de la vida; ratificando esta idea García, Tovar y Rojas (2011) citando a Ortigosa (S.F) el cual propone que “el humor en el bienestar incrementa la capacidad para afrontar situaciones adversas” (p.72).

Por otra parte Santos (2014, p.43) menciona que un estímulo fuerte puede disminuir una emoción de tristeza o de ira, pero se debe tener en cuenta que tanto las personas como los contextos culturales pueden influir para que disminuya el placer relacionado con la risa, la cual puede tener consecuencias positivas, pues Christian, Ramos, Susanibar, Balarezo (2004) citado por Santos (2014) señalan que “los efectos de la risa que se producen en el organismo son múltiples y se utilizan para superar tanto problemas físicos, como psicológicos y también de carácter social” (p. 46).

Según el estudio acerca del efecto que tenía la Risoterapia con la disminución de la depresión en estudiantes de sexo femenino de una universidad, se mencionaba que el “Humor incluso tiene efectos a largo plazo que refuerza el sistema inmunológico. Como conclusión señalan que “la enseñanza de técnicas de risa y felicidad a todos los que sufren de depresión parece necesaria y en especial para aquellas culturas que han olvidado reírse de los problemas y las dificultades” (Karimi, et.al 2014, p.6).

Teniendo en cuenta que lo que se quiere promover en los pacientes es el bienestar psicológico, físico y mental; con el fin de que el paciente mejore su calidad de vida mientras se encuentra en el hospital, logrando así un cambio en el ambiente en el que se encuentra, en donde se espera que pase de un ambiente lleno de tristeza y desfavorable a un lugar donde se pueda sentir cómodo y en el cual sientan el apoyo emocional por parte de otros.

De la investigación mencionada anteriormente los participantes manifestaron lo siguiente: “Cuando se les preguntó acerca de la importancia de la Risoterapia, miembros dijeron que creen que la obra tiene una gran importancia, porque los payasos toman humor, la alegría y el amor por las personas que están en un momento difícil de la hospitalización. Además, el proyecto cuenta con la capacidad de convertir un momento delicado y difícil en un momento de alegría, a través de la práctica de actividades recreativas” (p. 84).

De otra forma en la investigación de Da Silva (2005) acerca del uso de la Risoterapia durante la hospitalización se afirma que los tratamientos alternativos o complementarios tienen como objetivo principal “apoyar la salud de las personas, ya sea en materia de prevención, tratamiento o curación, considerándolo como mente, cuerpo y espíritu y no como un conjunto de partes aisladas” (p. 71); que se relaciona con este trabajo en el sentido en que se pretende reconocer las diferentes dimensiones del ser humano en su totalidad y no dejar algún aspecto por fuera.

Por otra parte, Seligman (2008) citado por Prinz & Bünger (2009), menciona que una de las rutas para llegar a la felicidad es llegar a la auténtica felicidad, la cual “consiste en experimentar emociones positivas sobre el pasado y el futuro, saboreando los sentimientos positivos de los placeres; derivando abundantes gratificaciones de sus puntos fuertes de la firma, y el uso de estas fuerzas al servicio de algo más grande para obtener significado” (p. 6).

Teniendo en cuenta las ideas anteriormente expuestas se puede decir que la risa funciona como un antídoto contra el estrés, que busca lograr la felicidad en cada una de las personas que la reciben; con el fin de mejorar el estado de salud de las personas. Finalmente, con respecto al trabajo terapéutico que realizan los clown, se puede decir que ellos como proveedores de la

Risoterapia son los que generan o estimulan la risa, permitiéndole a la persona experimentar esa sensación.

#### **4.3 Relación de la Risa con el fenómeno de estudio**

Dado que uno de los principales conceptos desarrollados en este trabajo es la Risoterapia, se abordará este concepto desde diferentes autores; para empezar, se tiene que tener en cuenta que la risa se puede entender como “una modalidad expresiva” (Contreras, Garduño, Carmona & Vidaurri 2011, p.128), que se considera el primer lenguaje del ser humano conforme a lo que propone la neurofisiología de la risa (Lancheros, Rojas & Tovar 2011, p.69) y vista por la Real Academia Española citada por (Lancheros, Rojas & Tovar 2011, p.70) de tres maneras: como movimientos de la boca y otras partes del rostro, que demuestran alegría, la voz o el sonido que acompañan la risa y lo que mueve a reír.

Por otra parte, según Mora (S.F) citado por Lancheros, Rojas & Tovar (2011) la risa refleja alegría y bienestar en la persona; algo que también expone García (S.F) citado por Lancheros, Rojas & Tovar (2011) en la Red Española de Investigación en Ciencias de la Risa (RISA) la cual es definida como un “signo y síntoma principal del síndrome de felicidad adquirida” (p.70).

En relación con lo anterior, es importante resaltar que “lo que se considera gracioso en una cultura es la relación directa con las expectativas sobre los roles y funciones que considera relevantes dicha sociedad, lo que se considera “normal” (Santos, 2014 p.43), esto se puede ver relacionado con el fenómeno de estudio en la medida en la que la persona percibe y significa la risa y sus expresiones dentro del contexto en el que se desenvuelva como ser- en- el- mundo y cómo eso le permite tener un estado de bienestar psicológico.

Partiendo de los supuestos anteriores un autor que hace la distinción entre el humor y la risa es Morejón (2012), quien menciona que tanto el humor como la risa son fenómenos que le pertenecen exclusivamente a los seres humanos y los caracterizan de los demás seres vivos; tanto el humor como la risa tienen relación, pero el humor se define como “ un estado amplio, interno y externo que puede manifestarse conductualmente a través de la risa” (p. 4), por lo que se especifican los tipos de humor que existen y son los siguientes:

1. Humor Saludable: el cual genera un bienestar, permite descargar tensiones y generar una relación de intimidad con los demás.
2. Humor Hiriente: genera resentimientos, distancia y puede causar dolor; la cual se manifiesta por medio de la ironía y el sarcasmo.

Igualmente Lancheros, Rojas & Tovar (2011) exponen la distinción entre humor y risa, en donde el humor es un “constructo” que tiene solamente efectos cognitivos y la risa es una “actividad fisiológica”, que se genera como respuesta a un estímulo; con efectos físicos y fisiológicos. En este sentido el humor puede generarse sin risa y de la misma manera la risa puede producirse sin humor, en este sentido “la risa no necesariamente tiene que originarse en el humor para cursar con algún beneficio terapéutico (risa ensayada)” (Lancheros, Rojas & Tovar 2011, p.70).

Por otra parte, es necesario profundizar acerca de los 3 principios mencionados al inicio del trabajo, el primero de estos es la libertad de la voluntad, que según García (2013) el ser humano sin sentido y sin intención no sería hombre; de esta manera, en relación a la propuesta de Frankl con base en la ontología dimensional, se puede decir que el ser humano se encuentra compuesto por mecanismos biológicos, psicológicos y sociales; en donde se puede hallar la totalidad del ser humano, permitiéndole adquirir la autonomía que es una característica de su naturaleza.

Por consiguiente, “el hombre es naturalmente libre, aun cuando esté fuertemente condicionado a partir de estos mecanismos, pudiendo resultar que no sea libre de hecho, pero aun así, estar facultado para serlo” (p. 90), dicha circunstancia es entendida como Voluntad de Sentido.

Con relación a lo anterior, las características de la libertad humana son: “las libertades del hombre son finitas” y “la libertad del hombre es responsable”, en donde la primera hace mención a que el ser humano tiene la posibilidad de ser libre, sin embargo “es libre, pero no omnipotente, es libre pero no absolutamente libre” (p.91).

El segundo, por su parte se refiere a que “el ser humano es ‘decisional’, es decir, la característica de su existencia está profundamente marcada por su capacidad para elegir qué hacer ante las condiciones de vida que lo rodean y quién ser” (p. 91) ante dichas condiciones. En otras palabras, el hombre es libre para tomar decisiones, en cuanto a su existencia y de la misma manera ser responsable de las mismas.

De la misma manera, García (2013) se refiere a la Voluntad de Sentido, como segundo principio, partiendo de dos puntos: el hombre como buscador y el hombre como buscador de sentido; en donde el primer punto hace referencia al hombre como ser existente, en donde se habla “de sus propias cuestiones, de aquellas que hacen a su existencia concreta y particular, singular y propia”, de manera tal que no es encontrar una verdad universal sino la respuesta a la vida diaria, intereses, afanes o circunstancias inmediatas (p. 94).

En el segundo punto está el hombre como buscador de sentido, que tiene que ver con la cotidianidad que se le presenta al ser humano, en donde este debe enfrentarse a distintas situaciones. Dicho autor agrupa tales cuestionamientos en cuatro ejes existenciales, los cuales



denomina como preocupaciones básicas de la existencia o también llamados supuestos básicos; en donde se encuentran la muerte, la soledad, la libertad y el sentido de vida.

Continuando con los principios, se encuentra el tercero, llamado el sentido de vida que, según Martínez, Trujillo, Díaz & Jaimes (2011) citado por Martínez (2011) lo definen como “la percepción afectiva cognoscitiva de valores referenciales que mueven a una persona y le invitan a actuar de un modo particular ante situaciones específicas o la vida en general, confiriéndole de identidad personal y coherencia consigo misma” (p.115).

En cuanto al concepto de sentido de vida, Martínez, Trujillo, Díaz & Jaimes (2011) realizaron el proyecto que tiene por título: “*Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida*”, en donde participaron 820 personas entre hombres y mujeres; donde dicho instrumento permitió evaluar la concepción de sentido, la cual no sólo tiene en cuenta “el sentido de vida como el tener metas, propósitos y satisfacciones en la vida, sino también un significado, el cual brinda coherencia a la experiencia de vida de la persona” (p.118), permitiéndole en efecto tener una comprensión más clara del concepto, puesto que se vinculan los significados y su relación con la experiencia de los clown y el personal de la salud, donde radica este trabajo de investigación.

## **5. Categorías de Análisis**

Las categorías de análisis son agrupadas según los principales conceptos abordados a los cuales se les debe resaltar su importancia, teniendo en cuenta el fenómeno de estudio (experiencia), la teoría y la descripción de cada una.

## **Bienestar Psicológico**

Es considerado por García & González (2000) como “el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas” (p. 588). Este va más allá del estado de ánimo, ya que es un aspecto que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano sobre sí mismo, lo cual es definido por una naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona con aspectos específicos del funcionamiento físico, psíquico y social.

Según Ballesteros, Medina & Caycedo (2006) el bienestar psicológico visto desde la psicología por las influencias que provienen de “modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva” (p.240); en concordancia con la vida amorosa afectiva y familiar, trabajo satisfactorio, amistad, felicidad, calidad de vida y la salud mental. Teniendo en cuenta que puede ser definido partiendo de los estados emocionales, competencias psicológicas y las condiciones de vida.

Para Ryff y Keyes (1995) citado por Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) el bienestar psicológico se desarrolla a lo largo del ciclo de vida y se conceptualiza como el límite del desarrollo que va dirigido hacia la potencialización verdadera de cada persona.

Según García y González (2000) “El bienestar psicológico puede ser considerado como la parte del bienestar que compone el nivel psicológico, siendo el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas” (p.588). Mencionan también que el término de bienestar psicológico ha sido utilizado como bienestar subjetivo en el sentido de que ambos “trascienden la reacción inmediata” y puede ser visto como un “constructo que expresa el sentir positivo y el pensar

constructivo del ser humano a cerca de sí mismo que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social” (p.588).

