

**Estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita  
ayudar a mejorar la calidad de vida personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-  
19 en Girón, Santander, 2021**

**Deisy Theresa Hurtado Suárez**

**María Camila Murillo Mantilla**

**Yuranis Paola Rosado Barros**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD**

**Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH**

**Programa de Comunicación Social**

**Bucaramanga**

**2021**

**Estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita  
ayudar a mejorar la calidad de vida personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-  
19 en Girón, Santander, 2021**

**Deisy Theresa Hurtado Suárez**

**María Camila Murillo Mantilla**

**Yuranis Paola Rosado Barros**

**Trabajo para optar al título de comunicadoras sociales**

**Directora:**

**Claudia Ximena Regueros Rueda**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD**

**Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH**

**Programa de Comunicación Social**

**Bucaramanga**

**2021**

## Página de Aceptación

---

Claudia Ximena Regueros Rueda

Directora Trabajo de Grado

---

Jurado

---

Jurado

### **Agradecimientos**

El agradecimiento de este proyecto va dirigido primero a Dios ya que sin la bendición y su amor todo hubiera sido un total fracaso, también para nuestra docente, Claudia Ximena Regueros Rueda que gracias a su conocimiento y ayuda se pudo concluir con éxito, a nuestros padres, hermanos e hijos que han sido pilar fundamental para nuestro desarrollo ético y profesional. En este camino encontramos grandes amigos que también hicieron parte de este proyecto donde nos guiaron y ofrecieron su apoyo como lo es el caso de Alfredo Serrano.

## Resumen

El proyecto que se presenta a continuación tiene como propósito fundamental implementar estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-19 en Girón, Santander. Para ello, fue necesario indagar sobre cuáles son las redes sociales y/o canales de comunicación digital que frecuenta el público objetivo, de manera que se lograra conocer los efectos de la pandemia por COVID-19.

En el desarrollo de la investigación se presentaron múltiples inconvenientes que llevaron al ajuste de los objetivos planteados, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera, para actuar frente a situaciones imprevistas, como se dio en este caso: un paro nacional educativo de más de dos meses y el receso de actividades en el aula, por parte de las instituciones que estuvieron a la espera de directrices presidenciales, sobre la metodología de estudio de los jóvenes en Santander y específicamente, en el municipio de Girón.

Lo anterior, puso en prueba el actuar frente a este tipo de eventos y direccionar las tácticas sin perder el objetivo que era el de “implementar estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes”, como se mencionó anteriormente. Estrategias que se adecuaron para ampliar el público objetivo e involucrar a personas de diversas edades en el manejo de la salud mental.

Es así, como se consiguió implementar los propósitos y lograr el desarrollo de la investigación, obteniendo resultados destacados para las investigadoras, los cuales, servirán de soporte para futuros trabajos y proyectos, no solo de los estudiantes de comunicación social de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, siguiendo los lineamientos del programa académico y del Semillero de Investigación Yákano, del cual hacen parte.

Finalmente, la metodología desarrollada fue de tipo exploratorio y descriptivo, con uso de herramientas digitales para la medición de resultados.

**Palabras claves:** Risoterapia, Estrategias comunicativas, Salud mental, COVID-19, Pandemia.

### **Abstract**

The main purpose of the project presented below is to implement communication strategies to promote laughter therapy as a tool to help improve the quality of life of people between the ages of 18 and 40 affected by COVID -19 in the municipality of Girón, Santander.

For this purpose, it was necessary to inquire about the social networks and/or digital communication channels frequented by the target audience, in order to learn about the effects of the COVID-19 pandemic.

In the development of the research there were multiple inconveniences that led to the adjustment of the objectives set, putting into practice the knowledge acquired during the career, to act against unforeseen situations, as in this case: a national educational strike of more than two months and the recess of activities in the classroom, by the institutions that were waiting for presidential guidelines, on the methodology of study of young people in Santander and specifically, in the municipality of Girón.

The above, put to the test how to act in the face of this type of events and direct the tactics without losing the objective that was to "implement communication strategies to promote laughter therapy as a tool to help improve the quality of life of students", as mentioned above.

Strategies that were adapted to expand the target audience and involve people of different ages in the management of mental health.

Thus, it was possible to implement the purposes and achieve the development of the research, obtaining outstanding results for the researchers, which will serve as support for future works and projects, not only of the students of social communication of the Universidad Nacional Abierta y a Distancia, following the guidelines of the academic program and the Semillero de Investigación Yákano, of which they are part.

Finally, the methodology developed was exploratory and descriptive, with the use of digital tools for the measurement of results.

**Key words:** Laughter therapy, Communicative strategies, Mental health, COVID-19, Pandemic.



## Tabla de Contenido

Lista de Tablas .....	10
Lista de Figuras .....	11
Lista de Anexos.....	12
Introducción .....	13
Problema.....	14
Justificación.....	15
Objetivos .....	16
Contenido .....	17
Marco teórico .....	17
Marco referencial .....	18
Marco conceptual .....	23
Marco legal.....	24
Metodología .....	25
Desarrollo del proyecto.....	26
Resultados .....	28
Análisis e interpretación de resultados.....	28
Conclusiones .....	38
Recomendaciones.....	39
Referencias .....	40
Anexos.....	42

**Lista de Tablas**

Tabla 1. <i>Investigación 1</i> .....	18
Tabla 2. <i>Investigación 2</i> .....	19
Tabla 3. <i>Investigación 3</i> .....	20
Tabla 4. <i>Investigación 4</i> .....	20
Tabla 5. <i>Investigación 5</i> .....	21
Tabla 6. <i>Investigación 6</i> .....	22

## Lista de Figuras

Figura 1. <i>Género de las personas encuestadas</i> .....	28
Figura 2. <i>Rango de edades de las personas encuestadas</i> .....	29
Figura 3. <i>Estrato social de las personas encuestadas</i> .....	29
Figura 4. <i>Uso de redes sociales por parte de las personas encuestadas</i> .....	30
Figura 5. <i>Red social más utilizada por las personas encuestadas</i> .....	30
Figura 6. <i>Carácter con en que se definen las personas encuestadas</i> .....	31
Figura 7. <i>Conocimiento de las personas encuestadas sobre los efectos de la risa en la salud de las personas</i> .....	32
Figura 8. <i>Interés de las personas encuestadas por conocer sobre la risoterapia</i> .....	32
Figura 9. <i>Alcance de la página “Universo de sonrisas” en Facebook</i> .....	35
Figura 10. <i>Alcance de la página “Universo de sonrisas” en Instagram</i> .....	36
Figura 11. <i>Comparación de las publicaciones con mayor alcance en las páginas de “Universo de sonrisas” en Facebook e Instagram</i> .....	36

**Lista de Anexos**

Anexo A. Sesión de risoterapia .....	42
Anexo B. Encuesta .....	44

## Introducción

Con la llegada de las nuevas tecnologías y el pasar del tiempo, el uso de las redes sociales se ha incrementado de manera exponencial, basta con recordar la forma en la que se interactuaba hace unos 15 años y compararla con lo que se hace hoy día, las redes sociales se convirtieron en “las mejores amigas” de las personas y más aún hoy por hoy en tiempos de post-pandemia.

