

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DIVISIÓN SISTEMAS DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

TESINA PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

**“REIRSE DE UNO MISMO. RELATO PERIODÍSTICO SOBRE UN “CLOWN”**

ASESORA:  
DRA. FRANCISCA ROBLES

ALUMNA:  
LILIA ARCELIA TINOCO MORALES

NÚMERO DE CUENTA

095089768

Número Celular  
044 55 30 85 47 72

*CORREO ELECTRÓNICO*  
*yiya\_arcelia@yahoo.com.mx*



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera.

A la Dra. Francisca Robles, por la confianza que tuvo en mi proyecto, por sus enseñanzas, su conocimiento y los consejos aportados para que este trabajo se consolidara.

Agradezco también a mis maestros, por su entrega, conocimientos y apoyo a lo largo de todos estos años de carrera. A mis sinodales por su contribución en este documento.

Este trabajo no hubiera existido de no ser por los cuatro fantásticos amigos clown que me ayudaron con sus testimonios. Ignacio Matienzo, Julián Cícero, Manuel Cruz y René Matienzo, gracias por su tiempo y por compartirnos sus experiencias.

Finalmente a mi familia, por siempre apoyarme en todo lo que hago. A Juan Carlos por compartir mis sueños y mis locuras.

## El Loco

*Me preguntaréis por qué enloquecí.*

*Y, yo os lo diré.*

*Hace un tiempo, ¡mucho tiempo!, antes de que nacieran algunos dioses, desperté de un profundo letargo y con sorpresa descubrí que me habían robado todas mis máscaras. “Sí” mis siete máscaras, las que yo mismo había confeccionado, y que llevé durante siete vidas distintas. Salí sin máscara corriendo por las calles llenas de gente, yo gritaba desesperadamente: “¡Ladrones! ¡Ladrones! ¡Malditos ladrones!”*

*Muchos varones y mujeres se reían de mí, otros se llenaban de horror al verme y corrían a refugiarse en sus casas.*

*Y fue cuando llegué corriendo a la plaza del mercado, cuando un muchacho, que se encontraba de pie en la azotea de su casa, gritó, señalándome: “¡Es un loco! ¡Mírenlo! ¡Está loco!. Yo alcé la cabeza para mirarlo, y por primera vez sentí como el sol besó mi desnudo rostro, y mi alma se encendió de amor al sol, y ya no quise tener más máscaras.*

*Así fue como enloquecí.*

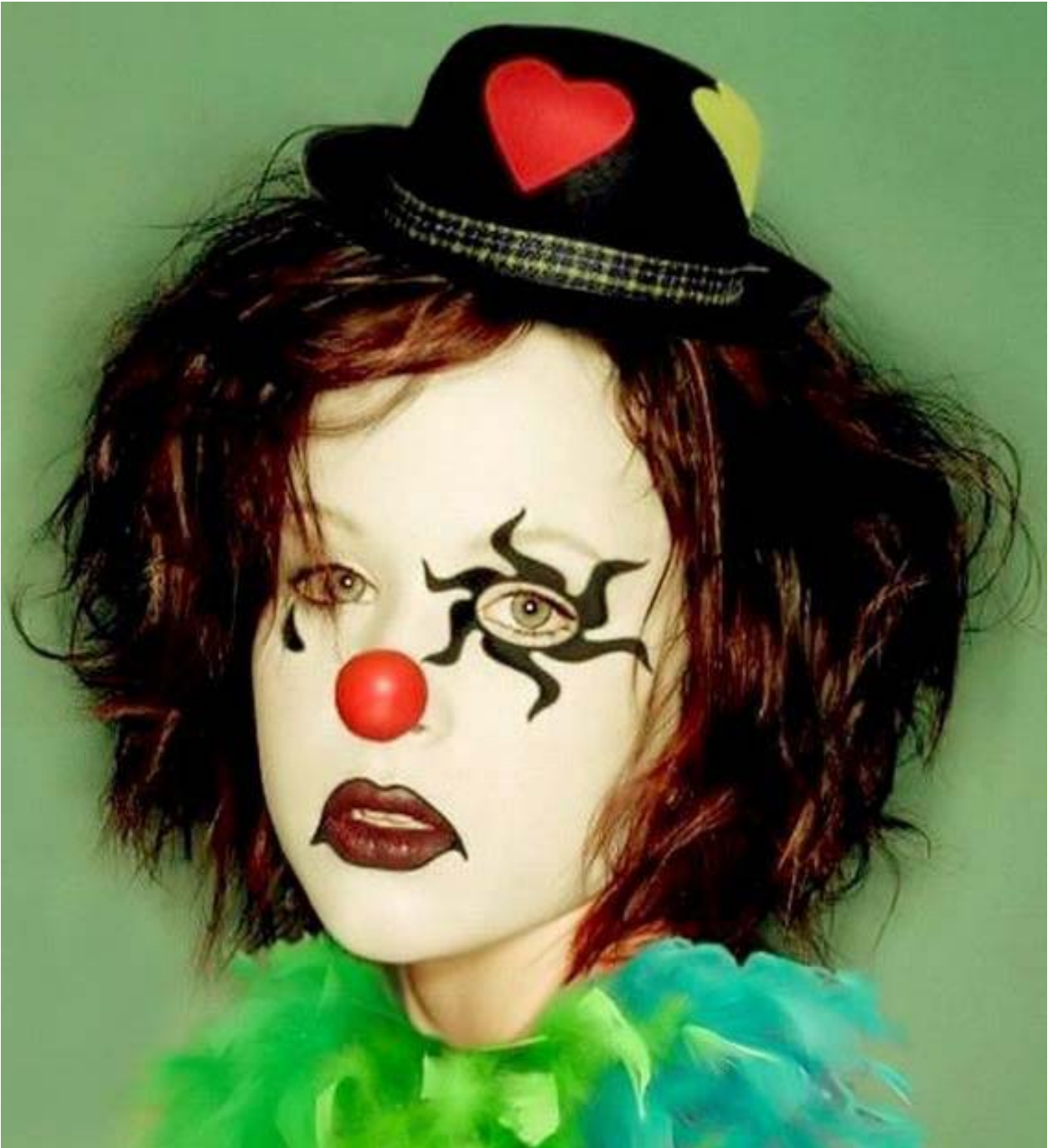
*Y así es como en mi locura encontré libertad y seguridad: libertad a la soledad y a la seguridad de no ser comprendido, ya que quienes nos comprenden nos esclavizan.*

*Pero os pido no me permitáis enorgullecerme demasiado de mi seguridad; ya que si lo vemos bien; ni siquiera el ladrón que encarcelado está a salvo de otro ladrón.*

*El loco. En “El Loco”.Gibran Jalil Gibran*



Fuente: [www.risaterapia.org](http://www.risaterapia.org)



Fuente: Archivo personal de Salomón Nena Payasos y proverbios

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
.....	
<b>1: ENTRE LAS FIESTAS Y LA RISATERAPIA: JULIÁN</b>	<b>14</b>
1.1 La primera impresión.....	15
1.2 Ser clown es ser yo mismo.....	18
1.3 No le tengo miedo al ridículo.....	25
1.4 No me frustra hacer llorar, ni me frustra no hacer reír.....	28
<b>2: RISATERAPIA DE ASISTENCIA SOCIAL: RENÉ</b>	<b>32</b>
2.1 Hago una función social y soy un clown .....	33
2.2 Únete a los positivos.....	35
2.3 ¡Mi nariz es roja!.....	38
2.4 Payaso, pero no de tu circo; ¡yo no cobro!.....	42
<b>3: ¡SOY UN MÉDICO DE LA RISA!: MANUEL</b>	<b>51</b>
3.1 Lo que miras es mi interior, es mi historia.....	53
3.2 Me quedé pasmado cuando entre a terapia intensiva.....	56
3.3 La risa es nutritiva.....	63
3.4 ¡Sigán al líder!.....	65

<b>4: RISATERAPIA EMPRESARIAL: IGNACIO</b>	<b>69</b>
4.1 Augusto cayó en la trampa de carablanca.....	70
4.2 Cocorito y Cuquín.....	76
4.3 ¡Quería ser una tortuga ninja!.....	79
4.4 Risaterapia empresarial: el rescate de los sueños.....	84
4.5 Mejorando la visión de la vida.....	90
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>95</b>
<b>FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>98</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>102</b>

## INTRODUCCIÓN

Manuel, Julián, Ignacio y René son clowns. Aún cuando tienen entre cinco y diez años llevando risas y de contagiar a los demás con sus actitudes positivas, se han dedicado al teatro desde muy jóvenes.

Cada vez, es más difícil que los adultos nos comportemos como niños y nos riamos de lo que sucede a nuestro alrededor. La rutina, el estrés de las actividades y el trabajo nos hacen dejar de lado la parte ingenua de nosotros mismos. La risa ayuda a mejorar nuestra calidad de vida; pero muchas veces las personas ya no queremos reírnos por miedo a parecer irresponsables.

Eduardo Jáuregui en su artículo "*¡Hay, me muero de risa!*"; cita a Erasmo de Róterdam: "reírse de todo, es propio de tontos; pero no reírse de nada, lo es de estúpidos". Habría que añadir en cualquier caso, que la única opción saludable de las dos, es la primera: la risoterapia o la terapia del humor ofrece múltiples beneficios físicos y psicológicos al organismo<sup>1</sup>.

Me interesó conocer lo que un clown realiza; cuando supe que su principal tarea era hacer reír a los demás no a costa de los otros, cómo hacen generalmente los payasos; sino a costa de ellos mismos. Esa labor altruista que realizan sólo para mejorar el estado de ánimo de las personas, a cambio de una sonrisa. Por esta razón, indagué e investigué acerca de esta actividad.

El clown tiene una gran relación con la comunicación, ya que es el enlace con nuestro niño interno, mediante palabras, gestos y movimientos, nos comunica

---

<sup>1</sup> Jáuregui Eduardo. *¡Hay me muero de risa!* en <http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html> visitado el 15 Octubre de 2008. Eduardo Jáuregui Narváez es Doctor en Ciencias Políticas y Sociales. (Instituto Universitario Europeo, Florencia, 1998), Master en Antropología Social (Oxford University, 1994) y Licenciado en Economía, con especialización en Psicología Social (London School of Economics, 1993) Especialista en risa, humor y psicología positiva. Actualmente es profesor de Psicología Social, Psicología Positiva y Sociología (Saint Louis University, Campus de Madrid, 2005-



cosas que nos hacen reflexionar, nos muestra una visión más humana de la vida, en el trabajo, escuela, casa, en todos los aspectos de la vida.

El arte del clown existe desde hace miles de años. Los bufones de la Corte, han actuado en China desde 1818 a.c.<sup>2</sup> A lo largo de la historia la mayoría de las culturas han tenido clowns. En la India se encontraba el *Vidushaka*, un criado glotón que siempre se ocupa de sacar de apuros a su amo con todo tipo de artimañas. En Japón se desarrollaron estilos teatrales basados en el arte del bufón el *Sarugaku* y el *Dengaku*, con origen en danza y cortejos desenfrenados.<sup>3</sup>

El clown nace en el circo con un payaso llamado Augusto; es ingenuo, torpe y estúpido, al que todo le sale mal. Su contrapunto es el clown de cara blanca, el cual representa a la autoridad, es elegante, serio y poco amigo de bromas. El Augusto siempre arruina el número que el clown de cara blanca trata de hacer. Llega tarde o demasiado pronto; o arma un lío con cualquier cosa. Si tocan una pieza musical, el Augusto siempre se equivoca, desafina o irá a destiempo.

A pesar de ello, en general, el Augusto siempre gana; es decir, siempre arruina lo que el carablanca trata de hacer y siempre acaba perseguido por éste.<sup>4</sup> Juntos conforman la esencia del ser humano, la eterna contradicción entre lo que debemos y lo que queremos hacer. Hay otro payaso que se llama trampa es triste, oprimido y abandonado, no tiene nada y sabe que nunca tendrá nada.

El clown es un creador, un provocador de risas, de sensaciones y emociones. Nos hace reír, sentir y reflexionar con su visión del mundo y sus intentos de posarse por encima de sus fracasos. Nos muestra su vulnerabilidad sin tapujos. Es el niño que todos llevamos dentro; que no tiene tabúes, que disfruta jugando y que quiere ser como los adultos aunque nunca pueda conseguirlo.

---

<sup>2</sup> *Historia del Clown* en <http://www.clownplanet.com/home.htm>

<sup>3</sup> Jara, Jesús. *Los juegos teatrales del clown. Navegante de las emociones*. Ediciones NOVEDADES EDUCATIVAS, Argentina 2000.

<sup>4</sup> <http://www.clownplanet.com/home.htm>

Un verdadero clown es aquel que no actúa, no se esconde tras la máscara del maquillaje o la nariz. El ser clown no se aprende; está dentro de cada uno de nosotros.

