



FACULTAD DE POSGRADOS

LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO  
EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL  
SANITARIO EN TIEMPOS DE COVID-19

AUTORAS

MARIA GABRIELA PAREDES VITERI

GABRIELA ALEJANDRA SERRANO GRIJALVA

AÑO

2021

# Universidad de las Américas

Facultad de Posgrados

La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés  
laboral del personal sanitario en tiempos de COVID-19

Autores

María Gabriela Paredes Viteri

Gabriela Alejandra Serrano Grijalva

2021

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, "La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en tiempos de COVID-19", a través de reuniones periódicas con los estudiantes María Gabriela Paredes Viteri y Gabriela Alejandra Serrano Grijalva, en el semestre 2020-2021, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Juan Pablo Piedra Gonzales

C.I. 010373006

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, "La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en tiempos de COVID-19", de los estudiantes María Gabriela Paredes Viteri y Gabriela Alejandra Serrano Grijalva, en el semestre 2020-2021, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Juan Pablo Piedra Gonzales

C.I: 010373006

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro(amos) que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

María Gabriela Paredes Viteri

CI. 1716117492

Gabriela Alejandra Serrano Grijalva

CI.1719553107

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a la Universidad de las Américas por brindarnos las herramientas necesarias para poder realizar este trabajo original en el ámbito de la seguridad y salud ocupacional.

Agradecemos también al personal de las unidades operativas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, quienes hicieron posible la ejecución de este proyecto de titulación.

## **DEDICATORIA**

Esta tesis es dedicada a nuestras familias, por el apoyo constante, por ser luz  
en nuestro continuo caminar.

María Gabriela y Gabriela Alejandra

## RESUMEN

La pandemia por COVID-19 se tornó en un problema de Salud Pública a nivel mundial; este ha afectado a toda la población, pero específicamente a los trabajadores del área de la salud quienes han tenido que laborar de forma cercana frente a un agente invisible y despiadado; que ha causado incertidumbre en los trabajadores, produciendo cambios en las esferas psíquica y física, evidenciándose sintomatología asociada al estrés laboral.

Por lo mencionado; y, con el afán de lograr el bienestar y generar el autocuidado del personal sanitario, ya que el estrés laboral se ha vuelto en un reto para los expertos en seguridad y salud en el trabajo, se decidió como objetivo de este trabajo de tesis, aplicar la risoterapia como técnica complementaria para la prevención del estrés y el manejo.

La intervención educativa (IE) se desarrolló siguiendo la metodología educativa suiza (AVIVA/ARIPE), la misma que se cumplió en el presente estudio a través de la consecución de las cinco etapas establecidas para su desarrollo. En esta IE participaron 55 trabajadores de dos establecimientos de salud, generando resultados descriptivos; y, además cualitativos. Se obtuvo un puntaje de evaluación general del evento de 9.16 sobre diez puntos.

Se concluye que es preciso trabajar continuamente con los trabajadores del área de salud para visibilizar los entornos de trabajo estresantes; así como también las consecuencias que el estrés puede originar en los empleados.

## **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic has become a worldwide public health problem; it has affected the entire population, but specifically health care workers who have had to work closely in the face of an invisible and merciless agent, which has caused uncertainty in workers, producing changes in the psychological and physical spheres, evidencing symptoms associated with occupational stress.

For the above mentioned; and, with the desire to achieve the welfare and generate self-care of health personnel, since occupational stress has become a challenge for experts in occupational safety and health, it was decided as an objective of this thesis work, to apply laughter therapy as a complementary technique for stress prevention and management.

The educational intervention (EI) was developed following the Swiss educational methodology (AVIVA/ARIFE), the same that was fulfilled in the present study through the achievement of the five stages established for its development. Fifty-five workers from two health facilities participated in this EI, generating descriptive and qualitative results. An overall evaluation score of 9.16 out of ten points was obtained for the event.

It is concluded that it is necessary to work continuously with health care workers to make stressful work environments visible, as well as the consequences that stress can have on employees.

# ÍNDICE

<b>1. Introducción</b> .....	1
<b>2. Condición de Marco</b> .....	4
<b>3. Nivel de conocimiento y Objetivos de aprendizaje</b> .....	7
<b>4. Descripción de la intervención educativa</b> .....	7
4.1. Apertura .....	7
4.2. Ajustar .....	8
4.3. Reactivar .....	9
4.4. Informar .....	11
4.5. Procesar .....	12
4.6. Evaluar .....	13
4.7. Cierre .....	14
<b>5. Resultados de la intervención educativa</b> .....	14
5.1. Datos descriptivos .....	14
5.2. Resultados de la evaluación previa .....	14
5.3. Resultados de la evaluación posterior .....	15
5.4. Resultados comparativos entre la preevaluación y la evaluación posterior ...	16
5.5. Resultados de la evaluación general del evento.....	16
5.5. Análisis de las preguntas abiertas.....	18
<b>6. Discusión</b> .....	18
<b>7. Conclusiones</b> .....	22
<b>8. Bibliografía</b> .....	24
<b>9. ANEXOS</b> .....	27

## **La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario de dos unidades operativas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) en tiempos de COVID-19**

### **1. Introducción**

Durante la pandemia, la salud mental en el personal sanitario ha sido un aspecto vulnerado por las propias condiciones laborales, generando así problemas como estrés laboral, ansiedad, depresión, Burnout, etc. La atención plena (mindfulness), la meditación y la respiración conscientes, así como la risoterapia entre otras son consideradas herramientas útiles para la prevención y el manejo del estrés laboral, a bajo costo y que pueden ser aplicadas por personas no expertas (Fujiwara & Okamura, 2018).

A finales del 2019, en la ciudad china de Wuhan, se detectaron casos de neumonía por coronavirus, infección declarada Pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en marzo del 2020; convirtiéndose en un problema emergente de Salud Pública, al cual se le atribuyen a nivel mundial un total de 4.560.727 muertes (Palacios Cruz et al., 2021) (Center, 2021)

Partiendo del concepto de salud de la OMS que señala que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, durante la pandemia este se ha visto afectado drásticamente, reconociendo que las pérdidas se asocian no solo con el efecto directo del virus en la salud física de las personas, sino con los trastornos (depresión, ansiedad, estrés) que afectan la salud mental de la población en general y sobre todo de los trabajadores del área de la salud, lo que además podría terminar en suicidios; tal como lo recalca el último informe de la Organización Panamericana

de la Salud (OPS), celebrado el día de la prevención del suicidio en el 2020 (Origen et al., 2010) (OPS, 2020)

El estrés surge como una respuesta ya sea física o mental ante la adaptación a circunstancias que se presentan en la vida de las personas, buscando la supervivencia del individuo.

Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT) “El estrés es la reacción física y emocional con un deterioro realizado por la inestabilidad de las exigencias recibidas, la incapacidad para realizar el objetivo frente a esas exigencias y que por siguiente consigue referirse a una situación negativa o positiva que manifieste algún elemento estresante que pueda impactar en el bienestar mental o físico de una persona” (Amick & Kasl, 2008)

De acuerdo con la encuesta realizada por la Academia Americana de Psicología en el año 2020, el 78% de ciudadanos estadounidenses reportó que la Pandemia ha sido una causa de estrés en sus vidas, además el 49% de los adultos respondió que han experimentado síntomas asociados con el estrés (físicos y conductuales). El 68% mencionó que su trabajo se ha visto afectado de forma negativa por la Pandemia (Reid et al., 2001).

Existe evidencia que sostiene que las condiciones laborales (sobrecarga laboral, horarios extenuantes, falta de apoyo, etc.) que enfrentan los trabajadores de la salud, inducen a desarrollar estrés, lo que además conlleva a un mal desempeño no solo en el entorno laboral, sino que afecta la salud física y mental, así como el bienestar social (Irfan et al., 2020) (Kuo et al., 2020).

En el estudio de Monterrosa et al., en relación con los síntomas de miedo al COVID-19; el 82.30% (437) respondió tener mucho miedo al COVID y el 78.50% (417) contestó tener inseguridad al pensar en el COVID-19, 368 (69.30%) participantes respondieron que las manos se sienten húmedas al pensar en la enfermedad, 286 (53.9%) no pueden dormir y 343 (64.60%) sienten palpitaciones (Monterrosa-Castro et al., 2020).

Según el estudio realizado por Kuo et al., a inicios de la pandemia, las molestias generadas por el uso de los equipos de protección personal, seguido de la atención que deben brindar a los pacientes se reconocen como los principales factores estresantes; además en este estudio las enfermeras en relación con los otros grupos de comparación experimentaron mayor estrés (Kuo et al., 2020).

De acuerdo con el estudio de Mohammed Goda Elbqry et al.; el 57.40% del total de participantes experimentaron niveles moderados de estrés psicológico por COVID-19 (Elbqry et al., 2021).

En el estudio de Nicola Magnavita et al.; al evaluar el estrés laboral, el esfuerzo resulta ser un factor de riesgo en profesionales de salud relacionado con el desarrollo de depresión con un OR crudo de 1.53 (IC 95% 1.16–2.03) (Magnavita et al., 2020).

Según la psicología positiva, las técnicas de relajación han demostrado ser efectivas al mejorar la calidad de vida percibida, así como el estrés sentido, ya que potencia las emociones positivas de los participantes, sin centrarse únicamente en los aspectos negativos. Además, resultan ser beneficiosas porque disminuye el estigma relacionado con tener un trastorno mental.

El humor se caracteriza por hacer o decir algo encaminado a generar una respuesta, usualmente conocida como risa (Bobes, 2010). Es evidente que la risa produce bienestar físico, mental y social; algunos estudios han probado que la risa promueve cambios fisiológicos como la liberación de endorfinas, sustancias encargadas de mejorar el estado de ánimo, además la risa libera mayor cantidad de oxígeno hacia la sangre y por lo tanto actúa al igual que el ejercicio aeróbico, porque produce la contracción y la relajación muscular. (Cheung & Leung, 2020)

La risa también alivia el dolor, induce placer y sueño, y disminuye la concentración de sustancias como el cortisol, que se genera en situaciones de estrés (Ospina Arias María Angelica, 2019).