Esta herramienta tecnológica, no solo se ha convertido en aliada a la hora de acercar personas, hacer posibles relaciones que se creían imposibles o por qué no conocer lugares sin salir de la casa, con ellas también ha sido posible crear empresa, generar lazos fuertes de comunicación, fidelizar clientes, generar campañas sociales, políticas, culturales y de salud (UMB, 2018).

Una de las actividades que vio en las redes sociales un aliado para llegar a más personas y contribuir a mejorar la calidad de vida de quienes tienen acceso a ella, es la risoterapia.

Esta técnica aliada de la medicina tradicional, trae múltiples beneficios para las personas que deciden acceder a las sesiones de la misma, aunque es usada en mayor parte en hospitales infantiles, la risoterapia puede llegar a muchas personas y hoy en día mucho más con la ayuda de las redes sociales; entre las ventajas que tiene la risoterapia, están el mejoramiento del ánimo, tratamiento antidepresivo, relaja los músculos, mejora la oxigenación en los pulmones y la circulación de la sangre, entre otras (Villán Gaona, 2020).

Es por esto que, ante la crisis generada por COVID-19, se tomó la decisión de aplicar un proyecto que consintiera desarrollar estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-19 en Girón, Santander en el segundo trimestre de 2021.

## Problema

En febrero de 2020 se registró el primer caso de COVID-19 en Colombia, para el 28 de febrero de 2021, cerca de 2.237.000 colombianos han padecido de este virus que se tomó al mundo (Instituto Nacional de Salud, 2021) en donde varios de estos sobrevivientes quedaron con secuelas físicas y psicológicas, entre ellas: aumento en síntomas depresivos, de ansiedad, estrés postraumático (López, 2020) dificultad respiratoria, enfermedades cardiovasculares, lesiones renales (Centro Médico ABC, s.f.). Un estudio realizado por la Corporación Nuevos Rumbos arrojó que el 80% de los colombianos se han visto afectados psicológicamente por el COVID-19 (Revista Semana, 2020).

A raíz de la llegada del COVID-19 a Colombia y el desarrollo de la pandemia a nivel mundial, diferentes negocios se vieron impactados, entre esos las entidades encargadas de llevar la risoterapia a las comunidades que lo necesitan y debido a esta eventualidad ya no se puede llevar el servicio de la manera en la que se acostumbraba. Los centros educativos, cerraron sus puertas y trasladaron las aulas a canales virtuales, teniendo esto en cuenta se hace necesario diseñar protocolos que ayuden a solucionar *¿de qué manera la comunicación social, contribuye a mejorar la salud mental y calidad de vida de las personas?*

## **Justificación**

En vista de que el COVID-19 impactó las relaciones humanas en el sentido de las comunicaciones directas donde nos aisló físicamente, pero nos unió de manera virtual (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020), se pretende encontrar nuevas rutas de comunicación que unan los dos mundos.

Diferentes entidades sin ánimo de lucro decidieron brindar ayuda a la sociedad afectada involucrándose directamente con estrategias para entrar a los hogares por medio de las plataformas digitales con el fin de crear conciencia sobre la presencia del virus, el autocuidado y unión familiar.

Debido a la carencia de desarrollo comunicativo por parte de muchas entidades se ha impedido que se llegue a mayor cantidad de personas, por ello, un plan de comunicación que contribuya a mejorar la calidad de vida de estas personas, pues el impacto psicológico después de pasar por esta eventualidad crea un desequilibrio en la cotidianidad y en su manera de establecer relaciones interpersonales.

Durante el desarrollo de la investigación fue necesario actuar frente a situaciones imprevistas, como se dio en este caso: un paro nacional educativo de más de dos meses y el receso de actividades en el aula, por parte de las instituciones que estuvieron a la espera de directrices presidenciales, sobre la metodología de estudio de los jóvenes en Santander y específicamente, en el municipio de Girón, lo que llevó a implementar una serie de ajustes de los objetivos planteados, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera con el fin de ampliar el público objetivo e involucrar a personas de diversas edades en el manejo de la salud mental.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Desarrollar estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-19 en Girón, Santander en el segundo trimestre de 2021.

### **Objetivos específicos**

Identificar las redes sociales y/o canales de comunicación digital que más usan los habitantes entre los 18 y 40 años de Girón, Santander.

Conocer los efectos de la pandemia por COVID-19, en la salud mental los habitantes de Girón, Santander entre los 18 y 40 años.

Diseñar el tono y la forma de comunicación que se va a mantener en la o las redes sociales elegidas para dar a conocer la información sobre la risoterapia.

Implementar el tono y la forma de comunicación diseñada para mantener en la o las redes sociales elegidas y los usuarios y seguidores de estas.

Evaluar los efectos de la estrategia de comunicación sobre las personas que decidieron mejorar su salud mental durante la pandemia por COVID 19.



## Contenido

### Marco teórico

La risoterapia es una técnica que complementa el trabajo de la medicina tradicional en el tratamiento de las enfermedades. Las primeras evidencias de la risoterapia se encontraron en la antigua China donde los taoístas difundían “que una sonrisa era capaz de transmitir felicidad, salud y longevidad” En Europa, hasta la edad media se empezó a hablar del tema con la aparición de los bufones durante los banquetes, que no tenían otra misión que la de hacer reír a las personas para conseguir que estos mejoraran la digestión de sus alimentos (La risa floja, 2019).

El médico Patch Adams es considerado el inventor de la risoterapia con fines terapéuticos y médicos, según el portal de internet positivarte,

A partir de mediados del s. XX empezamos a encontrar más referencias de la relación entre la risa, el humor, las carcajadas, etc. con beneficios comprobados en las personas. Ya en nuestros tiempos cabe destacar las aportaciones del médico norteamericano Patch Adams que promueve medios alternativos de sanación para enfermos a través del Instituto Gesundheit, que él mismo funda en 1972 (Positivarte, s.f., p. 1).

Son muchos los beneficios conocidos y comprobados de la risoterapia impactando positivamente psicológica, física y socialmente en el desarrollo de los seres humanos que usan este método y ahora en tiempo de pandemia que no solo ha afectado, físicamente sino también psicológicamente generando un mayor cansancio mental en el desarrollo de todas las actividades, esta se convierte en una técnica infaltable en el diario de las personas.

También es cierto que con la llegada del COVID-19 a Colombia la rutina cambió y para nadie es un secreto que la virtualidad y las redes sociales se convirtieron en los aliados de la mayoría de las personas. Actualmente, las redes sociales sirven no solo para acercar a quienes están lejos, también han permitido generar empleo y crear emprendimientos exitosos usando

beneficios como el aumento de visibilidad, mejoramiento de marcas, ampliación del tráfico web, generación de redes de comunicación directa entre las empresas y el cliente, permite estudiar el mercado en tiempo real y además fomenta el Networking (UMB Virtual, 2018)

Por tal razón el foco principal de la realización de este proyecto nace desde ahí, teniendo claridad de las repercusiones de dicha enfermedad en la sociedad, evaluando los efectos positivos y negativos de las estrategias y los canales usados en este proyecto sin dejar atrás el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales.