Por su parte Decy y Ryan (2008) citado por Gill, Pilkington, Taylor & Winefield (2012) consideran que el bienestar psicológico se conceptualiza como la combinación de estados afectivos que son positivos como la felicidad y que funciona de manera óptima en aspectos personales y sociales de la persona, es la combinación de sentirse bien y que la vida funcione con mayor eficacia.

### **Significados de la Risoterapia**

Por otra parte, Bruner (1998) citado por Arcila, Cañón, Jaramillo & Mendoza (2009) hace referencia que el origen de los significados se puede dar en dos vías, la biológica y la cultural; en la vía biológica se hace referencia a que “los seres humanos están capacitados biológicamente para comprender algunos significados a través de “representaciones protolingüísticas”, que les permiten interactuar con mayor facilidad en el medio. Para ello se requiere de una «disposición prelingüística para el significado» que facilita la apropiación del lenguaje” (p. 43) y por otro lado está la vía cultural en donde “se encuentran inmersos los sistemas simbólicos (lenguaje) con los que los individuos construyen los significados de las cosas. Desde esta perspectiva, el significado está arraigado en el lenguaje y en la cultura” (p. 43).

El concepto de significados de la Risoterapia, donde esta es entendida como una terapia que “incide también en nuestra forma de pensar utilizando habilidades y estrategias para percibir las cosas cotidianas de una forma positiva, alegre y placentera. Enseña técnicas para mejorar el

sentido del humor, afrontar los problemas y desdramatizar en la medida de lo posible ante las situaciones difíciles que presenta la vida” (Royo 2013, p. 7).

De igual manera, la Risoterapia es utilizada como “una técnica psicoterapéutica basada principalmente en conseguir beneficios a nivel somático y emocional en las personas a través del fomento de la risa” (Royo 2013, p. 7).

Según Romero (2012), la experiencia se puede comprender de tres maneras:

1. Experiencia como resultante de la práctica.
2. Experiencia como realidad vivida, inmediata y estrictamente personal.
3. Experiencia como la síntesis subjetiva del acontecer personal.

La primera hace referencia al conocimiento que se adquiere gracias a la práctica; el cual según Romero (2012) señala que el ser experto es porque se tiene “cierto conocimiento que garantiza un correcto desempeño, con probable éxito, capacitándome para superar las dificultades que el dominio de cualquier materia presenta” (p. 185). Asimismo, la experiencia como conocimiento vendría siendo la comprensión de lo que sucede, pero la experiencia como patrón vivencial se ordena en “formas de sensibilidad” en donde la persona reacciona de acuerdo a un estímulo o situación.

La segunda señala que no siempre las experiencias son vivencias las cuales son “formas organizadas de experiencias, articuladas de una determinada manera en torno de contenidos significativos para el sujeto” (p. 193); esto quiere decir que este tipo de experiencia va dirigida hacia el impacto que la misma genera en la forma de actuar y en el estado anímico de la persona.

Por último, la tercera señala que la persona actúa y se comporta de una manera distinta dado los intereses que demanda el contexto y que implican mantener una postura social, con el fin de representar el papel que lleva la persona a mostrarse de cierta manera; y que lo ponen en situaciones donde debe tener cierto tipo de conductas, con el fin de cumplir las normas sociales.

Finalmente cabe mencionar que en esta investigación se tienen en cuenta los tres tipos de experiencia vistos de la siguiente manera: los clown y el personal de la salud que se encuentran en contacto con este tipo de terapia, por medio del conocimiento adquirido pueden llevar a la práctica este tipo de terapia; en el segundo tipo de experiencia se tiene en cuenta tanto al personal que brinda la terapia (clown) como a las personas que la reciben (pacientes) y por último el tercer tipo de experiencia se logra evidenciar en la forma en la que el clown interactúa con el paciente teniendo en cuenta las necesidades particulares de cada contexto.

### **5.1 Categoría Emergente**

#### **Salud**

Dicha categoría surgió de la lectura comprensiva de las entrevistas con los participantes, ya que cada uno de ellos de algún modo incluían en su relato el tema de la salud y como la Risoterapia influía en la salud del ser humano considerada por Alcántara (2008) citando a la OMS (1948) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 5).

## **6. Metodología**

### **6.1 Método**

La investigación será de tipo interpretativo, desde un Método Fenomenológico Hermenéutico, el cual permite realizar la interpretación del objeto de investigación; por lo cual se realizará un estudio de caso, haciendo uso de entrevistas semiestructuradas.

### **6.2 Participantes**

Los participantes fueron elegidos teniendo en cuenta la Fundación Doctora Clown, que es una fundación sin ánimo de lucro que está “dedicada a potenciar la Salud Emocional de los colombianos mediante la Terapia de la Risa” (Fundación Doctora Clown, 2015).

Por lo tanto, se trabajó con 4 actores, en donde los criterios de inclusión de los mismos son: que sean personas que trabajen en la fundación Doctora Clown, que lleven por lo menos un año realizando la Risoterapia y dos personas pertenecientes al sistema de salud o que tengan conocimientos en las Ciencias de la Salud y que haya presenciado una sesión completa de Risoterapia; teniendo en cuenta lo anterior los actores de la investigación son:

P1 y P2: Personas que están dedicadas a trabajar en la Fundación Doctora Clown, realizando la Terapia de la Risa.

P3 y P4: Personas con conocimiento en el área de la salud (estudiante de Psicología y una Psicopedagoga); teniendo en cuenta que las mismas hayan presenciado dentro de su práctica la Risoterapia.

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014) el tipo de muestreo que se utilizará en este trabajo será un muestreo de tipo no probabilístico (por oportunidad), ya que los participantes deben ser de interés para el tema de investigación; teniendo en cuenta que para este trabajo se enfocará en trabajar con los clown que realizan Risoterapia y con personal del servicio de salud que hayan presenciado este tipo de terapia en su lugar de trabajo o como conocimiento para su formación profesional.

### **6.3 Instrumentos**

Se realizaron entrevistas semiestructuradas con la población con la que se trabajó (clowns y personal de la salud), con los cuales se indago cómo entendían la Risoterapia desde la comprensión de cada uno y cómo ven este tipo de terapia con respecto al bienestar de quienes reciben este tipo de terapia.

### **6.4 Procedimiento**

La presente investigación se realizó llevando a cabo 3 etapas, las cuales son:

1. Etapa previa o de fundamentación.
2. Etapa descriptiva del fenómeno tal como es experimentado por los autores.
3. Etapa estructural o del estudio de las descripciones realizadas del fenómeno captado por sus protagonistas.

#### **Etapa Previa**

Aquí se incluye la consolidación de los antecedentes teóricos del trabajo, la formulación del diseño de investigación, el diseño del guion de la entrevista, el contacto y socialización del

proyecto con la fundación, convocatoria a participantes de la investigación y selección de la muestra.

En esta etapa, se incluyó, la selección de la muestra, para esta actividad, se realizó convocatoria a la Fundación Doctora Clown la cual realiza la terapia de la risa. Luego cuando se tenía la fundación seleccionada, se convocó internamente a dos clown por medio de la psicóloga de la fundación quien fue la medidora para establecer el contacto con los participantes, y se programó el encuentro en el cual se iban a realizar las entrevistas.

También se contactó a la psicopedagoga de la Clínica Reina Sofía quien sugirió la Risoterapia como una opción alterna al tratamiento según el caso específico de cada paciente, hace aproximadamente 12 años y que a su vez trabaja con este tipo de terapia de forma alterna en la Clínica Colombia y una estudiante de Psicología de la Universidad del Bosque quien realizó un voluntariado en Risoterapia en la Clínica el Bosque durante dos años.

### **Etapa Descriptiva**

Se realizó el contacto con cada uno de los participantes en donde se les dio a conocer los objetivos de la investigación, así mismo se les dio a conocer el consentimiento informado en donde cada uno lo firmó aceptando la participación voluntaria en esta investigación.

En esta etapa, se aplicaron los instrumentos de recolección de información; al respecto se realizaron dos sesiones con una duración de aproximadamente 2 horas. En cada una de las sesiones se pretendió establecer rapport con los participantes, explicar las metas de la investigación y de cómo se va a manejar la sesión de encuentro.



### **Etapa Estructural**

En esta parte se realizó una revisión de los resultados, relacionándolos con los objetivos del trabajo investigativo y la teoría, al finalizar los resultados, se citaron nuevamente a los participantes los clown y el personal de la salud, con el fin de realizar la respectiva retroalimentación de los hallazgos de la investigación, de tal forma, que ellos puedan constatar si la percepción e interpretación de los investigadores es la adecuada al significado particular que ellos quisieron expresar, de esta manera se validarán los resultados de la investigación y se procederá al desarrollo de la etapa de discusión de los resultados de la investigación, y la entrega del informe final.

### **7. Consideraciones Éticas**

Considerando, que la presente investigación se realizará en la república de Colombia, se tendrá en cuenta la Ley 1090 emitida por el Congreso de Colombia (2006) que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y en particular los artículos que reglamentan y orientan los ejercicios de la investigación con personas; y la Resolución 008430 de 1993 emitida por el Ministerio de Salud, para reglamentar la investigación en ciencias de la Salud en personas y animales.

Dentro de los deberes y obligaciones del psicólogo, en cuanto a los ejercicios investigativos, el Artículo 10 incisos a, b, c, e, f, h, reglamentan; la reserva de las instituciones donde tenga lugar la investigación, la responsabilidad frente al manejo de la información y reserva de la identidad, el secreto profesional y la adherencia a la ética vigente para el ejercicio de la profesión y los derechos humanos.

El Artículo 11 Incisos c, y f, prohíben, el revelar el secreto profesional y las actividades que contravengan la buena práctica profesional. A su vez también se tendrá en cuenta el Artículo 13 en donde se hace referencia a los principios por los cuales se regirá el profesional de psicología que son los siguientes: beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad.

Respecto al derecho de la autonomía, se cumplió ya que se hizo explícito a los participantes por medio del consentimiento informado y verbalmente, que su participación en esta investigación fue totalmente voluntaria y que en el momento que lo consideren necesario podrán retirarse sin ninguna consecuencia. Además también se les dio a conocer sus derechos y deberes como participantes y los de las psicólogas en formación.

Al respetar el principio de beneficencia-no maleficencia, se garantiza el mayor bienestar de los participantes en esta investigación, evitando que los procedimientos llevados a cabo junto a los participantes generarán daños físicos, emocionales o psicológicos, por lo que se hizo específico dentro del consentimiento informado, la posibilidad que los participantes de la investigación se retiraran en el momento en que consideraran que las entrevistas no estaban generando ningún beneficio para ellos o estaban generando repercusiones negativas en sus vidas. Frente al manejo de la información el Artículo 14, delimita el deber de informar a los organismos competentes la violación de los derechos donde desarrolle su profesión; Artículo 17, aclara los términos para realizar los informes escritos, bajo criterios de claridad, veracidad prudencia y sentido crítico; adicionalmente el Artículo 24 y 25 determinan que la información voluntariamente revelada, no se podrá publicar o revelar sin permiso explícito del o los participantes, y solo se podrá revelar en casos que conlleven peligro o atenten contra la integridad de las personas.

El Artículo 30 al respecto de los registros, delimita que estos se conservarán bajo el cuidado y la responsabilidad del psicólogo o el investigador; el Artículo 50 se refiere a que en el momento que se desarrollen investigaciones científicas estas se sustentarán en los principios éticos de respeto y dignidad además de salvaguardar el bienestar de los participantes.

Para finalizar, se resalta la importancia de la confidencialidad de la información que brindaron los participantes, ya que ninguno de los nombres de los participantes será de manejo público y la información brindada será utilizada exclusivamente de forma académica.