La risoterapia es una herramienta psicológica utilizada para mejorar la calidad de vida de las personas, según Hunter Doherty (Patch Adams) pionero de esta técnica, es importante incitar a las personas a reír, puesto que esto ayuda a tener una actitud positiva frente a los problemas y además se generan soluciones a estos (Viviana Coellar Cando, 2017). Otra técnica utilizada es el yoga risa, implementada por el médico indio Madan Kataria, para quien la risa aumenta las hormonas de la felicidad a través de la implementación de ejercicios de respiración que alternan con técnicas sencillas de risa como el jojo jajaja, que además favorecen la oxigenación a nivel del cuerpo (Cheung & Leung, 2020).

## **2. Condición de Marco**

A través de esta intervención se pretendió generar un efecto positivo en el estado emocional del personal de salud de dos unidades operativas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de la ciudad de Quito; mediante la

implementación de la risoterapia como técnica de autocuidado para reducir el estrés laboral.

Para poder llevar a cabo las intervenciones, se entregó en cada establecimiento la carta de aprobación del estudio, así como también el teaching plan como parte de los requerimientos solicitados para obtener la autorización respectiva del área de Docencia y del departamento de Talento Humano de las dos unidades operativas. Se coordinó además la intervención con las personas responsables del área de calidad. (ver Anexos 1 y 2)

Es preciso mencionar que, para lograr la autorización de los establecimientos de salud, se mantuvieron reuniones previas con los directores médicos de los establecimientos y el personal de docencia, a quienes se les puso en conocimiento la intervención educativa y la descripción del manejo de la misma, posterior a lo cual se obtuvo la autorización para la ejecución.

Esta intervención educativa se llevó a cabo con un total de 55 personas, 27 empleados del Centro Clínico Quirúrgico Ambulatorio Hospital del Día Sangolquí y 28 trabajadores del Hospital General San Francisco de Quito.

Las intervenciones se realizaron los días sábado 16 de octubre y jueves 21 de octubre del 2021, con el grupo del Hospital del Día Sangolquí y con el Hospital General San Francisco respectivamente. Fueron invitados a participar todas aquellas personas que trabajaron durante los últimos seis meses en los establecimientos de salud. Las sesiones tuvieron una duración de aproximadamente 180 minutos cada una.

Por cuestiones inherentes a las actividades de los trabajadores, las intervenciones se efectuaron en dos escenarios diferentes; la intervención con el Centro Clínico Quirúrgico Ambulatorio Hospital del día Sangolquí se llevó a cabo en un área privada con espacios verdes. En cuanto al Hospital General San Francisco el taller se llevó a cabo en el auditorio del establecimiento, el mismo que fue reservado con antelación.

Para garantizar la asistencia de los participantes, se contrató un recorrido para que recoja al personal en el establecimiento de salud, el mismo que los traslado hacia el lugar destinado para el desarrollo de la actividad; y, una vez que la actividad finalizó el recorrido llevó al personal a su establecimiento de salud. (ver Anexo 3)

El personal de calidad y de talento humano de las dos unidades operativas, fue el encargado de seleccionar a los trabajadores que participaron en cada una de las intervenciones; con el fin de garantizar una coordinación ordenada y verificar que el personal pueda cumplir tanto con sus actividades laborales diarias, pero a la vez pueda acudir a la intervención prevista.

El evento se organizó considerando y respetando las medidas de bioseguridad dispuestas por el COE Nacional, para la realización de eventos. Además, se brindaron dos coffee break para los asistentes.

Al ser una intervención donde se impartieron técnicas de relajación (risoterapia) de fácil manejo, la intervención es considerada ser costo efectivo, puesto que no requiere de equipos especializados para su ejecución.

Se cree que esta intervención optimizará el ambiente laboral, ya que los participantes, podrán hacer uso de las técnicas impartidas durante su jornada de trabajo, y también mejorará los estilos de vida de los trabajadores y además se podrá demostrar que el clowning (risoterapia) alivia los problemas relacionados con el estrés laboral.

### **3. Nivel de conocimiento y Objetivos de aprendizaje**

El grupo estuvo conformado por auxiliares de enfermería, enfermeras, médicos y personal administrativo. Al momento de la intervención, los grupos no tenían conocimientos con respecto a metodologías utilizadas para disminuir el estrés laboral. En base a lo mencionado se delimitaron los objetivos de aprendizaje. Al término de la capacitación los participantes pudieron:

- Explicar dos causas que generan estrés en la jornada laboral.
- Reconocer la presencia de tres síntomas asociados con el estrés laboral.
- Ejemplificar por lo menos una técnica de risoterapia para el manejo del estrés laboral.

## **4. Descripción de la intervención educativa**

### **4.1. Apertura**

En los dos eventos los participantes fueron recibidos con música, se reprodujo una lista de canciones que de acuerdo con el neurocientífico Jacob Jolif, son las más alegres y además generan felicidad. Para personalizar los asientos, se decidió utilizar las imágenes de la película “Intensamente”, las mismas que representaban emociones (furia, miedo, tristeza, orgullo y alegría). (ver Anexo 4)

Se dio la bienvenida a los participantes; y, una vez que se encontraban ubicados, se realizó la dinámica del “baile de la silla”, pidiendo a las personas que bailen alrededor de los escenarios al ritmo de la música, en un momento la música se detuvo y se pidió a todos que elijan una silla y ocupen ese lugar.

Después de que cada participante se encontraba en la silla, se solicitó que se presenten (paso 1); y, que comenten si la imagen que estaba en la silla que habían escogido representaba sus emociones (paso 2).

Se paso una hoja para el registro de asistencia y también el formulario de aceptación para participar en la sesión de la intervención educativa, así como que proporcionen la aprobación para la toma de fotografías y difusión de imágenes (Ver anexos 5, 6 y 7).

Además, se realizó una evaluación (Pretest, ver Anexo 8) antes de iniciar la intervención para conocer sobre el conocimiento previo que tenían los participantes con respecto al estrés laboral y las técnicas empleadas para el manejo de este.

Duración: 20 minutos

## **4.2. Ajustar**

Durante esta fase, se pretendió llamar la atención de los participantes con temas relacionados con el estrés y el estrés laboral. Se presentaron dos imágenes de colores relacionadas con el estrés (ver Anexo 9); se les pidió que observen las mismas cada una por un minuto.

También se presentó un video del Consorcio Napo, el cual trataba de “Napo en... cuando estás estresado” en el cual se abordaron situaciones de estrés durante el trabajo, pretendiendo introducir a los participantes en el tema.

Utilizando la aplicación mentimeter se cuestionó a través de una pregunta con respuesta cerrada (SI, NO) a los participantes si durante sus labores se han sentido alguna vez como Napo. (ver Anexo 10)

Duración: 30 minutos

Técnicas utilizadas:

- Presentación del problema
- Conocimiento agrupado

### **4.3. Reactivar**

Se preguntó a los participantes si alguno de ellos conocía la relación entre las imágenes y el estrés; y, además se publicaron los datos que arrojó la aplicación mentimeter, con respecto a la pregunta que el grupo respondió después de haber visto el video de Napo; y, se procedió a cuestionar a los participantes sobre el ambiente laboral y las condiciones de trabajo, así como también sobre el estrés laboral las causas y consecuencias de este.

Se utilizaron las siguientes preguntas:

1. ¿Alguien te ha pedido que trabajes menos o que dejes de trabajar?
2. En los últimos meses, ¿Has sentido enojo con tu trabajo, con tus compañeros o tus pacientes?

3. ¿Has experimentado sentir culpabilidad al no poder dedicar tiempo a tu familia, amigos e inclusive a ti mismo?
4. ¿Has sentido cambios del estado de ánimo sin motivo aparente?

Por lo mencionado anteriormente, se pidió a los participantes que identifiquen las causas que se relacionan con el estrés laboral; y, además las consecuencias que este puede ocasionar en la salud del trabajador, se entregaron a cada uno de los participantes hojas adhesivas para que coloquen la causa y la consecuencia que creen desarrollar estrés laboral y exacerbarlo, posterior a haber identificado las mismas se pidió que las colocaran por separado en los papelotes que estaban destinados para tal fin.

Los instructores procedieron con la lectura de las causas y consecuencias que cada uno de los participantes habían reconocido y se fueron agrupando estas por orden de frecuencia, encontrándose dentro de las causas la sobrecarga laboral, la falta de definición de los roles de trabajo, los horarios extenuantes, la escases de personal de salud para trabajar, la falta de compañerismo, así como la carencia de equipos e insumos; y, dentro de las consecuencias el dolor de cabeza, los dolores osteomusculares y los cambios de estado de ánimo (llanto fácil, tristeza, enojo y ansiedad).

Acto seguido se solicitó a los participantes que identificaran la imagen que tenían en su silla y se solicitó que se agruparan de acuerdo con las mismas y que trabajen generando una solución a los problemas previamente encontrados. Cada grupo dio su comentario en relación a las ideas planteadas.