## Marco referencial

### Tabla 1.

#### *Investigación 1*

Nombre del proyecto	Efectos fisiológicos y psicológicos de la risoterapia en la población pediátrica: una revisión sistematizada
Autores	Matabuena-Gómez-Limón, M. V.-P. (2020). Efectos fisiológicos y psicológicos de la risoterapia en la población pediátrica: una revisión sistematizada. <i>Actualidad médica</i> , 105, (810), 114-119. <a href="https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15568/am.2020.810.re01">https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15568/am.2020.810.re01</a>
Resumen	El objetivo de este estudio fue revisar los efectos fisiológicos y psicológicos de la risoterapia en niños. Principalmente se utilizó la terapia con payasos de hospital, pues la presencia de ellos ha evidenciado disminución de la ansiedad en los pequeños, permitiendo que tengan mayor aceptación a los tratamientos. El personal hospitalario acepta el acompañamiento de los payasos a los niños, ya que afirman que facilitan el proceso terapéutico y el manejo de los pacientes ante los procedimientos

---

médicos o la separación de sus padres ya que deben ser internados en los hospitales.

La risoterapia se contempla como una herramienta que permite complementar la medicina tradicional pues aborda de manera integral el manejo de los pacientes pues necesitan un equipo multidisciplinar que trabaje conjunto y donde la comunicación sea la base fundamental.

Año 2020

---

Nota. Fuente: autoría propia.

## **Tabla 2.**

### *Investigación 2*

---

Nombre del proyecto	Relevancia de la risoterapia en el ámbito hospitalario, en Cuidados Auxiliares de Enfermería
Autores	Díaz, M. V. (2018). Relevancia de la risoterapia en el ámbito hospitalario, en Cuidados Auxiliares de Enfermería.
Resumen	Hoy en día hay una notoria inclinación por lo habitual, por tal razón diferentes entidades recomiendan usar los métodos cotidianos de cuidados para la salud. La risoterapia beneficia a los seres humanos física y psicológicamente, ayudando a la mejora de diferentes enfermedades. Este proyecto busca conocer la risoterapia y sus efectos desde las personas enfermas y desde el cuerpo de salud ya que como sabemos la risoterapia es una técnica usada desde diferentes entonos profesionales, es importante que todos conozcamos estos beneficios y de estar manera hacer uso.
Año	2018

---

Nota. Fuente: autoría propia.

**Tabla 3.***Investigación 3*

Nombre del proyecto	Risoterapia, Una Terapia Complementaria a la Medicina Occidental
Autores	Villán, J. L., Gaona, C. E., & Carrero, Z. A. (2019). Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. <i>Revista Med</i> , 26(2), 36-43. <a href="https://doi.org/10.18359/rmed.3370">https://doi.org/10.18359/rmed.3370</a>
Resumen	<p>Las instituciones médicas, tienen la obligación de prestar un servicio integral a sus pacientes y para garantizar que el estrés por enfermedad y hospitalización sea reducido, existen terapias complementarias como la Risoterapia o Terapia de la risa que se centra en divertir a los pacientes. Sus múltiples beneficios permiten mejorar la calidad de vida de las personas en proceso de hospitalización.</p> <p>Este artículo pretende mostrar los aspectos más relevantes de la risoterapia además de incentivar la investigación en el campo y concientizar al lector en la importancia de apoyar estas terapias complementarias.</p>
Año	2020

Nota. Fuente: autoría propia.

**Tabla 4.***Investigación 4*

Nombre del proyecto	Risoterapia y Bienestar
---------------------	-------------------------

---

Autores	<p>Rojo de la Torre, S. (2016). Risoterapia y Bienestar. [Tesis de grado, Universidad de Jaén].</p> <p><a href="http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3575/1/Rojo_DeLaTorre_Sonia_TFG_Psicologa.pdf">http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3575/1/Rojo_DeLaTorre_Sonia_TFG_Psicologa.pdf</a></p>
Resumen	<p>En este trabajo se evidencia no solo la revisión teórica sobre la risoterapia, sino también los beneficios que tiene en la salud mental, física y social de los pacientes. La risoterapia se contempla más como una técnica complementaria que como una terapia pues no cura nada por si sola, sin embargo, logra efectos muy positivos en el organismo.</p> <p>Para este trabajo, los efectos más importantes son los encontrados a nivel psicológico, la risoterapia ayuda en el tratamiento de la ansiedad trayendo mejoría en la relajación, la respiración, el estrés, la depresión y la autoestima de los pacientes.</p>
Año	2016

---

Nota. Fuente: autoría propia.

### **Tabla 5.**

#### *Investigación 5*

---

Nombre del proyecto	The effect of laughter therapy on the quality of life of nursing home residents
Autores	<p>Kuru, N. (2017). The effect of laughter therapy on the quality of life of nursing home residents. <i>Journal of Clinical Nursing</i>, 26(21-22), 3354-3362. <a href="https://doi.org/10.1111/jocn.13687">https://doi.org/10.1111/jocn.13687</a></p>

---

---

Resumen	<p>Este es un estudio cuasi experimental que busca evaluar los efectos de la Risoterapia en la calidad de vida de los adultos mayores que residen en hogares para ancianos ya que mejorar la calidad de vida de los ancianos, permitirá que puedan tener más años de vida y una salud más estable.</p> <p>El estudio se realizó a 32 residentes de un hogar de ancianos como grupo experimental y a 33 residentes de otro hogar de ancianos como grupo de control en la capital de Turquía, se desarrollaron sesiones de risoterapia dos veces a la semana y se utilizó un formulario sociodemográfico y la encuesta de salud de formulario corto (SF - 36) para recopilar de datos.</p> <p>Luego de las sesiones de Risoterapia, en comparación con la prueba preliminar, se evidenció que la calidad de vida del grupo experimental aumentó, lo que sugiere que el hogar de ancianos debe integrar de manera rutinaria la terapia de risa.</p>
Año	2016

---

Nota. Fuente: autoría propia.

### **Tabla 6.**

#### *Investigación 6*

---

Nombre del proyecto	The Effect of Laughter Therapy on Anxiety
Autores	Demir, M. (2020) The Effect of Laughter Therapy on Anxiety. <i>Holistic Nursing Practice</i> , 34 (1), 35-39. 10.1097/HNP.0000000000000363

---

---

Resumen	Se utiliza herramientas estadísticas llamada meta-análisis para la investigación de la terapia de la risa sobre la ansiedad, realizando ensayos clínicos con las siguientes bases de datos de Google Scholar, PubMed e ISI Web of Sciences. En los estudios realizados que se realizó aleatoriamente con 157 participantes. Entre las pruebas realizadas la cobertura de medias estandarizada = -1,144; IC del 95%, -1,950 a -0,338) en el que se permite ver los efectos que genera la terapia de la risa, en que se genera un análisis a la disminución de los niveles de ansiedad.
Año	2020

---

### **Marco conceptual**

Risoterapia: Aunque no se considera como terapia por no curar enfermedades sin la ayuda de otros tratamientos, la risoterapia según Carretero es una técnica que permite liberar tensiones del cuerpo mediante “la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana y de un modo simple como los niños” (Carretero, 2010, p. 9).