## **8. Resultados**

Los resultados de esta investigación surgieron con respecto a lo encontrado en las entrevistas semiestructuradas realizadas a dos de los participantes que hacen parte del equipo de trabajo de la Fundación Doctora Clown, las otras participantes son una Psicopedagoga y una estudiante de Psicología; teniendo en cuenta las categorías de análisis que surgieron en esta investigación, las cuales eran significados de la Risoterapia, bienestar psicológico y la categoría de salud que fue surgiendo conforme se iba desarrollando este trabajo de investigación.

Percibiendo que para los participantes este tipo de terapia ha sido enriquecedora a nivel profesional, personal y les ha permitido generar una constante motivación para la creación de sus personajes; permitiéndoles a sus espectadores encontrar siempre cosas nuevas en cada uno de ellos.

Teniendo en cuenta las categorías de análisis mencionadas anteriormente, se empezará a desglosar una por una teniendo en cuenta los relatos de los participantes y las relaciones o divergencias que existen entre cada uno de los participantes.

## **Participante 1**

### **Significados de la Risoterapia**

Después de haber interpretado las entrevistas se puede concluir que la experiencia del participante al hacer Risoterapia es gracias a la praxis de la misma, permitiéndole hoy en día tener el conocimiento y las herramientas suficientes para poder desempeñar su trabajo como clown, permitiéndole poder definir qué es la Risoterapia y cómo llevarla a cabo. Esto se puede ver evidenciado en el relato del participante, donde comentó lo siguiente: “al momento de ejercer como clown todo era duda, ya que tenía poco conocimiento acerca del tratamiento, era miedo de lograr hacer reír al paciente; ahora en estos momentos se tiene mucha experticia a la forma de llegar a los pacientes con respecto a las técnicas y herramientas utilizadas” (Apéndice A, ‘07:36 - ‘08:10).

Así mismo define la Risoterapia como un ejercicio en el cual a partir de diferentes técnicas se logra establecer empatía con el paciente, para que este logre alejarse de la situación que está viviendo y entre en un estado de placer que se da a través de la risa o la sonrisa; alcanzando de igual forma un estado de calma y tranquilidad para así superar su estado de ánimo y poder continuar con su recuperación.

### **Bienestar Psicológico**

El participante a lo largo de su relato hacía mucho énfasis en que la risa o el acto de reír genera en la persona entrar en un estado de placer, haciendo que la persona se sienta más tranquila, con el fin de disminuir los niveles de estrés; así mismo en cuanto a nivel emocional se puede evidenciar que el acto de reír hace que la persona pueda cambiar el panorama de la

situación por la cual se encuentra pasando.

### **Salud**

El reír tiene un gran impacto en la salud de las personas, ya que logra dejar al paciente con otra disposición ante la forma en cómo está afrontando la situación que está viviendo. Teniendo en cuenta lo que señala la teoría que la Risoterapia genera varios beneficios en la salud de las personas, se puede corroborar lo anterior con el relato del participante quien reconoce que entre los beneficios de la persona que se ríe se produce la liberación de todo el aire de los pulmones y cuando se genera de nuevo la inhalación esta es plena, se produce un movimiento de los músculos de la cara, se libera endorfinas (placer), se ejercita el diafragma, ayuda a la persona a sentirse mejor, disminuye el estrés y se disipan las energías o sensaciones negativas que se encuentran en el cuerpo.

### **Participante 2**

#### **Significados de la Risoterapia**

Hace mención que cuando se estudia para ser Clown hospitalario “uno aprende a ser más agradecido con la vida y te permite transformar todos los espacios en donde estas, a manejar tu comunicación y tus emociones de una manera más aceptada” (Apéndice A, ‘13:54- ‘13:55), también manifiesta en su relato que cada terapia es nueva y es algo irrepitable; en donde su personaje se ha ido perfeccionando a lo largo de estos años.

Un clown debe tener todas las habilidades que pueda cultivar, ya que debe improvisar y debe realizar cualquier cosa que le demande el contexto en el cual se encuentra; dentro de estas habilidades se encuentran cantar, bailar, hacer magia, tocar instrumentos, jugar con cartas, entre

otras. De igual forma, para los clown hay tres temas vetados en su trabajo, los cuales son: la religión, política y sexo.

### **Bienestar Psicológico**

La Risoterapia le permite a la persona tomar una actitud de aceptación, alegría y esperanza ante la vida, permitiéndole ver la enfermedad como una posibilidad para el crecimiento personal y no como imposibilidad; donde el cambio contribuye a la reconciliación consigo mismo y con la vida, permitiéndole ver la vida desde una perspectiva diferente. A la vez manifiesta que el refrán de que “la risa es vida” (Apéndice A, ‘17:06- ‘17:09) es como ley para ella, puesto que al reírse la persona siente un respiro a la situación que se encuentra viviendo en la actualidad, le permite ver las posibilidades y comprender la situación de una forma distinta.

### **Salud**

El P2 menciona que la Risoterapia le permite a las personas que su calidad de vida sea óptima, donde los “procesos son más rápidos y más provechosos” (Apéndice A, ‘2:29- ‘2:31), en el sentido en que se produce cierta “disminución de la ansiedad hospitalaria y se logra cambiar el contexto del dolor y la enfermedad” (Apéndice A, ‘2:48- ‘2:51) ; puesto que el acto de reír puede llegar a subir las defensas, bajar los niveles de ansiedad y estrés, permitiéndole a la persona aceptación y esperanza para ver las situaciones de una manera diferente.

### **Participante 3**

#### **Significados de la Risoterapia**

Durante la entrevista la participante manifiesta que la Risoterapia es “un tipo de tratamiento para mejorar la parte emotiva, afectiva del paciente” el cual se encuentra hospitalizado durante un largo periodo de tiempo.

### **Bienestar Psicológico**

La Risoterapia permite la expresión de las emociones, ya que el hombre es un ser relacional y emocional, esto primero también se puede ver relacionado cuando una persona es hospitalizada, pues no sólo es él sino también su familia sin embargo, en casos como estos la Risoterapia es un aporte que se le brinda a la persona y a las familias puesto que les contribuye a enfrentar la situación de manera distinta.

### **Salud**

Por otro lado, se menciona que “la risa genera endorfinas, que hace que haya una mejor recuperación física”, haciendo la aclaración que solamente se piensa en la parte física pero que la parte emocional impacta también a la parte física. Teniendo en cuenta que no se tiene un tiempo estimado de duración de la Risoterapia, puesto que cada encuentro depende del tipo de paciente, de su edad, su estado de ánimo y su diagnóstico; aclarando que aparte de la Risoterapia el paciente recibe apoyo por parte del área de salud mental (psicología, psiquiatría) que de acuerdo a su diagnóstico recibe la intervención más oportuna para su caso.

Manifiesta que durante un tiempo este tipo de terapia en el personal de salud no tenía la importancia que debería tener, pero que ahora en muchos casos son los médicos, los que por medio de la interconsulta solicitan que se le realicen a ciertos pacientes esta terapia, ya que consideran que esta es de gran ayuda para la recuperación de la persona; sin embargo hay un aspecto que se debe tener en cuenta y no se puede dejar de lado y es que cuando una persona se

encuentra hospitalizada también se ve involucrada la familia; en donde esta puede manifestar sus emociones de diferentes formas (risa, llanto, suspiros).

#### **Participante 4**

##### **Significados de la Risoterapia**

Es comprendido por la P4 como un medio para poder disminuir la hostilidad que hay en un hospital, en especial cuando se habla de niños como pacientes; brindando asimismo aportes a las personas que reciben la Risoterapia, en donde cada clown tiene un papel que hacer de acuerdo a su personaje, quien va a brindarle ayuda al paciente, ya sea por medio de la risa, de la globoflexia, de un masaje o del acompañamiento, contribuyendo a la persona a centrar su atención en otro aspecto; favoreciendo así su estado emocional, lo cual varía en cada persona, ya que cada ser humano tiene diferencias, dicho cambio en el estado emocional puede ser momentáneo o no, esto teniendo en cuenta el tiempo con el que se cuenta para hacer la Risoterapia con el paciente, puesto que en ocasiones el tiempo de ejecución es más corto.

##### **Bienestar Psicológico**

La P4 fue una estudiante de Psicología quien por medio de un voluntariado realizó Risoterapia en la Clínica del Bosque; ella hizo clown de 6 a 9 meses y por medio de su experiencia percibe la calidad de vida como “el nivel de satisfacción o bienestar individual, o la percepción de bienestar que tiene una persona durante su vida”.

Cuando una persona se ríe estando en compañía de alguien más, posiblemente va a haber risa compartida, en donde dicha risa puede generen endorfinas, contribuyendo un cambio el estado de anímico, lo cual favorece la calidad de vida, aunque sea de manera momentánea, pues



la mera compañía de una persona puede llegar a contribuir en gran manera. De hecho, la Risoterapia puede llegar a contribuir en varios aspectos de la vida de la persona, pues, aunque no cure como tal la enfermedad si contribuye para tener una percepción diferente de la situación y favorece también la comunicación con su familia.

De la misma forma, el paciente que recibe la Risoterapia puede auto ayudarse cuando pase por una situación similar, en la medida que puede recurrir a diferentes herramientas para así asimilar y sobrellevar la situación por la que está pasando y recuerde cómo salió de la misma o también comentándolo otras personas que atraviesen una situación difícil.

### **Salud**

Los clown antes de trabajar deben tener ciertos conocimientos acerca de cómo pueden trabajar dentro del hospital, por esta razón ellos preguntan a las enfermeras para saber qué alcance tienen al momento de su labor, ya que deben tener ciertos cuidados de salud e higiene con los pacientes, esto anterior por bienestar y cuidado de todos. De igual manera, se les permite a los clown conocer el diagnóstico que tiene los pacientes para así mismo poder trabajar con los pacientes de forma más adecuada conociendo hasta donde se puede llegar con cada uno.

### **Relación en los Relatos (Similitudes y Diferencias)**

#### **Significados de la Risoterapia**

Los participantes coinciden en que la Risoterapia contribuye en el estado de estado anímico de las personas, en la forma en cómo pueden lograr percibir la situación y en cómo su cuerpo puede beneficiarse o responder de diferentes maneras ante la Risoterapia; así mismo, los

P1 y P2 concuerdan en que gracias a la praxis de la Risoterapia hoy cuentan con las herramientas y/o habilidades necesarias para poder llevar cabo dicha labor.

De la misma manera, se pudo evidenciar un factor en común entre el P1, P2 y P4, quienes concuerdan en que la Risoterapia también se presta para ser un proceso de acompañamiento, en donde se escucha a las personas que se encuentran pasando por una situación difícil; es el saber qué habilidad usar cuando se encuentran en una situación dramática y poder acceder al contexto de la forma adecuada para no generar ningún tipo de incomodidad en las personas que están próximas a recibir la terapia y por algún momento fijar su atención en otra cosa.

La P4 percibe a la Risoterapia como un medio o una herramienta para reducir el significado en algunas ocasiones negativo que se tiene a los ambientes hospitalarios; en concordancia con la P2 y P3, puesto que lo que se busca con la Risoterapia es que las personas que se encuentran hospitalizadas no vean esta situación como algo traumática sino más bien como algo pasajero.

### **Bienestar Psicológico**

Se reflejó que entre los relatos de los participantes coinciden en que la Risoterapia le permite a las personas mantenerse en un estado de placer en el que logran percibir, afrontar y aceptar la situación por la que se encuentran pasando de manera diferente; también concuerdan la P2, P3 y la P4 en que la Risoterapia contribuye en el cambio y/o expresión de ánimo de las personas.

