



LA RISA: NIVELES Y FACTORES DEMOGRÁFICOS, EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19

LAUGHTER: DEMOGRAPHIC LEVELS AND FACTORS, IN THE CONTEXT OF COVID-19

Salomón Vásquez-Villanueva¹, Salomón Axel Vásquez-Campos², Luis Barba Briceño³,
Carlos Alberto Vásquez-Villanueva², Lizardo Vásquez-Villanueva²,

RESUMEN

Introducción: La pandemia no se detiene, los estudios sobre la misma tampoco; esta pandemia produce dolor, tristeza, desesperación y muertes, cuyos números son incalculables. Ante esta situación difícil y dolorosa, la risa levanta su bandera de esperanza. **Objetivo:** El estudio tiene el objetivo de describir los niveles y los factores demográficos de la risa, en el contexto de la COVID-19. **Métodos:** El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal. Los datos sobre los niveles de la risa se obtuvieron mediante una encuesta virtual, cuyos participantes fueron 101, de edades entre 20 y 60 años, quienes participaron voluntariamente, procedentes de las tres regiones del Perú: costa, sierra y selva. Los datos sobre la experiencia de la risa, con misma encuesta, con el tipo Likert: nunca, a veces y siempre. **Resultados:** De los 101 participantes, 87 (entre 20 y 60 años) presentan una risa en el nivel alto y 14 en el nivel medio. 14 participantes (entre solteros, casados, divorciados y convivientes) revelan una risa en el nivel medio y 87 en el nivel alto. De las tres regiones (costa, sierra y selva), 14 participantes se ubican en el nivel medio y 87 en el nivel alto. Por otro lado, 6 hombres y 8 mujeres practican una risa ubicada en el nivel medio, en el alto 28 y 59, respectivamente. En el factor: religión, 14 (entre católicos, adventistas, evangélicos y otros) revelan una sonrisa en el nivel medio, 87 en el alto. Según el factor: nivel de estudios (primario, secundario y superior), 14 y 87 ubican su risa en el nivel bajo y alto, respectivamente. En el círculo familiar y de los amigos, se experimenta siempre la risa: 58.4% y 66.3%, respectivamente; para los encuestados es más fácil reír, siempre, 54.5% y 66.3%, en el entorno familiar y de los amigos, respectivamente. Declararon que la risa previene las enfermedades, fortalece la salud, evita el covid-19, fortalece el sistema inmunológico y limita la producción de la hormona cortisol (responsable del estrés), siempre 70.3%, 31.7%, 81.2%; 31.7%, 71.3% y 83.2%, respectivamente. **Conclusión:** En el contexto de la COVID-19, los niveles más significativos de la risa encontrados en el estudio son dos: medio y alto; los factores demográficos más ponderados son: edad, sexo, religión y estado laboral.

Palabras Clave: Risa; niveles; factores demográficos; COVID-19 (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Introduction: The pandemic does not stop, neither do the studies on it; This pandemic produces pain, sadness, despair and deaths, whose numbers are unmeasurable. Faced with this difficult and painful situation, laughter raises its flag of hope. **Objective:** The study aims to describe the levels and demographic factors of laughter, in the context of COVID-19. **Methods:** The study corresponds to a quantitative, descriptive, cross-sectional approach. The data were obtained through a virtual survey, whose participants were 101, between 20 and 60 years of age, participating voluntarily, from the three regions of Peru: coast, mountain and jungle. The data regarding laughter experience, within the survey, with Likert-type: never, sometimes and always. **Results:** Of the 101 participants, 87 (between 20 and 60 years old) are located in the high level and 14 in the medium level. 14 participants (among single, married, divorced and cohabitants) revealed laughter in the medium level and 87 in the high level. Of the three regions (coast, mountains and jungle), 14 were in the medium level and 87 in the high level. On the other hand, 6 men and 8 women practiced laughter in the medium level, in the high level 28 and 59, respectively. In the religion factor: 14 (among Catholics, Adventists, Evangelicals and others) reveal a laughter in the medium level, 87 in the high. According to the educational level factor: (primary, secondary and higher), 14 and 87 are located in the low and high level, respectively. In the family and friends circle, laughter is always experienced: 58.4% and 66.3%, respectively; for respondents it is easier to laugh, always, 54.5% and 66.3%, in the family environment and with friends, respectively. They declared that laughter prevents diseases, strengthens health, prevents covid-19, strengthens the immune system and limits the production of the cortisol hormone (responsible for stress), always 70.3%, 31.7%, 81.2%; 31.7%, 71.3% and 83.2%, respectively. **Conclusion:** In the context of COVID-19, the most significant levels of laughter found in the study are two: medium and high; the most weighted demographic factors are: age, sex, religion, and employment status.