Estrategias comunicativas: Es el conjunto de herramientas y estrategias de aprendizaje que permiten planificar acciones teniendo en cuenta aspectos como los objetivos, el mensaje, los instrumentos con el fin de llegar al público objetivo, logrando mantener la comunicación de manera constante con el fin de acceder al aprendizaje. (Content, 2019)

Salud mental: Se entiende por salud mental un desequilibrio emocional y social, donde cualquier persona puede padecer esta enfermedad ya que sus factores nos impactan de manera diferente ya que crea una desestabilidad ocasionada muchas veces por el estrés de la vida diaria

que interrumpe nuestro desarrollo personal por otra parte este tipo de trastornos a veces son de genética (Medline Plus, 2021).

COVID-19: Es una enfermedad que afecta el sistema respiratorio, su primera aparición fue en China en el 31 de diciembre 2019 y en muy poco tiempo domino al mundo, siendo el desafío más grande que ha enfrentado el sistema de la salud. Esta enfermedad se segmenta en la clase neumonía vírica que se habían declarado en Wuhan, China (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Pandemia: Es una enfermedad altamente infecciosa que se transmite de una persona a otra y que, a diferencia de las epidemias, hace presencia en todas las regiones del mundo (Organización Mundial de la Salud, 2010).

### **Marco legal**

En Colombia, la ley en la que se encuentran las disposiciones generales para la protección de datos personales es la Ley Estatutaria 1581 de 2012.

La ley 1273 de 2009 regula la de la protección de la información y de los datos y se preservan integralmente los sistemas que utilicen las tecnologías de la información y las comunicaciones, entre otras disposiciones.



## **Metodología**

Debido a los múltiples inconvenientes que se presentaron en el desarrollo de la investigación, se tuvo que realizar un ajuste de los objetivos planteados, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera, con el fin de actuar frente a situaciones que no se tenían previstas, como: un paro nacional educativo de más de dos meses y el receso de actividades en el aula, por parte de las instituciones que estuvieron a la espera de directrices presidenciales, sobre la metodología de estudio de los jóvenes en Santander y específicamente, en el municipio de Girón.

Con el fin de cumplir con el objetivo de “implementar estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes”, se desarrollaron estrategias de comunicación que se adecuaron para ampliar el público objetivo e involucrar a personas de diversas edades en el manejo de la salud mental, dichas estrategias consistieron en generar canales de comunicación en dos de las principales redes sociales, como lo son Facebook e Instagram realizando post dinámicos que permitieron realizar un análisis pero medio de las estadísticas, además de una actividad virtual con dos expertos en la risoterapia (Anexo A) en la que estudiantes, directivos y docentes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia participaron de manera activa durante poco más de una hora; para llegar a estas dos redes sociales se realizó una investigación sobre las principales plataformas digitales de mayor consumo, el cual arrojó como resultado las dos redes sociales mencionadas anteriormente.

Se alcanzaron los propósitos y se logró el desarrollo de la investigación, con resultados destacados para las investigadoras, que se analizarán e interpretarán con el propósito de servir de soporte para futuros trabajos y proyectos, no solo de los estudiantes de comunicación social de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, siguiendo los lineamientos del programa académico y del Semillero de Investigación Yákano, del cual hacen parte.

## **Desarrollo del proyecto**

Este proyecto nace con la finalidad de conocer más acerca de la risoterapia, abordando todas sus etapas desde la creación de dicha actividad hasta los canales usados para la implementación y distribución de esta técnica, por tal razón el punto principal a desarrollar fue el diseño de estrategias de comunicación los cuales permitieron realizar un análisis profundo de la aceptación de la risoterapia en época de pandemia.

Una vez realizado el anteproyecto e identificado el problema principal de la investigación que radica ¿de qué manera la comunicación social, contribuye a mejorar la salud mental y calidad de vida de las personas? Además, de ser conscientes de los múltiples efectos causados por el COVID-19 en la salud de las personas, se decide trabajar en el desarrollo de estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta que permita ayudar a mejorar la calidad de vida de personas entre los 18 y 40 años afectadas por COVID-19 en Girón, Santander en el segundo trimestre de 2021.

Es allí donde se decide implementar en primera instancia una encuesta con el fin de indagar cuáles son las redes sociales y/o canales de comunicación digital que más usan los habitantes entre los 18 y 40 años de Girón, Santander y realizar una entrevista a un experto en la materia, que permitiera conocer los efectos de la pandemia por COVID-19, en la salud mental de la población objetivo.

Una vez obtenida esta información se procede a diseñar e implementar el tono y la forma de comunicación que se mantuvo en Facebook e Instagram, como redes sociales elegidas para dar a conocer la información sobre la risoterapia.

El estudio se realizó con el fin de dar a conocer la risoterapia en tiempo de COVID-19, no sólo es y fue de conocimiento y aprendizaje personal, sino también familiar y social, lo cual nos permitió ayudar a una población fuera del círculo social de cada integrante, siendo este un tema

que mostró mejora en la actitud ante la vida disminuyó los niveles de estrés, la motivación mejoró y lo más importante, se focalizó en lo esencial y no en lo superficial.

Luego de un mes de funcionamiento de las páginas, se realiza un CIPA donde se desarrolló una sesión de risoterapia a cargo de dos humoristas reconocidos de la ciudad de Bucaramanga, esto con el fin de generar un espacio de esparcimiento que permitiera complementar y poner en práctica la información que había sido suministrada durante ese tiempo en las redes sociales.

Finalmente, con el fin de evaluar los efectos de la estrategia de comunicación sobre las personas que decidieron mejorar su salud mental durante la pandemia por COVID 19, el equipo de trabajo procede a analizar los resultados de las estadísticas arrojadas por las redes sociales utilizadas.