Esta tesina, es un relato sobre cuatro personas que se dedican a la actividad clown: Julián Cícero, Manuel Cruz, Ignacio y René Matienzo. A través de sus voces, conoceremos cuál es la actividad de un clown. Qué es lo que hace, en qué nos beneficia y cómo podemos ser parte de este arte; qué es la risaterapia y cómo la aplica el clown. Con estas experiencias, se busca confirmar si es el clown, sirve para rescatar al niño que llevamos dentro, a través de estos personajes.

Elegí a estas personas porque cada uno de ellos lleva dedicándose un promedio de 5 años al clown en el Distrito Federal, los cuatro se dedican al teatro y en el caso de Manuel Cruz, tiene una larga trayectoria como director y actor entre muchas otras actividades.

Para realizar el relato, primero revisé algunos libros y páginas de Internet para tener información sobre este tema. Posteriormente entrevisté a los cuatro personajes; grabé las entrevistas en audio, las transcribí en word y fui ordenando la información. A cada uno de mis entrevistados les realicé las entrevistas por separado. A Julián y Manuel los entrevisté dos veces, a René e Ignacio, una entrevista junta y dos más por separado a Ignacio.

Durante las entrevistas tuve la oportunidad de observar el comportamiento de cada uno de ellos; material en el que me apoyé para hacer las descripciones de las situaciones, de su comportamiento, etc. Acompañé a Julián una vez a una presentación y a un ensayo con su grupo de compañeros clown, para observar cómo preparaban sus dinámicas.

Con estos elementos y las entrevistas transcritas y ordenadas, puede construir el relato, siempre tratando de respetar las palabras de los entrevistados. Para

reforzar la credibilidad; utilizaré intertextos para sustentar lo que dicen los personajes utilizando diversas bibliografías. Coloqué los intertextos en cuadros, ya que dentro del trabajo, ya existían dos voces diferentes: la del clown y la del relator, de esta forma, no se confunde al lector y tiene información a su alcance acerca de algunos conceptos o información que consideré necesaria para la tesina.

Para realizar este trabajo, revisé los conceptos y géneros periodísticos en el libro de Vicente Leñero y Carlos Marín *“Manual de Periodismo”*<sup>5</sup>; así como el de Susana González Reyna *“Géneros periodísticos I”*<sup>6</sup> (VER ANEXO 1) Después de revisar los géneros periodísticos, decidí realizar un relato periodístico testimonial. Utilicé para ello bibliografía especializada y retomé los siguientes conceptos.

*“El relato es una organización verbal -un discurso- que erige un universo propio en el que el lector asiste a una serie de acontecimientos que suceden ahí, dentro de las palabras. Estos acontecimientos deben interpretarse como reales o verídicos independientemente de que tengan o no cabida en el mundo físico que compartimos...La verosimilitud de la narrativa consiste, precisamente, en un pacto establecido entre el autor y sus lectores: los sucesos relatados son reales”*<sup>7</sup>

A diferencia de una entrevista, el relato hace vivir al lector las experiencias de los testigos, ya que el narrador lo relata de una forma en la cual no le quede duda al lector sobre la veracidad. No sólo se transcribe la entrevista, sino que se mezcla con las emociones, sensaciones, movimientos, situaciones en que se encuentra el personaje y amplía la información. Se diferencia de la crónica, porque en el relato el factor tiempo no es determinante, no modifica nada, en la crónica, el tiempo se refiere a un momento específico.

---

<sup>5</sup> Leñero Vicente y Marín Carlos. *Manual de Periodismo*. Editorial Grijalva S.A. de C. V. Méx., D. F. 1986, 315pp.

<sup>6</sup> González Reyna, Susana. *Géneros Periodísticos I. Periodismo de opinión y discurso*. Editorial trillas, México, 1999, Segunda edición.

<sup>7</sup> Paredes Alberto. *Manual de Técnicas Narrativas. Las voces del relato*. México, Grijalbo, 1993, p. 17

*“El relato periodístico testimonial, tiene por finalidad, proporcionar información sobre una realidad exterior al texto y dicha información puede verificarse. Mucha de la información que el autor plasma en su relato, es producto de su vivencia; refleja su percepción y participación en los hechos. Otra información es producto de su investigación y de su indagación entre los protagonistas y testigos de los hechos”<sup>8</sup>*

Para mi tesina utilicé la definición referida de la Dra. Francisca Robles, ya que es la que se adecua más a este trabajo. Algo muy importante en el relato, es la forma en que se narra. *La narración es una evocación en la cual seguramente hay una historia contada por un narrador y un relato en el que aparecen personajes, escenas y escenarios.*<sup>9</sup>

El narrador es de gran relevancia, a través de éste, es como el lector revivirá las historias de los personajes.

*El narrador es el sujeto de esta enunciación que presenta un libro...él es quien nos hace ver la acción por los ojos de tal o cual personaje, o bien por sus propios ojos...él es quien escoge referirnos tal peripecia a través del diálogo de dos personajes o hacernos una descripción “objetiva”...<sup>10</sup>*

Wolfe<sup>11</sup>, nos menciona algunos “haceres” entre el narrador y el lector

- *“hacer al lector un testigo del suceso a través de la reconstrucción de escenas que revelen la actuación de los implicados;*
- *“hacer” que el lector “escuche” las conversaciones efectuadas, al registrarlas fielmente en forma de diálogos;*

---

<sup>8</sup> Robles, Francisca. *El relato periodístico testimonial perspectiva para su análisis* Tesis para obtener el grado de doctora en Ciencias Políticas y Sociales con Orientación en Ciencias de la Comunicación, Ciudad Universitaria, Mayo 2006, p. 36.

<sup>9</sup> *Ibidem*, p. 3

<sup>10</sup> Todorov, citado en Páez, *Op. Cit.*, p. 33

<sup>11</sup> Citado en Robles, *Op. Cit.*, p. 4

- *“hacer” que el lector “experimente” la realidad tal y como el periodista la experimentó, al emitir el punto de vista personal, así como emociones y sensaciones;*
- *“hacer” que el lector “vea” cómo viven y cómo se comportan los involucrados, al mostrar detalles simbólicos de su status socio-económico.*

Esta tesina es un relato periodístico, por un lado se hizo uso de un género periodístico como la entrevista, y por el otro se utilizaron algunos recursos expresivos de la literatura, se prosiguió a seleccionar y desechar la información considerada menos relevante, capté algunas sensaciones, emociones, lugares y situaciones en los que se encontraban los personajes, ordené y recreé los momentos y escenarios.

Este trabajo lo hice para dar a conocer que actividades hace un clown. Esta figura surge de la necesidad de que el payaso fuera visto como un arte, como un espacio, un espejo para que el otro se refleje en sus frustraciones y emociones y que nos ayuda a recuperar a ese niño que llevamos dentro y a arrancarnos una sonrisa.

Es un relato actual porque muestra hechos recientes, asimismo utilizo el relato de hechos ya vividos al recrear parte de la vida de los personajes. (ANEXO 1)

Sirve a los estudiantes de comunicación para conocer las actividades de un clown, a través de un relato. Pueden revisar una forma de estructurar un relato conjuntando entrevistas, información documental, fotografías, entre otras herramientas.

La tesina consta de cuatro capítulos:

- El primer capítulo tiene como objetivo dar a conocer el testimonio de Julián Cícero y saber cual es la diferencia entre un payaso tradicional y un clown.

- El segundo capítulo tiene por objeto recoger el testimonio de René Matienzo y dar a conocer la importancia de la risaterapia en los hospitales.
- El tercer capítulo tiene por objeto mostrar con el testimonio de Manuel Cruz; cuál es la función social del clown y algunas otras actividades que el clown puede realizar.
- El cuarto capítulo pretende mostrar la actividad clown que realiza Ignacio Matienzo, específicamente la risaterapia empresarial.

## **LA MÁSCARA MÁS PEQUEÑA DEL MUNDO<sup>12</sup>**

*No se es payaso sólo con colocarse una nariz roja, pero toda nariz roja es de payaso*

*Con la nariz de payaso puesta la gente se ríe cuando me mira. La gente se ríe aunque yo no quiera*

*Me pongo la nariz y soy un payaso aunque no quiera serlo*

*Una nariz de payaso transforma en chiste todas las acciones de quien la lleva  
Con la nariz de payaso puesta ya no se es más uno mismo*

*Con la nariz de payaso soy yo mismo, amplificado al punto de ser también quienes me miran*

*Con la nariz de payaso, aún inmóvil, soy entretenido*

*Para enfrentarse al público los payasos entrenan años. Sin embargo, la nariz de payaso nueva, recién sacada del paquete y sin estrenar, tiene ya completo su poder*

*El poder del payaso no se reduce a llevar una nariz roja, pero el poder de la nariz roja es independiente al poder del payaso*

*Mi nariz es de payaso aunque yo no lo sea*

*La nariz de payaso obra como un talismán, Incluso lo que es serio, dicho con ella puesta incitará a la risa*

*Con la nariz soy un payaso aunque no pueda serlo*

---

<sup>12</sup> Enríquez Enrique, La nariz del payaso y otros dibujos mentales, de. Editorial Comala.com, Caracas, 2002

## CAPÍTULO 1: ENTRE LAS FIESTAS Y LA RISATERAPIA: JULIÁN



Julián Cícero izquierda. Fuente: Nadia Cuevas

*“...Comprendí que no podía soportar la idea de no volver a oír nunca más su risa.  
Era para mí como una fuente en el desierto...”*

*El Principito. Piloto de Guerra A. Saint—Exupéry*



Un clown es parecido a un niño, ya que muestra su ingenuidad. Los niños quieren ser amados por sus padres y en general por el mundo entero; los clown por el público; son espontáneos y no tienen sentido del ridículo. Expresan sus emociones a tope y pueden pasar instantáneamente de una a otra, son curiosos y cualquier cosa puede sorprenderlos y alucinarlos (capacidad de asombro).

Los clown son personas que se dedican a hacernos reír, a reflexionar sobre nuestro acontecer mostrando su vulnerabilidad para reflejarnos en ellos. Permite a quienes lo practican encontrar su propio clown, es decir, sus partes ridículas, verdaderas, irracionales y vulnerables y ser el espejo de su público.

Este capítulo tiene por objetivo explicar a través del testimonio de Julián Cícero, qué es ser clown y cuál es la diferencia entre un payaso tradicional y un clown.

### 1.1. La primera impresión



Nadia Cuevas Derecha y amigos de Julián Cícero. Fuente: Nadia Cuevas

Comencé a investigar sobre lo que era el clown en septiembre del 2008. Esa tarde me encontraba platicando con Julián en un café en la zona Sur de la Ciudad de México.

De pronto, sonó el celular de Julián, parecía emocionado; yo sólo podía escuchar frases como: “sí, claro, ya está”, “no hay problema, yo les aviso”; entre otras. Cuando colgó el teléfono tenía una sonrisa enorme en el rostro y parecía que en verdad iba a brincar de la felicidad. Ante tal euforia le pregunté qué le sucedía y

me contó que le acababa de llamar un amigo para que al día siguiente fuera a dar una función de clown en una fiesta privada.

Ya había escuchado antes del clown. Desde muy chica me gustaba el teatro. He tenido la fortuna de realizar desde entonces, algunas obras. En uno de los talleres de teatro que tomé, Teatro Participativo, en 2006 en el Museo del Chopo, conocí al profesor Manuel Cruz; en sus clases a veces platicaba de los eventos que tenía, de los lugares en donde se presentaba y nos platicaba del clown, yo no comprendía bien a que se refería, nadie hacía preguntas en el grupo; así que me fui quedando con la duda durante mucho tiempo acerca de lo que era el clown.

Con el tiempo conocí a muchos amigos del teatro que se dedican a ésta actividad (clown), nunca platicaban mucho sobre eso, o tal vez, yo nunca pregunté lo suficiente, pero sabía que era un tipo de payaso diferente a los de las fiestas infantiles. Sinceramente yo siempre creí que era un payaso como los del circo del sol.

Ese día Julián me invitó a una función que iba a dar, era una fiesta de cumpleaños para la mamá de una amiga suya. Le acompañaban otros cuatro compañeros suyos para realizar su número. El plan consistía en darle una sorpresa a una señora, ella no sabía que su hija, quien radica desde hace muchos años en Estado Unidos, vendría a México después de tanto tiempo. Todo estaba planeado para que hicieran una serie de concursos en donde al final, la señora Guadalupe se ganaría un regalo de cumpleaños; el regalo era una caja enorme.