Keywords: Laughter; levels; demographic factors; COVID-19. (Source: DeCS BIREME).

¹ Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Universidad Peruana Unión

² Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión

³ Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión

Citar como: Salomón Vásquez-Villanueva, Salomón Axel Vásquez-Campos, Luis Barba Briceño, Carlos Alberto Vásquez-Villanueva, Lizardo Vásquez-Villanueva. La Risa: Niveles y Factores demográficos, en el contexto de la Covid-19. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1):50-59
DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.3723

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe



INTRODUCCIÓN

La risa acompaña al hombre, durante toda la historia humana. Cuando hablamos de risa, de inmediato viene a la memoria algunos sinónimos: sonrisa, risita, contracción, cosquilleo, carcajeo, risotada, carcajada. Se aprecia que la risa tiene su fuente en lo cómico presente en la literatura⁽¹⁾. Existen conceptos que no se desligan; por ejemplo, “emociones positivas, el humor y la risa”, cuyos deslindes son complejos⁽²⁾.

La risa es una respuesta o reacción fisiológica y psicológica, generada por un estímulo: el humor⁽³⁾. Para Torres⁽¹⁾, la risa viene a ser “una facultad inherente al ser humano”, cuya fuente es lo cómico, presenta funciones positivas, generando beneficios para el hombre y la sociedad, provoca la reacción de los músculos y los nervios, inclusive compromete el intelecto, la mente, en un espacio donde participa el colectivo. La risa es social, no es permanente, es momentánea, universal. Según Fernández-Poncela⁽⁴⁾, la risa, semánticamente, no se divorcia de humor, entendido como “un fenómeno multidimensional y complejo”. Cuando se habla de emociones, se construye una referencia de “de procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos”; “la risa es alegría, felicidad”⁽²⁾.

La risa es un mecanismo, reduce la excitación física, el estrés, la tensión emocional, las situaciones desagradables y negativas; estimula y mejora la circulación sanguínea, mejora la respiración, relaja los músculos, también los mejora, puede “revertir los efectos de hormonas como el cortisol y adrenalina, hormonas que durante el estrés aumentan a niveles que suprimen el sistema inmunológico”⁽³⁾. La risa es un medio para lograr el pleno bienestar en las personas⁽⁵⁾. La risa tiene un “efecto liberador de tensiones y pasiones”, “un carácter curativo, terapéutico”, beneficiando el ánimo y el organismo, porque liberan endorfina y regulan el funcionamiento del corazón, por ejemplo⁽¹⁾.

El ámbito de la risa es complejo por su proceso emocional y el humor, en un escenario donde se destacan las “percepciones, sensaciones, pensamientos, emociones, sentimientos, necesidades y acciones”, cuyo humor constituye “una actitud ante la vida” y se relaciona con las “sensaciones y emociones placenteras”; permite comprender los aspectos cognitivos, emocionales, psicofisiológicos (respiración, sistema nervioso, hormonal y neuronal), conductuales o motrices y sociales. Tiene una función de distensión, en el sentido de “soltar tensión, liberar presión, desdramatiza, desarticula conflictos”⁽⁴⁾. La risa mantiene una relación con las sensaciones, las percepciones, los pensamientos y emociones positivas: satisfactorias,