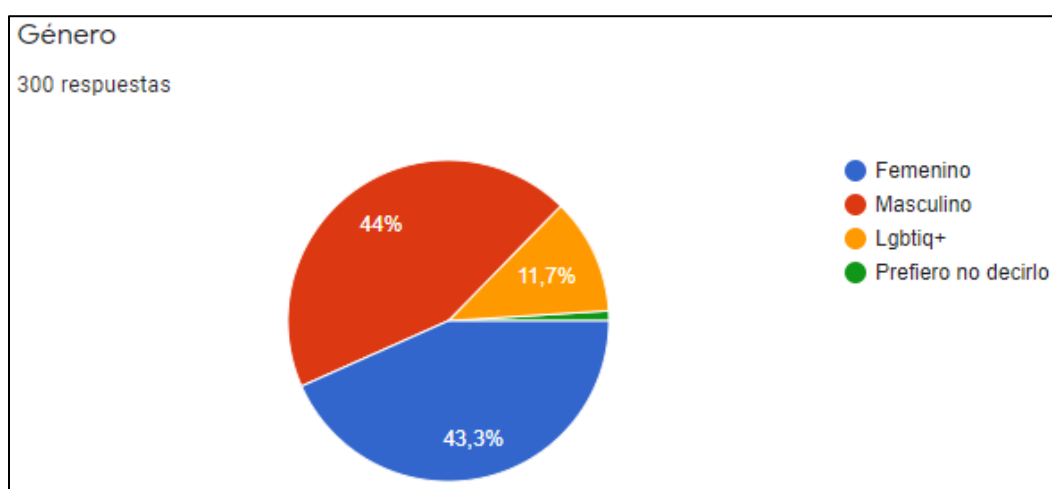
## Resultados

### Análisis e interpretación de resultados

1. Con el fin de Indagar sobre cuáles son las redes sociales y/o canales de comunicación digital que más usan los habitantes entre los 18 y 50 años de Girón, Santander, se realizó una encuesta (Anexo B) a 300 personas que arrojó los siguientes datos:

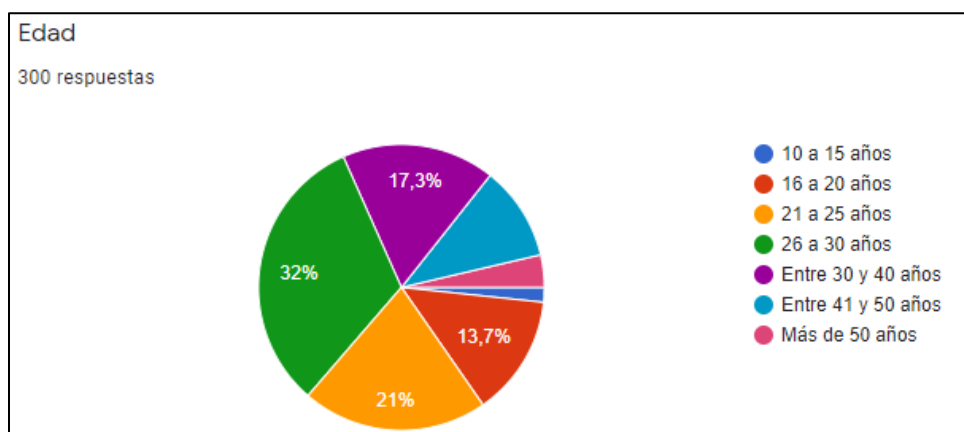
#### Figura 1.

*Género de las personas encuestadas*



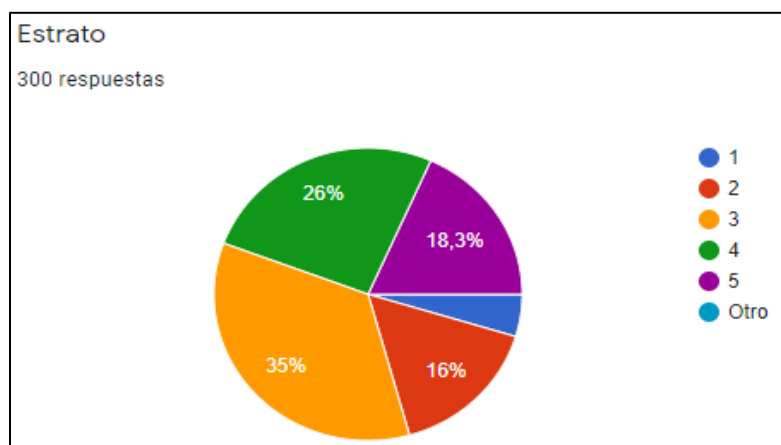
Fuente: autoría propia

En primera instancia, de 300 personas encuestadas, el 43,3% corresponde al género masculino, el 44% al género femenino, 11,7 el % a la comunidad LGBTIQ+ y el 1% restante prefiere no definir su género.

**Figura 2.***Rango de edades de las personas encuestadas*

Fuente: autoría propia

El 1,7% del total de las personas encuestadas tiene entre 10 y 15 años, el 13,7% entre 16 y 20 años, el 21% entre 21 y 25 años, el 32% entre 26 y 30 años, el 17,3% entre 30 y 40 años, el 10,7% restante entre 41 y 50 años y el 3,7% restante más de 50 años. Lo que significa que el público más grande corresponde al 70,3%, que son aproximadamente 210 personas que tienen entre 21 y 40 años.

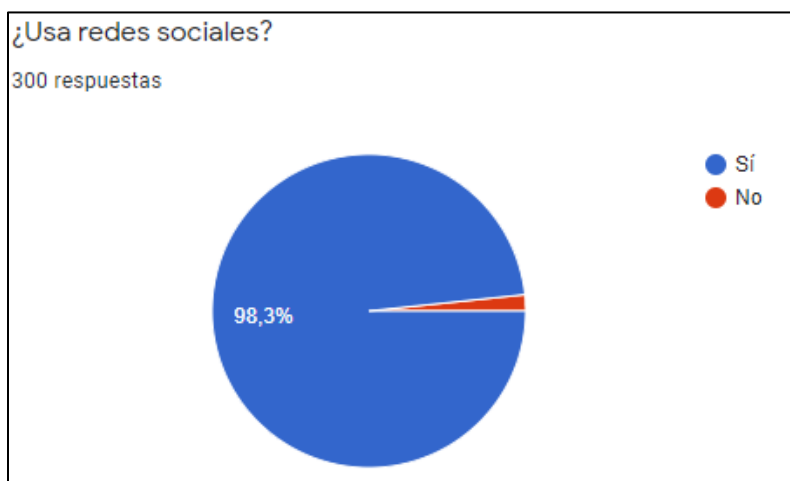
**Figura 3.***Estrato social de las personas encuestadas*

Fuente: autoría propia

Según los datos obtenidos, la mayoría de las personas encuestadas pertenecen al estrato 3 y 4, esto corresponde al 61%, aproximadamente 183 personas.

#### Figura 4.

*Uso de redes sociales por parte de las personas encuestadas*



Fuente: autoría propia

Una vez aplicada la encuesta, se obtuvo que el 98,3% de los encuestados usa redes sociales y el 1,7% restante no las usa frecuentemente.