Fue una fiesta muy emotiva; la señora festejaba su cumpleaños con su familia: hijos, yernos, sobrinos, nietos, amigos, en fin. Pasaba la tarde y se acercaba la hora del clown, yo estaba entusiasmada mientras miraba a Julián y los demás, ansiosos por entrar en escena; yo los veía a lo lejos. De pronto entraron los 5 vestidos de policías con nariz roja, llevaban unas macanas de hule espuma y comenzaron sin más, a pegarles a los invitados, argumentando en tono de broma,

que estaba prohibido hacer escándalo en la vía pública y decían a los invitados que no podían hacer fiestas sin que los invitaran.

La señora Guadalupe y sus invitados se dieron cuenta de que se trataba de payasos y no les hacía mucha gracia. Después de varios concursos hicieron un juego que se trataba de adivinar preguntas, le tocó a la señora Guadalupe:

—*Ahí le va la pregunta del millón de dólares, ¿Cómo se llama la festejada?*

—*Guadalupe.*

—*¿Es usted muy inteligente y por contestar correctamente se ha hecho acreedora a un regalote!, ¿ve la caja enorme que está allá?*

—*Sí.*

—*Es para usted, pero antes debe escuchar una carta.*

—*¿Y quién me la manda?*

—*Es una sorpresa; ¡usted atenta!*

Los más humanos de los humanos...

“Los clowns no son personajes; son humanos, los más humanos que los seres humanos; el clown aparecerá si estás dispuesto a jugar; si dejas a tu cuerpo jugar en los juegos del ritmo y la exageración, si permites a tus emociones fluir en los juegos de expresión y comunicación, si abres tu corazón a la risa y la vulnerabilidad y sobre todo, si eres honesto.

La búsqueda y potenciación del payaso propio, debe ser con la intención de concretar su plan de vuelo, fortalecer la imaginación, la confianza y la capacidad de juegos; a la vez, de debilitar el miedo al ridículo y al fracaso, hacer que el payaso de cada uno, pueda expresarse al 100% haciendo hincapié en la presencia y la naturalidad”

*Fuente: Alex Navarro – Carolina Dream. Archivo personal de Julián Cícero*

Julián comenzó a leer la carta en público, era de su hija la que estaba fuera del país. Cuando la señora supo de quién era, comenzó a llorar de la emoción. Andrea le escribió a su mamá que nada la haría más feliz que estar con ella en ese día; que la extrañaba mucho y que le enviaba un regalo que esperaba le gustara. La señora Guadalupe lloraba a lágrima viva al recordarla. Sus otros hijos y Julián le pidieron que abriera el regalo; ella se dirigió a abrir la enorme caja, un poco nerviosa por la emoción de escuchar la carta de su hija; por fin pudo abrir la

enorme caja. Cuando terminó de quitar los moños, se llevó la sorpresa más feliz de su vida. Desde el interior, cómo muñeco de resorte, saltó Andrea.

Fue el momento más emotivo; todos lloraban, se abrazaban, era increíble. Nunca pensé que un clown pudiera ayudar en momentos como ese. La fiesta siguió, nosotros nos fuimos para dejar a la familia disfrutar de la sorpresa.

Durante el camino a casa me puse a reflexionar sobre lo que había sucedido; después de darle vueltas al asunto, decidí que investigaría todo a cerca del clown y le comenté a Julián que si podía explicarme un poco sobre esto. Julián me empezó a explicar un poco ese día. Después de algunos días de estar leyendo sobre este arte en Internet, decidí que haría mi tesina sobre el clown, pues me pareció importante la labor del clown para hacer reír a los demás, sobre todo por los beneficios de la risa que se mencionan más adelante.

## 1.2. “Ser clown es ser yo mismo”



Fuente: Arcelia Tinoco

Cuando comencé a recopilar información, quería saber cuál era la diferencia de un clown (traducido significa payaso) y un payaso tradicional. Le comenté a Julián sobre mi inquietud de hacerle una entrevista para mi tesina sobre lo que él hacía.

Me dijo que sí, aunque tardamos poco más de un mes en concretar la entrevista, ya que Julián estaba muy ocupado.

Llegó como siempre; vestido de pantalón negro, saco gris oscuro, su sombrero elegante, con una sonrisa de oreja a oreja, su caminar tranquilo y su aire de inocencia. Sólo de verlo me provoca una especie de felicidad.

Julián tiene 45 años; nació en el D. F. Es alto, como de dos metros, delgado, su piel es muy blanca y tiene unos ojos azules profundos y dulces. Su cabello es castaño y rizado, aunque generalmente lleva su sombrero puesto. Es una persona muy serena y muy amigable; siempre tiene una sonrisa para obsequiar. Julián se dedica al teatro desde hace años y trabaja como ilustrados de cuentos infantiles.

Caminamos sobre la Avenida Revolución varios minutos hasta encontrar un lugar en donde pudiéramos grabar la entrevista; el único que encontramos fue un restaurante de comida China. Mientras tomábamos café y comíamos unas papas a la francesa, él comenzó a contestar mis preguntas.

Ansiaba saber cómo Julián se había convertido en un clown, se lo pregunté sin rodeos. Al principio se mostraba un poco inquieto, endulzaba su café, comía papas, conforme fue hablando de él mismo, la conversación fluyó y como el lugar estaba casi vacío, no había ruido que nos molestara. Empezó su historia de clown.

*Desde chavo me gustaba ser el payaso del grupo; de las fiestas. Jamás pensé que me iba a convertir en payaso; aunque de alguna forma ya lo era. Todo fue a raíz de que unos amigos me invitaron a una obra de teatro en la que participaban; lo que hicieron era clown. Yo me divertí mucho, la pasé muy bien, ¡me quedé boquiabierto!, ¡Admiré muchísimo el trabajo de mis amigos, me gustó lo que hacían y pensé en qué me gustaría hacer!*

Después de ver a sus amigos realizar esta actividad, Julián les preguntó cómo se hacía, ya que en realidad le había entusiasmado y quería aprender a realizar esta actividad. Ellos le recomendaron sitios donde podía ir a aprender, tomar talleres y clases.

*Para mí ha sido como una droga, y una terapia personal. Es como una droga porque cada vez me gusta más y cada vez conozco más gente maravillosa, muy aliviada, optimista, de buen humor, y me he rodeado de gente así, eso es bonito dentro de lo difícil que está todo, es muy reconfortante.*

Conforme avanza la plática, Julián va soltándose; mueve las manos, cada palabra que dice la expresa con su rostro y hace ademanes, yo escucho interesada y muy divertida.

El clown basa su actividad en las experiencias propias; en los infortunios que nos suceden de manera personal en la vida cotidiana. Me preguntaba por qué reírse de uno mismo y no de los otros como hacen los payasos típicos de las fiestas infantiles. En general, todos preferimos reírnos de otras personas, de lo que les pasa y pocas veces nos reímos de nuestras tonterías; al contrario, muchas veces preferimos enojarnos que reírnos de las situaciones que pasamos.

Las grandes verdades del clown
<ul style="list-style-type: none"> <li>-El clown es y siempre debe ser auténtico.</li> <li>-El clown es sincero y espontáneo.</li> <li>-La mirada del clown es un espejo a través del cual vemos su interior y nuestro reflejo en él.</li> <li>-El clown es transparente. Sus intenciones se ven, incluso cuando intenta engañar.</li> <li>-El clown es completo, es decir, está compuesto de multitud de elementos que conforman los múltiples rasgos de su personalidad, lo cual le confiere una gran riqueza expresiva y personal.</li> <li>-El clown es apasionado, todo lo siente y lo hace al 100 % de intensidad.</li> <li>-El clown es la esencia de nuestro niño interior filtrada por las experiencias.</li> </ul>
Jara, <i>Op. Cit.</i> , p. 47

*Ser clown es ser yo mismo, obviamente tiene una finalidad humorística, divertida; pero para ser un buen clown, hay que dejarse ser uno mismo. Todos tenemos un clown dentro, todos podemos ser clown; lo hacemos todos los días. Por lo menos un par de veces hacemos algo ridículo, algo tonto: nos tropezamos, nos caemos, nos equivocamos y todos esos eventos son graciosos.*

*Seguro te ha pasado que de repente ves que alguien se tropieza y se cae, o que alguien se resbala con una cáscara de plátano o tiene un vaso de agua y se la tira encima; la primera reacción que tenemos es reímos del ridículo de la otra persona.*

Desde que se dedica al clown, Julián ha investigado y se ha informado acerca de los tipos de payasos que existen.

Aunque estrictamente hablando, “clown” significa payaso en inglés, pero, para efecto de esta tesina, esta palabra hace referencia a otro tipo de payasos; al tipo de payaso que no hace tantas acrobacias o malabares, ni trabaja con toros ni caballos como los payasos de rodeo; trabaja con los sentimientos.

Según la experiencia de Julián, el clown muchas veces logra una identidad con el público, basado en cosas que todos sentimos. Es un espejo de los demás.

#### El payaso de circo

El clown de circo, tiene unas características claras que lo diferencian. Ha de dominar no sólo el arte de reír, sino también el de la acrobacia, el equilibrio., los malabares, la música...también su aspecto los distingue, grandes zapatos, maquillajes exagerados y ropas grandes y multicolores, representan máscaras sofisticadas, deformaciones de la realidad

En el circo encontramos la pareja más famosa de payasos: el listo y el tonto, el cara blanca y el bufón, el clown y el Augusto. El primero representa la elegancia, la razón, la seriedad, el orden y las buenas costumbres. El segundo la locura, el corazón, la inocencia, el caos y la trasgresión. Juntos conforman la esencia del ser humano, la eterna contradicción entre lo que debemos y lo que queremos hacer

*Ibídem, pp. 21 y22*

*Tienes que trabajar con tu interior y abrirlo. Mi interior no es distinto del tuyo, ni del señor, ni de nadie. Todos somos iguales; tenemos los mismos miedos, deseos, frustraciones, alegrías, no somos tan distintos. Tenemos sentimientos, unos los expresan más que otros, pero todos los tenemos. Éste, es el terreno que trabaja un clown. Detrás de cada clown hay un ser humano que desea expresarse, comunicarse con otro y compartir con los demás*

Las emociones del clown
-De entre todas las emociones que habitan en un clown, una es imprescindible: la ternura.
-En el registro emocional de un clown, éste puede pasar de un estado a otro con la misma rapidez que lo sienta dentro de sí.
-El clown no es consciente de exagerar. Si lo hace, es debido a su apasionamiento, que le hace creer en la veracidad de su exageración.
-El clown tiene una buena autoestima. Cree en su inteligencia, aún cuando ésta le traicione, lo cual ocurre con bastante frecuencia.
<i>Ibídem, p. 48</i>

El clown cuenta historias, cuenta una pequeña historia a lo largo de la cual tiene que estar pendiente de ver que le está gustando al público; en base a eso, puede modificar o darle un giro a la historia.

*El clown tiene que reaccionar, a diferencia de un actor de teatro. El actor de teatro sale y trabaja como si el público no existiera, salvo en algunos casos en donde hay un narrador; a veces como un efecto dramático. En el clown, esa pared no existe, todo el tiempo está compartiendo sus emociones”.*

*Todo es exagerando, eres tú mismo pero siempre lo exageras, acentúas tus emociones. Se trata de que no se vea fingido, que no se vea que estás actuando; lo único que puedes hacer es proyectar tu personalidad.*

Como menciona Jara, ser clown significa percibir, sentir, accionar y relacionarse desde un estado payaso, que consiste en estar contigo mismo, tendiendo un



punto hacia los demás a través de la mirada. El estado payaso es la suma de todas las particularidades que conforman esta Poética.

Hacer clown es algo honesto, el clown jamás se olvida del público, no existe la “cuarta pared” como en el teatro, crean su propia realidad. En el caso del clown, el público es su amigo. El clown utiliza cualquier material que tenga potencial.

Abel Cruz nos dice en su libro *Risaterapia*<sup>1</sup>; que la risa es provocada por algo que mueve al ánimo, en virtud de su carácter jocoso, ridículo o placentero. Para hacer reír no hay fórmulas probadas, no se trata de ser simplemente gracioso; porque incluso se puede fracasar y obtener un estado de ánimo todavía más negativo. Hacer reír requiere de “chispa” y hay que utilizar las ocurrencias más locas, tener confianza en sí mismo, quererse y aceptarse hasta el grado de aceptar nuestro cuerpo y hacerlo ver totalmente fuera de lo común; quitarse los complejos, imaginar situaciones irreales que sorprendan, que estén completamente fuera del concepto común de las cosas; es un arte que requiere de esfuerzo, concentración; pero a la vez, de espontaneidad, audacia e ingenio”

Uno de los personajes que inspiró a Julián; es Charles Chaplin, el gran clown. Como Chaplin, cada persona que quiere ser clown puede encontrar su personaje, su otro yo.