agradable. “La risa es fundamental para la salud y la vida; también es esencial para el desarrollo de sensaciones y emociones que nos acercan al bienestar y a la felicidad”⁽²⁾. Posee una variante conceptual, denominada risoterapia, entendida en el sentido de una técnica terapéutica, cuyo propósito es generar risa en los pacientes, quienes revelan “emocionales, mentales, corporales que sirve además como una herramienta de prevención contra desviaciones de la salud”; la risa genera beneficios físicos y psicológicos, en los pacientes oncológicos⁽⁶⁾.

Una persona sin risa no es normal, toda persona expresa sonrisa o risa; en este sentido, tiene la función de risoterapia, cuya experiencia se realizó en pacientes con cáncer y sida, generando sentimientos de felicidad y alegría; es decir, tienen efectos muy positivos sobre la salud de las personas, afrontando exclusivamente el estrés, mejora el estado psicológico, la salud cerebral, la salud en general, sin dejar al margen los beneficios: inmunológicos, respiratorios, circulatorios, hormonales, descanso y sueño, digestivos⁽⁵⁾.

La risa puede ser “festiva, alegre, desenfadada o triste, maliciosa, sarcástica, zahiriente”.

El objetivo del estudio es describir los niveles y los factores demográficos de la risa, en el contexto la COVID-19.

MÉTODOS

Diseño y área de estudio

El estudio es de enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal⁽⁷⁾. Se ha realizado el recojo de los datos cuantitativos, se realizó la descripción estadística de los niveles de la risa; además se ha recabado la información en un solo memento y por única vez. El estudio no es observacional, tampoco es prospectivo o retrospectivo, porque no se ha observado el fenómeno, menos se han determinado las denominadas cohortes.

Participantes

No se usan los conceptos: población ni muestra. No se ha determinado una población, tampoco una muestra. Se usa el concepto: participantes, porque estos han colaborado con el estudio en forma voluntaria. En este sentido, el número de participantes es 101, cuyas edades se ubican entre 20 y 60 años, procedentes de las tres regiones del Perú: costa, sierra y selva. Es decir, no se realizó ningún tipo de muestreo: ni probabilístico, ni no probabilístico. Más bien se determinó la participación de los sujetos por conveniencia, razón por la cual no se habla de una muestra representativa. En cambio, se utilizaron criterios de inclusión o participación: mayores de 20 años de edad. No se determinaron

criterios de exclusión.

Procedimiento y variables

Para recabar los datos se utilizó la técnica denominada encuesta, cuyo cuestionario fue elaborado para recoger información sobre el nivel de la risa y sobre la experiencia de la risa, en los encuestados, cuyas variables correspondientes son: edad, estado civil, región de procedencia, sexo, religión, nivel de estudios, estado laboral. La encuesta fue tomada virtualmente, previa declaración de su consentimiento autorizado.

Técnica e instrumento

Con el propósito de recabar los datos requeridos para el estudio, se utilizó la técnica denominada encuesta, de acuerdo con los parámetros universales de la investigación científica. Esta encuesta fue realizada virtualmente. El instrumento fue denominado: Cuestionario: "La risa y el COVID 19", cuyo enlace es <https://docs.google.com/forms/d/1vpsaCzgDxK13OEkh3iAj1PM27hkz2X8K6zdGhtPNcpl/edit>. Este instrumento fue construido por los investigadores, también validado mediante juicio de expertos sobre los contenidos y la consistencia del mismo, aplicándose a una prueba piloto, la cual entregó un resultado de 72.4% de confiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach; luego fue aplicado durante dos meses: enero y febrero de 2021. El instrumento tiene 16 ítems: 7 corresponden a las variables demográficas: edad, estado civil, región de procedencia, sexo, religión, nivel de estudios, estado laboral, con sus respectivos rangos y dimensiones; 9 corresponden al conocimiento, cuyas respuestas fueron establecidas mediante los lineamientos de la escala tipo Likert, con las denominaciones: nunca, a veces y siempre.