#### Figura 5.

*Red social más utilizada por las personas encuestadas*

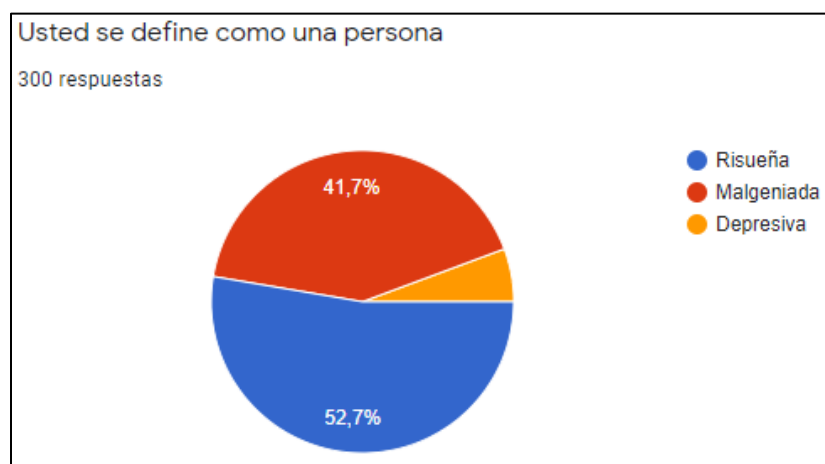


Fuente: autoría propia

La red social más utilizada por las personas encuestadas es Instagram con un 42,3%, le sigue Facebook con 29%, YouTube con el 20,3%, Twitter con 15%, Tik tok con 10% y por último está Telegram con el 0%. Por esta razón, se decide trabajar en Facebook e Instagram con el fin de llegar a más personas.

### Figura 6.

*Carácter con en que se definen las personas encuestadas*



Fuente: autoría propia

El 52,7% de la población encuestada se define como una persona risueña, el 41,7% como malgeniada y el 5,7% como depresiva.

**Figura 7.**

*Conocimiento de las personas encuestadas sobre los efectos de la risa en la salud de las personas*

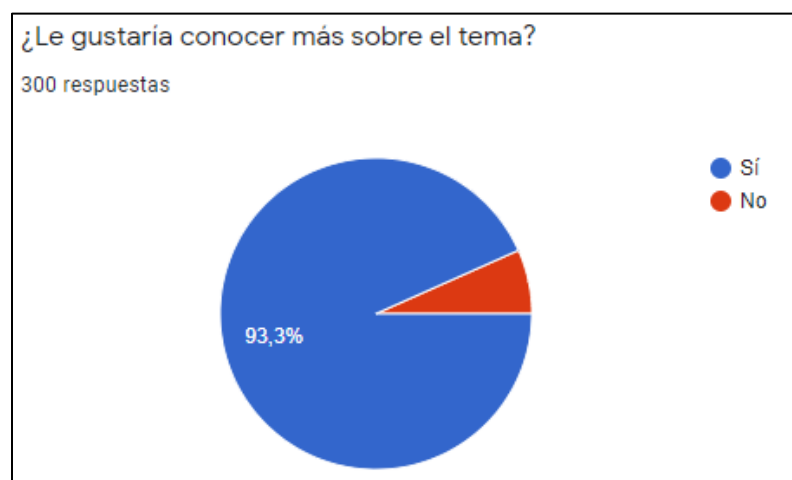


Fuente: autoría propia

Los datos arrojados por la encuesta muestran que el 62,7% de la población conoce los efectos de la risa en la salud de las personas y el 37,3% restante, no los conoce.

**Figura 8.**

*Interés de las personas encuestadas por conocer sobre la risoterapia*



Fuente: autoría propia



Según los datos obtenidos, la mayoría de las personas sí están interesadas en conocer más sobre la risoterapia, estos corresponden al 93,3% del total de los encuestados.

2. Para conocer los efectos de la pandemia por COVID-19, en la salud mental los habitantes de Girón, Santander entre los 18 y 40 años, se entrevistó a la psicóloga social, Milena Caamaño, quien nos respondió lo siguiente:

Paola Rosado: ¿Cuál es la principal efectuación generada psicológicamente en la pandemia por COVID 19?

Milena Caamaño: Son muchas las implicaciones que la pandemia ha traído y nos ha afectado como individuos y como miembros de un núcleo ya sea familiar, organizacional o afectivo, en esta época lamentablemente la violencia en general ha aumentado considerablemente en cada uno los núcleos mencionados anteriormente y a consecuencia de esto la depresión entre a jugar un papel importante, proque la víctima se siente sola y no encuentra una solución al alcance , muchas personas temen a buscar ayuda psicológica por no sentirse cuestionados o débiles ante una situación y el resultado es que todos sabemos , aumento de suicidios y una tasa alta de violencia.

Deisy Hurtado: ¿Cree usted que la terapia psicológica es la mejor manera de evitar que la pandemia afecte psicológicamente a las personas?

MC: Es una de tantas soluciones y sin duda la más efectiva, pero lo importante es tratar de salir de ese círculo y hacer actividades que nos hagan que nos gusten, compartir con las personas que queremos y lo más importante buscar ayuda a quien creamos conveniente, pero siempre buscar ayuda.

Es alentador ver como hoy día ya las personas se acercan a un consultorio a iniciar terapia y ya ese tabú poco a poco se está rompiendo, porque poco a poco se están salvando vidas.

Camila Murillo: ¿Cree que la pandemia va a seguir afectando a las personas después de tanto tiempo?

MC: Claro que sí, la pandemia nos va a seguir afectando hasta que termine y retomemos “la normalidad “de la vida que teníamos antes de que este suceso iniciara, la pandemia es largo que nos tomó por sorpresa, que nos ha afectado directamente y que, por supuesto no sabemos cómo asumir, por tiempo que lleva y las consecuencias que esta ha traído a cada hogar Colombia como enfermedades, muertes, desempleo y violencia intrafamiliar.

Buscando tener más fuentes que permitieran dar solución a este objetivo, también se entrevistó al psicólogo Iván Alejandro Pérez, especialista en neuropsicología clínica, quien respondió lo siguiente

Paola Rosado: ¿Qué efectos ha tenido la pandemia por COVID-19 en las personas entre 18 y 40 años?

Iván Pérez: Los efectos que ha tenido a nivel socioemocional han sido grandes, ya que se ha visto mayor ansiedad en las personas, mayor desgaste en la salud mental, malas relaciones Interfamiliares y mucho descuido en el cuidado de la alimentación, ocasionando aumento de obesidad en la población y poniendo en riesgo la salud física

Deisy Hurtado: ¿Qué piensa sobre la risoterapia como herramienta que permita mejorar la calidad de vida de las personas?

IP: Es una gran herramienta que reduce el estrés, reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo de las personas, aumenta las esperanzas de vida, aumenta las buenas condiciones en la salud de las personas

Camila Murillo: ¿Qué aconseja a las personas sobre un acontecimiento como el COVID-19, qué consejo tiene para que estas cosas no afecten la vida de las personas más de lo necesario?

IP: Se recomienda a las personas tener, realizar y aplicar una serie de ejercicios que puede reforzar la salud mental que tanto se ha visto afectada por la pandemia en las personas, teniendo en cuenta que incluye el bienestar emocional, psicológico y social.

3. Se diseñó una forma de comunicación en la que se mantuvo conectada a la comunidad con actividades y conceptos que permitieron acercar a la comunidad a la risoterapia, para ello se hizo uso de un tono informativo y un diseño de imagen en las redes sociales de Facebook e Instagram.