Las soluciones propuestas por los grupos fueron las siguientes:

1. Realizar talleres de integración, encaminados a mejorar las relaciones interpersonales, puesto que estos influirán en el entorno laboral.
2. Fomentar reuniones entre las personas que conforman diversas áreas, con el fin de conocer a los trabajadores.
3. Mantener encuentros con las personas responsables de talento humano, para definir los roles y evitar la sobrecarga laboral.
4. Comer saludablemente y hacer ejercicio físico.
5. Retomar los momentos de pausas activas en su jornada laboral

Duración: 30 minutos

Técnicas utilizadas:

- Lluvia de ideas
- Ideas expresadas y escritas (PARAR-PENSAR-ACTUAR)
- Presentación de papelotes

#### **4.4. Informar**

En esta fase a través de una presentación animada de PowerPoint, se brindó información relacionada con los siguientes temas:

- Estrés según la OMS
- Estrés de acuerdo a la OIT
- Datos estadísticos según la encuesta de “Stress in America” de la Academia Americana de Psicología, del año 2020
- Factores de riesgo psicosocial de la OIT
- Manifestaciones conductuales
- Manifestaciones físicas
- Sustento legal
- Medidas colectivas para prevenir el estrés laboral

- La risa y los beneficios
- Las técnicas de risoterapia

Además, se entregó un tríptico con información relevante relacionada con el estrés laboral, causas, consecuencias, manifestaciones y las técnicas de Risoterapia. Ver anexo 12

Continuando con la fase de información, se pidió la participación voluntaria de los asistentes, para demostrar cada una de las técnicas de risoterapia involucradas en el manejo del estrés.

Duración: 30 minutos

Técnicas utilizadas:

- Presentación de PowerPoint
- Demostración de las técnicas de risoterapia

Antes de continuar con la siguiente fase se procedió a invitar a los participantes a un receso de 10 minutos, donde se les proporciono un coffee break.

#### **4.5. Procesar**

Para esta fase los trabajadores demostraron los conocimientos teórico adquiridos respondiendo preguntas, las mismas que fueron presentadas en relación a los temas dictados y que fueron respondidas por los participantes al azar.

Con relación a los conocimientos prácticos, se pidió a los participantes que se unan en los grupos preestablecidos para que practiquen cada una de las técnicas de risoterapia que fueron impartidas, las demuestren en sus grupos; y, después se solicitó que un representante de cada grupo explique a todos los participantes la técnica de risoterapia que le resulta más aplicable durante su jornada laboral y con la cual se adaptaría de manera más fácil para manejar el estrés laboral.

Duración: 30 minutos

Técnica utilizada:

- Análisis individual
- Análisis grupal

#### **4.6. Evaluar**

El propósito fue medir cuanto habían aprendido los trabajadores con respecto al estrés laboral, el manejo de este y la aplicación de las técnicas de risoterapia. Los trabajadores respondieron un cuestionario (Posevaluación, ver Anexo 13) el cual tiene relación con los objetivos de aprendizaje.

Para evaluar las técnicas aprendidas se puso la canción Jerusalema; y, se invitó a los participantes que mantengan los ojos cerrados, indicándoles que abran sus ojos el momento en el que se sientan seguros, y que además apliquen una de las técnicas de risoterapia aprendida.

Técnicas utilizadas:

- Evaluación formativa
- Baile

Duración: 20 minutos

#### **4.7. Cierre**

Se entregó a cada uno de los participantes la evaluación general del curso (ver anexo 14). Además, y como parte del cierre se solicitó a los participantes que nuevamente observen las imágenes que se les presento en la fase de Ajustar, los asistentes mencionaron que al inicio pudieron ver que las imágenes se movían mucho más rápido que al finalizar la actividad; se explicó que el objetivo de la actividad era medir el nivel de estrés y que ellos vieron cambios debido a que el nivel de estrés efectivamente disminuyó.

Duración: 10 minutos

### **5. Resultados de la intervención educativa**

#### **5.1. Datos descriptivos**

Del total de participantes, el 85.45% (47) eran mujeres. La media de edad en años era de 39.53, la moda de 41 y la mediana de 40, valores similares, lo que denota una distribución simétrica.

Con respecto a los resultados obtenidos, a través de la aplicación mentimeter, a la pregunta ¿Te has sentido alguna vez como Napo?, el 100% de los participantes afirmó haberse sentido alguna vez como Napo en su entorno laboral.

#### **5.2. Resultados de la evaluación previa**

Los resultados obtenidos al haber aplicado el Pretest, mismo que constaba de 11 preguntas fueron los siguientes, el 69.09% (38) del total de los participantes

respondió correctamente a la pregunta sobre la definición del estrés; el 89.09% (49) respondió que el estrés afecta el comportamiento de una manera negativa al igual que afecta el empleo. El 85.45% (47) respondió que los factores psicosociales son aquellos factores del lugar de trabajo que generan estrés. El 76.36% (42) contestó que la capacidad del trabajador, los recursos del trabajador, las necesidades del trabajador y las exigencias del trabajo son aspectos que se relacionan con el estrés laboral.

Con respecto a las manifestaciones de estrés laboral, el 50.90% (28) identificó a la tristeza como una manifestación conductual y emocional del estrés; y, el 47.27% (26) reconoció el insomnio como una manifestación física de estrés laboral. El 65.45% (36) reconoció que dormir más de diez horas no era una medida adecuada para el manejo del estrés.

El 78.18% (43) no consideró que un minuto de risa equivale a diez minutos de hacer ejercicio aeróbico (máquina de remar), el 76.36% (42) desconocían los beneficios que puede generar la risoterapia. El 74.55% no sabía que al sonreír se mueven 12 músculos de la expresión facial y el 60% (33) creía que la risa fingida no podía ser utilizada para el manejo del estrés laboral.

### **5.3. Resultados de la evaluación posterior**

En relación a los resultados de la evaluación posterior, 47(85.50%) participantes respondieron en las preguntas cinco y seis que la tristeza es una manifestación conductual y el insomnio es una manifestación física del estrés laboral respectivamente. El 7.27% (4) todavía considera que dormir más de diez horas es una manera adecuada de manejar el estrés. El 89.10% (49) respondió que no es un beneficio de la risoterapia el disminuir el sistema inmunitario en las personas. Tres participantes (5.45%) no respondieron que reír un minuto equivale a realizar diez minutos de ejercicio.

#### **5.4. Resultados comparativos entre la preevaluación y la evaluación posterior**

Antes de la preevaluación 27(49.10%) participantes desconocían a la tristeza como una manifestación conductual del estrés y después de haber recibido la capacitación 20 más adquirieron los conocimientos con respecto a este tema, es decir que hubo un aumento del 34.60%.

De igual manera antes de la intervención, con respecto al insomnio, 29 participantes no conocían que este era una manifestación física del estrés, sin embargo, posterior a haber recibido la información existió un aumento ya que el 38.23% (21) de participantes conocían que este síntoma era una manifestación física en respuesta al estrés.

Con respecto al conocimiento que tenían las personas sobre la risa y su equivalencia con hacer ejercicio antes de la intervención tan solo el 21.81% sabía que un minuto de risa era igual a diez minutos de ejercicio, posterior a la evaluación el 94.50% aprendió que un minuto de risa es equivalente a los diez minutos de deporte, generando un aumento del 72.69% en relación al conocimiento adquirido.

En relación a la pregunta que investigaba si los participantes creían que la risa fingida era eficaz; solo el 40.00% respondió que la risa fingida podía ser útil pero al término de la capacitación el 96.40% respondió que si era capaz de ser utilizada en el manejo del estrés.

#### **5.5. Resultados de la evaluación general del evento**

En cuanto a los resultados de la evaluación del evento, los participantes respondieron 11 preguntas utilizando una escala tipo Likert, con una valoración del 1 “Totalmente en desacuerdo” a 5 “Totalmente de acuerdo”. La pregunta 2 que hablaba sobre “Las instrucciones eran fáciles de seguir” y la pregunta 3 “El instructor explicó todo muy bien” obtuvieron un promedio de 4.81 a diferencia de la pregunta 7. que hacía referencia a la satisfacción con la duración del curso recibió un promedio de 4.52, siendo esta la puntuación más baja. El promedio de evaluación de las 11 preguntas fue de 4.67.

Los participantes además calificaron en una escala del uno al diez, el curso obteniendo un promedio de 9.16 sobre diez; 20 (36.36%) evaluaron con nueve puntos sobre diez y el 45.45% (25) colocaron una calificación de diez puntos.

**Tabla 1.** Evaluación general del curso

ITEM	Media	Rango
1. El instructor estaba bien preparado.	4.65	2-5
2. Las instrucciones eran fáciles de seguir.	4.81	4-5
3. El instructor explicó todo muy bien.	4.81	4-5
4. El instructor proporcionó la retroalimentación adecuada cuando fue necesaria.	4.78	4-5
5. El instructor fue capaz de responder las preguntas de manera satisfactoria.	4.78	4-5
6. Considera relevante el contenido práctico del curso.	4.58	2-5
7. Se encuentra satisfecho con la duración del curso.	4.52	2-5
8. El curso le ayudará a mejorar su salud.	4.58	2-5
9. El curso fue una buena inversión de tiempo.	4.63	3-5
10. Además de la teoría ganó habilidades prácticas.	4.58	2-5
11. Aprendió habilidades útiles durante el curso.	4.58	3-5
PROMEDIO	4.67	

### **5.5. Análisis de las preguntas abiertas**

Con respecto a las respuestas obtenidas a la pregunta referente a lo que más les gustó del curso, los participantes indicaron lo siguiente:

- Las técnicas de risoterapia para contrarrestar el estrés
- Poder interactuar con otros compañeros
- Que fue un momento de distracción
- La creatividad del taller
- Poder aprender sobre el estrés y las técnicas para el manejo del estrés
- El dinamismo y la participación
- La risa compartida con los compañeros

Además, sugirieron mejoras para realizar eventos similares:

- Realizar el taller en horas de la mañana
- Participación del personal de Talento Humano
- Replicar a todo el hospital
- Más actividades relacionadas con la risoterapia
- Realizar cursos periódicamente

## **6. Discusión**

Esta intervención educativa se fundamentó en el modelo educativo suizo AVIVA, también conocido como ARIPE, el mismo que destaca por ser un aprendizaje basado en competencias y busca generar conocimiento en un ambiente de aprendizaje positivo, mediante la implementación de dinámicas interactivas (Köhl, 2019).

La Pandemia por coronavirus ha marcado una nueva realidad en la forma de vivir y por ende en la forma de trabajar, considerando además que ha afectado la salud física y también la salud mental de las personas.