Mientras mira hacia el techo y hace muecas con actitud de estar pensando, Julián recuerda como Charles Chaplin utilizó su propia personalidad para crear su personaje de vagabundo, la actitud que tenía de vagabundo ante la vida; enamoradizo.

En la vida real Chaplin era así, se casó muchas veces; anduvo de un lado para otro, se fue de joven a Inglaterra y Estados Unidos, de alguna forma el personaje del vagabundo salió de él mismo.

---

<sup>1</sup> Cruz, Abel. *Risaterapia. Un tratamiento naturista*. Editorial Selector, México 2006, p. 90.

Julián menciona que un clown puede encontrar su personaje; le pone un nombre que puede ser “tornillo”, pero “tornillo” esta basado en él mismo.

*A todos alguna vez nos han dicho que hacemos cosas chistosas; como comer chistoso, roncar chistoso, nadar chistoso; cuando eres clown tomas esas cosas que haces*

*chistosas y las acentúas; por ejemplo, si alguien me dice que camino chistoso porque doy un pequeño brinquito; yo acentúo ese brinquito, lo hago parte de mi caminar, de mi actitud y así, poco a poco vas buscando que le gusta a la gente y qué no.*

Las acciones del clown
------------------------

-En la manera de comportarse del clown, no existen tonterías. Todo lo que hace tiene coherencia, la suya. Eso convierte cualquiera de sus actos, incluso el más absurdo, en normal.
---

-El clown permanece en constante estado de máxima sensibilidad, es decir, exento de la obligación de tener que hacer algo, y atento a cualquier percepción que le catapulte a hacer.
--

-El clown siempre encuentra solución a cualquier dificultad, su solución clown. Esto es, impensable para cualquier otra persona, pero satisfactoria para él y coherente con su forma de ser.
--

Jara. <i>Op. Cit.</i> , p. 49
-------------------------------

*Tienes que estar muy atento en qué le gusta al público y en base a eso, tienes que estar construyendo tu personaje; porque si lo haces a tu gusto y capricho puede que a la gente no le comuniqués nada, el objetivo es gustar, que te quieran y que hagas reír. La risa es el termómetro del clown, es el mejor indicador de si está funcionando o no. Si tú como clown haces lo que tienes que hacer y el público no se ríe, es porque algo estás haciendo mal.*

Recuerdo cuando cursaba la secundaria, los niños que eran muy traviosos, nos ponían apodos a todos los demás, y generalmente hacían referencia a algún comportamiento gracioso, defecto, algo que nos caracterizaba, acentuaban las partes ridículas de los demás; conocí a un nopal, una borrega, un pato, un ganso, un perro, había un zoológico en mi salón.

### 1.3. No le tengo miedo al ridículo



Fuente: Arcelia Tinoco

*Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo, que juzgar a los demás.  
Si consigues juzgarte rectamente es que eres un verdadero sabio.*

*El Principito. Piloto de Guerra. Antoine de Saint—Exupéry*

Para desenvolvernos en la sociedad, en la oficina, en la familia o con la pareja, nos hemos construido una serie de máscaras; para ser clown debes lograr quitártelas todas. Es muy importante abrirte, ser honesto; no tenerle miedo al ridículo y ser vulnerable, dejar que te pase todo lo que te pase.

#### ¿Qué es la risa?

“La risa es un fenómeno natural que nos acompaña y desempeña un papel fundamental en el sustento de la salud; es una modalidad expresiva de la especie humana, es un estado de gozo y bienestar. Está implícita en el ser humano, ya que antes de hablar, un bebé ya se ríe...”

*Cruz, Abel, Op. Cit., p. 14*

*Hay gente que es muy graciosa contando chistes y te hace carcajear por la forma en que los cuenta, pero cuando llega el final te decepciona o no pasa nada, por eso el clown debe prepararse. Uno como clown sale ya con una*

*historia, algo que ya está trabajado, no puedes salir en blanco; hasta el mejor improvisador prepara algo.*

*El clown hace olvidar al público sus propias miserias, fracasos y dolencias, exponiéndose él mismo a las suyas. Siempre encontramos un consuelo al ver que alguien está más fregado que uno, aunque no lo admitamos.*

El clown puede ser una terapia para mucha gente; es un espejo de nosotros mismos. Julián señala que con esta actividad se puede confrontar a la gente en muchas situaciones en las que se siente mal, en lo laboral, sentimental o familiar.

*Cuando quedas en ridículo en alguna situación y de pronto vas a ver una representación, sale un tipo y expone esas mismas tonterías, las mismas medidas de pata y ves que no pasa nada; que la vida sigue, hace que te levantes y puede funcionar como una buena terapia, es una labor social. Yo en lo personal me he terapeando con el clown y me he reído de situaciones en las que antes me ahogaba.<sup>2</sup>*

¿Qué es la risa?
“El movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría; es la expresión de una emoción debida a varios elementos racionales y afectivos, que se demuestran con una serie de respiraciones más o menos ruidosas, dependiendo de cada persona, provocadas por contracciones del diafragma, resonancia por el paso del aire a través de la faringe y el velo del paladar, acompañada de contracciones involuntarias de los músculos faciales”
<i>Cruz, Abel, Op. Cit., p. 14.</i>

Si somos capaces de reírnos de nosotros mismos, damos paso al fortalecimiento de nuestra autoestima<sup>3</sup>, pues somos capaces de manejar el sentido del ridículo.

<sup>2</sup> Cinco minutos de una buena carcajada son equivalentes a 45 minutos de ejercicio. Cruz, Abel, *Op. Cit.*, p. 26.

<sup>3</sup> Según el Dr. Abel Cruz, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Es muy útil para enfrentar la vida con confianza y optimismo. La autoestima es un juicio personal sobre el propio valor, que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. La baja autoestima está relacionada con la distorsión de nuestra forma de pensar, de cómo nos vemos y nos pensamos a nosotros mismos, de la auto devaluación (*Ibidem*, pp. 78 y 79).

El buen humor nos permite tomar una distancia sana de nuestros problemas, lo que nos ayuda a considerar nuevas alternativas y a observar la realidad desde una nueva perspectiva.

Cualquier cosa puede volverse graciosa con sólo tomársela a broma o como algo no tan serio. Los Chistes están diseñados para hacer creer, al menos durante un instante, algo imposible, falso o absurdo. En estos casos nos reímos de nosotros mismos por caer en la trampa que nos tiende el humorista, o al menos de la parte de nosotros que se pudo creer semejante locura”<sup>4</sup>

*Por lo general no nos gusta hacer el ridículo, si te caes, lo primero que haces es voltear a ver quién te vio, te limpias rápido con la servilleta para que nadie te vea; o si te pegas en la rodilla, aunque te esté doliendo, dices que no te duele, pero en cuanto puedes, te escondes y te sobas la rodilla. El chiste del clown es asumir ese ridículo o esa estupidez con felicidad; disfrutarlo y si lo disfrutas y lo haces de una forma alegre lo contagias o lo transmites y haces feliz a la gente.*

Julián considera a Chaplin uno de los grandes maestros del clown, para él es un ejemplo de optimismo. En sus películas, siempre se quedaba sin dinero, sin la chica, sin trabajo; sin nada, pero cuando la situación se ponía fea, volteaba la cámara hacía donde estaba él y empezaba a mover el bastón, a ser feliz otra vez y es por eso que gusta a Julián, porque dejaba esa sensación de alegría y para él esa es la esencia del clown.

Julián agrega que el payaso en México tiene que ver con la tradición de cómicos de carpa, del albur, del doble sentido y del humor gandalla<sup>5</sup>; esa es la imagen que dan en las fiestas infantiles, es la forma de divertir. Es una forma negativa de divertir porque siempre terminan burlándose del público que asiste a verlos.

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 24.

<sup>5</sup> Para el vocabulario de los defeños, gandalla se usa para decirle a alguien que es pesado.

*Muchas veces la gente no se la pasa bien; al que agarran de puerquito se la pasa fatal y seguro sale odiando al payado ese día; a lo mejor los demás se divirtieron y se rieron, pero a costa de otro. Todavía es peor si pagas un boleto y al final no te divertiste y el payaso te agarró de puerquito y te puso en ridículo ante todos; eso es perder la esencia del payaso.*

*El clown lo que busca, es que lo quiera la gente. ¿Tú con quién te encariñarías más; con un personaje que es tonto, inútil, estúpido, pero que se siente feliz de ser estúpido; o con uno que se quiere hacer el listo y con tal de no hacer él el ridículo, te pone en ridículo a ti?, obviamente te encariñas más con el primero y al otro lo alucinas y lo odias.*

Por su puesto, es preferible un payaso amable que nos haga vernos reflejados en sus propias tonterías, que uno que se burle de los demás y quiera con eso, ganarse al público.

#### **1.4. No me gusta hacer llorar, ni me frustra no hacer reír**



*“Es tan misterioso el  
país de las lágrimas”  
El principito.  
Piloto de Guerra. A.  
Saint—Exupéry*

**Fuente:** Arcelia Tinoco

Recuerdo que cuando era niña una vez me invitaron a una fiesta. Había payasos como en cualquier fiesta infantil. Recuerdo que los payasos comenzaron a hacerme burla a causa de lo delgada que era. Les decían a los demás niños:

—*¡Le voy a dar un regalo sorpresa, a quién adivine por qué le dicen la tarea a esa niña! (Señalándome)*

Por fortuna no contestaban los niños; que por cierto, eran compañeros de la escuela.

—*Les voy a decir la respuesta. ¡Es porque tiene las dos planas!*

Recuerdo que ese día ese payaso me hizo llorar, se burló de mí; yo iba en ese entonces en sexto de primaria. Desde aquél día hasta la secundaria siguieron diciéndome esos apodos los niños en la escuela: “la tarea”, “lo que el viento se llevó”, etc. Todo, a causa de unos payasos que se burlaban a costa de los demás, sin importarles que a veces puedan hacer llorar.

Julián dice que nunca ha hecho llorar a nadie; al menos no por burlarse de alguna persona del público. Aunque se ha dedicado al teatro por muchos años, más de dos décadas, se le hace muy fuerte y difícil representar papeles dramáticos en donde tenga que llorar. Desde siempre prefirió ser el niño chistoso del salón y del barrio; siempre le ha gustado hacer reír, le gustaba que la gente lo quisiera, que pensarán que era un tipo gracioso y tener muchos amigos por eso.

Relación del clown con el exterior
-El clown es curioso ante el mundo que le rodea. -El clown no busca problemas. Se los encuentra constantemente. -El clown no busca provocar la risa. Ésta se produce como consecuencia del choque entre su espíritu y su lógica, por un lado y los de la sociedad y los demás, por otro. -El clown juega constantemente. Es su manera de explorar, de aprender, de conocer, reconocer y relacionarse. Es su forma de vivir.
<i>Jara. Op. Cit., p. 48</i>

*Una vez di una función en un hospital y una persona lloró en vez de reírse, era una señora que estaba enferma, yo hice una rutina y al final leí un poema, dejé el tono del payaso y me puse en un tono muy esperanzador,*

*hice que se le salieran las lágrimas a la señora porque le emocionó mucho el poema, fue un momento muy emotivo.*

Con anécdotas como esa, podemos darnos cuenta que el clown no sólo es provocar una risa, a veces, lo que necesitan las personas es compañía, a alguien que los escuche, sobre todo en los hospitales, asilos y albergues. En las funciones, puede ser que con mensajes como en este caso el poema; el público se identifique y se sensibilice frente a la situación y le cause llanto, pero es llanto de emoción; no es llanto a causa de una burla.

*Me ha pasado que no se rían. Cuando eso pasa lo que tienes que hacer es expresar lo que estas viviendo, decirle al público lo que sientes. No te puedes pasmar porque la gente te abucea, si en ves de quedarte congelado, empiezas a sentirte mareado de que nadie se ríe y haces como que se te va el aire, te desmayas, empiezas a morir y a agonizar, puede haber una reacción y salvar el momento.*

“La risa expresa alegría, esparcimiento y felicidad; la primera sonrisa se presenta en el ser humano a los pocos días de nacido como un simple reflejo, pero aproximadamente

El humor
El humor está en la circunvolución izquierda frontal superior del cerebro, en el área motora suplementaria, según el descubrimiento de unos científicos de la Universidad de California. El experimento se hizo estimulando esa zona en el cerebro de una niña de 16 años, mientras hacía diferentes tareas. Si era suave, la chica sonreía, si la estimulación aumentaba, estallaba en risas. Ella lo atribuyó a la foto de un caballo, un párrafo que estaba leyendo o a la presencia de los investigadores.
Jáuregui, en <a href="http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html">http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html</a>

a los tres meses de edad, el bebé desarrolla la capacidad de reír. La risa es un medio de comunicación; en ocasiones, una situación difícil puede solucionarse con una buena carcajada.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Cruz, *Op. Cit.*, pp. 15 y 16.