De igual forma, P2, P3 y P4 tienen en cuenta las familias dentro de la labor de la Risoterapia, pues en cierta manera se encuentran involucradas en el proceso, lo cual, por medio

de la Risoterapia también se les brinda ayuda, apoyo y se favorece la comunicación entre paciente y familiar. Por lo cual, se concluye que las respuestas de los participantes, se encuentran en el punto en que la Risoterapia favorece al bienestar psicológico de las personas que la reciben.

También se plantea que los niveles de ansiedad y de estrés disminuyen tanto en el paciente como en sus familiares o cuidadores; permitiéndole a la persona sentirse mucho más útil y más satisfecha con la vida. Continuando con la categoría mencionada, se hace evidente que los participantes no refieren muchas diferencias en este aspecto ya que todos son muy concretos y específicos en vincular la parte emocional, afectiva y personal con el bienestar que requiere una persona para llevar una vida más plena y tranquila posible.

### **Salud**

En esta categoría los participantes tuvieron varios puntos en común uno de ellos en los que concuerdan es que la risa genera en el ser humano la liberación de diferentes hormonas y neurotransmisores que le permiten a la persona entrar en un estado de placer; otro punto en el que concuerdan los relatos de los participantes es en que con el acto de reír se disminuyen los niveles de ansiedad y de estrés en la persona.

Aunque a través de sus relatos también se pudieron evidenciar algunas diferencias entre los participantes, el P1 hace mención que la risa genera movimientos en los diferentes músculos y en el diafragma permitiéndole a la persona tener inhalaciones de aire puro. El P2 hace referencia a que se cambia la percepción del dolor y la forma en cómo se concibe el contexto hospitalario; el P3 menciona el apoyo que se le debe brindar a la persona por parte de la salud mental y que mientras la salud emocional este bien la salud física se recupera por añadidura; y el

P4 hace referencia a el cuidado que se debe tener en cuanto a la higiene para prevenir la transmisión de bacterias.

### **Relación Categorías de Análisis**

Las categorías de análisis planteadas en este trabajo de grado son: Significados de la Risoterapia, Bienestar Psicológico y como categoría emergente está la Salud, se pudo evidenciar a lo largo del desarrollo de este trabajo que estas categorías tienen relación entre sí, ya que una llevaba a la otra, ya que el ser humano es un ser holístico y lo que sucede en un área puede influenciar en otras.

Al tener en cuenta que los significados de la Risoterapia, cada uno de los participantes los ha ido construyendo a lo largo de su experiencia y con la formación que han adquirido con este tipo de terapia. Se puede evidenciar que la categoría de bienestar psicológico va muy unida con esta primera, ya que con los relatos de los participantes se pudo demostrar que el bienestar de las personas depende en gran medida en la forma en cómo están afrontando las diferentes situaciones de la vida y que la terapia es una gran ayuda ya que les permite estar con una disposición diferente frente a la enfermedad y frente a las personas que se encuentran cerca.

Por otra parte, dentro de la categoría de salud se refleja también el bienestar psicológico y los significados de la Risoterapia, ya que los participantes en los relatos recalcan el hecho de que la persona al cambiar su estado de ánimo mejoraba también su parte física; puesto que al momento de reír el ser humano libera diferentes hormonas; lo que genera en la persona un estado de tranquilidad y de placer con el fin de obtener una mejoría en el bienestar, en su salud física y emocional.

Por otro lado en esta categoría también se hallaron diferencias entre los relatos de los participantes, puesto que cada uno relata su experiencia desde su profesión, frente a la terapia y los cambios o aportes que ha podido ver de la Risoterapia en el bienestar psicológico y la salud de las personas que reciben este tipo de terapia.

Relacionando la teoría con los relatos de los participantes se evidencia que ellos en su cotidianidad también han percibido aportes de la Risoterapia a la salud de las personas, ya que en muchos casos el acto de reír hace que en las personas se disminuya el dolor, baje la percepción de estrés, ansiedad y se perciba de una manera diferente; aunque en algunos casos simplemente el cambio de actitud que toman las personas frente a una determinada situación o enfermedad, es visto como un aporte de la Risoterapia.

## **9. Discusión**

Con respecto a la pregunta problema y a los objetivos específicos de esta investigación, los cuales tienen como finalidad conocer la relación que se puede llegar a establecer entre Bienestar Psicológico, Risoterapia y el impacto de esta en la salud de las personas, podemos junto con los resultados conocer el nexo entre este y la teoría. Donde este estudio se orientó a la revisión, descripción, análisis y comprensión de la experiencia de la Risoterapia que tienen los clown y el personal de la salud; específicamente frente al impacto que tiene está en el bienestar psicológico y la salud de las personas.

Por consiguiente, después de haber realizado las entrevistas tanto con los clown como con el personal de la salud, se pudo comprender que los significados en torno a la Risoterapia se encuentra relacionado con la experiencia que los clown y el personal de la salud han tenido con esta técnica, en donde dicha experiencia va más allá de lo meramente objetivo y lo subjetivo,

permitiéndoles así mismo conocer y aprender de esta labor, lo cual se relaciona con lo señalado por Gendlin, (1973) citado por Sassenfeld & Moncada (2006); Husserl citado por Gendlin (1966, p.42).

De igual manera, se puede inferir a partir de los resultados que la Risoterapia es comprendida como una técnica que le permite a las personas que pueden acceder a la misma, auto distanciarse de la situación que están viviendo según lo mencionado por Martínez, Díaz & Jaimes-Osma (2010), posteriormente autorregularse y es ahí en donde los significados de determinada situación se empiezan a “negociar” o cambian para que la persona no vea lo que está sucediendo como algo negativo, sino como una oportunidad para la autotrascendencia de su ser y darle la finalidad que desee a su vida; por otra parte el sentido de vida que le impregna a la situación vivenciada y la motivación hacia la misma cumbre de felicidad o de satisfacción y bienestar que desea todo ser humano.

Siguiendo con el tema de Autotrascendencia y Autodistanciamiento podemos ver que lo que mencionan Martínez, Díaz & Jaimes-Osma (2010) lo cual se encuentra relacionado con el relato de la P3 quien hace referencia que la Risoterapia es un tratamiento que le permite a la persona mejorar su parte emotiva y afectiva, sobre todo cuando se encuentra hospitalizado por un largo periodo de tiempo; esto se relaciona con el autodistanciamiento en la medida en que por medio de la Risoterapia la persona es capaz de regular sus pensamientos y emociones; con el fin de percibir la situación de una manera diferente y con la autotrascendencia en la medida en que la persona tiene la capacidad de relacionarse con aspectos que tengan un componente significativo para ella, entendido como el sentido de vida que cada persona le impregna a su existencia.

Lo anterior, también se puede ver relacionado con la definición de Risoterapia vista por Santos (2014, p. 50) como la búsqueda para “desarrollar el sentido del humor, ejercitar nuevas habilidades personales y lograr vivir en armonía física, psíquica y emocional”; que le permita a la persona poner en acción sus recursos espirituales y cognitivos: los cuales se encuentran vinculados con las emociones positivas, permitiéndole poder ejercer la risa especialmente en “momentos en los que nos sentimos arrastrados hacia la depresión, la tristeza, el dolor o el aburrimiento” López (2010, p.2).

En donde la risa, resulta como una forma de afrontamiento ante la adversidad y conectándolo con este trabajo de investigación en la medida en que la persona es capaz de utilizar la risa como medio o herramienta, para superar la situación por la cual está pasando, al percibir y afrontarla de una forma diferente.

De la misma manera, teniendo en cuenta la revisión documental que se hizo acerca de la Risoterapia y sus aportes al bienestar psicológico de las personas, podemos decir que aunque se han encontrado en las investigaciones de Ruiz, Rojo, Ferrer, Jiménez & Ballesteros (2005); Santos, (2014); Campos, (2014); Contreras, Garduño, Carmona, & Vidaurri, (2011) que hablan de los aportes a la salud brindados por la Risoterapia o también conocida como Terapia de la Risa; pero por otra parte son escasas las investigaciones que se han realizado desde la Psicología como ciencia de la salud y más aún desde los aportes de la Risoterapia; vista como una terapia complementaria en nuestra sociedad al bienestar psicológico que le permite a las personas llevar un funcionamiento positivo de las experiencias, situaciones, dificultades o percances de la vida.

Por otra parte, en cuanto al bienestar psicológico, se hizo notorio en los relatos de los participantes que este tiene que ver con la parte afectiva y emocional de los seres humanos, en el

cual al haber el apoyo o el aporte en esta parte de su vida se logra tener una percepción distinta de la situación, permite mejorar sus relaciones familiares y sociales, lo cual se relaciona con lo que plantean Ballesteros, Medina & Caycedo (2006) quienes hacen referencia que el bienestar proviene de modelos motivacionales y que este se encuentra relacionado con la vida amorosa, afectiva y familiar de la persona.

Siguiendo con este concepto, García & González (2000) plantean que el bienestar psicológico va más allá del estado de ánimo y que esté depende del pensamiento positivo del ser humano por medio de sus vivencias, que se vincula con lo expresado con los participantes en la medida que se hacía evidente que al momento de las personas recibir la Risoterapia tenían un cambio de actitud notorio en cómo trataban a las personas cercanas antes y después de recibir la terapia; ya que antes se podía ver a una persona triste y agobiada por la enfermedad o la situación que se encuentra afrontando, después ya se veía a una persona mucho más animada, más receptiva y mucho más capaz de afrontar, de la mejor manera lo que está viviendo.

Por otro lado, en cuanto a la importancia que se generó alrededor de la categoría emergente (salud), que según Alcántara (2008) citando a la OMS (1948) es considerada como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” ( p. 5); esto se puede ver evidenciado en los discursos de los participantes en la medida que hacen referencia a que en la parte física de la persona se ve reflejado lo emocional, ya que las dos deben estar permanentemente en equilibrio y no estar una por encima de la otra; de igual forma, que aunque el papel del clown no es sanar la enfermedad, sino brindar un aporte a la salud de las personas, ya que contribuyen al área emocional y ésta a su vez a otras áreas.



Sin embargo, se hace la aclaración que en la categoría de salud, los participantes mencionan que también se ve involucrada la parte biológica en donde se ven comprometidas diferentes hormonas y neurotransmisores, que causan diversos cambios en el organismo; esto se puede ver relacionado con la investigación de Christian, Ramos, Susanibar, & Balarezo, (2002); donde se demuestran los múltiples efectos que tiene la risa en diferentes niveles incluyendo el biológico con ayuda de los neurotransmisores como la adrenalina y el cortisol, que a su vez también comprometen varios sistemas del ser humano.

No obstante, también se hace la aclaración que en los relatos de los participantes, si bien se mencionó la parte física y los beneficios que tiene la Risoterapia a la salud de las personas, esta no se da por sí sola, se debe seguir con la ayuda y el tratamiento farmacológico que en gran medida aportan a la recuperación de las enfermedades; también es de aclarar que si la parte emotiva y emocional no están bien, la parte física también podría verse afectada, ya que una contribuye a la otra; para que el ser humano tenga un equilibrio en todas sus dimensiones y le pueda dar un manejo adecuado a las situaciones que están pasando en su vida tanto personal como social.

De igual manera, según lo encontrado en las entrevistas, esta terapia no lleva como tal a la sanidad de la enfermedad, ya que no es el papel del clown, pues esa función corresponde al grupo hospitalario en este caso. Sin embargo, la labor si funciona como complemento, lo cual se relaciona con lo señalado por (Lachira, 2014, p. 45).