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), dentro de las intervenciones que se deben brindar a las personas, considera importante dar atención “a partir de estrategias de intervención humanitaria para superar las brechas en salud mental”; por esto y además tomando en consideración el objetivo 8 “Trabajo decente y crecimiento económico”, del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo; este trabajo fue conducido con el afán de atender la salud de los sanitarios, a través de la explicación de conceptos relacionados con el estrés laboral; y, la aplicación de técnicas sencillas para el manejo de este problema, mismo que se ha exacerbado como causa de la Pandemia. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

En la fase ajustar del ARIPE, encaminada a generar interés en los participantes, se introdujo al tema del estrés a través de la observación de las imágenes propuestas por el psiquiatra Akiyoshi Kitaoka (F, 2020); y, mediante la visualización del video de Napo; durante estas actividades se pudo observar que las personas miraban con atención las imágenes, muchos indagaron si era normal ver las imágenes moverse rápidamente; según el médico psiquiatra las imágenes al ser utilizadas miden el nivel de estrés, y cuando estas se mueven rápidamente significa que la persona está experimentando estrés de manera que no puede ser controlado (F, 2020).

Durante el video los participantes movían la cabeza al ver a Napo pasando por situaciones estresantes en el trabajo, otros reían, todos prestaron atención y la mayoría mencionó nunca antes haber visto este tipo de caricatura ni ninguna otra similar. El video de Napo fue utilizado para evidenciar las situaciones estresantes

en el trabajo, tal como se menciona en la página del Consorcio Napo (El Consorcio Napo, 2018). (ver Anexo 16, fotografías 14, 15, 16)

Para la fase de reactivar y cumpliendo con el fin de conocer cuánto sabían los participantes con respecto al estrés laboral y al manejo de este; los participantes a través de una participación activa y entusiasta; reconocieron de manera individual y grupal como causas de estrés la sobrecarga laboral, el tener que trabajar con menos personas y también realizar actividades poco claras o específicas; según el artículo de revisión de la enfermera Indira López, con la pandemia los trabajadores del sector salud han realizado sus trabajos con una carga laboral excesiva, también con la participación de menos profesionales, y además han trabajado largas jornadas y en horarios rotativos (I.López-Izurietta, 2021). (ver Anexo 17, fotografías 17, 18, 19, 20, 21, 22)

En relación con las consecuencias del estrés laboral y como este ha afectado la salud mental de las personas, los participantes mencionaron haber presentado cambios físicos y conductuales; esto se relaciona con los resultados encontrados en el estudio de Sarsosa et all, en donde los participantes presentaron un nivel alto de estrés asociado a cambios fisiológicos (cefalea, síntomas osteomusculares); y, síntomas asociados con lo laboral como la sobrecarga de trabajo; sin embargo en este estudio no se evidencian síntomas asociados a cambios psicosociales como reflejaron los participantes de la intervención educativa (Sarsosa-Prowesk & Charria-Ortiz, 2017). (ver Anexo 17, fotografías 23, 24, 25, 26)

En la guía de Habilidades Psicosociales Básicas de la OPS, se remarcan los síntomas físicos y emocionales como parte de las manifestaciones asociadas al estrés y que deben ser consideradas para el manejo de este (IASC (Inter-Agency Standing Committee), 2020).

Con respecto a la fase informar siguiendo los lineamientos del modelo ARIPE, la intervención estuvo encaminada hacia la enseñanza de conocimientos nuevos; se pudo dar a conocer a los asistentes aspectos legales sobre el estrés y su relación con el trabajo. Además, se dieron a conocer los beneficios de la risoterapia como una técnica complementaria para el manejo del estrés; durante esta etapa se pudo sensibilizar a los participantes quienes eran desconocedores de los beneficios generados por la risa; según de una revisión de la literatura realizada por Bahari et al, la risa tiene beneficios sobre la salud; lo que mejora la sintomatología asociada con el estrés como los cambios emocionales (Bahari & Lorica, 2019). (ver Anexo 18, fotografías 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36,37)

En la fase de procesar, se trabajó con los participantes sobre los conocimientos que fueron adquiridos, esto mediante la profundización del conocimiento y la consolidación del mismo, los asistentes se mostraron muy participativos y cada uno escogió la técnica de risoterapia con la que más se adaptaba y la que creía podía ser utilizada a diario, para prevenir el estrés laboral; cada participante presentó su técnica dentro de su grupo de trabajo y al finalizar cada grupo escogió un representante de la técnica preferida entre todos. (ver Anexo 19, fotografías 38, 39, 40 y 41)

Por último, en la etapa de “EVALUAR”, según Kuru y Kublay (Mbiriri, 2020) en su estudio realizado con enfoque en la calidad de vida, al evaluar esta condición en un grupo de adultos mayores, encontraron que la risoterapia es una intervención útil para alcanzar el bienestar, por lo tanto en esta fase tal como su nombre indica se evaluaron los conocimientos aprendidos y adquiridos a través de la aplicación del test y también de una forma lúdica (ver Anexo 20, fotografías 42, 43, 44, 45, 46, 47);

esto con la intención de evaluar los resultados de la intervención realizada con los participantes.

Al cierre se pudo observar la satisfacción de las personas por haber participado de este taller, lo que se corroboró con los resultados obtenidos en la evaluación final, así como también de la valoración dada por los participantes a través del formulario de evaluación general. (ver Anexo 21, fotografías 48, 49, 50)

Por lo tanto, durante esta intervención se pudo evidenciar que las personas que participaron de este taller, generaron risas pasando de una experiencia forzada a una vivencia natural, espontánea y agradable. Además, los participantes lograron al término entablar relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo; y, por ende, mejoró la comunicación.

## **7. Conclusiones**

La pandemia actual fue identificada como un factor agravante para el desarrollo de estrés en el personal sanitario.

Es importante que las personas generen interés por este tipo de capacitaciones, ya que pueden ser utilizadas en el manejo del ambiente laboral. Se cree preciso por lo tanto realizar más intervenciones para poder además evidenciar cambios en la conducta de los participantes, por lo tanto, es conveniente que dentro de la planificación de las unidades operativas se consideren las intervenciones educativas con un enfoque sobre los posibles peligros que enfrentan los empleados en sus entornos laborales y las acciones preventivas a considerar.

Es importante que se implemente y fortalezca el diálogo entre los empleados y empleadores, utilizando como nexo el personal de talento humano

Es sustancial expandir las necesidades de capacitación en técnicas complementarias para el manejo del estrés.

Con el desarrollo de esta intervención educativa se logró que los participantes identifiquen el estrés laboral y las causas que generan este dentro de su jornada laboral, así como también las consecuencias.

Las técnicas de risoterapia como herramienta para el manejo del estrés laboral en el personal sanitario, resultó ser costo-efectiva y sencilla de aplicar, observando que todos los participantes aprendieron riendo y aplicaron al menos una técnica correctamente.

## 8. Bibliografía

- Amick, B., & Kasl, S. (2008). Work stress. *Epidemiology of Work Related Diseases: Second Edition*, 283–308.  
<https://doi.org/10.1002/9780470695005.ch14>
- Bahari, K., & Lorica, J. D. (2019). the Effects of Laughter Therapy on Mental Health: an Integrative Literature Review. *The Malaysian Journal of Nursing*, 10(03), 55–61. <https://doi.org/10.31674/mjn.2019.v10i03.008>
- Bobes, J. (2010). Revista de Psiquiatría y Salud Mental: Introducción. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(SUPPL. 1), 1. [https://doi.org/10.1016/S1888-9891\(10\)70007-0](https://doi.org/10.1016/S1888-9891(10)70007-0)
- Center, J. H. C. R. (2021). COVID-19 DATA IN MOTION: THURSDAY, OCTOBER 28, 2021. *Bloomberg Philanthropies*, 1. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
- Cheung, M., & Leung, C. (2020). Laughter Yoga as a Social Work Intervention. *Smith College Studies in Social Work*, 90, 288–301.  
<https://doi.org/10.1080/00377317.2020.1819938>
- El Consorcio Napo, E. O. (2018). *Napo en... cuando estás estresado*.  
<https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-when-stress-strikes>
- Elbqry, M. G., Elmansy, F. M., Elsayed, A. E., Mansour, B., Tantawy, A., Eldin, M. B., & Sayed, H. H. (2021). Effect of COVID-19 stressors on healthcare workers' performance and attitude at Suez Canal university hospitals. *Middle East Current Psychiatry*, 28(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00084-x>
- F, J. M. (2020). *7 Ilusiones ópticas que definirán tu nivel de estrés en pocos segundos*. Un Entorno Estresante En Tu Vida Puede Afectar En La Forma Que Ves Esta Ilusión Óptica. <https://genial.guru/creacion-salud/7-ilusiones-opticas-que-definiran-tu-nivel-de-estres-en-pocos-segundos-529210/>
- Fujiwara, Y., & Okamura, H. (2018). Hearing laughter improves the recovery process of the autonomic nervous system after a stress-loading task: a randomized controlled trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 12(1), 22.  
<https://doi.org/10.1186/s13030-018-0141-0>
- I.López-Izurieta, I. L.-I. (2021). López I/Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión Vol. 6 No. 1 2021 (Enero – Marzo). *Enfermería Investiga*, 6(1), 47–50.  
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1026>
- IASC (Inter-Agency Standing Committee). (2020). Habilidades Psicosociales Básicas Guía para personal de Primera Línea de. *Habilidades Psicosociales Básicas (Guía Para Personal de Primera Línea de Respuesta a La COVID-19*, 24. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>