Existen muchos beneficios de la risa comprobados por científicos, psicólogos, investigadores, especialistas, etc. Abel Cruz nos menciona algunos beneficios de la Risa en el **ANEXO 2**, También podemos observar una sesión de risaterapia en el **ANEXO 3**, que el Dr. Abel nos muestra en su libro *Risaterapia*.

Beneficios físicos.
Las virtudes de la risa son muy claras y todos los especialistas coinciden: hace que se mueva el diafragma, aumenta la capacidad pulmonar mejorando la respiración, fortalece el corazón, facilita las digestiones al hacer vibrar el hígado, baja la hipertensión aumentando el riego sanguíneo, tonifica los músculos... Sólo con una carcajada continuada se activan la casi totalidad de los 400 músculos que hay en el rostro, algo que no ocurre con un rictus serio.
Jáuregui, en <a href="http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html">http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html</a>

Manuel Anselmo Morales Luna, especialista en psicología clínica de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ), dice que si reímos las tres sustancias químicas del estrés disminuyen: el cortisol, en un 39 por ciento; la adrenalina, hasta en un 70 por ciento, y el dopac, en 38 por ciento, dijo.

Fisiológicamente, provoca que el cerebro produzca betaendorfinas, morfina naturales del organismo que relajan, combaten la depresión, tranquilizan, disminuyen el dolor y estimulan el sistema inmunológico.

## CAPÍTULO 2: RISATERAPIA DE ASISTENCIA SOCIAL: RENÉ



Ignacio Matienzo. **Fuente:** Archivo personal de Ignacio Matienzo

Julián me dejó muy intrigada y emocionada por todo lo que me había contado acerca de lo que hace como clown: mostrar el lado humano de las personas.

Cuando acudimos a un hospital, podemos darnos cuenta de que el ambiente es deprimente; los enfermos que se encuentran hospitalizados en ocasiones sufren depresiones y su estado de ánimo es negativo.

Este capítulo tiene por objeto relatar cuál es la función social del clown, específicamente la risaterapia a partir de la entrevista realizada a René Matienzo.

El clown no se dedica a divertir a cambio de dinero; (gran parte de ellos tiene un empleo que sustenta sus gastos) trata de llevar la diversión a la sociedad en general, de rescatar al niño que llevamos dentro y mediante la risaterapia, ayudar a mejorar el estado de ánimo de los pacientes; de las personas que se encuentran en asilos, albergues, niños de la calle, etc, esa es su función social.

## 2.1. Hago una función social y soy un clown



Ignacio y René Matienzo. **Fuente:** Archivo personal de René Matienzo

*“Hay que ser feliz y aprender a reírse de uno mismo para poder hacer reír y hacer feliz a otra persona”*

*(Principio básico de la bioterapia)*

Durante mis búsquedas en Internet sobre el clown, encontré que varios artículos mencionaban la función social del clown, por lo cuál, formulé esa pregunta a los entrevistados para que me aclararan lo que significaba. El que profundizó un poco más sobre esto fue René Matienzo.

René es un chavo de 27 años, es el hermano mayor de Ignacio Matienzo. Nació el 18 de septiembre de 1981 en el D.F. Comenzó a participar en obras de teatro cuando cursaba la preparatoria. Iba en una escuela particular en Coacalco, lugar donde radica. Nació en el Estado de México, en Tultitlán. Su infancia fue un poco problemática, ya que era un niño muy inquieto y le gustaba gastar bromas a sus compañeros, echar relajo en el salón, realizar todo tipo de travesuras; pero también, era un buen estudiante.

René es divorciado, actualmente vive con su hermano Ignacio y su mamá. Mide 1:73 aproximadamente, es un poco robusto, de cabello negro, ojos negros. Yo no lo conocía antes de realizar la entrevista. Lo conocí por su hermano Ignacio.

Cuando comencé a investigar sobre el clown, pregunté a mis compañeros de teatro si alguno de ellos conocía a alguien que se dedicara al clown, yo sólo conocía a Julián y a Manuel Cruz, y necesitaba a otro clown para realizar mi tesina.

Ramón fue quien me contactó con ellos. Me proporcionó el número de celular de Ignacio y fue con él con quien comencé a establecer una amistad. Le llamé por teléfono y le expliqué el motivo de mi llamada, le dije que su amigo Ramón me había proporcionado su número y que quería conocerlo y pedirle de favor que me ayudara dejando que le realizara una entrevista sobre su actividad como clown. Él aceptó de muy buena forma.

Fue él quien me presentó a René. La entrevista se pactó para el 16 de diciembre de 2008. Él ya sabía de lo que se trataba porque le había llamado por teléfono y

explicado para qué necesitaba entrevistarlos. Nos vimos ese día en un Vips de Plaza de las Flores en Coacalco, estado de México. Eran las 5 de la tarde, habíamos quedado de vernos a las 4:00 PM, pero los hermanos llegaron una hora retardados porque tuvieron un problema al comprar unas películas en Blockbuster.

René iba vestido con un suéter de cuello de tortuga negro y unos pantalones color gris. A primera vista se ve muy serio. Era la primera vez que nos veíamos en persona. Entramos al Vips y pedimos café, mientras estábamos realizando la entrevista. Nos presentamos y la plática comenzó a fluir de manera muy natural, como si nos conociéramos desde mucho tiempo antes.

Durante la entrevista René se mostró muy sereno, calmado y muy bromista. Es un chico muy amable y se comporta como un auténtico niño, hace lo que quiere sin que le de pena que estén las demás personas observándolo, simplemente se deja ser; es como él se describe, una persona positiva.

## **2.2. Únete a los positivos**

Esperamos a que nos sirvieran el café. Mientras René le ponía crema y sus dos cucharadas medidas de azúcar; comencé a soltarle las preguntas. En realidad, las preguntas las hacía para los dos hermanos. En general Ignacio contestaba primero, mientras René lo observaba y se notaba cómo iba concibiendo sus ideas para contestar la pregunta. Llegó su momento y sin ningún reparo, habló y habló mostrando una gran emoción y pasión por el clown.

*Un clown para mí es todo un fenómeno, surge de la necesidad de la sociedad de tener acceso a la diversión, a la alegría. Su objetivo principal es llenar de actitudes positivas a cualquier persona, este personaje se encarga de llevar alegrías y sonrisas, sin obtener ningún tipo de recompensa.*

*Lamentablemente con el paso del tiempo y la rutina, llegamos a perder el espíritu infantil, ese niño que llevamos dentro, incluso dejamos de sonreír.*

*Un niño se ríe aproximadamente 300 veces al día, un adulto lo hace 30 veces. De esa necesidad, de reírse, es de donde surge el clown. Sale al rescate como súper héroe, para cubrir ese espacio que la gente esta pidiendo; en la empresa, en la escuela, para rescatar la pureza de la infancia o el niño que todos tenemos dentro. Podemos observar que nuestros pequeños están perdiendo esta inocencia a una edad muy corta. A los 10 años un pequeño ya piensa en otro tipo de cosas, ya no juega, ya no se divierte como antes, y el objetivo del clown es rescatar ese tipo de actitudes en niños, en gente de la tercera edad, en personas con capacidades diferentes y en adultos, que es donde más se necesita.*

Según Abel Cruz, los niños se ríen alrededor de 250 veces al día, los adultos únicamente entre 5 y 20 veces; y no es por incapacidad, sino, por los cambios que se presentan en sus actitudes e ideas, porque enlazan el estado de ánimo con los pensamientos y los confunden con la

#### ¿Qué es la alegría?

Existen tres grados o niveles de manifestar la alegría: la sonrisa, la risa y la carcajada: así, sonreímos cuando nos sentimos bien y a gusto, nos reímos cuando somos felices y algo nos hace gracia, y nos carcajamos cuando nos estamos divirtiendo mucho. Las tres formas son modos de comunicación y muestran a los demás cuál es nuestro estado de ánimo en una situación particular.

La sonrisa y la risa son la manifestación física de una muy poderosa emoción positiva como la alegría. El ser humano puede reír hasta de 180 maneras diferentes, que pueden ir de la risa burlona y maliciosa a la risa de compromiso o forzada. En medio de éstas, se encuentra la risa, sana y franca que es la que realmente cura.

La risa constituye un buen ejercicio aeróbico que ventila los pulmones, a la vez que calienta y distiende los músculos, los nervios y el corazón. Al igual que el ejercicio físico, la risa acelera el ritmo cardíaco, regula la presión sanguínea, hace más rápida la respiración y optimiza la circulación de oxígeno.

Cruz, *Op. Cit.* pp. 20 y 21

realidad, cuando los pensamientos son sólo eso; pero el estrés y los problemas los vuelven negativos.

Mientras René hablaba, yo iba recordando todas esas situaciones y hacía un autoanálisis sobre cómo me comportaba normalmente. Cuando estamos con nuestros amigos reímos de las cosas que decimos, pero en ambientes como en el trabajo, no mostramos esa infantilidad por el temor a ser criticados. Observé durante días a mis compañeros de trabajo, (en la Dirección General de Calidad y Educación en Salud) muchos son jóvenes entre 25 y 50 años. Nadie ríe. La rutina es absorbente. Sólo llegar, saludar, sentarse frente a su computadora, trabajar, ir a juntas, etc.; pero no hay momentos de una risa franca. Ahora entiendo la importancia de sacar nuestro clown.

Cuando observamos a alguien que nos hace reír, reímos de lo que hace, por lo que hace o deja de hacer, reímos por lo que imaginamos y, sobre todo, reímos porque nos identificamos con él o identificamos algo a alguien conocido en él o en su comportamiento.

Como dice Jara, Cuando nos identificamos con un clown y decimos, por ejemplo, “¡que tonto es!”, más tarde nos damos cuenta de que en realidad estamos hablando de nosotros, reflexionamos y nos damos cuenta que decimos “que tonto soy por desesperarme por cosas tan tontas”

¿Por qué no nos reímos?
Los convencionalismos, el miedo al dolor, la necesidad de adaptarnos a un determinado ambiente, la falta de libertad, la necesidad de mostrar una imagen que sea aceptada por los demás, etc., nos han hecho adquirir una serie de escudos que aparentemente nos protegen, pero que, al mismo tiempo, nos alejan de la capacidad de ser felices y de reír, y al mismo tiempo, nos hacen más vulnerables ante las enfermedades”
Las emociones positivas como la alegría, la felicidad, el buen humor, el optimismo, el entusiasmo, la paz o la fe, son además de estados de ánimo, de funcionamiento psicológico sano, realidades bioquímicas que generan en nuestro organismo distintas respuestas fisiológicas que ayudan a prevenir, combatir y hasta revertir las enfermedades.
Cruz, <i>Op. Cit.</i> pp.19 y 21.

El clown nos ofrece también muchas emociones que forman parte del ser humano. Sus muecas reflejan dolor, ilusión, escepticismo, picardía, tristeza amor, rabia, alegría. Hay clown que parecen niños, otros adolescentes, otros adultos intentando mantener las formas, otros viejos. Nos ayudan a comprender a los demás y a nosotros mismos

Desde que yo comencé a conocer más sobre el clown, a través de mis cuatro testimonios, decidí que adoptaría la risa y aún trato cada día de hacer algo inesperado como bostezar haciendo ruidos extraños o estirarme sin que me de pena hacerlo, lo que causa la risa de mi compañero de oficina, Néstor.

### 2.3. ¡Mi nariz es roja!



Fuente: Archivo personal de Ignacio Matienzo

René desde que era muy chico, ya era clown y nunca perdió esa esencia de los niños, él no es clown sólo cuando está con gente o cuando alguien lo ve, él es clown todo el tiempo.

Sin pensarlo de pronto está bromeando con la mesera, hace una broma del simple hecho de que se cae un poco de café, no le importa hacer gestos en medio de toda la gente que se encuentra comiendo en el restaurante.



*Yo soy clown y también soy payaso. No siempre el payaso busca una retribución. Yo siempre he sido clown y he decidido desarrollarlo y crecer con él, es como ser un niño e ir creciendo con él. Yo decidí dedicarme a esto cuando vi lo fascinante que es la risa. La labor del clown y del payaso es comunicar.*

*Una de las grandes diferencias entre el payaso y el clown, es que los payasos surgen muchas veces por una necesidad económica. Su objetivo es llevar sonrisas pero únicamente por una hora o por dos horas, dirigirse a un grupo determinado de personas que le han dado a cambio un pago en dinero.*

*El clown es un personaje que sin buscar esa parte económica, tiene la necesidad de compartir su felicidad. Ese niño interno, demasiado grande, que trata de contagiar a otras personas para que despierten al suyo. No se es clown sólo una hora y después de que termina el show se quita el maquillaje. El clown es siempre un clown. Yo no solamente busco la carcajada o la risa, también busco la compañía, resolver alguna situación o hacer que la persona se sienta bien, no necesita haber una carcajada para que el clown transmita algo, esa es la gran diferencia. Un payaso busca una retribución económica, no hace de su vida diaria esas actitudes.*

Mientras observo a René, pienso que es cierto lo que dice, en la actualidad puede ser malo reír, la burla o la mofa puede ser igual a irresponsabilidad; se malinterpreta.