Prueba de confiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,724	9

Análisis estadístico

Para efecto de los análisis, se utilizó el Excel, cuyos datos además fueron procesados en el Programa SPSS versión 26, para describir los niveles de la risa, permitiendo las descripciones y los análisis correspondientes. A través del sistema estadístico mencionado se determinaron las frecuencias absolutas que hacen referencia al número exacto de veces que un dato se repite, así como se muestran en las respectivas tablas.

RESULTADOS

El estudio se realizó con 101 participantes. Se trabajaron tres niveles de la risa (bajo, medio y alto) en relación con las variables: edad, estado civil, región de procedencia, sexo, religión, mayor nivel de estudios y estado laboral. Respecto de la edad, se consideraron cinco grupos etarios: 1er grupo: de 20 a 29, 2do grupo: de 30 a 39, 3er grupo: de 40 a 49, 4to grupo: de 50 a 59 y 5to grupo: mayores de 60 años. Para el estudio interesa más el nivel alto y sus porcentajes respectivos; en este nivel, el porcentaje más alto lo obtuvieron los participantes de 40 a 49 años: 25 participantes (28.7%); el más bajo, los de 60 años a más: 4 participantes (4.6%). Entre los 20 y 39 años de edad, existe un potencial de risa: 48 participantes (47.6%). Del total de participantes (101), 87 se hallan en el nivel alto, 14 en el nivel medio. (véase tabla 1)

Respecto del estado civil de los encuestados, los niveles más altos de la risa los presentan los casados y solteros, cuyos números y porcentajes respectivos son: 34 participantes (39.1%) y 35 participantes (40.2%); los números y porcentajes más bajos los obtuvieron los viudos y convivientes, respectivamente: 5 participantes (5.7%) y 4 participantes (4.6%), respectivamente. 14 catorce de todos los participantes ubican su risa en el nivel medio y 87 en el nivel alto (véase la tabla 2).

También se consideró pertinente abordar la variable: región de procedencia. Es decir, la costa, la sierra y la selva. El nivel más alto y su respectivo porcentaje se ubican en la costa: 68 participantes (78.2%); el más bajo en la selva: 8 participantes (9.2%). De las tres regiones, 14 se ubican en el nivel medio y 87 en el nivel alto (véase la tabla 3).

Respecto de la variable: sexo, el nivel de la risa más alto queda marcado en el sexo femenino: 59 participantes (67.8%), a diferencia del masculino: 28 participantes (32.2%). 6 hombres y 8 mujeres se encuentran en el nivel medio, en el alto 28 y 59, respectivamente (véase la tabla 4).

La variable: religión también tiene presencia significativa, en relación con la risa. En este contexto, se consideraron cuatro denominaciones: católica, adventista, evangélica y otra. En el nivel alto, el orden ascendente es: evangélica: 6 participantes (6.9%), otra: 10 participantes (11.5%), católica: 13 participantes (14.9%) y adventista: 58 participantes (66.7%). 14 participantes (entre los católicos, adventistas, evangélicos y otros) se encuentran ubicados en el nivel medio, 87 en el alto (véase la tabla 5).



Estudiando la variable: nivel mayor de estudios, se observa que 92 de los encuestados con estudios superiores, 78 se ubican en el nivel superior (89.7%) (véase la tabla 6). El estado laboral permite describir que el trabajo independiente de 46 constituye el 52.9%, en nivel más alto. Según el nivel de estudios (primario, secundario y superior), 14 y 87 se ubican en el nivel bajo y alto, respectivamente (véase la tabla 7).