- Irfan, M., Naeem, F., Afridi, M. I., & Javed, A. (2020). Prevention of occupational stress in health-care workers during COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl 3), S495–S497. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_844\\_20](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_844_20)
- Köhl, S. (2019). *El modelo pedagógico "AVIVA."* <https://doi.org/Serlo Education e. V>
- Kuo, F.-L., Yang, P.-H., Hsu, H.-T., Su, C.-Y., Chen, C.-H., Yeh, I.-J., Wu, Y.-H., & Chen, L.-C. (2020). Survey on perceived work stress and its influencing factors among hospital staff during the COVID-19 pandemic in Taiwan. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 36(11), 944–952. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/kjm2.12294>
- Magnavita, N., Soave, P. M., Ricciardi, W., & Antonelli, M. (2020). Occupational Stress and Mental Health among Anesthetists during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218245>
- Mbiriri, M. (2020). Laughter Therapy as an Intervention to Promote Psychological Well-Being. *Journal of Humanities and Social Policy E-ISSN*, 6(1), 2020. [www.iiardpub.org](http://www.iiardpub.org)
- Monterrosa-Castro, A., Dávila-Ruiz, R., Mejía-Mantilla, A., Contreras-Saldarriaga, J., Mercado-Lara, M., & Florez-Monterrosa, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2), 195–213. <https://doi.org/10.29375/01237047.3890>
- OPS. (2020). *La pandemia de coronavirus agrava los factores de riesgo de suicidio.* <https://news.un.org/es/story/2020/09/1480312>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) durante la pandemia. *Iris. Repositorio Institucional Para Intercambio de Información*, 1–14. <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-intervenciones-recomendadas-salud-mental-apoyo-psicosocial-smaps-durante>
- Origen, C. O. N. S. U., Giovannucci, D., Josling, T., Kerr, W., Connor, B. O., Yeung, M. T., & Un, E. P. (2010). Guía de Indicaciones Geográficas. In *Guía de Indicaciones Geográficas*. <https://doi.org/10.18356/1c2fa763-es>
- Ospina Arias María Angelica, G. R. V. A. (2019). La Terapia de la Risa: la perspectiva de los clowns hospitalarios y de los profesionales de la salud en la ciudad de Santiago de Cali. *Biblioteca Digital (Repositorio)* [Http://Bibliotecadigital.Usb.Edu.Co](http://Bibliotecadigital.Usb.Edu.Co), 52(1), 1–5. [http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/7597/1/Terapia\\_Risa\\_Perspectiva\\_Ospina\\_2019.pdf](http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/7597/1/Terapia_Risa_Perspectiva_Ospina_2019.pdf)
- Palacios Cruz, M., Santos, E., Velázquez Cervantes, M. A., & León Juárez, M.

- (2021). COVID-19, a worldwide public health emergency. *Revista Clínica Española*, 221(1), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.03.001>
- Reid, B. H., II, J. W. C., Anderson, F., Eden, L., Glatthaar, J. T., Spector, R. H., & Piehler, G. K. (2001). The Oxford Companion to American Military History. *The Journal of American History*, 88(2), 617. <https://doi.org/10.2307/2675115>
- Sarsosa-Prowesk, K., & Charria-Ortiz, V. H. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y Salud*, 20(1), 44. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Viviana Coellar Cando. (2017). *Patch Adams: el médico que se juró nunca más tener un mal día*. AEMPPI Ecuador 15 12 2017. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/patch-adams-el-medico-que-se-juro-nunca-mas-tener-un-mal-dia>

## **9. ANEXOS**

## Anexo 1. Cronograma de actividades



**La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en tiempos de COVID-19**

Id	Modo de tarea	Nombre de tarea	Duración	Comienzo	Fin	junio jun	julio jul	agosto ago	septiembre sep	octubre oct	noviembre nov	diciembre dic	enero ene
10		Realización de la intervención educativa en el CCDHDS	1 día	sáb 16/10/21	sáb 16/10/21								
11		Realización de la intervención educativa en el HCSFD	1 día	jue 21/10/21	jue 21/10/21								
12		Análisis de Resultados	2 días	vie 22/10/21	dom 24/10/21								
13		Reunión con el asesor de Proyecto de Titulación	1 día	lun 25/10/21	lun 25/10/21								
14		Entrega de borrador de Proyecto de Titulación	6 días	lun 25/10/21	sáb 30/10/21								
15		Elaboración de presentación de resultados de intervención educativa	3 días	sáb 30/10/21	mar 2/11/21								
16		Entrega de Proyecto de Titulación	1 día	lun 4/10/21	lun 4/10/21								
17		Presentación de resultados de intervención educativa	1 día	sáb 6/11/21	sáb 6/11/21								

<b>Proyecto de Titulación</b> 2020 - 2021	Tarea		Resumen inactivo		Tareas externas	
	División		Tarea manual		Hito externo	
	Hito		solo duración		Fecha límite	
	Resumen		Informe de resumen manual		Progreso	
	Resumen del proyecto		Resumen manual		Progreso manual	
	Tarea inactiva		solo el comienzo			
	Hito inactivo		solo fin			

## Anexo 2.

### Plan didáctico

Plan "La risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en tiempos de COVID-19"					
Duración ARIPE 140 minutos					
Fase del ARIPE	Ajustar	Reactivar	Informar	Procesar	Evaluar
Minutos	30 min.	30 min.	30 min.	30 min.	20 min.
Contenido	Sensibilizar a los asistentes de las dos intervenciones tanto del Centro Clínico Quirúrgico Hospital del Día Sangolquí y Hospital General San Francisco de Quito sobre el estrés laboral	1. Se publicaron los resultados con respecto a la pregunta que el grupo respondió después de haber visto el video de Napo y el estrés. 2. Se procedió a preguntar a los participantes sobre el ambiente laboral y las condiciones de trabajo, así como también sobre el estrés	Brindar información al grupo sobre estrés laboral, normativa y técnicas efectivas para el manejo de estrés, específicamente la risoterapia o clowning.	Técnicas de Relajación como parte del manejo del estrés laboral, con enfoque en la risoterapia.	Evaluar los conocimientos adquiridos con relación al estrés laboral y el manejo.  Se evaluaron las técnicas de risoterapia mediante observación directa.
Método	Imágenes de ilusión óptica sobre el estrés  Video <a href="https://www.napofilm.net/es/napo-films/napo-when-stress-strikes">https://www.napofilm.net/es/napo-films/napo-when-stress-strikes</a>  Aplicación Mentimeter	Resultados Mentimeter Lluvia de ideas Pizarra colaborativa	Presentación PowerPoint Lectura de documento "Infografía"	Análisis individual Análisis grupal Baile	Evaluar los conocimientos a través de prueba formativa Ejercicio práctico individual y grupal
Instrucciones para los participantes	1. Observar las imágenes 2. Ver el video 3. 2. Responder en la aplicación mentimeter a la pregunta establecida: ¿Alguna vez te has sentido como Napo?	Se pidió a los participantes que identifiquen las causas que se relacionan con el estrés laboral; y, además las consecuencias que este puede ocasionar en la salud del trabajador	1. Lectura de la normativa relacionada con el estrés laboral. 2. Participación activa para el aprendizaje de las técnicas de risoterapia.	1. Trabajo individual, revisión de las técnicas de risoterapia aprendidas durante el curso. 2. Trabajo grupal, explicación sobre la técnica escogida por el participante. 3. Dinámica grupal, baile y aplicación de la técnica de risoterapia.	Rendir una evaluación escrita. Ejemplificar una técnica de risoterapia con la que mejor se adapte y presentar al grupo en general
Materiales	Computadora Proyector Red disponible y accesos permitidos Teléfono celular Parlante Micrófono	Computadora Proyector Papelotes Hojas adhesivas Marcadores y esferográficos Red disponible y accesos permitidos Música Parlante Micrófono	Computadora Proyector Presentación Power Point Parlantes Micrófono	Documentos Música Parlantes Micrófono	Computadora Proyector Documentos esferográficos Música Parlantes Micrófono
Observaciones	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna

### Anexo 3.

#### Registro fotográfico de la Intervención Educativa/Apertura

Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



**Anexo 4.**

Imágenes de la película “Intensamente”



Fotografía 4

Fotografía 5



## Anexo 5.

**Universidad de las Américas**  
**Maestría en Seguridad y Salud Ocupacional**  
**LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19**

Fecha: \_\_\_\_\_

Unidad Operativa IESS: \_\_\_\_\_

**Facilitadores:**

- Dra. María Gabriela Paredes Viteri
- Dra. Gabriela Alejandra Serrano Grijalva

No.	Ocupación	No. Cédula Identidad	Apellidos y Nombres	Correo electrónico	Firma
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

udb.

Universidad de las Américas  
 Maestría en Seguridad y Salud Ocupacional  
 LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN  
 ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19

Fecha: 21 de octubre del 2021

Unidad Operativa IESS: Hospital Gral San Francisco.

Facilitadores:

- Dra. María Gabriela Paredes Viteri
- Dra. Gabriela Alejandra Serrano Grijalva

No.	Ocupación	No. Cédula Identidad	Apellidos y Nombres	Correo electrónico	Firma
1	Medico de Personal	0502547631	Paneno Genales Samira	samira.paneno@iess.gob.ec	
2	Endoscopia	1707526289	Consuelo Delostegui	consuelo@hotmail.com	
3	Enfermera	1720040003	Mendoza Enma Lilliana	lilliams@hotmail.com	
4	Medico	171802105	Rodriguez Vallejo Andres	andres.vj@hotmail.com	
5	Administrativo	1713436374	FERRER BALSECA GUSTAVO MARCO	gusmarco@hotmail.com	
6	Enfermera	1722742077	Rios Congo's Kathia	caty.rio@hotmail.com	
7	Postgrado de Terapia Intensiva	1002969119	Escala Brida Ana Cristina	anacristeescalabrida@gmail.com	
8	Enfermera	1719735274	Gualoto Wachaman Tatiana Nayibel	taty-spr@hotmail.com	
9	Admisión	1713756250	Bunamurua Jurin Daniel Mauricio	danielbunamurua@hotmail.com	
10					

## Anexo 6.

### Consentimiento informado sobre la participación

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### **“LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19”**

Yo \_\_\_\_\_ identificada con Ci. No. \_\_\_\_\_ expedida en la ciudad de \_\_\_\_\_ declaro a través de este documento que he sido invitada a participar en la intervención educativa denominada “La Risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en un establecimiento de salud del IESS en tiempos de COVID”, cuyo objetivo es Reconocer la presencia de tres síntomas asociados con el estrés laboral, generar hábitos de autocuidado utilizando técnicas de risoterapia y realizar adecuadamente las técnicas de risoterapia.