*No porque seamos felices o nos guste reír, significa que no seamos maduros; o que no somos conscientes de los actos que estamos realizando; el clown está consciente de que está llevando la cultura positiva a los demás.*

Cuando René da funciones o tiene actividades cómo clown, lleva una base que es muy similar a su tono de piel, moreno claro. Cuando trabaja en hospitales, no puede llevar materiales, ni maquillaje, sólo se caracteriza con una nariz, delinea su boca; es él mismo. Usa como vestuario ropa normal, algo jocosa, de varios colores, cualquier ropa del armario de su abuelita o suya, o de quien sea, se la pone y mágicamente la convierte en algo gracioso.

Cuando es un payaso, tiene que caer en el estereotipo, ya que la gente quiere verlo maquillado. Su caracterización es en base a un payaso Augusto que lleva base rosa, ojos blancos y delineados, pestañas, peluca, se transforma en un payaso. Su abuelita fue quien lo impulsó junto con su hermano Ignacio a ser clowns, ella les puso sus nombres clown.

*“creo es importante que cuando adoptes el nombre, tenga un significado para ti, no tanto que sea bonito o que sea gracioso para la gente, sino que signifique algo para ti. En mi caso es Coconito y el de mi hermano es Cuquín, era así como nos puso nuestra abuelita. Ella me decía de niño conejito y en vez de decir conejito yo decía coconito y se me quedó el nombre.*

*En la primera función que dimos Ignacio y yo, ya como clown estábamos pensando cómo nos llamaríamos, pero luego luego mi abuela lo inventó, me dijo que yo debería ser Coconito e Ignacio Cuquín, porque le decían Cuquín por chiquito”, y desde ahí, no tuvimos nunca que cambiar ya los nombres.*

Afortunadamente, René cuenta con el apoyo de su familia y no le preocupa que la gente se burle, de que sea un payaso o un clown, él se acepta y se asume como tal.

*“El clown está en constante superación, uno tiene que estar preparado para que la gente se ría de nosotros. Para ser un clown primero tienes que aceptarte como eres, porque el clown no actúa, a diferencia de un payaso,*

*no tienes un guión, sigues siendo tú, no tienes una máscara, hay que dar la cara frente al un público.”*

*Siempre vas a tener gente que esté a favor o en contra de lo que estás diciendo. Hay personas a las que les causa gracia lo que éstas dicen o hacen y otras que no, y tienes que estar preparado para eso, tienes que conocerte perfectamente a ti mismo y estar dispuesto a que se burlen de ti y eso no es fácil. A la mayoría de las personas, no nos gusta que se mofen de nosotros. El clown magnifica todas las actitudes para que sean graciosas o ayuden a superar una situación.*

*Una parte primordial del clown, es que no se puede decir no. El clown todo lo puede; por ejemplo, si comenzamos un diálogo y yo digo no, se acaba la conversación, un clown no puede hacer eso, porque trabaja sobre lo que el público le va dando y si el mismo se cierra esa puerta, no puede hacer su trabajo.*

Mientras platicábamos, pedimos otro café; llevábamos más de cinco en menos de una hora disfrutando de la entrevista. René se mostraba muy feliz de poder hablar de su trabajo. Le pedí qué me explicara un poco más sobre esta cuestión con un ejemplo, ya que el clown cumple esa función de comunicar algo a los demás.

*Algunas veces son los niños o el público quien comienza el diálogo; por ejemplo, si una niña te dice:*

*—¿Te gustan los chocolates?*

*— No*

*Si contestas “no”, se acaba la conversación, porque es muy difícil que un niño te haga otra pregunta, si en lugar de no sigues la conversación, haces feliz a esa persona:*

*—¿Te gustan los chocolates?*

*—¿Qué clase de chocolate?*

*— Los de animalitos.*

— ¡Hay chocolates de animalitos!; pero seguro se echan a correr si te los quieres comer.

—¡No! Los de chocolate no tienen vida.

—¡Están muertos los chocolates!

Esta conversación, hace que recuerde los momentos de risa que surgen de la nada; de las conversaciones absurdas, que ya no hago por la pena y el miedo al qué dirán; o por temor a desperdiciar mi tiempo. Realmente lo que he desperdiciado, es la posibilidad de ser feliz riéndome de mis propias tonterías. René es un especialista en ser médico de la risa, así que le pedí me contara sobre esta altruista y bella labor.

#### **2.4. Payaso, pero no de tu circo; ¡yo no cobro!**

*“la felicidad más sincera, se presenta cuando nos amamos profundamente a nosotros mismos, cuando somos capaces de aceptarnos y aceptar a la vida como es, con todas sus oportunidades de hacernos felices”*

*(Dr. Abel Cruz. Op. Cit., p. 85)*

Muchos expertos actuales citan a Rabelais como el primer médico que, en el siglo XVI y de forma seria, aplicó la risa como terapia. Robert Burton, clérigo y erudito inglés de la misma época, fue más lejos con su obra *Anatomy of Melancholy*: "La compañía alegre no debe separarse de la música, ambas son necesarias; la alegría prorroga la vida, da buen juicio, da juventud al cuerpo, le da vida... Hacer locuras no está mal, festeja a menudo y ten amigos alegres, cuyas bufonadas puedan contentarte".<sup>1</sup>

Recuerdo que un día vi una película que se llamaba *Patch Adams*. Trataba de un médico que mediante la risa, ayudaba a mejorar a sus pacientes. Cuando Julián

---

<sup>1</sup> Jáuregui en <http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html>

me comentó acerca del trabajo del clown como médico de la risa, lo asocié con esa película.

Patch Adams un doctor de Estados Unidos, comenzó a practicar la risaterapia con pacientes; trataba de llenar de alegría a sus pacientes, haciéndoles reír para que se animaran y esto ocasionaba mejoras en su salud.



Patch Adams con las víctimas del tsunami, en 1995  
Fuente: <http://kindsein.com/es/22/2/530/>

Cuando conocí a Ignacio, me platicó que su hermano conocía y se dedicaba gran parte como clown, a la Risoterapia y que había una organización en México que se dedica a dar cursos a los llamados médicos de la risa

#### ¿Quién es Patch Adams?

El doctor Hunter Patch Adams, quien desde los años setenta revolucionó los hospitales de Estados Unidos. Adoptó el nombre Patch, que era el nombre de un paciente que conoció durante sus estudios en medicina: en determinado momento se dedicó a estudiar los efectos de la soledad; así como las ventajas de las relaciones humanas y de la felicidad en las personas. Patch Adams sostiene que es más importante la felicidad y la amistad que cualquier otra cosa.

Más información **VER ANEXO 4**

*Patch Adams, es el clown del cual surge la risaterapia para clínicas, hay una película que lleva su nombre y es muy similar a su vida. Él hacía cosas distintas a lo que tradicionalmente hace un médico con los pacientes del*

hospital<sup>2</sup> donde hacía sus prácticas como médico y no le importaba que le dijeran “ese chico esta loco”.

*“Cuando voy a un hospital no sé como va reaccionar un niño. Uno como clown o médico de la risa no sabe a qué pabellón entra y puede que el niño a quien vas a visitar tenga cáncer, no sabes cuantos días le quedan de vida, no sabes nada, sólo que tu objetivo es contagiar de alegría. Lo único que tienes que hacer, es platicar con el enfermo. Cuando vamos a las clínicas no tenemos un guión y no sabes cómo van a reaccionar los pacientes.*

*Lo primero que haces al entrar a risoterapia a hospitales, es saludar a los pacientes; sonreírles, porque eres un apoyo, no llegas a contar un chiste o una broma, todo va*

*surgiendo, tu vas preguntando al paciente cómo se siente, qué hace y le vas dando herramientas; no para que se cure con la risa, no eres un doctor, pero si puedes contribuir a mejorar su situación en ese momento.*

*La persona decide si quiere ser parte del clown; cuando tú llegas con él y tienes esa actitud; tienes que tratar de que vea que tú vienes a tratar de hacerlo sentir mejor.*

¿Qué es la risaterapia?
La risaterapia es una herramienta terapéutica para la relajación; para estimular y equilibrar las funciones básicas de nuestro cuerpo, y hacer más eficientes sus mecanismos de defensa contra las enfermedades físicas y mentales.
Esta terapia se apoya en técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo, para poder llegar a las risas más intensas, es decir, a la carcajada. Entre esas técnicas, están: la expresión corporal, el juego, la danza, los ejercicios de respiración, masajes, actividades espontáneas y chuscas para lograr que la risa natural salga del corazón y de las viseras de un modo simple, así como ríen los niños.
La risaterapia es una terapia alternativa y complementaria que ayuda a prevenir y curar enfermedades mediante divertidas dosis de risa.
Cruz, <i>Op. Cit.</i> , p. 31.

<sup>2</sup> Un médico generalmente revisa a su paciente, ve la evolución de su enfermedad con el tratamiento, etc.

— Soy el doctor te voy a inyectar *antipenicilina* óptica nucleótida

— ¡Que palabra tan graciosa!, y ¿para qué sirve?

— Esa medicina te va a hacer reír.

— No, yo no me quiero reír.

— ¿Por qué no te quieres reír?

*Le vas llevando todo el juego. Hemos visitado pacientes y enfermos en hospitales que de repente te empiezan a contar cosas que les molestan:*

— Es que no me gusta el huevo.

— ¿Y por qué no te gusta el huevo?

— Porque es amarillo.

— ¿Y si fuera azul?, ¿Qué más te gustaría que no fuera de este color?, ¿te gusta el cielo azul, así como las nubes?

— No, el cielo me gustaría rojo, que bonito sería.

— ¿Y las nubes?

— Violeta.

— Oye, ¿pero si las nubes fueran rosas?, ¿o crees que se las comerían porque parecerían algodón de azúcar?

*Y el niño se empieza a reír. Cosas que a lo mejor para mucha gente no tienen mayor trascendencia, pero que para ellos, en ese momento, son importantes.*

Abel Cruz escribe que es muy importante buscar la manera de iniciar el contacto con una persona enferma; motivándola de manera sutil, inteligente y que de ninguna manera, de pie a sentirse agredida o víctima de burla por su situación; casi siempre un simple “que gusto me da verte” o “vengo a regalarte una sonrisa”, con una sonrisa honesta en la cara dan muy buenos resultados.

*Fomentamos esa comunicación, la imagen de que el clown busca que ya no estés en la oficina, que ya no pienses en un problema o si lo tienes lo resuelvas; por ejemplo, la gente se queja de la crisis, un clown te puede decir algo para hacerte sentir mejor:*

*—¡tú no traes dinero, yo no traigo ni bolsillo en mi pantalón, imagínate como estoy yo; sin embargo, me estoy riendo. Tú que traes cien o doscientos pesos, dices que hay crisis; pero yo no traigo ni zapatos, tu traes suela; ya es una ventaja para ti; yo no traigo ni suela, me pinto los pies para que se vea que son zapatos!*

René se entusiasma mucho con lo que hace, siente una pasión verdadera de poder ayudar a las personas, “tal vez, no puede sanarlas, pero sí ayuda a mejorar su estado de ánimo”. El es integrante de una organización de médicos de la risa *Risaterapia*.

Le pido que cuente alguna de las experiencias que le haya conmovido o causado algo diferente al hacer su labor en risaterapia. Se pone a pensar mientras se rasca la cabeza, como para que regresen las ideas, de pronto se queda serio. Parece que ha recordado algo que

le causa cierto dolor. Se lee en su rostro, en su mirada triste.