Finalmente, en cuanto al trabajo que realizan los clown en los hospitales se debe tener en cuenta y con mucha claridad el tema de la asepsia la cual se relaciona con la categoría de salud y que según Arreguin & Macías (2012) la asepsia “es un término que agrupa todos los procesos y

las conductas necesarias para llevar a cabo la manipulación médica libre de agentes patógenos” (p. 5). Involucrando todo lo que tiene que ver con el cuidado de la higiene (materiales, ropa e instrumentos) y la aplicación de manera adecuada de su ejercicio profesional, que hace referencia al lavado y desinfección de las manos y de diferentes instrumentos con el fin de prevenir la transmisión de enfermedades.

## 10. Conclusiones

Partiendo de los resultados obtenidos de este trabajo investigativo, se puede concluir que la Risoterapia es un terapia complementaria, que se encuentra incursionando en Colombia, brindando aportes al bienestar psicológico y la salud de las personas; sin embargo estos aportes aún no se encuentran lo suficientemente claros por parte de las entidades prestadoras de servicios de salud; con esto hacemos referencia a que como lo plantea la P3 “Está comprobado científicamente que la risa genera endorfinas que lleva a tener una mejor recuperación física”(Apéndice A, ‘9:30- ‘9:45, p. 80), lo cual podría volverse en cierta medida un beneficio para cualquier entidad prestadora de servicios de salud.

Por otro lado a lo largo de este trabajo, se evidenció la oportunidad que puede tener una persona al disfrutar al disfrutar de diferentes actividades que no son comunes, tales como el juego, compartir con payasos, malabares, así como diferentes tipos de expresión artístico), lo cual se brinda por medio de la Risoterapia y tiene mucho valor para la Fundación Doctora Clown como lo hace explícito la P2. Del mismo modo, las personas que reciben este tipo de terapia complementaria, logran generar mayores redes de apoyo y así sus interacciones con las demás personas se vuelven más enriquecedoras, permitiéndole a la persona sentirse acompañada en la situación que se encuentra afrontando.

Por otra parte, en relación con los objetivos de este proyecto, se puede concluir que se logró interpretar y comprender los relatos de cada uno de los participantes y a su vez identificar los significados de cada uno frente a las categorías de análisis planteadas en este trabajo. En relación a esto, la Risoterapia tanto para los clown como para el personal de la salud, es comprendida como una terapia que ayuda en gran medida a la recuperación de las personas y que a la vez le permite mejorar tanto la calidad de vida como sus relaciones interpersonales, contribuyendo asimismo al bienestar psicológico puesto que se tiene en cuenta la parte emocional; de ahí que es una terapia que puede posibilitar a la persona a recuperar la esperanza de vivir, experimentando situaciones y sentimientos que hace mucho no vivía, así como brindarle apoyo para percibir la situación de manera diferente.

## **11. Aportes, Limitaciones y Sugerencias**

### **11.1 A la disciplina**

Se sugiere que se realicen más investigaciones que hablen acerca de los aportes de la Risoterapia o también denominada Terapia de la Risa desde la Psicología, puesto que como se nombraba anteriormente en la revisión documental que se realizó, se encontraron investigaciones en donde se hace explícito los beneficios que la Risoterapia genera en el bienestar psicológico de las personas que la reciben. En donde se podría seguir enriqueciendo la información desde este campo de acción de la Psicología de la Salud, el cual no se podría decir que fuese excluyente con los demás campos de esta ciencia de la salud.

De igual forma, aporta a la psicología ya que es una manera diferente y no común donde por medio de la labor que hacen los clown por medio de la risa, del acompañamiento o de las actividades artísticas que ellos tienen conocimiento, se puede mejorar el bienestar psicológico

tanto de los pacientes que la reciben como de las personas que se encuentran alrededor, por ejemplo los familiares, o en un sentido más amplio, al mismo personal de la salud.

### **11.2 A la línea de Investigación**

Este trabajo está enmarcado dentro de la línea de investigación de “ Psicología, Familia y Sistemas Humanos”, en donde lo que se quiso trabajar es en la comprensión de la experiencia que tienen los clown y el personal de la salud frente a la Risoterapia y sus aportes al bienestar psicológico de las personas, donde se pudo evidenciar la importancia del lenguaje y las expresiones faciales y corporales como herramienta que puede llegar a transformar las realidades de las personas; teniendo en cuenta que este es el principal medio para realizar la terapia, comunicarse e interactuar con los demás.

De la misma forma, se pudo comprender la importancia que tiene el trabajo en equipo en dichos contextos hospitalarios, al favorecer la resiliencia tanto de los pacientes como de los clown; quienes, a pesar de tener días difíciles, por medio de su labor podían resignificar la situación y luego comprenderla de manera distinta, lo que los lleva a valorar su labor y reconocer los aportes que éste puede brindar.

### **11.3 A la comprensión de la problemática**

El aporte que se da de esta investigación a la comprensión de la problemática estudiada, se basa en la recopilación de información del tema de interés, logrando así una mayor comprensión acerca de los aportes que tiene la Risoterapia al bienestar psicológico de las personas; de este modo se propone que las investigaciones que se realicen en el futuro sobre este tema involucren no solamente la voz de los expertos y las personas que realizan este tipo de

terapias sino también recopilar la voz de las personas que la reciben (pacientes, familiares, trabajadores y profesionales de la salud que la solicitan como médicos, enfermeras, terapeutas); con el fin de tener mayor claridad por parte de los involucrados sobre este tipo de terapias.

Otro aspecto que se podría tener en cuenta es con qué otro tipo de enfermedades se trabaja en esta terapia y cómo se implementa el abordaje teniendo en cuenta las características de la enfermedad, ya que por medio de la revisión documental se vio reflejado que la mayoría de los tratamientos con esta terapia están dirigidos hacia niños o adultos que sufren de cáncer.

#### **11.4 A los investigadores**

Los aportes que realizó esta investigación al proceso formativo de los investigadores, ayudó a fortalecer las diferentes herramientas adquiridas a lo largo de la carrera, ayudando a poner en práctica todo el conocimiento teórico adquirido y aprendido; logrando así poder realizar comprensiones de diferentes fenómenos de estudio y de las realidades en las que los investigadores se encuentran inmersos.

#### **11.5 Limitaciones**

Con respecto a este apartado, el trabajo de investigación tuvo como eje principal la Risoterapia, viéndola desde la experiencia de los clown y el personal de la salud; vistos como participantes que están constantemente involucrados con este tipo de terapia, para poder ver cómo esta tiene o no un impacto en el bienestar psicológico de las personas; sin embargo, para enriquecer este trabajo se propone realizar una ejercicio de investigación en donde se tenga como fin conocer la experiencia de la Risoterapia desde la perspectiva del paciente, el familiar o cuidador , profesional de la medicina y desde el clown, en este último se podría tener en cuenta si

su vida ha cambiado luego de conocer este tipo de intervención y llevarla a cabo, qué piensa acerca de la medicina tradicional, como comprendía la Risoterapia antes de ser clown y como la entiende ahora.

## Apéndices

### Apéndice A: Matriz de Resultados

<b>Categorías de Análisis</b>	<b>P1 (“Doctor Coco”)</b>	<b>P2 (“Doctora Franchesca”)</b>	<b>P3 (Psicopedagoga)</b>	<b>P4 (Estudiante de Psicología)</b>
<b>Significados de la Risoterapia</b>	Ejercicio en el cual a partir de diferentes técnicas se logra empatía con el paciente, para que este logre alejarse de la situación que está viviendo y entre en un estado de placer (risa, sonrisa); estado de calma y tranquilidad para así superar su	El recibir beneficios a nivel físico, psíquico y emocional a través de la risa. Permitiéndole a la persona que su calidad de vida sea óptima, donde los “procesos son más rápidos y más provechosos” (‘2:29- ‘2:31)	“Es un tipo de tratamiento para mejorar la parte emotiva, afectiva del paciente; el cual se encuentra hospitalizado durante un largo periodo de tiempo” (‘4:44 - ‘5:08)  Manifiesta durante la	“Más de ser un clown es crear un personaje” (‘8:11 - ‘8:13).  “Más que una técnica, un medio para disminuir la hostilidad de un ambiente hospitalario y mejorar la calidad de vida

	<p>estado de ánimo y poder continuar con su recuperación. (‘16:54 - ‘17:59)</p> <p>“Hay que tener en cuenta muchas cosas en cuanto al trabajo de hospital, para no herir la susceptibilidad”. (‘10:05 - ‘10:11)</p>	<p>“La terapia de la risa te lleva a tu niño interior SIEMPRE” (‘5:31- ‘5:32)</p> <p>“Cuando se ríe se bajan los niveles de ansiedad y estrés, se suben las defensas”</p> <p>“Les cambian el contexto del dolor y de la enfermedad” (‘2:48 - ‘2:51)</p> <p>Les permite tener sentimientos de esperanza y aceptación,</p>	<p>entrevista que ha trabajado durante varios años en la clínica esta terapia, en donde tiene varias experiencias de los aportes a la salud de los adultos y los niños que se han encontrado hospitalizados en dicha entidad de salud.</p>	<p>durante la enfermedad de los pacientes y su relación con los otros porque obviamente te hablo desde experiencias personales, hubo, hay una que nunca se me olvida y ya llevo van dos años corriditos que no he ido a la clínica , pero hay una que nunca se me olvida y es de un niño que si no estoy mal tenía hipotonía,</p>
--	---	--	--	---

		<p>inyectándole a la persona energía y vida. (‘6:59- ‘7:18)</p> <p>La terapia de la risa “te permite transformarte a ti por dentro, ya hace que tu transformes todos los espacios donde tu estas” (‘13:54- ‘13:55)</p> <p>“El clown logra reconciliarse consigo mismo. y volverlo divertido en pro del clown y aceptarlo” (‘15:13- ‘15:15)</p>	<p>¿saben qué es hipotonía? hipo es el bajo, tonia tono muscular, entonces casi no se podía mover, entonces pedimos permiso para ingresar, y estaba con otra compañera, normalmente se hace de a parejas, pues cuando hay muchas personas se hacen de parejas para que la interacción sea mejor con</p>
--	--	--	---



		<p>Me ha permitido ver que la vida tiene un sentido distinto, dar algo tan intangible como el amor, una caricia... (‘15:45-‘15:50)</p> <p>“El cliché de que la risa es vida, es como ley para mí” (‘17:06- ‘17:09)</p>		<p>las personas, entonces ingresamos estaban la mamá y la abuela y en ese momento en que el niño nos vió, llevábamos bombas, siempre les inflamamos bombas, le hacemos muñequitos con globoflexia y demás y el niño empezó a moverse, entonces tratar de moverse y el niño se empezó</p>
--	--	--	--	--

				<p>a reír y yo le pregunté qué porqué lloran y dijo no es que no podía moverse en una semana hasta que ustedes llegaron no pasó.          ('09:44 - '11:12).</p> <p>“En el momento en el que te pones la nariz tú eres el personaje que tengas y ese personaje tienen una personalidad</p>
--	--	--	--	--

				<p>que no debe variar de una habitación a otra” (‘08:16 - ‘08:27).</p> <p>“Lo que se busca con las capacitaciones es explotar las debilidades de cada uno” (‘08:47 - ‘08:53).</p> <p>Como yo lo veo la persona se olvida de lo que le está pasando a ella o en el niño, o la señora, o el</p>
--	--	--	--	---

				<p>señor y se concentran en otra cosa.</p> <p>(‘12:55 - ‘13:04)</p> <p>Supone un cambio en nivel anímico en las personas, aunque en algunos casos sea momentáneo obviamente el impacto no va ser el mismo en todas la personas a las que tratamos de llegar, si hay de alguna manera</p>
--	--	--	--	--