A continuación, se presenta información, que tiene como finalidad ayudarlo a decidir si usted quiere participar en la presente intervención educativa. Por favor léalo cuidadosamente. Si no entiende algo, o si tiene alguna duda pregúntele a las facilitadoras.

**Carácter de la intervención educativa:** Proyecto de titulación que corresponde a la Maestría de Salud y Seguridad Laboral.

**Información general de la Intervención educativa:** A través de esta intervención se pretende generar un efecto positivo en el estado emocional del personal sanitario de una unidad operativa del sector salud de la ciudad de Quito; mediante la implementación de la risoterapia como técnica de autocuidado para reducir el estrés laboral.

**Plan de la Intervención:** La presente intervención se desarrollará a través de su asistencia al taller Risoterapia, de tres horas de duración aproximadamente, la cual será impartida en un día. Se le entregaran dos cuestionarios que le tomará un tiempo de máximo 5 minutos para que usted pueda describir lo que conoce a cerca de la temática a tratar. Al finalizar la intervención, se le pedirá que realice nuevamente el cuestionario que le tomará un tiempo de máximo 5 minutos, para conocer lo aprendido.

**Beneficios de participar en el estudio:** Usted recibirá educación relevante con relación a las técnicas de relajación que han demostrado ser efectivas al mejorar la calidad de vida percibida, así como el estrés sentido, ya que potencia las emociones positivas de los participantes, sin centrarse únicamente en los aspectos negativos. Además, resultan ser beneficiosas porque disminuye el estigma relacionado con tener un trastorno mental.

**Riesgos de participar en esta intervención educativa:** No se conoce ningún riesgo físico por el hecho de participar en esta intervención.

**Aspectos Éticos:** en la presente intervención educativa se tiene en cuenta los aspectos éticos universales como el Código de Ética de medicina, el cual tiene como primicia la beneficencia y no maleficencia, confidencialidad y privacidad, veracidad y fidelidad y autonomía.

**Confidencialidad y privacidad de los archivos y anonimato:** Toda actividad, opinión o idea generada durante las sesiones educativas, se mantendrá en total privacidad. Solo las capacitadoras pueden revisar la información suministrada producto de este proyecto. Con el fin de mantener el anonimato, cada uno de los cuestionarios diligenciados no llevará ningún nombre. Los resultados de esta intervención educativa pueden salir publicados, pero en tal caso no se incluirá ninguna información que pueda identificarlo personalmente.

**Participación Voluntaria:** La decisión de participar en la investigación es completamente voluntaria. Por lo tanto, por la participación no recibirá ningún beneficio económico y la negación a participar tampoco le acarreará dificultades. De igual forma, entiende que es libre de retirarse en cualquier momento sin que esto le represente consecuencias negativas.

Cuando no entienda una pregunta, tiene la posibilidad de solicitar aclaración y despejar dudas si surgen y de recibir orientación.

Teniendo en cuenta lo anterior de forma voluntaria acepta participar en el proyecto y en las entrevistas que se deriven de éste.

FIRMA \_\_\_\_\_

DOCUMENTO DE IDENTIDAD \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

Para aclarar dudas relacionadas con esta intervención educativa usted puede comunicarse con:

Dra. Gabriela Serrano Celular: 099898493 Correo electrónico: gabriela.serrano@udla.edu.co

ndb

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### "LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19"

Yo Samantha Palma Soriano identificada con Ci. No. 174809612 expedida en la ciudad de Quito declaro a través de este documento que he sido invitada a participar en la intervención educativa denominada "La Risoterapia como técnica para mejorar el estado emocional y manejar el estrés laboral del personal sanitario en un establecimiento de salud del IESS en tiempos de COVID", cuyo objetivo es Reconocer la presencia de tres síntomas asociados con el estrés laboral, generar hábitos de autocuidado utilizando técnicas de risoterapia y realizar adecuadamente las técnicas de risoterapia.

A continuación, se presenta información, que tiene como finalidad ayudarle a decidir si usted quiere participar en la presente intervención educativa. Por favor léalo cuidadosamente. Si no entiende algo, o si tiene alguna duda pregúntele a las facilitadoras.

**Carácter de la intervención educativa:** Proyecto de titulación que corresponde a la Maestría de Salud y Seguridad Laboral.

**Información general de la Intervención educativa:** A través de esta intervención se pretende generar un efecto positivo en el estado emocional del personal sanitario de una unidad operativa del sector salud de la ciudad de Quito; mediante la implementación de la risoterapia como técnica de autocuidado para reducir el estrés laboral.

**Plan de la Intervención:** La presente intervención se desarrollará a través de su asistencia al taller Risoterapia, de tres horas de duración aproximadamente, la cual será impartida en un día. Se le entregaran dos cuestionarios que le tomará un tiempo de máximo 5 minutos para que usted pueda describir lo que conoce a cerca de la temática a tratar. Al finalizar la intervención, se le pedirá que realice nuevamente el cuestionario que le tomará un tiempo de máximo 5 minutos, para conocer lo aprendido.

**Beneficios de participar en el estudio:** Usted recibirá educación relevante con relación a las técnicas de relajación que han demostrado ser efectivas al mejorar la calidad de vida percibida, así como el estrés sentido, ya que potencia las emociones positivas de los participantes, sin centrarse únicamente en los aspectos negativos. Además, resultan ser beneficiosas porque disminuye el estigma relacionado con tener un trastorno mental.

**Riesgos de participar en esta intervención educativa:** No se conoce ningún riesgo físico por el hecho de participar en esta intervención.

**Aspectos Éticos:** en la presente intervención educativa se tiene en cuenta los aspectos éticos universales como el Código de Ética de medicina, el cual tiene como primicia la beneficencia y no maleficencia, confidencialidad y privacidad, veracidad y fidelidad y autonomía.

**Confidencialidad y privacidad de los archivos y anonimato:** Toda actividad, opinión o idea generada durante las sesiones educativas, se mantendrá en total privacidad. Solo las

udla.

capacitadoras pueden revisar la información suministrada producto de este proyecto. Con el fin de mantener el anonimato, cada uno de los cuestionarios diligenciados no llevará ningún nombre. Los resultados de esta intervención educativa pueden salir publicados, pero en tal caso no se incluirá ninguna información que pueda identificarlo personalmente.

**Participación Voluntaria:** La decisión de participar en la investigación es completamente voluntaria. Por lo tanto, por la participación no recibirá ningún beneficio económico y la negación a participar tampoco le acarreará dificultades. De igual forma, entiende que es libre de retirarse en cualquier momento sin que esto le represente consecuencias negativas.

Cuando no entienda una pregunta, tiene la posibilidad de solicitar aclaración y despejar dudas si surgen y de recibir orientación.

Teniendo en cuenta lo anterior de forma voluntaria acepta participar en el proyecto y en las entrevistas que se deriven de éste:

FIRMA \_\_\_\_\_

*Gabriela Serrano*

DOCUMENTO DE IDENTIDAD \_\_\_\_\_

171809203-2

FECHA: \_\_\_\_\_

16-10-2021

Para aclarar dudas relacionadas con esta intervención educativa usted puede comunicarse con:

Dra. Gabriela Serrano Celular: 099898493 Correo electrónico: [gabriela.serrano@udla.edu.co](mailto:gabriela.serrano@udla.edu.co)

## Anexo 7.

### Consentimiento sobre el registro fotográfico

#### Consentimiento sobre el registro fotográfico

Quito, octubre de 2021

De mi consideración

Yo \_\_\_\_\_ con Ci: \_\_\_\_\_

Autorizo al equipo capacitador de la Intervención Educativa **“LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19”**, que se registre en:

Fotografía

Video

Mi participación en la intervención educativa antes mencionada, para uso en el proyecto de titulación de las Dras. Gabriela Paredes y Gabriela Serrano.

*ndla*

Quito, 16 de octubre de 2021

De mi consideración

Yo Samantha Palma Gaviña con Ci: 171609203-2

Autorizo al equipo capacitador de la Intervención Educativa "LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19", que se registre en:

Fotografía

Video

Mi participación en la intervención educativa antes mencionada, para uso en el proyecto de titulación de las Dras. Gabriela Paredes y Gabriela Serrano.

## Anexo 8.

### Preevaluación del curso

#### FORMULARIO DE PRE-EVALUACIÓN DEL CURSO

**"LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19"**

Fecha del curso: \_\_\_\_\_ Cédula de identidad: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo (varón o mujer): \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** La finalidad de esta evaluación es saber el conocimiento que usted tiene en relación al estrés laboral y el manejo del estrés, objeto de esta capacitación.

**1. Escoja la respuesta correcta en relación a la definición del estrés**

- a) La respuesta física y emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- b) La respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- c) La respuesta física a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- d) La respuesta emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

**2. Marque la respuesta que crea correcta, ¿Según los resultados de la encuesta de la Academia Americana de Psicología del 2020, la Pandemia por Covid-19 es una fuente de estrés, que afecta el comportamiento de una manera negativa al igual que afecta negativamente el empleo?**

- a) Verdadero
- b) Falso

**3. Según la Organización Internacional del Trabajo, los factores psicosociales, ¿Son Factores del lugar de trabajo que pueden generar estrés?**

- a) Verdadero
- b) Falso

**4. Escoja la respuesta correcta, ¿Qué aspectos involucre el estrés en el trabajo?**

- a) Capacidad del trabajador
- b) Recursos del trabajador
- c) Necesidades del trabajador
- d) Exigencias del trabajo
- e) Todos los aspectos

**5. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación conductual y emocional de estrés laboral?**

- a) Dolor muscular
- b) Dolor de cabeza
- c) Hipertensión arterial
- d) Tristeza

**6. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación física de estrés laboral?**

- a) Insomnio
- b) Rabia
- c) Tristeza
- d) Ansiedad

**7. ¿Cuál de las siguientes considera usted que no es una medida adecuada en el manejo del estrés?**

- a) Dormir más de 10 horas
- b) Hacer Meditación

- c) Practicar Yoga
- d) Reír sin razón

8. ¿Cuántos minutos de risa equivalen a lo mismo que 10 minutos en una máquina de remar?