Los perfiles creados para esta actividad se pueden encontrar en los siguientes links:

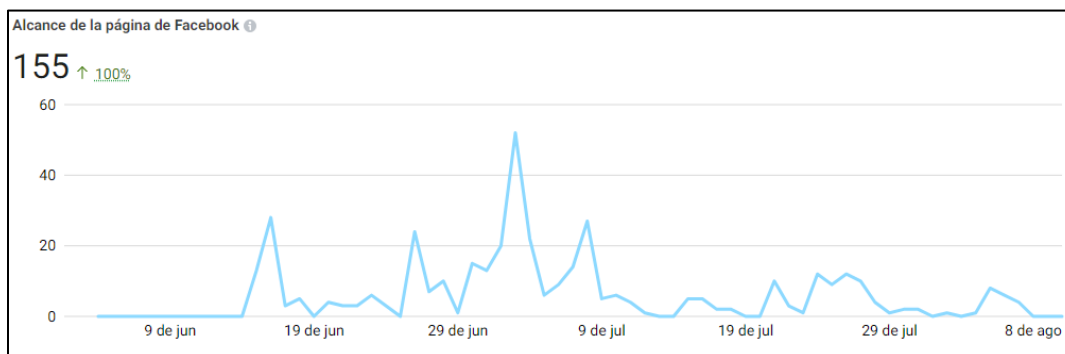
<https://www.instagram.com/universodesonrisas1/>

<https://www.facebook.com/Universo-de-sonrisas-103468198648504/>

4. Al evaluar los efectos de la estrategia de comunicación implementada, se encontraron los siguientes resultados:

### Figura 9.

*Alcance de la página “Universo de sonrisas” en Facebook*

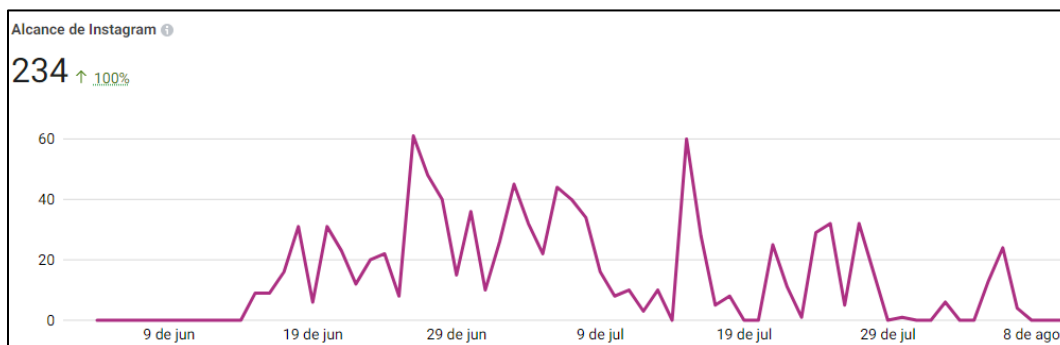


Fuente: tomado de Facebook

La página de Facebook “Universo de Sonrisas”, logró un máximo alcance de 155 personas en el periodo comprendido entre el 4 de junio y el 10 de agosto.

### Figura 10.

*Alcance de la página “Universo de sonrisas” en Instagram*



Fuente: tomado de Instagram

La página de Instagram “Universo de Sonrisas”, logró un máximo alcance de 234 personas en el periodo comprendido entre el 4 de junio y el 10 de agosto.

Lo anterior permite afirmar que la red social de mayor interacción fue Instagram con 79 usuarios más.

### Figura 11.

*Comparación de las publicaciones con mayor alcance en las páginas de “Universo de sonrisas” en Facebook e Instagram.*



Fuente: tomado de Instagram y Facebook

Ahora, comparando la actividad en las publicaciones en ambas redes sociales, se evidencia que las publicaciones en Instagram lograron tener mayor alcance frente a las realizadas en Facebook, cabe aclarar que las publicaciones eran las mismas en ambas redes sociales y eran posteadas a la misma hora.

## Conclusiones

Durante la investigación se demuestra que es importante informar en qué consiste la risoterapia, beneficios y ayuda al ser humano de diferentes edades a descargar tensiones; se aprovecharon los medios de comunicación que brinda la tecnología hoy en día para implementar la estrategia comunicativa, buscando contribuir en el mejoramiento de vida de las personas por medio de la risa.

Desde la comunicación se logró conocer que en este tipo de espacios el receptor percibe la actividad desde los diferentes lenguajes de implementación, como el corporal usado por los mimos, el natural usado por cuenteros o el oral usado por los payasos, por tal razón se realizó risoterapia grupal aprovechando la interacción virtual persona a persona, analizando el recibimiento de este ejercicio realizado por cuenteros que desde el principio de la actividad hicieron uso de lenguaje natural y espontaneo con la audiencia.

Luego de implementar la estrategia comunicativa en las redes sociales seleccionadas, se puede afirmar que la red que logró un mayor alcance fue Instagram, además se evidencia que las personas mayores son menos receptivas con este tipo de actividades que los jóvenes, ya que no solo se tuvo mayor audiencia sino también mayor interacción de parte de ellos.

### **Recomendaciones**

Se recomienda seguir indagando sobre el alcance de las redes sociales como canales de comunicación principales en la sociedad actual, dado que a través de estos medios está comprobado que puede generar impactos que generan un cambio influyente y positivo dentro de una comunidad.

Se aconseja dar un buen uso a las redes sociales, dado que está comprobado el impacto que éstas generan en la sociedad, siendo creadoras de espacios que permiten contribuir con el mejoramiento de la salud de las personas desde los diferentes campos de acción como en este caso la salud mental apoyada de la risoterapia.

Finalmente, es importante seguir generando investigaciones similares a la presentada, donde se haga énfasis en diferentes estrategias de comunicación para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, tales como actividades relacionadas con otras formas de hacer terapia como la musicoterapia, cronoterapia, la meditación, entre otras.

## Referencias

- Carretero, J. (2010). El espacio grupal como herramienta de terapia ambiental en enfermería de salud mental. *11 congreso virtual de psiquiatría*.  
<https://psiquiatria.com/trabajos/27m1cof745497.pdf>
- Centro Médico ABC. (s.f.). *Secuelas por COVID-19*.  
<https://centromedicoabc.com/coronavirus/secuelas-COVID-19>
- Demir, M. (2020) The Effect of Laughter Therapy on Anxiety. *Holistic Nursing Practice*, 34 (1), 35-39. 10.1097/HNP.0000000000000363
- Díaz, M. V. (2018). *Relevancia de la risoterapia en el ámbito hospitalario, en Cuidados Auxiliares de Enfermería*.
- Instituto Nacional de Salud. (2021, febrero 24). *Coronavirus*.  
<https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/coronavirus.aspx>
- Kuru, N. (2017). The effect of laughter therapy on the quality of life of nursing home residents. *Journal of Clinical Nursing*, 26(21-22), 3354-3362. <https://doi.org/10.1111/jocn.13687>
- La Risa Floja. (2019, agosto 5). *¿Cuál es la historia de la risoterapia?*  
<https://www.risoterapiabarcelona.net/blog/historia-risoterapia/>
- López, Á. (2020, septiembre 18). *Las secuelas psicológicas que está dejando la pandemia por COVID-19*. Academia española de dermatología y venereología. <https://aedv.es/las-secuelas-psicologicas-que-esta-dejando-la-pandemia-por-COVID-19/>
- Matabuena-Gómez-Limón, M. V.-P. (2020). Efectos fisiológicos y psicológicos de la risoterapia en la población pediátrica: una revisión sistematizada. *Actualidad médica*, 105, (810), 114-119. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15568/am.2020.810.re01>
- Medline Plus. (2021, Agosto 11). *Salud mental*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>