En el círculo familiar se experimenta siempre (58.4%),

en el círculo de los amigos (66.3%); es más fácil reír siempre, en el entorno familiar y en el círculo de los amigos, respectivamente (54.5% y 66.3%). La risa previene las enfermedades, siempre (70.3%), fortalece la salud (31.7%), evita el covid-19, siempre (81.2%); fortalece el sistema inmunológico, siempre (71.3%), limita la producción de la hormona cortisol (responsable del estrés), siempre: 83.2% (véase las tablas del 8 al 16).

Tabla 1. Nivel de la risa por edad

		Nivel de risa		
		Medio	Alto	Total
20s	Recuento	8	17	25
	% dentro de Nivel de risa	57.1%	19.5%	24.8%
30s	Recuento	2	21	23
	% dentro de Nivel de risa	14.3%	24.1%	22.8%
Edad 40s	Recuento	3	25	28
	% dentro de Nivel de risa	21.4%	28.7%	27.7%
50s	Recuento	1	20	21
	% dentro de Nivel de risa	7.1%	23.0%	20.8%
60s	Recuento	0	4	4
	% dentro de Nivel de risa	0.0%	4.6%	4.0%
Total	Recuento	14	87	101
	% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%



Tabla 2. Nivel de la risa por estado civil

		Nivel de risa		
		Medio	Alto	Total
Soltero	Recuento	8	34	42
	% dentro de Nivel de risa	57.1%	39.1%	41.6%
Casado/a	Recuento	1	35	36
	% dentro de Nivel de risa	7.1%	40.2%	35.6%
Estado civil Divorciado/a	Recuento	3	9	12
	% dentro de Nivel de risa	21.4%	10.3%	11.9%
Conviviente	Recuento	2	4	6
	% dentro de Nivel de risa	14.3%	4.6%	5.9%
Viudo/a	Recuento	0	5	5
	% dentro de Nivel de risa	0.0%	5.7%	5.0%
Total	Recuento	14	87	101
	% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

ARTÍCULO ORIGINAL

Tabla 3. Nivel de la risa por región de procedencia

		Nivel de risa		
		Medio	Alto	Total
Costa	Recuento	11	68	79
	% dentro de Nivel de risa	78.6%	78.2%	78.2%
Región de procedencia Sierra	Recuento	2	11	13
	% dentro de Nivel de risa	14.3%	12.6%	12.9%
Selva	Recuento	1	8	9
	% dentro de Nivel de risa	7.1%	9.2%	8.9%
Total	Recuento	14	87	101
	% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 4. Nivel de la risa por el sexo

		Nivel de risa		
		Medio	Alto	Total
Sexo Masculino	Recuento	6	28	34
	% dentro de Nivel de risa	42.9%	32.2%	33.7%
Femenino	Recuento	8	59	67
	% dentro de Nivel de risa	57.1%	67.8%	66.3%
Total	Recuento	14	87	101
	% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 5. Nivel de la risa por religión

		Nivel de risa			
		Medio	Alto	Total	
Religión	Católica	Recuento	5	13	18
		% dentro de Nivel de risa	35.7%	14.9%	17.8%
	Adventista	Recuento	8	58	66
		% dentro de Nivel de risa	57.1%	66.7%	65.3%
	Evangélica	Recuento	1	6	7
		% dentro de Nivel de risa	7.1%	6.9%	6.9%
	Otra	Recuento	0	10	10
		% dentro de Nivel de risa	0.0%	11.5%	9.9%
Total		Recuento	14	87	101
		% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 6. Nivel de la risa por el nivel mayor de estudio

		Nivel de risa			
		Medio	Alto	Total	
Nivel mayor de estudios	Primario	Recuento	0	1	1
		% dentro de Nivel de risa	0.0%	1.1%	1.0%
	Secundario	Recuento	0	8	8
		% dentro de Nivel de risa	0.0%	9.2%	7.9%
	Superior	Recuento	14	78	92
		% dentro de Nivel de risa	100.0%	89.7%	91.1%
Total		Recuento	14	87	101
		% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 7. Nivel de la risa por el estado laboral