- a) 1
- b) 10
- c) 3
- d) 5

9. ¿Qué efecto cree usted que no puede ser generado por la risoterapia?

- a) Disminuir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre
- b) Disminuir los niveles de tensión arterial
- c) Disminuir los niveles de cortisol (hormona del estrés) en sangre
- d) Disminuir el sistema inmunitario (sistema de defensa) en las personas

10. ¿Cuántos músculos de la expresión facial en promedio se mueven cuando sonreímos?

- a) 5
- b) 10
- c) 12
- d) 20

11. ¿Puede la risa fingida ser utilizada en el manejo del estrés laboral?

- a) Verdadero
- b) Falso

12. Al término de la capacitación, ¿Considera usted que se encontraría en la capacidad de poner en práctica una técnica de risoterapia para el manejo del estrés laboral? Sí o NO

-----

13. Una vez concluido el curso, ¿Cree usted que va a poder identificar un entorno laboral poco o nada saludable?

-----

---

Realizado por:

- Paredes Viteri María Gabriela

Serrano Grijalva Gabriela Alejandra

uola

### FORMULARIO DE PRE-EVALUACIÓN DEL CURSO

"LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19"

Fecha del curso: 21-Oct-2021 Cédula de identidad: 171482143-4

Edad: 30

Sexo (varón o mujer): Mujer

**INSTRUCCIONES:** La finalidad de esta evaluación es saber el conocimiento que usted tiene en relación al estrés laboral y el manejo del estrés, objeto de esta capacitación.

1. Escoja la respuesta correcta en relación a la definición del estrés

- a) La respuesta física y emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- b) La respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- c) La respuesta física a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- d) La respuesta emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

2. Marque la respuesta que crea correcta, ¿Según los resultados de la encuesta de la Academia Americana de Psicología del 2020, la Pandemia por Covid-19 es una fuente de estrés, que afecta el comportamiento de una manera **negativa** al igual que afecta negativamente el empleo?

- a) Verdadero
- b) Falso

3. Según la Organización Internacional del Trabajo, los factores psicosociales, ¿Son Factores del lugar de trabajo que pueden generar estrés?

- a) Verdadero
- b) Falso

4. Escoja la respuesta correcta, ¿Qué aspectos involucre el estrés en el trabajo?

- a) Capacidad del trabajador
- b) Recursos del trabajador
- c) Necesidades del trabajador
- d) Exigencias del trabajo
- e) Todos los aspectos

5. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación conductual y emocional de estrés laboral?

- a) Dolor muscular
- b) Dolor de cabeza
- c) Hipertensión arterial
- d) Tristeza

6. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación física de estrés laboral?

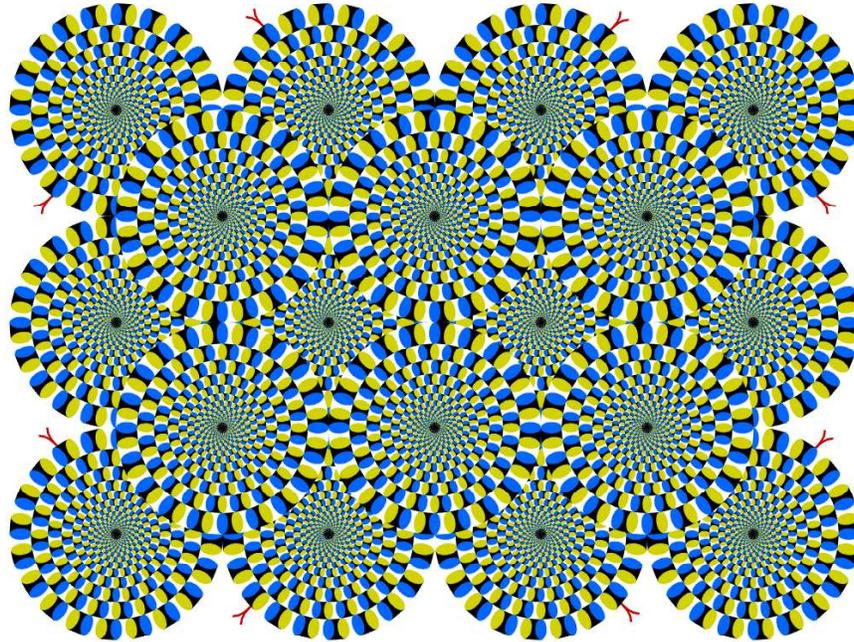
- a) Insomnio
- b) Rabia
- c) Tristeza
- d) Ansiedad

7. ¿Cuál de las siguientes considera usted que no es una medida adecuada en el manejo del estrés?

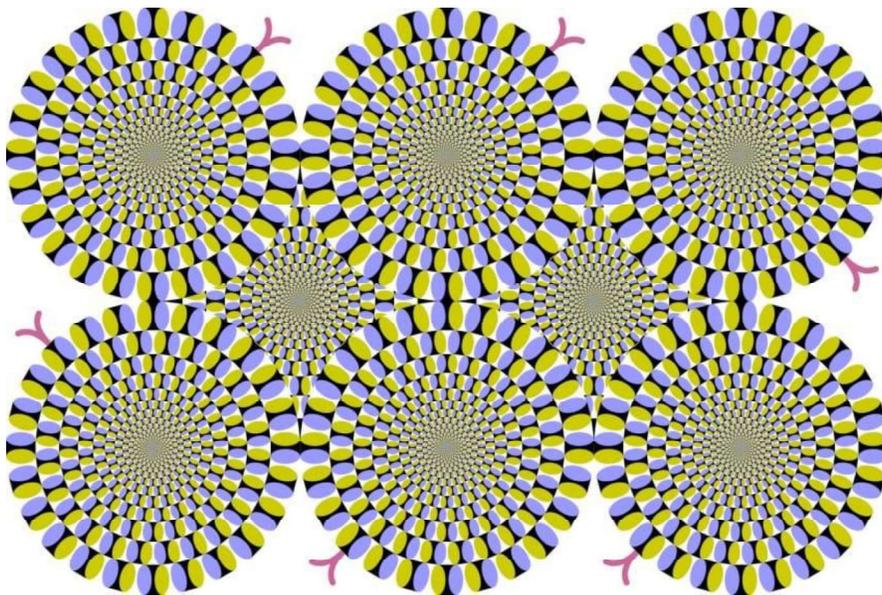
- a) Dormir más de 10 horas

**Anexo 9.**

Imágenes de ilusión óptica para el manejo de estrés



(F, 2020)



(F, 2020)

## Anexo 10.

Código para ingresar en la aplicación mentimeter y responder a la pregunta.



Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code 6166 6904

Te has sentido alguna vez como Napo?

 Mentimeter

0 0  
SI NO



# Anexo 11.

## Información sobre el estrés, manejo del estrés y técnicas de risoterapia

**ESTRÉS ?**

Según la Organización Mundial de la Salud es...  
**EL CONJUNTO DE REACCIONES FISIOLÓGICAS QUE PREPARA EL ORGANISMO PARA LA ACCIÓN.**  
 Salud mental, física y el entorno social  
**Factores estresantes**

**Datos de interés**  
 Encuesta Stress in America  
 Academia Americana de Psiquiatría, 2008

8 de cada 10 adultos  
**La Pandemia por Coronavirus es una fuente importante de estrés en la vida.**

5 de cada 10 adultos  
**La Pandemia por Coronavirus ha afectado NEGATIVAMENTE su comportamiento**

68% reporta que la Pandemia por Coronavirus ha afectado NEGATIVAMENTE su EMPLEO

**¿Qué es el estrés según la OIT?**  
 La capacidad física y psicológica de un individuo cambia por el deterioro de sus capacidades físicas y psicológicas y se convierte en un indicador para medir salud y estrés negativo.

**¿Qué es el estrés en el trabajo según la OIT?**

**Factores de Riesgo Psicosocial**

**Causas de estrés más comunes en los centros de atención médica**

1. Nivel de atención de personal inadecuado
2. Largos horas de trabajo
3. Turnos de trabajo
4. Ausentismo en los funcionarios
5. Exposición a sustancias peligrosas e infecciosas

**Manifestaciones**  
 Cambios psicológicos y conductuales

**Manifestaciones**  
 Cambios físicos

**¿cuántos minutos de risa equivalen a 10 minutos de ejercicio aeróbico?**  
**1/10 minutos**

**¿Cuántos que pesen de 100 libras bajar a disminuir los niveles de tensión arterial?**  
**10 minutos de risa**  
**10 a 20 mmHg**

**RISOTERAPIA**  
 La risoterapia se define como una técnica psicoterapéutica basada principalmente en provocar beneficios a nivel conductual y emocional en los pacientes a través del estímulo de la risa.