				<p>una variación en el estado de anímico de la persona (‘13:16- ‘13:37)</p> <p>Desde la experiencia el beneficio puede llegar a ser momentáneo como no puede llegar a ser el tiempo y es el tema de que digamos el tiempo es muy limitado entonces no puede hacer todas las cosas que uno</p>
--	--	--	--	---

				quisiera pero en algunas situaciones si casualmente a equis persona le está pasando algo a esa persona y tu llegas disfrazado de payaso y lo haces reír un ratito y esa persona te da las gracias y te dice no es que estoy pasando por un mal momento me pasa esto, esto y aquello independientem
--	--	--	--	---

				<p>ente de que tú le puedas dar una respuesta o no lo estas ayudando con un problema diferente a la razón por la que está ahí entonces digamos.</p> <p>Lo que para mí significa no es lo mismo para esa persona, puedo ofrecerle la misma botella de agua a dos personas diferentes pero cada uno está en</p>
--	--	--	--	---

				<p>condiciones diferentes, entonces cada uno lo va a aceptar de una manera diferente y va a tener un impacto diferente.</p> <p>(‘15:10 - ‘15:25)</p> <p>Uno tiende a ser un soporte, un apoyo en esas condiciones y pues ver a una persona haciendo el ridículo siempre va a traer risas</p>
--	--	--	--	--



				<p>(‘15:44 - ‘15:51).</p> <p>Entonces digamos que eso también cambia la percepción que tienen referentes de ir a un hospital y en especial cuando es el tema con los niños que tiende a ser un poco más complicado</p> <p>(‘16:08 - ‘16:20).</p> <p>A la gente le emociona de alguna manera</p>
--	--	--	--	---

				y le cambia la percepción de lo que es un hospital
<b>Bienestar Psicológico</b>	<p>“Reír, entrar en un estado de placer como es la risa, cuando uno se ríe se siente mucho mejor, se siente tranquilo, el estrés baja en un gran porcentaje; cuando reímos todos en general logramos disipar muchas energías negativas o sensaciones negativas que hay en nuestro cuerpo” (‘19:15- ‘19:49)</p>	<p>Manifestando que se pueden llegar a experimentar otras emociones que sacan a la persona del contexto del dolor, sufrimiento y del proceso médico, es un respiro que se debe realizar en cualquier circunstancia.</p> <p>“Encontrar en las cosas más simples de la vida, algo</p>	<p>“Las emociones se pueden manifestar a través de la risa, a través del llanto, a través de un suspiro” (‘8:36- ‘8:46)</p> <p>“No sólo el paciente es el que se hospitaliza sino la familia” (‘15:06- ‘14:12)</p> <p>“El bienestar psicológico es la aceptación de la</p>	<p>La risa es contagiosa y libera endorfinas, por lo cual genera un cambio en el estado anímico de la persona por lo tanto se da un mejoramiento en la calidad de vida que muchas veces se puede ver de manera momentánea.</p>

	<p>“A nivel emocional bajar el estrés en un gran porcentaje, entrar en otra dinámica en cuanto al pensamiento, energía; uno se ríe y le cambia el panorama” (‘20:24- ‘20:39)</p> <p>“Cuando el paciente ríe, logra dispersar y logra disponerse de una diferente forma” (‘22:30-’22:36)</p>	<p>maravilloso” (‘4:11- ‘4:12)</p> <p>“El cambio es un camino para reconciliarte contigo mismo” (‘13:22- ‘13:24)</p> <p>“No necesitas nada para ser feliz” (‘16:09- ‘16:11)</p> <p>“Cuando sirves, te empiezas a dar cuenta que la vida tiene otro sentido” (‘15:24- ‘15:27)</p>	<p>situación que estoy viviendo en determinado momento” (‘30:54 - ‘31:01)</p>	<p>Uno nunca termina de saber el alcance que la presencia o los actos de una persona pueden llegar o influir en la otra. (‘14:58- ‘15:25).</p> <p>Se remite a todas las áreas de ajuste de la persona, como resolución de problemas; tenemos un problema grande, le empezamos a ver una</p>
--	---	--	---	---

				<p>solución a ese y los otros se disminuyen, entonces en esa situación si la persona está enferma o si el niño está enfermo y llegamos, obviamente nosotros no llegamos atacar la enfermedad porque para eso están los médicos, pero si a darle pañitos de agua tibia a la percepción que tiene sobre la enfermedad</p>
--	--	--	--	---

				<p>que tiene, que está sufriendo, eso se va a ver en otras áreas, entonces se va a ver en la comunicación con la familia.</p> <p>Los recuerdos están ligados a la emoción, si en ese momento nosotros despertamos una emoción en esa persona, es muy probable que a largo plazo esa persona la recuerde, ya que</p>
--	--	--	--	---

				<p>ella lo esté  experimentando  nuevamente o  que vea alguien  experimentando  y diga: oiga yo  me sentí así  pero mire en ese  momento me  pasó esto, esto y  aquello pero si  hay salida.</p> <p>Sentirme en  condiciones  óptimas para  afrontar una  situación en  particular o en  general.</p> <p>La institución</p>
--	--	--	--	---

				queda en buenos ojos no sólo se preocupa por cuidar al niño, darle medicamentos y masacrar al niño con agujas, abriendo comillas, porque digamos están atendiendo este aspecto que va a ser el emocional que tiende a dejarse de lado en este ambiente hospitalario.
--	--	--	--	--

<b>Salud</b>	<p>“Cuando la persona ríe a carcajadas, es el único momento en el que los pulmones eliminan todo el aire, por ende, es una inhalación al cien por ciento plena” (‘18:19- ‘18-41).</p> <p>“También liberamos endorfinas, bueno esto es más a nivel científico, biológico; libera endorfinas que son las que nos ayudan a sentir esa sensación de</p>	<p>Les permite a las personas que su calidad de vida sea mejor, sobre todo con “enfermos terminales” (‘2:55- ‘3:16)</p> <p>Los adultos no ven la “enfermedad como un proceso, sino como algo desastroso que no tiene nada bueno” (‘5:54- ‘5:58)</p> <p>“La actitud que tu tomas frente a la</p>	<p>“Está comprobado científicamente que la risa genera endorfinas que hace que lleva a tener una mejor recuperación física” (‘9:30- ‘9:45)</p> <p>“Si uno emocionalmente está bien, la parte física va mejorando por añadidura” (‘9:53- ‘9:58)</p> <p>“Hay pacientes que durante su proceso de</p>	<p>“Había momentos que no se nos permitía ver por la enfermedad que tenía, generalmente por enfermedades terminales que no nos dejan ingresar por el cuidado de ellos, ellos están en habitaciones individuales separadas, con ellos nos demoramos más” (‘4:51- ‘5:02).</p>
--------------	---	---	--	---



	<p>placer, como lo dopamina; cuando reímos ejercitamos el diafragma que es un músculo sobre el cual no tenemos conciencia. Ejercitamos muchos músculos de la cara” (‘18:43- ‘19:14)</p> <p>“Físico y emocional, a nivel físico mover los diferentes músculos de la cara, mover el diafragma, eliminar todo el aire” (‘20:03- ‘20-24)</p>	<p>enfermedad y al enfermo es distinta” (‘9:41- ‘9:44)</p> <p>“Los niños disminuyen ansiedad a la experiencia hospitalaria y en esa medida los procesos son más rápidos, más provechosos, pero también clínicamente pues pasan cosas como que se fortalece tu sistema inmunológico entonces también es menos probable</p>	<p>hospitalización les dieron un diagnóstico complicado o que se complicó su estadía, a esos pacientes hay esta salud mental para hacer el acompañamiento” (‘19:20 - ‘19:35)</p>	<p>“Nosotros llegamos nos lavamos las manos, hacemos limpieza cada vez que salimos de una habitación tenemos que lavarnos las manos hacer limpieza” (‘6:40 - ‘6:45)</p> <p>Me empezó a contar la historia, digamos cuando les comenté a ellas entonces ya cambiamos</p>
--	--	---	--	---

	<p>Tiene impacto en la salud del paciente, hemos visto pacientes que entramos y están desechos y a medida que tú haces la terapia ríen, entran en otra dinámica y los dejas tú con otra cara, otra disposición”</p> <p>(‘21:15-’ ‘21:30)</p>	<p>que los niños adquieran una nueva enfermedad”</p> <p>(‘2:21 - ‘2:44)</p> <p>“Hay enfermos que se deprimen mucho, eee incluso con la no aceptación y la aceptación, les acaba la capacidad de reír”</p> <p>(‘3:57- ‘4:11)</p> <p>“ Aceptar que tu ciclo de vida va a terminar y que tú lo puedes hacer de una manera más agradable o menos sufrida o</p>		<p>de rol, ellas fueron a que le contaran y yo me acerqué al niño y empecé a tratar de hacerle ejercicios, entonces le cogí las manitas, le empecé a hacer ejercicios, la piernita empecé a moverlas y demás, eso no le causaba dolor pero obviamente era parte, eh un aporte de nosotros como terapia para la condición en la</p>
--	--	--	--	--

		menos dolorosa para ti y tu familia” (‘ 4:18- ‘4:30)		que èl estaba la persona por eso tratamos de ir de a dos (‘17:52 - ‘18:17) El contacto tiende a ser un poco lejano en la medida en que no podemos llegar y acariciarlos a todos y cogerlos y besuquearnos porque vamos a estar en contacto con diferentes eeh pacientes y cada uno de ellos tiene una enfermedad y
--	--	---	--	---

				<p>no podemos ser un virus andante contagiando a todos los niños y a todas las personas con la misma enfermedad, entonces por ejemplo saliendo de cada habitación o de cada salita nos tenemos que lavar las manos, nos tenemos que limpiar las manos, entonces lo mismo en esas</p>
--	--	--	--	--

				condiciones, eeh por eso es que se pregunta, para eso es que nosotros preguntamos para saber qué podemos hacer y hasta dónde podemos llegar (‘22:42 - ‘23:18).
--	--	--	--	---

### Apéndice B: Interpretación de las entrevistas

Categorías de Análisis	P1	P2	P3	P4
<b>Significados de la Risoterapia</b>	Técnica que le permite a las personas que la reciben auto distanciarse	Terapia que genera beneficios en los diferentes planos del	Terapia que pretende mejorar la parte afectiva de la persona que se	Técnica que busca lograr un equilibrio en todas las dimensiones del ser humano y le permite ver de manera

	<p>de la situación que se encuentran experimentando en la actualidad.</p> <p>Los clown deben tener en cuenta las cosas que suceden en el contexto hospitalario, con el fin de brindar la mejor terapia para las personas que la están recibiendo.</p>	<p>ser humano.</p> <p>La Risoterapia le permite a la persona focalizarse en otras cosas y olvidarse por un momento del contexto en el que se encuentra y de las condiciones por las que se encuentra pasando, con el fin de encontrarle</p>	<p>encuentra recibiendo la terapia.</p> <p>La terapia le permite a la persona que se encuentra recibiendo, mejorar su estado de salud con el simple hecho de sonreír y compartir con otras personas; ya que al mejorar su estado de ánimo y al reír permite que el cuerpo sea aún</p>	<p>diferente el ambiente hospitalario, de igual forma por medio de la Risoterapia se puede llegar a lograr alcances inesperados.</p> <p>La Risoterapia es un espacio que los clown aprovechan para enfrentarse a sus temores, ya que su personaje es totalmente opuesto a la personalidad que ellos tienen.</p> <p>Aunque el cambio no es igual en todas las personas, puesto que la condición por la que están pasando es diferente y en</p>
--	---	---	---	---