		Nivel de risa			
		Medio	Alto	Total	
Estado laboral	Empleado/a en entidad privada	Recuento	7	28	35
		% dentro de Nivel de risa	50.0%	32.2%	34.7%
	Empleado/a en entidad estatal	Recuento	0	13	13
		% dentro de Nivel de risa	0.0%	14.9%	12.9%
	Independiente	Recuento	7	46	53
		% dentro de Nivel de risa	50.0%	52.9%	52.5%
Total		Recuento	14	87	101
		% dentro de Nivel de risa	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 8. Risa en su círculo familiar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1.0	1.0
	A veces	41	40.6	41.6
	Siempre	59	58.4	100.0
Total		101	100.0	

Tabla 9. Risa en su círculo de amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	5.0	5.0
	A veces	29	28.7	33.7
	Siempre	67	66.3	100.0
Total		101	100.0	

Tabla 10. Más fácil reír en su entorno familiar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	3.0	3.0
	A veces	43	42.6	45.5
	Siempre	55	54.5	100.0
Total		101	100.0	

Tabla 11. Más fácil reír en su entorno de amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	4.0	4.0
	A veces	30	29.7	33.7
	Siempre	67	66.3	100.0
Total		101	100.0	

Tabla 12. La risa previene las enfermedades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1.0	1.0
	A veces	29	28.7	29.7
	Siempre	71	70.3	100.0
	Total	101	100.0	

Tabla 13. La risa fortalece la salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	32	31.7	31.7
	A veces	37	36.6	68.3
	Siempre	32	31.7	100.0
	Total	101	100.0	

Tabla 14. La risa evita el Covid-19

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	2.0	2.0
	A veces	17	16.8	18.8
	Siempre	82	81.2	100.0
	Total	101	100.0	

Tabla 15. La risa fortalece el sistema inmunológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	10.9	10.9
	A veces	18	17.8	28.7
	Siempre	72	71.3	100.0
	Total	101	100.0	

Tabla 16. La risa limita la producción de la hormona cortisol

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1.0	1.0
	A veces	16	15.8	16.8
	Siempre	84	83.2	100.0
	Total	101	100.0	

DISCUSIÓN

El estudio se realizó con 101 participantes, cuya participación fue voluntaria, cuyas edades fueron determinadas de 20 a 60 años, todos mayores de edad, evitando de esta manera algunos problemas de carácter legal y ético, entendiendo, por otro lado, que las decisiones y declaraciones no queden expuestas a observaciones. El estudio quedó enmarcado en el ámbito de una investigación de enfoque cuantitativo, diagnóstico, descriptivo, transversal, cuyos datos fueron recados mediante una encuesta aplicada a 101 personas, procedentes de las tres regiones: costa, sierra y selva, sobre el nivel de la risa y los factores demográficos: edad, estado civil, región de procedencia, sexo, religión, nivel mayor de estudios y estado laboral.

Del total de 101 participantes, 87 (de las edades de 20 hasta 60 años) perciben, según sus declaraciones en la encuesta, que experimentan el nivel alto y 14 el nivel medio. Estos datos obtenidos significan que existe un número significativo que requiere ayuda y orientación sobre la importancia de la risa, para la salud personal y la salud pública o colectiva, mucho más en estos tiempos de la pandemia denominada COVID 19. Los factores: edad y estado civil, en los niveles: alto y bajo tienen los mismos números: 87 y 14 participantes, respectivamente. Quiere decir que 14 (entre solteros, casados, divorciados y convivientes) requieren interiorizar la importancia de la risa para la salud preventiva. También sucede una situación semejante con los participantes de las tres regiones: costa, sierra y selva; es decir, con el factor: región de procedencia; inclusive con quienes profesan una religión (católica, adventista, evangélica y otra); en otras palabras, el factor: religión tiene presencia significativa; tampoco queda al margen el factor: nivel de estudios: primario, secundario y superior.