**Reír nos llena de vida - Beneficios**

- Libera hormonas de la felicidad (endorfinas) y genera bienestar físico y emocional (DOPAMINA)
- Disminuye la tensión arterial y promueve la salud
- Disminuye el estrés
- Disminuye el azúcar (glucosa) en sangre
- Mejora la circulación de la sangre
- Disminuye los niveles de tensión arterial
- Mejora la memoria
- Mejora el sistema inmune

**INTENSA MÁS LAS VECES QUE ME SON MEJÓR AL DÍA**  
**300 Veces Vs 15 -100 Veces**

**Jajaja**  
**Jejeje**  
**Jojojo**  
**Jijiji**  
**Jujuju**

**Namasté**

Lleve las manos al pecho "EXHALE"  
**Jajaja**  
 Integre la respiración "NIVELA" en el abdomen  
**Jaja**

**Técnica del lápiz**  
**Jajaja**

**técnica de la cereza**  
**JOJOJO**

## Anexo 12.

### Tríptico sobre información del estrés

### Estrés laboral OIT



Respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

**FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL CARACTERÍSTICAS ESTRESANTES DEL TRABAJO**

- Medio ambiente de trabajo y equipo de trabajo
- Diseño de las tareas
- Carga de trabajo/ ritmo de trabajo
- Horario de trabajo
- Función y cultura organizativas
- Función en la organización
- Desarrollo profesional
- Autonomía de toma de decisiones, control
- Relaciones interpersonales en el trabajo
- Interfaz casa trabajo

LEY ORGÁNICA REFORMATORIA A LA LEY ORGÁNICA DEL SERVICIO PÚBLICO Y AL CÓDIGO DEL TRABAJO PARA PREVENIR EL ACOSO LABORAL



### Manifestaciones del estrés

#### Cambios emocionales



- Ira
- Tristeza
- Ansiedad
- Baja autoestima



#### Cambios físicos



- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Problemas digestivos
- Hipertensión arterial
- Alteraciones del sueño
- Problemas de la piel



### MANEJO

Yoga  
Meditación  
Respiración profunda  
Musicoterapia  
RISOTERAPIA



### Risoterapia



**NAMASTÉ**  
Junte las manos y jajajajajaja (REPETICIONES POSIBLES)

Yoga risa: Junte las manos, sostenga la respiración en el abdomen y diga JAJA lleve sus manos al pecho y diga JOJOJO (3repeticiones)

Tome un lápiz , colóquelo entre los dientes y diga JAJAJA

**SIMULE** que coloca entre los dientes una cereza y diga JAJAJA

1. Junte palmas con palmas y dedos con dedos
2. Aplauda a un lado dos veces CHA CHA y hacia el otro lado tres veces CHA CHA CHA
3. Ahora aplauda a un lado dos veces CHA CHA y ría JA JA y hacia el otro lado tres veces CHA CHA CHA y ría JO JO JO

1. Respira profundamente, trata que la exhalación dure más que la inhalación

2. Ahora inhala y exhala y ríe con ja jaja

Piensa que preparas tu bebida favorita, toma un vaso, coloca el líquido, coloca hielos, toma tu bebida y ríe JAJAJAA

Elaborado por: MG Paredes Viteri y GA Serrano Grijalva

## Anexo 13.

### Formulario Posevaluación

**FORMULARIO DE POST-EVALUACIÓN DEL CURSO**  
**"LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS**  
**LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE**  
**COVID-19"**

Fecha del curso: \_\_\_\_\_ Cédula de identidad: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo (varón o mujer): \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** La finalidad de esta evaluación es saber el conocimiento adquirido por usted en relación al estrés laboral y el manejo del estrés, después de haber recibido la intervención educativa.

**1. Escoja la respuesta correcta en relación a la definición del estrés**

- a) La respuesta física y emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- b) La respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- c) La respuesta física a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- d) La respuesta emocional a un beneficio causado por el desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

**2. Marque la respuesta que crea correcta, ¿Según los resultados de la encuesta de la Academia Americana de Psicología del 2020, la Pandemia por Covid-19 es una fuente de estrés, que afecta el comportamiento de una manera negativa al igual que afecta negativamente el empleo?**

- a) Verdadero
- b) Falso

**3. Los factores psicosociales, ¿Son Factores del lugar de trabajo que pueden generar estrés?**

- a) Verdadero
- b) Falso

**4. Escoja la respuesta correcta, ¿Qué aspectos involucre el estrés en el trabajo?**

- a) Capacidad del trabajador
- b) Recursos del trabajador
- c) Necesidades del trabajador
- d) Exigencias del trabajo
- e) Todos los aspectos

**5. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación conductual y emocional de estrés laboral?**

- a) Dolor muscular
- b) Dolor de cabeza
- c) Hipertensión arterial
- d) Tristeza

**6. ¿Cuál de los siguientes es una manifestación física de estrés laboral?**

- a) Insomnio
- b) Rabia
- c) Tristeza
- d) Ansiedad

**7. ¿Cuál de las siguientes considera usted que no es una medida adecuada en el manejo del estrés?**

- a) Dormir más de 10 horas
- b) Hacer Meditación
- c) Practicar Yoga
- d) Reír sin razón

8. ¿Cuántos minutos de risa equivalen a lo mismo que 10 minutos en una máquina de remar?

- a) 1
- b) 10
- c) 3
- d) 5

9. ¿Qué efecto cree usted que no puede ser generado por la risoterapia?

- a) Disminuir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre
- b) Disminuir los niveles de tensión arterial
- c) Disminuir los niveles de cortisol (hormona del estrés) en sangre
- d) Disminuir el sistema inmunitario (sistema de defensa) en las personas

10. ¿Cuántos músculos de la expresión facial en promedio se mueven cuando sonreímos?

- a) 5
- b) 10
- c) 12
- d) 20

11. ¿Puede la risa fingida ser utilizada en el manejo del estrés laboral?

- a) Verdadero
- b) Falso

12. Al término de la capacitación, ¿Considera usted que se encuentra en la capacidad de poner en práctica una técnica de risoterapia para el manejo del estrés laboral? SI o NO

-----

13. Una vez concluido el curso, ¿Cree usted que puede identificar un entorno laboral poco o nada saludable?

-----

---

Realizado por:

- Paredes Viteri María Gabriela
- Serrano Grijalva Gabriela Alejandra

## Anexo 14.

### FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO

#### "LA RISOTERAPIA COMO TÉCNICA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL Y MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL SANITARIO DE UN ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL IESS EN TIEMPOS DE COVID-19"

Fecha del curso: \_\_\_\_\_ Cédula de identidad: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo (varón o mujer): \_\_\_\_\_

Para nosotros es importante conocer su opinión con el fin de mejorar la capacitación en futuros eventos.

**INSTRUCCIONES:** POR FAVOR LEA ATENTAMENTE Y MARQUE CON UNA (X) LA OPCIÓN CORRESPONDIENTE A LA INFORMACIÓN SOLICITADA, CONSIDERANDO QUE LA VALORACIÓN VA ENTRE 1 QUE CORRESPONDE A "TOTALMENTE EN DESACUERDO" Y 5 (CINCO) A "TOTALMENTE DE ACUERDO". ESCOJA UNA SOLA RESPUESTA.

ÍTEM	1	2	3	4	5
	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1. El instructor estaba bien preparado.					
2. Las instrucciones eran fáciles de seguir.					
3. El instructor explicó todo muy bien.					
4. El instructor proporcionó la retroalimentación adecuada cuando fue necesaria.					
5. El instructor fue capaz de responder las preguntas de manera satisfactoria.					
6. Considera relevante el contenido práctico del curso.					
7. Se encuentra satisfecho con la duración del curso.					
8. El curso le ayudará a mejorar su salud					
9. El curso fue una buena inversión de tiempo.					
10. Además de la teoría ganó habilidades prácticas.					
11. Aprendió habilidades útiles durante el curso.					

12. En general, en una escala de 1-10 (siendo UNO "1" la peor nota y "10" la mejor), ¿Cómo calificaría al curso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. ¿Qué es lo que más le ha gustado de este curso?

-----  
-----  
-----

14. ¿Qué sugerencias propone para mejorar el curso?

-----  
-----

Serrano Grijalva Gabriela Alejandra

**Realizado por:**

- Paredes Viteri María Gabriela

## Anexo 15.

### Registro fotográfico Apertura

#### Fotografías 6 y 7: Bienvenida al evento



#### Fotografías 8 y 9: Dinámica del baile de la silla



Fotografía 10: Registro de participantes



Fotografías 11 y 12: Presentación de los asistentes



Fotografía 13: Evaluación inicial



## Anexo 16.

Registro fotográfico metodología ARIPE: FASE AJUSTAR

Fotografía 14: Presentación imágenes de ilusión óptica relacionadas con el estrés



Fotografías 15 y 16: Presentación del video de Napo en...



## Anexo 17.

Registro fotográfico metodología ARIPE: FASE REACTIVAR

Fotografías 17, 18, 19 y 20: Pizarra colaborativa, generación de ideas con respecto a causas y consecuencias del estrés.



Fotografías 21 y 22: Lectura de causas y clasificación por parte del instructor



Fotografías 23 y 24: Lectura de consecuencias y clasificación (físicas y conductuales) por parte del instructor



Fotografías 25 y 26: Trabajo grupal, participantes generan soluciones preventivas para el manejo del estrés en base a las causas



## Anexo 18.

Registro fotográfico metodología ARIPE: FASE INFORMAR

Fotografías 27 y 28: Brindando información a los participantes



Fotografías 29 y 30: Enseñanza de la técnica del lápiz



Fotografías 31 y 32: Enseñanza de la técnica del yoga risa



Fotografías 33 y 34: Enseñanza de la técnica de la cereza



Fotografía 35: Enseñanza de la técnica de la bebida



Fotografías 36 y 37: Enseñanza de la técnica de los aplausos



## Anexo 19.

### Registro fotográfico metodología ARIPE: FASE PROCESAR

Fotografías 38, 39, 40 y 41: Trabajo individual y grupal, procesando los conocimientos adquiridos



**Anexo 20.**

Registro fotográfico metodología ARIPE: FASE EVALUAR

Fotografías 42 y 43: Evaluación final (posevaluación)



Fotografía 44: Ejemplificando lo aprendido como parte de la evaluación



Fotografía 45: Ejemplificando lo aprendido como parte de la evaluación



Fotografías 46 y 47: Ejemplificando lo aprendido como parte de la evaluación



## Anexo 21.

Registro fotográfico cierre

Fotografía 48: Evaluación general del curso



Fotografías 49 y 50: Despedida