Risaterapia.org
Es una Asociación Civil Mexicana de hombres y mujeres, de distintas profesiones y quehaceres, comprometidos con promover alegría en personas que se encuentran en estado vulnerable, con el fin de mejorar su calidad de vida y ayudarles a recuperar su salud.
Combaten los ánimos “desconchinflados” a través de un grupo de voluntarios. Los llamados “Médicos de la Risa” realizan visitas personalizadas en instituciones de salud. Estos divertidos y sensibles personajes conviven con los pacientes infantiles, sus familiares y el cuerpo médico con el fin de quitarles las caras de “huarache mal planchado”. Existen también otros voluntarios “Promotores de alegría” que promueven alegría en espacios donde se acumula el estrés .
Sus objetivos son:
1. Sensibilizar acerca de la necesidad de Cooperación Alegre.
2. Brindar las herramientas necesarias para vivir la alegría y compartirla.
3. Crear diversos campos de acción para la Cooperación Alegre.
<a href="http://www.risaterapia.org">www.risaterapia.org</a>



*Dentro de las experiencias como clown a veces te enfrentas con situaciones muy duras. Recuerdo cuando empezaba mi primera experiencia en risaterapia de hospital, era mi primer examen en risaterapia y fuimos al Hospital de la Raza<sup>3</sup>, hay límites en los pabellones, cuando tú empiezas, te lleva un guía y te va metiendo al pabellón que te corresponde, generalmente es en el que están niños con problemas renales que pueden moverse y que pueden reírse, que al fin y al cabo tienen movilidad, en ese momento yo no sabía que hacer, era mi examen y no sabía bien las reglas.*

*Se me acercó un señor corriendo, muy alterado y me dice:*

- Venga quiero que vea a mi hija.
- No, es que no puedo porque vengo con el grupo y no me puedo separar.
- Por favor por lo que más quiera, venga con mi hija.

*El clown al fin y al cabo nunca dice no.*

*—Esta bien señor.*

#### Risaterapia

“La risa es tan antigua como el ser humano. Pero alrededor de los años setenta fue cuando se empezaron a investigar científicamente los beneficios que la risa provoca en nuestro organismo, tanto a nivel físico como mental.

La terapia sonriente consiste en esbozar una sonrisa relajada y tranquila que ayude a la persona a afrontar las agresiones externas e internas. En general es utilizada como medio de relajación.

“La risa es tan poderosa que aumenta la flexión muscular y activa funciones inmunes, como elevar las células T que luchan contra las infecciones, aumenta la cantidad de células Gamma -interferón que combaten las infecciones, y las células B productoras de anticuerpos. Además estimula la producción de químicos neurotransmisores llamados serotonina y melatonina.

La melatonina previene el daño por oxidación de las células y retrasa el proceso de envejecimiento o el deterioro degenerativo de órganos como el cerebro; la serotonina por su parte, es una sustancia implicada en la regulación de la sensibilidad al dolor” **(VER ANEXO 2)**

*Ibídem, p. 22*

<sup>3</sup> El Hospital de la Raza, es uno de los hospitales más grandes del país y pertenece al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

*Fui corriendo sin pensar que el pabellón en donde estaba su hija era el pabellón de niños quemados, fue una experiencia de las más fuertes que he tenido. Llegué con su niña, venía caracterizado como clown, con mi nariz, mi bata; y me acerco a la niña y le dije: —"qué pasó chiquita"—, ella no podía hablar, tenía prácticamente el ochenta por ciento de su cuerpo totalmente quemado y aún así me veía. No podía hablar por que tenía la cara quemada, y aún así se rió y trató de expresar su gusto frente al dolor que se sentía, le di la mano, mientras me decía su papá:*

*— ¡gracias por venir!, ¡ya vez hijita sí vino, ya te lo traje!*

*—yo regreso mañana chiquita,*

*El papá me miraba agradecido; sientes algo dentro que no te da un pago en dinero, sientes que no lo vas a olvidar, que es algo que hiciste en tu vida y que pase lo que pase tú te lo vas a llevar.*

*Al otro día yo regresé, pasé al mismo pabellón, le pedí permiso a mi líder del grupo, fui a buscar a la niña y supe que ya había fallecido. Su papá estaba ahí, le iban a entregar todos los papeles, cuando me vio me dijo:*

*—¡gracias por venir, por lo menos una vez la vimos reír otra vez!*

*Es algo bien fuerte, te duele y lo tienes que soportar y decir: ¡sirvió para algo lo que hice! Puedes a lo mejor no tener dinero pero esto que haces como clown nunca se te olvida, y ese señor a lo mejor nunca te va olvidar porque por lo menos el último día de su hija la hiciste reír, aunque seas un desconocido, estuviste con ella.*

Esta historia me ha conmovido. René se muestra serio pero con cierta felicidad reflejada en su rostro.

Le platico, que hasta estos momentos, en que me encuentro realizando mi tesina, no había conocido a nadie que se dedicara a la risaterapia, sólo a Julián y Manuel, pero yo no sabía que pudiera ser de tal ayuda. Mientras más escucho y conozco a René, a Ignacio, a Julián y a Manuel, me doy cuenta que los clowns, en verdad, son las más humanas y altruistas personas que haya conocido.

Con todas estas experiencias, recuerdo una vez que estuve en el hospital cuando me atropellaron. El ambiente es feo en una clínica, los hospitales públicos tienen las salas de urgencias llenas de pacientes. Se escuchan los quejidos de los demás heridos. Mientras te revisan; si es que aún puedes moverte, ves en la camilla de junto a una persona llena de sangre, en la siguiente camilla a alguien con el brazo y la pierna enyesados; a señoras que están ahí por un infarto a punto de morir.

Mientras te revisan y te sacan tus estudios; tú debes lidiar con tu propio dolor y el saber que estas ahí solo; porque no dejan entrar a tus familiares, hasta la hora de visita. Es horrible, además de cargar con tu dolor, miras el de los demás, y en ese instante, sí necesitas a alguien que te de ánimos, alguien que no sea de tu familia, alguien que sólo quiera hacerte sentir mejor en un ambiente tan hostil.

*“A lo mejor puedes estar con alguien y no se ríe pero le estas haciendo compañía. Dentro de risaterapia manejamos los pabellones con personas mayores y hay señoras que ya están grandes, a veces al principio no se ríen, les cuentas lo que les cuentas no se ríen, pero puedes sentarte con ellas y preguntarles:*

*—¿Oiga señora y usted tiene hijos?, fíjese que una vez yo fui a Arabia y tuve 40 hijos*

*—¿A poco sí?*

*—Sí señora, de veras.*

*—¡No!; se ve muy joven.*

— Yo traigo una máquina del tiempo y me rejuvenece y aparte viajo en el tiempo; ¿No quiere venir?

—No yo no me puedo parar.

*Y se empiezan a reír, empiezas a sacar cosas en un momento.”*

Mientras nos sirven más café, vuelvo a recordar las veces que he estado en el hospital. ¡Cómo me hubiera gustado que alguien como René o Ignacio, estuviera ahí, con una sonrisa sincera que sólo tuviera como objetivo, hacer que me sintiera mejor!

En un boletín publicado por la UNAM, algunos especialistas de la misma Universidad, consideran que cuando una persona ríe, es menos proclive a enfermedades físicas y psicológicas; en tanto, los pacientes bajo tratamiento de risoterapia pueden reducir, hasta en un 60 por ciento, el tiempo de recuperación. Bajo ese concepto, esa expresión emocional forma parte de la clave de la existencia.

Morales Luna menciona que la risoterapia es la medicina más barata, y sería conveniente que psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeras, trabajadores sociales y odontólogos, "tuvieran la capacidad de transmitir ese elemento, primordial para la salud pública",<sup>4</sup>

Como parte de mi trabajo tengo que dar capacitaciones, y muchas veces se realizan en los hospitales, ya que trabajo para la Secretaría de Salud, y he podido observar que en muchos hospitales hay médicos de la risa, es bueno que se vaya generalizando esta práctica en nuestro país.

---

<sup>4</sup> *Disminuye la risa hasta un 60 por ciento los periodos de recuperación en pacientes.* Boletín UNAM-DGCS-589, Ciudad Universitaria. En [http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2008\\_589.html](http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2008_589.html)

### CAPÍTULO 3: ¡SOY UN MÉDICO DE LA RISA!: MANUEL



Manuel Cruz. **Fuente:** Archivo personal de Manuel Cruz

*Sólo se conocen bien las cosas que se domestican— dijo el zorro—. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Lo compran todo hecho en las tiendas. Y como no hay tiendas en donde vendan amigos, los hombres no tienen ya amigos.  
¡Si quieres un amigo domestícate!*

*El principito. Piloto de Guerra. A. Saint—Exupéry*

Manuel Cruz nació en 1963, en el DF, en Santa María la Ribera, a partir de los ocho años empezó a hacer teatro y desde entonces nunca he dejado de hacerlo; tiene aproximadamente 37 años de actuar. Estudió Actuación en EDADIC, tres años de Dirección escénica, un año de pantomima y diecisiete años trabajó en el teatro Antonio Caso, presentando cerca de 120 obras de teatro, ahí aprendió escenografía, iluminación, vestuario, todo sobre el teatro, posteriormente fue asistente de dirección.

Estudió en el Taller de Investigación Teatral (TIT) de la UNAM durante 4 años, después un seminario de Antropología Teatral en el INBA, en la Escuela Nelly Campobello, durante tres años y medio. Tomó algunos seminarios con Eugenio Barba, Richard Schechner, Abraham Oseransky, Rafael Pimentel, Daniel Finci Pasca entrenador de los Clowns del Circo Solei y ha realizado varias investigaciones sobre Hermenéutica Simbólica en el Centro de Investigaciones Multidisciplinarias de la UNAM en el estado de Morelos. Estudió performance con Bartolomé un profesor que viene de Barcelona y algunos cursos sobre cultura visual y estudios sobre sensorpercepción. Fundé hace 20 años sensorama,<sup>1</sup> en donde se desarrollan espectáculos sensoriales y doblaje.

Es el titular del Taller de Teatro participativo en el Museo Cultural del Chopo desde hace 19 años, organiza el Encuentro de teatro independiente y es titular de la materia de historia del teatro de la carrera en el Instituto Morelense de las Artes, imparte clases de performance en el Foro Shakespeare, el Taller capacitación Escénica (Clown) en el Centro de Atención Integral para Adolescentes y Jóvenes de Teatro & SIDA A.C. y talleres de manera independiente. Actualmente cursa el seminario de Hermenéutica Simbólica.

---

<sup>1</sup> Sensorama es una compañía de arte multisensorial, se centra en la creación de experiencias multiperceptuales. Su característica principal es la exploración de un arte que involucra toda la esfera de percepción humana, cuya intención es lograr que el público se sumerja en una experiencia sensorial, permitiendo así la vivencia de estados de percepción y realidad alternos que repercutan en su sensibilidad y en su relación directa con la red de la vía planetaria.

Se utilizan todos los sentidos y cada una de las partes del cuerpo para vivir las dinámicas y atmósferas creadas para la autoexploración. Ubicada en San Luis Potosí 196, piso 5, Col. Roma, México .DF. en [www.sensorama.com.mx](http://www.sensorama.com.mx)

### 3.1. Lo que miras es mi interior, es mi historia



Manuel Cruz en el Hospital de la Raza. Fuente: Archivo personal de Manuel Cruz

*Sólo con el corazón se  
puede ver bien: lo esencial  
es para los ojos*

*El principito. Piloto de  
Guerra. A. Saint—Exupéry*

Manuel es un profesor muy entregado, serio. La primera vez que lo entrevisté, me citó en el salón donde da clases de teatro para el Museo del Chopo, ahí lo conocí, cuando tomaba clase con él.

Acostumbra fumar mientras habla; ya le había explicado antes que era lo que necesitaba y sin más me empieza a contar.

*El payaso tradicional de fiesta, es un payaso que generalmente hace juegos con los niños y que trata de hacer bromas con ellos. Su maquillaje es muy exagerado, muy llamativo, por eso algunos niños les tienen miedo, por su maquillaje que no es “humano.” El clown es mucho más humano, su maquillaje es más discreto y sus actitudes son para compartir un juego que el clown se inventa para hacer reír. Ésas son las dos diferencias fundamentales entre el clown y el payaso tradicional*

*Un payaso hace reír a costa de los otros. El clown hacer reír a los otros a partir de uno mismo. El clown es un eterno perdedor, y en ese perder, el otro se ve reflejado; en cambio, el payaso se hace el payaso, la gente le*

*dice "no sea payaso" y a veces cuenta cosas que ni siquiera son graciosas para el otro.*

Un exceso de maquillaje oculta y distorsiona las intenciones y las emociones del payaso, así lo menciona Jara<sup>2</sup>, trabajando así en el sentido contrario a lo deseable que es su transparencia y sinceridad, verdadera esencia del clown...incluso hay maquillajes que pueden producir hasta miedo y desagrado, con lo cual el efecto tan necesario de empatía y complicidad se convierten en una misión imposible. Incluso algunos payasos pueden llegar a causar en determinados niños llanto y rechazo.

A diferencia de un actor de teatro o de cine, Manuel siempre es clown; eso es parte de la personalidad de quien lo realiza, no es algo que se haga por una hora o durante una función, es algo que todos traemos desde niños, pero que nada más algunos se arriesgan a seguir haciendo, ser clown sin temor a la burla de los demás.