Ministerio de Salud y Protección Social. (2020, junio 25). *El COVID-19 nos cambiará muchas cosas como sociedad*. Boletín de Prensa No 400.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/El-covid-19-nos-cambiara-muchas-cosas-como-sociedad.aspx>

Organización Mundial de la Salud (2010, febrero 24). *¿Qué es una pandemia?*

[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2020, octubre 12). *Información básica sobre la COVID-19*.

<https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19>

Positivarte. (s.f.). *El origen de la risoterapia*.

<https://positivarte.com/actividades/risoterapia/origen-de-la-risoterapia/>

Revista Semana. (2020, agosto 14). *El 80 % de los colombianos tienen afectación psicológica por la COVID-19*. [https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estudio-revelo-que-](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estudio-revelo-que-80--de-colombianos-tienen-afectacion-psicologica-por-COVID/694554/)

[80--de-colombianos-tienen-afectacion-psicologica-por-COVID/694554/](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estudio-revelo-que-80--de-colombianos-tienen-afectacion-psicologica-por-COVID/694554/)

Rojo de la Torre, S. (2016). *Risoterapia y Bienestar*. [Tesis de grado, Universidad de Jaén].

[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3575/1/Rojo\\_DeLaTorre\\_Sonia\\_TFG\\_Psicologa.p](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3575/1/Rojo_DeLaTorre_Sonia_TFG_Psicologa.pdf)  
[df](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3575/1/Rojo_DeLaTorre_Sonia_TFG_Psicologa.pdf)

UMB Virtual. (2018, febrero 27). *La importancia de las redes sociales en la sociedad actual*.

<https://umbvirtual.edu.co/la-importancia-de-las-redes-sociales-en-la-sociedad-actual/>


Villán, J. L., Gaona, C. E., & Carrero, Z. A. (2019). Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental. *Revista Med*, 26(2), 36-43. <https://doi.org/10.18359/rmed.3370>

## Anexos

### Anexo A. Sesión de risoterapia

Zoom Reunión

CEAD Bogotá ... ZCORI CEAD OC... ZCORI BARRAN... Nhora Yaneth Pi... ZCORI BMANG...



Chat

jajajajaja

De Luisa Fernanda Castañeda a Todos:  
siiii

De ZCORI\_CEAD Ocaña\_Nohemí As... a Todos:  
muchas gracias por este espacio, me hizo reir bastante

De ZCORI\_CEAD BUCARAMANGA-D... a Todos:  
Gracias por el espacio!

De Luisa Fernanda Castañeda a Todos:  
Gracias, este espacio me hizo la mañana😊😊

De mí para Todos:  
jajajajaja

De ZCORI\_CEAD Ocaña\_Nohemí As... a Todos:  
jajajaja

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada

Enviar a: Todos Archivar

Escribir mensaje aquí...

19°C Chubascos 10:26 a. m. 10/07/2021

Zoom Reunión

CEAD Bogotá ... ZCORI BMANGA... Universo de son... ZCORI-CEAD BU... ZCORI BARRAN...

Grabando

AutoSave On Iris Pinzón

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help

Share Comments

1 2 3 4 5 6 7

UNAD  
Universidad Nacional  
Abierta y a Distancia

CIPAS 8-03

**SOBRE EL CHISTE,  
EL SENTIDO EN EL SINSENTIDO.**

Conferencista: Psi. Iris Aleida Pinzón Arteaga

Bucaramanga, 10 de Julio de 2021

Slide 1 of 10 Spanish (Colombia)

Chat

Siiii

De ZCORI\_CEAD Ocaña... a Todos: 10:22 AM  
muchas gracias por este espacio, me hizo reir bastante

De ZCORI\_CEAD BUCARA... a Todos: 10:24 AM  
Gracias por el espacio!

De Luisa Fernanda Casta... a Todos: 10:25 AM  
Gracias, este espacio me hizo la mañana😊😊

De mí para Todos: 10:25 AM  
jajajajaja

De ZCORI\_CEAD Ocaña... a Todos: 10:25 AM  
jajajaja

De mí para Todos: 10:26 AM  
Sii

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada

Enviar a: Todos Archivar

Escribir mensaje aquí...

19°C Chubascos 10:26 a. m. 10/07/2021

Zoom Reunión

CEAD Bogotá -... Juan Carlos Orti... ZCORI-CEAD BU... Zcori Cead Ocañ... Silvia c



Chat

Comunicación social

De ZCORI-CEAD BUCARAMANGA AL... a Todos:  
Comparto Link de Evaluación  
<https://forms.gle/w34bNGoWLNjYwydV8>

De ZCORI-CEAD Ocaña, Nohemí As... a Todos:  
Psicología

De Javier Godoy a Todos:  
Comunicación social

De mí para Todos:  
jajajaja

De ZCORI-CEAD Ocaña, Nohemí As... a Todos:  
jajajaj

De Luisa Fernanda Casta... a Todos: 09:49 AM

¿Quién puede ver sus mensajes? La grabación está habilitada

Enviar a: Todos Archivo

Escribir mensaje aquí...

Universo de sonrisas

19°C Chubascos 9:49 a. m. 10/07/2021

## Anexo B. Encuesta

# Estrategias de comunicación para promover la risoterapia como herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas.

La información aquí suministrada será de uso exclusivamente académico acogiéndonos a la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos. Gracias por su participación.

---

\*Obligatorio

### 1. Género \*

*Marca solo un óvalo.*

- Femenino
- Masculino
- Lgbtiq+
- Prefiero no decirlo

### 2. Edad \*

*Marca solo un óvalo.*

- 10 a 15 años
- 16 a 20 años
- 21 a 25 años
- 26 a 30 años
- Entre 30 y 40 años
- Entre 41 y 50 años
- Más de 50 años

## 3. Estrato \*

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Otro

### Cuestionario

## 4. ¿Usa redes sociales? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

## 5. De las siguientes redes sociales ¿Cuál es la que más frecuenta? \*

Marca solo un óvalo.

- Facebook
- Instagram
- Tik tok
- Twitter
- Telegram
- YouTube

6. Usted se define como una persona \*

*Marca solo un óvalo.*

- Risueña
- Malgeniada
- Depresiva

7. ¿Sabe de los efectos de la risa en la salud de las personas? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

8. ¿Le gustaría conocer más sobre el tema? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No