Considerando la importancia de la edad para la salud⁽⁸⁾, se propone realizar intervenciones en sentido de humor y risa, para beneficio de la salud de personas mayores. La risa tiene una función terapéutica para la salud de los pacientes⁽⁵⁾. Los pacientes necesitan una dosis de risa⁽³⁾; son necesarias las emociones positivas y la risa⁽²⁾; para efectos de la salud, es muy importante la educación orientando el proceso emocional del humor y la risa⁽⁴⁾; incluso la risa y la literatura, mediante relatos cómicos⁽¹⁾; el humor y la risa⁽⁴⁾ son paliativos para los pacientes⁽⁹⁾. Dada la importancia del humor, durante el COVID-19, se han realizados estudios haciendo los

análisis sobre los denominados memes digitales⁽¹⁰⁾, sobre los discursos del humor en las redes sociales⁽¹¹⁾, evitando el pánico en los medios de comunicación⁽¹²⁾, la desconfianza en los regímenes⁽¹³⁾, el impacto negativo de la pandemia sobre la salud mental⁽¹⁴⁾.

Respecto del factor sexo: masculino y femenino, 6 hombres y 8 mujeres se encuentran en el nivel medio, en el alto 28 y 59, en forma respectiva. Significa que 14 (entre hombres y mujeres) necesitan transitar del nivel medio hacia el más alto, cuyos resultados serían ventajosos para la salud personal y pública, además para prevenir y enfrentar el COVID-19. Por otro lado, estos datos despiertan la inquietud de analizar e investigar que las mujeres tienen la experiencia de un mayor nivel de la risa que los hombres; en este sentido, cabe la pregunta: ¿quiénes han sido afectados por COVID-19, hombre o mujeres?

En realidad, este estudio tiene varios propósitos. Servir de diagnóstico y motivación para realizar futuros trabajos de investigación. Por ejemplo, quiénes son más susceptibles del COVID-19, los jóvenes o los adultos, las mujeres o los hombres; los nacidos en la costa, la sierra y la selva; las personas con estudios primarios, secundarios y superiores; las personas con servicios laborales dependientes e independientes. Por ejemplo, qué rol ha desempeñado la religión en la prevención y el tratamiento del COVID-19, cuyos estudios e investigaciones sean realizados mediante la construcción de instrumentos pertinentes y los procedimientos científicos, con el propósito de generar resultados muy válidos para la salud personal y la salud colectiva.

CONCLUSIÓN

En concordancia con el objetivo del estudio, se concluye que los niveles de la risa, en el contexto de la COVID-19, son dos: medio y alto; estos son los más significativos, encontrados y revelados por los 101 participantes de las tres regiones del Perú: costa, sierra y selva, por un lado; por otro, los factores demográficos, relacionados con la risa, son: edad, sexo, religión y estado laboral; estos son los más ponderados y significativos. Asimismo, se concluye que el círculo familiar y el círculo de los amigos permiten la mayor experiencia de la risa; la cual fortalece la salud, evita la COVID-19, fortalece el sistema inmunológico y limita la producción de la hormona cortisol, responsable del estrés en las personas.



RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

Se recomienda que las entidades de salud (Ministerio de Salud) y el Estado consideren que la risa, en la condición de un factor preventivo, fortalece la salud personal y colectiva; además ayuda a debilitar la COVID-19, porque fortalece el sistema inmunológico, también limita la producción de la hormona cortisol, la cual genera el estrés en las personas. En este sentido, se recomienda establecer programas de salud colectiva, en los cuales se trabaje la risa en comunidades

vulnerables, incluso se trabaje la risa en las áreas hospitalarias, para favorecer la salud de los pacientes.

El estudio ha tenido muchas limitaciones; por ejemplo, la participación de las personas en el llenado del instrumento, muy difícil es encontrar la participación y colaboración; al respecto, no existe una cultura de la población. No se ha podido determinar una población y una muestra representativa, razón por la cual se precisa el sesgo muestral. No queda al margen de las limitantes, la presencia de instrumentos.