	<p>La risa es un medio que le permite a la persona activar ciertas partes fisiológicas que lo llevan a finalmente tener una vida mucho más tranquila.</p>	<p>una esperanza en su vida.</p>	<p>más inmune a cierto tipo de enfermedades.</p>	<p>ocasiones el cambio es momentáneo, si se genera impacto en el estado anímico.</p> <p>En ocasiones el tiempo no es suficiente para lograr los objetivos, pero hay momentos en que se puede lograr avances con la risa, la persona se siente agradecida por ello y tiene la oportunidad de confiar en el clown para dialogar acerca de su situación.</p> <p>El clown puede en muchas ocasiones ser</p>
--	---	----------------------------------	--	---

				<p>un soporte para la persona, ya que su personaje tiene la cualidad de generar risas produciendo en las personas diferentes emociones: con el fin de cambiar la percepción del ambiente hospitalario.</p>
<b>Bienestar Psicológico</b>	<p>El acto de reír hace que las personas entren en un estado de placer, con el fin de que se pueda sentir más tranquilo</p>	<p>Por medio de la Risoterapia la persona logra experimentar sentimientos que no</p>	<p>De acuerdo con lo mencionado anteriormente se debe tener en cuenta que en la Risoterapia se involucran los</p>	<p>La risa tiene varias causas biológicas que generan cambios en el estado físico y anímico de los seres humanos, lo que hace que se genere un cambio en la persona y por lo tanto mejore</p>



	<p>y poder sacar de su ser las energías negativas.</p> <p>El reír permite que en la persona se disminuya los niveles de estrés, y así pueda percibir de manera diferente la situación por la que se encuentra pasando.</p> <p>La Risoterapia</p>	<p>había vivenciado tan intensamente, llevándolo a valorar y entender las cosas que pasan a su alrededor.</p> <p>Las personas que reciben este tipo de terapia pueden llegar a percibir la situación que están</p>	<p>sentimientos y la forma en cómo se acepta la situación por la que se encuentra pasando, aclarando que en esta también se afecta el círculo social y personal del paciente; que al igual que él está viéndose involucrados en la situación.</p>	<p>en todas las dimensiones de la vida.</p> <p>La compañía de una persona así como sus actos es de gran valor para otros.</p> <p>El bienestar psicológico está relacionado con la persona y sus dimensiones puesto que al trabajar algún aspecto de su vida éste puede influir en otros.</p> <p>Favorece la percepción que tiene la persona sobre la enfermedad y esto</p>
--	--	--	---	--

	<p>hace que la persona tenga una actitud y una postura diferente con la vida y con la situación.</p>	<p>afrontando de una manera distinta.</p>		<p>contribuye en la persona no solo a nivel individual sino también a nivel familiar y social.</p> <p>Dado que la emoción y los recuerdos se encuentran relacionados, el aporte de los clown se vería prolongado en el tiempo, cuando una persona reconoce que la situación difícil puede ser superada y lo comparte con otros</p> <p>El bienestar psicológico sería también encontrarse</p>
--	--	---	--	--

				<p>en las condiciones para afrontar una situación. De igual manera, el trabajo que se hace de Risoterapia contribuye el área emocional que en ocasiones no es retomada en un ambiente hospitalario.</p>
<b>Salud</b>	<p>El acto de reír genera a nivel físico y de la salud diferentes consecuencias en la persona, empezando por la</p>	<p>En esta categoría se pudo interpretar mediante el relato del participante que por medio de la Risoterapia</p>	<p>En esta categoría se logró evidenciar que a nivel biológico se generan las endorfinas que son neurotransmisores</p>	<p>Los clown deben tener presente el diagnóstico de la persona para así poder desarrollar mejor su labor. También se tienen en cuenta los cuidados de aseo para no afectar la salud de los</p>

	<p>liberación de diferentes hormonas que hace que la persona se sienta mucho más tranquila; también cabe resaltar que el acto de reír involucra los movimientos de diferentes músculos que son los que generan la risa de forma adecuada.</p>	<p>se puede llegar a una manera de afrontar el dolor y la enfermedad.</p> <p>También le permite a la persona que recibe la terapia subir sus defensas y por ende tener una recuperación más rápida.</p> <p>Esta terapia ha permitido cambiar el</p>	<p>res que le permiten a la persona permanecer en un estado de bienestar.</p> <p>Debe existir un complemento y un equilibrio entre la parte emocional y física, para que el ser humano funcione de la mejor manera.</p> <p>Siempre se debe complementar el tratamiento médico y</p>	<p>pacientes que se encuentran en la clínica; esto por medio del lavado de manos, entre otros.</p> <p>Al conocer el diagnóstico de la persona también se puede brindar otro tipo de aportes a la terapia, ya que los clown pueden adquirir otro tipo de preparación para desarrollar adecuadamente su terapia.</p> <p>El cuidado de la salud y la importancia que esta</p>
--	---	---	---	--

		<p>significado del contexto hospitalario, puesto que ahora no es percibido por las personas como algo aburrido o poco agradable de experimentar, sino como un momento de la vida en el cual se pueden llegar a obtener</p>	<p>farmacológico, con terapias alternativas que le permitan a la persona tener una recuperación mucho más efectiva y más rápida.</p>	<p>tiene para el ser humano, hace que exista un contacto más distante con el paciente por beneficio de todos, lo que lleva a los clown a interesarse acerca de lo que pueden o no hacer y hasta qué punto pueden llegar.</p>
--	--	--	--	--

		diferentes aprendizajes; tanto a nivel personal como en la forma de relacionarse con los demás.		
--	--	---	--	--

### Apéndice C: Guion de Entrevistas

- ¿Para usted que es la Risoterapia?
- ¿Qué beneficios considera usted que tiene la Risoterapia en las personas?
- En su experiencia ¿Cuáles cree usted que son los beneficios de la Risoterapia a la salud y el bienestar psicológico de las personas?
- ¿Cómo cree usted que percibe la familia del paciente la Risoterapia?
- ¿Considera que la Risoterapia solo se puede llevar a cabo en contextos hospitalarios?
- ¿Qué tan difícil es hacer reír a una persona que se encuentra en situación de vulnerabilidad?
- ¿Considera que la Risoterapia funciona como algo preventivo o como un tratamiento?

- ¿Qué cualidades y/o habilidades debe tener una persona que trabaja como clown?
- ¿Cuántas sesiones considera que son necesarias?
- ¿Para usted que es bienestar?
- ¿Considera usted que la Risoterapia contribuye al bienestar psicológico de las personas?

## 12. Referencias

Agudelo, M & Estrada, P. (2012). *Constructivismo y Construcción Social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas*. Recuperado de la Word Wide Web: <file:///G:/novenos%20semestre/documentos%20practicas%20Investigativas%20I/archivos%20tesis/1986-4897-1-SM.pdf>

Alcantara, G. (2008). La Definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y a Interdisciplinariedad. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vol. 9, N° 1. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.unc.edu.ar/extension/vinculacion/instituciones-sociales-y-salud/acciones-realizadas/2010/seminario-extensionista-aportes-de-la-epidemiologia-comunitaria/unc-seu-definicion-salud-oms.pdf>

Ardila, P; Cañón, O; Jaramillo, J & Mendoza, Y. (2009). *Comprensión del Significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen*. Universidad Santo Tomás. Revista Diversitas. Vol. 6, N° 1. Recuperado de la Word Wide Web: [http://www.usta.edu.co/otraspaginas/diversitas/doc\\_pdf/diversitas\\_10/vol.6no.1/articulo\\_3.pdf](http://www.usta.edu.co/otraspaginas/diversitas/doc_pdf/diversitas_10/vol.6no.1/articulo_3.pdf)

Artiles, M; Martin, O; Poliak, J; Rebagliati, P & Sanchez, A. (1995). *Psicología Humanista: Aportes y Orientaciones*. Fundación Universidad a Distancia “Hernandarias”. Recuperado de la



Word Wide Web: <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH012f/0ed517f8.dir/doc.pdf>

Arreguin, V & Macias, J. (2012). *Asepsia, Uno de los Grandes Logros del Pensamiento*. Revista Digital Universitaria. Vol. 13, N° 8. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num8/art79/art79.pdf>

Ballesteros, B; Medina, A; Caycedo, C. (2006). *El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia*. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>

Bennett, M; Zeller, J; Rosenberg, L & McCann, J. (2003). *The Effect of Mirthful Laughter on Stress and Natural Killer Cell Activity*. Western Kentucky University TopSCHOLAR®. Vol. 1 N°1. Recuperado de la Word Wide Web: [http://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=nurs\\_fac\\_pub&sei-redirect=1&referer=https%3A%2F%2Fscholar.google.es%2Fscholar%3Fq%3Dbenefits%2Bof%2Blaughter%2Btherapy%26btnG%3D%26hl%3Des%26as\\_sdt%3D1%252C5#search=%22benefits%20laughter%20therapy%22](http://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=nurs_fac_pub&sei-redirect=1&referer=https%3A%2F%2Fscholar.google.es%2Fscholar%3Fq%3Dbenefits%2Bof%2Blaughter%2Btherapy%26btnG%3D%26hl%3Des%26as_sdt%3D1%252C5#search=%22benefits%20laughter%20therapy%22)

Bunge, M. (2011). *Usos Prácticos de la Epistemología. Mario Bunge para la Nación*. Montreal. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.mariobunge.com.ar/articulos/usos-practicos-de-la-epistemologia/orden:agr-reciente-antiguo>

Campos, R. (2014). *Efectividad de la Risoterapia en la Mejora del Estado de Ánimo y Disminución de la Percepción del Dolor en los Niños con Cáncer de un Albergue*. Recuperado el 04 de Noviembre de 2015 de la Word Wide Web: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4138/1/Campos\\_sr.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4138/1/Campos_sr.pdf)

Congreso de Colombia. (2007). *Ley 1164 de 2007, Ley de Talento Humano en Salud*. Recuperado de la Word Wide Web: <https://www.minsalud.gov.co/Normatividad/LEY%201164%20DE%202007.pdf>

Congreso de la República. (1997). *Ley 26842, Ley General de la Salud*. Recuperado de la Word Wide Web: [ftp.minsa.gob.pe/ftproot/intranet/leyes/L-26842\\_LGS.pdf](ftp.minsa.gob.pe/ftproot/intranet/leyes/L-26842_LGS.pdf)

Carmona, D; Contreras, H; Garduño, J & Vidaurri, G.(2011). *La Risoterapia como Intervención de Enfermería, para el Control del Dolor en Niños en Aplicación de Quimioterapia*. Archivos de investigación materno infantil. Medigrafic, vol.3, N° 3. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://new.medigraphic.com/cgi->

[bin/resumen.cgi?IDREVISTA=119&IDARTICULO=31933&IDPUBLICACION=3457](http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=119&IDARTICULO=31933&IDPUBLICACION=3457)

Christian, R., Ramos, J., Susanibar, C & Balarezo, G. (2002). *Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud*. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rspmi/v17n2/a05v17n2.pdf>

Da Silva, H. (2005). *Utilização da risoterapia durante a hospitalização: um tema sério e eficaz*.

Universidad de Santo Amaro, Revista Enfermería UNISA. Vol. 6, p. 70-73. Recuperado de la

Word Wide Web: <http://www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2005-12.pdf>

De Castro, A. (2005). *Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad*. *Suma psicológica*.

12 (1). p. 61-76. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/71/54>

De Castro, A, Cardona, E, Gordillo, M & Támara, S. (2007). *Comprensión de la experiencia de*

*ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla*. *Psicología. Desde el caribe*. N°19, p. 49-80. Recuperado de la Word

Wide Web: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/2126/1365>

Domingo, T. (2001). *La fenomenología hermenéutica de Paul Ricoeur: mundo de la vida e imaginación*. Recuperado de la Word Wide Web:

[http://www.uned.es/dpto\\_fim/InvFen/InvFen03/pdf/19\\_DOMINGO.pdf](http://www.uned.es/dpto_fim/InvFen/InvFen03/pdf/19_DOMINGO.pdf)

Fray (1997) citado por Santos (S.F). *Proyecto de Intervención sobre la Implementación de un taller de dinámica de la risa en un grupo de personas mayores*. Universidad de Salamanca, Trabajo de Grado de Trabajo Social. Recuperado de la Word Wide Web:

[https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&es\\_th=1&ie=UTF-8#q=risoterapia%20desde%20el%20trabajo%20social&es\\_th=1](https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&es_th=1&ie=UTF-8#q=risoterapia%20desde%20el%20trabajo%20social&es_th=1)

Freud citado por Camarero, J. (S.F). *Los beneficios de la Risoterapia*. Canal Salud MAPFRE (Aseguradora Global de confianza). Centro de Salud Mar Báltico, Madrid. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/risoterapia.shtml>

Fundación Doctora Clown. (2015). *Misión*. Recuperado de la Word Wide Web:

[http://doctoraclown.org/?page\\_id=3681](http://doctoraclown.org/?page_id=3681)

García, C & González, I. (2000). *La Categoría Bienestar Psicológico. Su Relación Con Otras Categorías Sociales*. Recuperado de la Word Wide Web:

[http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16\\_6\\_00/mgi10600.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf)

García, C. (2013). *Principios Filosóficos de la Psicoterapia Centrada en el Sentido*. En Martínez (comp.), *Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico* (p. 87-106). Bogotá: Manual Moderno.

García, M. (2006). *La Interacción y la Comunicación desde los Enfoques de la Psicología Social y la Sociología Fenomenológica. Breve Exploración Teórica*. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.raco.cat/index.php/Analisi/article/view/51739/56711>

Gergen, K. (2013). *El Construccionismo Social de Kenneth Gergen*. Recuperado de la Word Wide Web: <http://kennethgergen.blogspot.com.co/>

Gill, T; Pilkington, R; Taylor, A & Winefield, H. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. Recuperado de la Word Wide Web: <http://download.springer.com/static/pdf/27/art%253A10.1186%252F2211-1522-2-3.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1186%2F2211-1522-2-3&token2=exp=1461469460~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F27%2Fart%25253A10.1186%25252F2211-1522-2-3.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1186>

%252F2211-1522-2-

3\*~hmac=3564415fee2015526a5201cb550041c0ad4d8c9dbca277ead78c5919c9856d7

González, N; Tinoco, A & Benhumea, L. (2011). *Salud Mental y Emociones en Pacientes con Enfermedades Crónico-Degenerativas*. Un acercamiento a la diabetes Mellitus tipo 2.

Universidad Autónoma del Estado de México, México. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, Vol. 14, N°32. Recuperado de la Word Wide Web:  
<http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-1/20-1/Adriana-Guadalupe-Reyes-Luna.pdf>

Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición, Mc Graw Hill.

Jin Ko, H & Ho Young, C. (2011). *Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly*. Japan Geriatrics Society. Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.laughterourbestmedicine.com/images/peerrev.pdf>

Lancheros, E; Rojas, C & Tovar, J. (2011). *Risa y Salud: Abordajes Terapéuticos*. Artículos de revisión UNAB. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Vol.14, N 1. Recuperado de la Word Wide Web:  
<http://revistas.unab.edu.co/index.php?journal=medunab&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=1380>

Lakhwinder, K & Indarjit, W. (2008). *Effect of laughter therapy on level of stress: A study among nursing students*. Nursing and Midwifery Research Journal. Vol. 4 N°1. Recuperado de la Word Wide Web:<http://medind.nic.in/nad/t08/i1/nadt08i1p34.pdf>

Ley 1090 de 2006. Diario Oficial-Edición No 46.383. Recuperado de la Word Wide Web:  
[http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite\\_de\\_etica/Ley\\_1090\\_2006\\_-  
\\_Psicologia.pdf](http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia.pdf)<http://sgpwe.izt.uam.mx/pages/egt/Cursos/MetodologiaMaestria/Drecher.pdf>

López, J. (2010). *Reír, Para Vivir Mejor*. Recuperado de la Word Wide Web:  
[http://www.creatividadcursos.com/recrearte/IMG/pdf/R12\\_7.\\_Juan\\_Antonio\\_Lopez\\_Benedi.\\_Reir\\_para\\_vivir\\_mejor.pdf](http://www.creatividadcursos.com/recrearte/IMG/pdf/R12_7._Juan_Antonio_Lopez_Benedi._Reir_para_vivir_mejor.pdf)

Luckmann citado Dreher, J. (S.F). *Fenomenologia: Alfred Schutz y Thomas Luckmann*.

Recuperado de la Word Wide Web:

<http://sgpwe.izt.uam.mx/pages/egt/Cursos/MetodologiaMaestria/Drecher.pdf>

Maffi, I. (S.F). *El Clown como herramienta terapéutica. Una mirada transpersonal*. Recuperado de la Word Wide Web: [http://www.cursosdeclown-](http://www.cursosdeclown-nave202.com/pdfs/El%20clown%20como%20herramienta%20terapeutica.pdf)

[nave202.com/pdfs/El%20clown%20como%20herramienta%20terapeutica.pdf](http://www.cursosdeclown-nave202.com/pdfs/El%20clown%20como%20herramienta%20terapeutica.pdf)

Martínez, M. (1993). *La Psicología Humanista: Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método*. Recuperado de la Word Wide Web: [http://es.slideshare.net/ferospe9/la-psicologia-](http://es.slideshare.net/ferospe9/la-psicologia-humanista)

[humanista](http://es.slideshare.net/ferospe9/la-psicologia-humanista)

Martínez, E., Trujillo, A., Díaz, J & Jaimes, J. (2011). *Desarrollo y Estructura de la Escala Dimensional del Sentido de Vida*. Acta colombiana de psicología. Vol.14,(2). p. 113-119.

Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v14n2/v14n2a11.pdf>

Martínez, E., Díaz del Castillo., J & Jaimes, J. (2011). *Validación de la Prueba "Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" Para Personas Mayores de 15 Años*. Revista Argentina de Clínica Psicológica. Vol. XIX, Núm 3, pp. 257-272. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798007.pdf>

Navarro, L. (2007). *Epistemología de la Psicología Humanista*. Revista electrónica de Psicología Social (FUNLAM), Poiésis.Nº13. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/385/364>



Obando, L; Osorio, I; Castro, J; Eraso, O; Castaño, J; Páez, M. (2004). *Evaluación de la efectividad del programa Doctor Feliz en los pacientes del Hospital Infantil de Manizales en el año 2004*. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/1452/1/articulo%20final%20dr%20feliz.pdf>

Ortigosa, J; Méndez, F & Riquelme, A. (2009). *Afrontamiento Psicológico de los Procedimientos Médicos Invasivos y Dolorosos Aplicados para el Tratamiento del Cáncer Infantil y Adolescente: La Perspectiva Cognitivo-Conductual*. Revista Universidad Complutense, Psicooncología, Vol.6, N° 2-3, p. 413-428. Recuperado de la Word Wide Web:

<http://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0909220413A/15181>

Pereto, N. (2012). *Código Deontológico*. Recuperado de la Word Wide Web:

[http://asociacionsaluticlowns.org/Documentos/Codigo\\_Deontologico.pdf](http://asociacionsaluticlowns.org/Documentos/Codigo_Deontologico.pdf)

Ramos, J; Susanibar, C & Balarezo, G. (2004). *Risoterapia. Un nuevo campo para los profesionales de la salud*. Revista Sociedad Peruana de Medicina Interna. Scielo.Vol.17, N°2.

Recuperado de la Word Wide Web: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rspmi/v17n2/a05v17n2.pdf>

Romero, E. (2012). *Las Dimensiones de la Vida Humana, Existencia y Experiencia: Un Enfoque Comprensivo-Existencial y Dialéctico*. Della Bidia Editora. Santiago-Sao Paulo.

Royo, A. (2013). *La Risoterapia y su Aplicación en la Atención Primaria*. Recuperado de la Word Wide Web: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8045/Grado%20Enfermeria%20Alba%20Jimena%20Royo.pdf?sequence=1>

Ruiz, M; Rojo, C; Ferrer, M; Jiménez, L & Ballesteros, M. (2005). *Terapias Complementarias en los cuidados. Humor y Risoterapia*. Escuela Universitaria de Enfermería. Revista Scielo. Index de Enfermería. Vol.14, N° 48-49. Recuperado de la Word Wide Web: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962005000100008%20](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008%20)

Santaella, L. (2015). *Definición de Medicina*. Recuperado de la Word Wide Web: <http://conceptodefinicion.de/medicina/>

Santos, P. (2014). *Salud-Enfermedad: Aplicación y Efectos de la Risoterapia en la Mejora del Estado de Salud de un Grupo de Población Mayor*. (Tesis de Máster). Universidad de Salamanca  
Recuperado de la Word Wide Web:

[http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/123880/1/TFM\\_Santos%20MarcosP\\_Salud-enfermedad.pdf](http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/123880/1/TFM_Santos%20MarcosP_Salud-enfermedad.pdf)

Sassenfeld, A & Moncada, L. (2006). *Fenomenología y Psicoterapia humanista-Existencial*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol. XV, N° (1), p. 89-104. Recuperado de la Word Wide Web: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122183/Fenomenologia-y-psicoterapia-humanista-existencial.pdf?sequence=1>

Satish, D. (2012). *Laughter Therapy*. Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation. Recuperado de la Word Wide Web: [http://jpsionline.com/admin/php/uploads/73\\_pdf.pdf](http://jpsionline.com/admin/php/uploads/73_pdf.pdf)

Seligman, M. (2008). *Positive Health*. Recuperado de la Word Wide Web: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x/full>

Sirlopu, D. (2001). *Consideraciones Sobre el Aporte de Viktor E. Frankl a la Psicología y la Psicoterapia*. Revista de Neuro-Psiquiatría del Perú. Vol. LXIV N.2. Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de la Word Wide Web: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/neuro\\_psiquiatria/v64\\_n2/victorfrankl.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/neuro_psiquiatria/v64_n2/victorfrankl.htm)

Tobias, C & García-Valdecasas, J. (2009). *Psicoterapias Humanístico-Existenciales: Fundamentos Filosóficos y Metodológicos*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, Vol. XXIX, N° 104, p. 437-453. Recuperado de la Word Wide Web:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649010>

Vera, B. (2006). *Psicología Positiva: Una Nueva Forma de Entender la Psicología*. Papeles del Psicólogo. Vol. 27 N° 1. Recuperado de la Word Wide Web:  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>

Villegas, M. (1986). *La Psicología Humanista: Historia, Concepto y Método*. Recuperado de la Word Wide Web:

[http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FAnuarioPsicologia%2Farticle%2Fdownload%2F64549%2F88511&ei=HRw3VcGUGY2TsQSPHYHYBw&usg=AFQjCNGpVeFXUPKqL6kq\\_1\\_NbPHzuA71dQ&sig2=oLe7TQIuy04nmYv0K-6SQQ&bvm=bv.91071109,d.cWc](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FAnuarioPsicologia%2Farticle%2Fdownload%2F64549%2F88511&ei=HRw3VcGUGY2TsQSPHYHYBw&usg=AFQjCNGpVeFXUPKqL6kq_1_NbPHzuA71dQ&sig2=oLe7TQIuy04nmYv0K-6SQQ&bvm=bv.91071109,d.cWc)