Contribuciones de autoría: Todos los autores participaron en la investigación, mediante la elaboración del diseño de proyecto, en la recolección, en la interpretación de datos, el análisis de los datos y la preparación del manuscrito de la presente investigación.

Conflicto de interés: Ninguno de los autores tiene conflicto de interés, de conformidad con la declaración de los mismos.

Recibido: 12 de Marzo, 2021

Aprobado: 28 de Abril, 2021

Financiamiento: Autofinanciado.

Correspondencia: Salomón Vásquez-Villanueva
Dirección: Villa Unión, Naña, Lima, La Mansión N° 509.
Teléfono: +51 994611542
Email: salomonv@upeu.edu.pe

REFERENCIAS

1. Torres L. La risa y la literatura: Relatos cómicos de la tradición oral de Chiriquí, Panamá. [Internet]. 2019. Disponible en: <http://pluseconomia.unachi.ac.pa/index.php/pluseconomia/article/view/420/392>
2. Fernández AM. Emociones positivas y su relación con la risa. *Altern en Psicol* [Internet]. 2020;(44):81–94. Disponible en: <http://www.alternativas.me/attachments/article/228/6 - Emociones positivas y su relación con la risa.pdf>
3. Valdovinos D, Cervantes C. Una dosis de risa: el clown de hospital. *Milen Cienc y Arte* [Internet]. 2018;8(13):39–41. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5203/1/TERAPIA DE LA RISA.pdf>
4. Fernández AM. El proceso emocional: el humor y la risa en la educación. *Prospect Rev Trab Soc e Interv Soc* [Internet]. 2019;(28):285–315. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/prsp/n28/2389-993X-prsp-28-00285.pdf>
5. Escobar CA, Zambrano MI. Efectos de la terapia de la risa en la salud del paciente [Internet]. [Trabajo de titulación, Universidad Estatal de Milagro]; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5203/1/TERAPIA DE LA RISA.pdf>
6. Urgilés M, Constantine X. Rol de enfermería en terapia de la risa aplicada en pacientes oncológicos en etapa terminal en el Hospital Dr. Abel Gilbert Pontón durante septiembre a diciembre 2018. [Trabajo de titulación, Universidad de Guayaquil]; 2019.
7. Hernández R, Fernández C, Baptista M del P. Metodología de la Investigación. Sexta edic. México, D.F: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.; 2014.
8. Alcántara M. Intervenciones en sentido del humor y risa en personas mayores: una revisión [Internet]. [Trabajo de master, Universidad de Jaén]; 2020. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/12145/1/Alcantara_Castro_Miriam_TFM_PSIKOLOGIAPOSITIVA.pdf
9. Puñal M del R. El paliativo del humor y la risa en los pacientes oncológicos [Internet]. [Máster universitario, Universidad de Jaén]; 2018. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/8318/2/TFM MARIA ROCIO PUAL JIMNEZ.pdf>
10. Sola S. Humor en tiempos de pandemia. Análisis de memes digitales sobre la COVID-19. *zer*. 2020;25(49):33–58. <https://doi.org/10.1387/zer.21817>
11. Aratta M. COVID-19 y memes Análisis discursivo del humor en redes sociales durante la pandemia. *Rev Política, Derecho y Soc*. 2020;127–35. Disponible en: <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/779>
12. Segura MS. Con alerta pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia. *Rev Fac Cienc Med Cordoba*. 2020;77(1):55–8. <http://dx.doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n1.28066>
13. Murillo A. Desconfianza, regímenes de verdad, conspiraciones y montajes en el contexto de la covid-19 en México. *Desde el Sur*. 2020;12(2):547–71. DOI: 10.21142/DES-1201-2020-0030
14. Chavarría L, Laínez AY, Ferrufin M, Rojas JF, Ordóñez F, Araujo R. Impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19. *Real y Reflexión*. 2020;20(52):13–28. DOI: 10.5377/ryr.v52i52.10759