*"Cuando soy clown me convierto en ludo<sup>3</sup>, yo todo el tiempo estoy conectado con esta parte en que me permite darme cuenta de cosas mías, es otra manera de vivir.*

*Yo propongo algo que veo que puedo rescatar del público, buscar una reacción que me permita ir improvisando con ellos, tratando de arrancarles una risa. A veces no lo logro, el hecho de que esté entrenado no quiere decir que lo voy a lograr. Hay que aprender a ser sensible en ese momento y decir hasta este momento llego y no hostigar a nadie. Tenemos que aprender a ser falibles porque somos clowns y tenemos que perder.*

---

<sup>2</sup> Jara, *Op. Cit.*, p. 43

<sup>3</sup> Ludo significa "Yo juego" en latín y también es una variación simplificada para niños del juego tradicional indio parchis hecha en Inglaterra en 1896. En <http://es.wikipedia.org/wiki/Ludo>



*Nosotros hacemos reír a los otros a partir de burlarnos de nosotros mismos, porque somos seres humanos y todos tenemos las mismas necesidades y los mismos defectos, cometiendo los mismos errores, eso hace más fácil que la gente se ría de uno, que de ellos. Se ríen de mí porque al mismo tiempo se están dando cuenta que se están reflejando”*

Para él es más fácil hacer llorar a las personas, ya que los seres humanos no estamos acostumbrados a reír; y aunque en fiestas, reuniones o celebraciones, prevalecen las risas, se dan por afinidad con las personas que se encuentran reunidas.

Como actor, es muy frustrante salir a escena y que al final de la función el público no aplauda o aplauda poco, pero no es nada comparable con lo difícil de ver a los niños o enfermos en muy malas condiciones, llegar como clown a tratar de darles una sonrisa y ver que ellos no reaccionan, por el mismo dolor que sienten.

*No me frustra no hacer reír porque uno sabe que es parte del riesgo; más que frustrante, es un reto y si uno no lo logra, se convierte en material para explorar lo que uno puede hacer para arrancarle una sonrisa al espectador, después de la reflexión del trabajo, nos preguntamos: ¿Por qué no lo logré? ¿Qué pude haber hecho?, entonces uno puede trabajar con el mismo material y probarlos luego con otra persona que esté en la misma circunstancia y lograrlo o volverse a frustrar, pero eso no importa, el chiste es perder.*

### 3.2. Me quedé pasmado cuando entre a terapia intensiva

*“Sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos.  
El principito. Piloto de Guerra. A. Saint—Exupéry*



Manuel Cruz en el Hospital de la Raza. Fuente: Archivo personal de Manuel Cruz

Los clowns que he conocido a lo largo de esta investigación, se dedican a ser médicos de la risa, Manuel no es la excepción, él ha tomado varios cursos para poder desarrollar esta parte, que es netamente social.

Manuel pertenece a una organización de médicos de la risa, Risaterapia A.C., la misma a la que pertenece René Matienzo. Tiene 9 años trabajando ahí como payaso de hospital, hay que prepararse para poder enfrentar las situaciones y para saber tratar con los pacientes. Uno no puede simplemente ir y decir “soy médico de la risa”. Esta organización da cursos para preparar a clowns en risaterapia, enseña a cumplir con las normas del hospital, por ejemplo, las cosas que pueden llevar a las clínicas, les da elementos para improvisar valiéndose de los recursos del hospital.

*Cuando entré a risaterapia<sup>4</sup> comencé a conocer personas que hacen esta labor en los hospitales y me atrapó la posibilidad de poder hacer esto con los niños que están en una situación extrema, comencé a averiguar un poco sobre la preparación del clown. **VER ANEXO 5***

<sup>4</sup> “La risoterapia consiste en utilizar la risa de forma voluntaria y para ello es necesario aprender nuevamente a reír” en Cruz, *Op. Cit.*, p. 30.

*Aparte de la capacitación en Risaterapia, hay otros niveles del curso para poder ir a orfanatos, a casas de niños de la calle, a asilos. Luego sigue otro nivel para ir a lugares en situación de emergencia, de alto riesgo. Hay diferentes capacitaciones para estar preparado para estas situaciones. Después, uno se compra su traje, su nariz, elije su maquillaje con colores base, (rojo, negro, blanco), yo uso morado y blanco o negro, muy sencillo. Durante la capacitación nos enseñan tips para maquillarnos. La preparación dura una semana continua cuando es intensiva o cuatro semanas cuando es de fines de semana, para cada nivel.*

*El clown cumple una función social, al poder atender a niños en situaciones extremas. Yo trabajo clown con gente de la calle, es toda una posibilidad y una manera de acercarse, tiene labor social, uno puede cumplir con su sociedad en función del compromiso que uno pueda asumir con los niños de la calle o en asilos, con niños enfermos.*

En la organización de Risaterapia, la primera vez que envían a un médico de la risa a un hospital; que generalmente es el Hospital de la Raza, se van asignando los pisos de acuerdo al nivel que estás cursando. Cada piso se dedica a una especialidad. Manuel me comenta que una de las reglas, es no decirles a qué piso los van a asignar, para que ellos no sepan la especialidad a la que van y no se predispongan con lo que les va a tocar; aún así, la gran mayoría de los pacientes que visitan son niños, aunque también visitan a los adultos.

*Una ocasión subí junto a mis otros compañeros a uno de los pisos, no me acuerdo cuál era, entramos y empezamos a hacer nuestra labor con los pacientes, a jugar y bromear con ellos. En el primer cuarto, más o menos hay ocho niños con los que jugamos, después fuimos al siguiente y empezamos a trabajar, me di cuenta de que todos los niños estaban calvos y entonces supe que estaba en el pabellón de cáncer.*

*Eso de alguna manera impacta porque uno ve las edades de los niños que están ahí, es fuerte ver cómo los niños no tienen conciencia de lo que están pasando, saben que están enfermos pero no entienden o no les han dicho la gravedad de lo que están padeciendo y tenemos que continuar, no podemos mostrar que te ha tomado por sorpresa o de que te has dado cuenta de que te tocó en ese pabellón. Es una experiencia sumamente difícil, ver a los niños que están padeciendo.*

Muchas veces los familiares no ayudan en estas situaciones, por su preocupación, de que la persona que está en terapia intensiva se restablezca. Cuando un médico de la casa acude a ver a los enfermos, si hay una ruptura, les cambian el sentido de ánimo aunque sea por unos instantes.

*Nosotros no sabemos cómo se sienten, algunos tienen mucho dolor y tal vez no quieren ni que les hablemos, nosotros tenemos que hacer esa*

*lectura, hay pacientes a los que no nos acercamos, hacemos una lectura para ver qué tanto puede el paciente soportar que estemos con ellos, porque no vamos a hacerles pasar un mal rato y estar a la fuerza con ellos, hay que tener cierto tacto.*

#### ¿Qué es la Terapia Intensiva?

Es un área de la salud que constituye toda una especialidad médica. Ella está destinada a aumentar el control sobre el paciente, ya sea desde el punto de vista de la enfermería, y del médico, está abierta durante las 24 horas del día. Esto permite un monitoreo permanente de la persona enferma (función cardíaca, función respiratoria, signos vitales, extracción de muestras para laboratorio, etc.). El equipo guiado por el médico terapeuta está atento a cualquier manifestación clínica o de laboratorio que surja en el paciente, ya sea de mejoría o de complicación.

Está destinado a personas que se catalogan como "pacientes críticos... que son todos aquellos que requieren ser controlados exhaustivamente todos sus signos clínicos y biológicos, ya que cualquier cambio puede significar una mala evolución que termine en la muerte.

<http://www.latinsalud.com/articulos/00451.asp>

*Yo creo que a estos pacientes les cambia el día un poco, porque tienen una experiencia diferente; porque alguien ajeno, que no es su tía o sus parientes, viene a visitarlos. Ellos sienten una ruptura en su tiempo, lo ven como un tiempo distinto al del hospital, al de sus familiares que no están ahí angustiados. Nosotros podemos estar sorprendidos pero no nos afligimos, ni nos angustiamos delante de ellos, simplemente les tomamos la mano, platicamos con ellos; les preguntamos si se sienten mejor y como no nos conocen, sienten la libertad de decirnos “sí me siento bien, sólo me siento mal cuando viene mi mamá porque está muy preocupada”.*

<b>¿Qué busca la Risaterapia?</b>
-----------------------------------

<p>En la risaterapia se busca que la persona aprenda a reír de verdad, con una risa que nazca del interior y se exprese, llana, amplia y franca; por ello, es necesario que salga con ganas y que ponga en movimiento todos los músculos que puedan participar en este proceso, y no sólo los cinco o seis que se necesitan para sonreír... A través de ella se pretende amortiguar el impacto emocional que producen las enfermedades. Se trata de conseguir que el paciente se abstraiga de su situación dolorosa, que libere su mente de la tensión que le produce la enfermedad y centre su atención en ideas y situaciones alegres que le permitan sonreír...</p>
--

<p>...La risa por si sola no cura, pero sí es una buena terapia complementaria para la medicina tradicional</p>
---

<p>Cruz, <i>Op. Cit.</i> p. 34.</p>
-------------------------------------

Una vez Manuel fue al área de emergencias y le tocó atender a una señora ya grande, su mayor problema es que se sentía sola, cuando llegó Manuel, lo tomó de la mano y empezaron a platicar cerca de una hora y media de su vida, de lo que había hecho. Cuando Manuel salió, la señora ya estaba sana, somatizaba de alguna manera su soledad, para que alguien le diera atención.

*Tuve una experiencia muy confrontante. Una vez fui a terapia intensiva, a esta área sólo pueden ir cuatro médicos de la risa, se necesita un permiso especial para poder entrar a esta área, porque están muy graves los pacientes. El líder del grupo nos preguntó: “¿quién quiere entrar a terapia intensiva porque es un lugar fuerte?, si no se sienten preparados para*

entrar, mejor será que no entren”; yo dije que si estaba preparado y junto con otros tres compañeros, fuimos al lugar.

Yo dejé que pasaran todos y entré al final, di tres pasos y me quedé congelado porque del lado izquierdo había una especie de incubadora, una vitrina muy grande en donde estaba un bebé de unos seis meses lleno

Endorfinas y adrenalina
-------------------------

Muchas son las sustancias que se liberan y las buenas consecuencias que se derivan. En primer lugar, las endorfinas, una especie de morfina segregadas por el cerebro, con altos poderes analgésicos y que, por lo tanto, mitigan el dolor. En segundo lugar, la adrenalina, un componente que en buena medida potencia la creatividad y la imaginación. La risa, además, libera dopamina (que mejora el estado de ánimo) y serotonina (que posee efectos calmantes).
---

Jáuregui, en <a href="http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html">http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html</a>
--

de tubos conectados al cuerpo con muchos aparatos. Yo seguí pasmado porque estaba impactado de ver a esa pobre criatura llena de tantas cosas. El líder se me acercó y me dijo: “continúa caminando”, en ese momento salí de mi sorpresa y continué caminando, él me detuvo y me dijo: “¿te sientes bien?, ¿no te quieres salir? Y yo le dije que podía seguir.

Seguí y había niños y niñas, algunos con fracturas en las piernas; en fin, estaban mal. Ahí la labor es muy distinta, es de compañía. Los pacientes ven a alguien desconocido que viene a sonreírles, que los toma de la mano, que les pregunta como se sienten, o si necesitan algo, si tienen alguna inquietud. No hacemos nada más con ellos; ya que no se pueden mover o algunos no deben de reírse porque tienen cosas conectadas; uno se puede reír pero eso puede hacer que el paciente se ría y eso le puede provocar dolor; hay que ser muy cuidadosos en terapia intensiva.

Otra especie de visitas que llaman “vigilancias”, es cuando los pacientes ya están en piso, que ya no están en terapia intensiva ni en emergencia, es un área para darles seguimiento y después darlos de alta.

*En las vigilancias me tocó con una señora que estaba con un dolor muy intenso, gritaba y gritaba. Le pregunté qué tenía, ella me dijo que se sentía muy mal; que la comida estaba horrible; le dije que se calmara, le pregunté qué quería hacer; me dijo: “¿usted es cristiano?” le contesté que no, que no importaba si era cristiano o de otra religión, que lo que importaba es que estaba ahí haciéndole compañía; me dijo: “vamos a rezar”, la acompañé a rezar su oración y se calmó. Cuando llegó la enfermera me preguntó qué le había hecho, le dije que sólo estaba acompañándola. Cuando me fui la señora ya se estaba riendo.*

Este tipo de experiencias, nos hace darnos cuenta que la compañía también genera resultados; no es necesario ir a hacerlos reír, a veces lo único que necesitan es un poco de compañía y atención. Sobre todo porque en los hospitales públicos no dejan estar a los familiares todo el tiempo. Hay horas específicas de visita.

*Lo más doloroso que me ha tocado ver, fue un día que estábamos trabajando y de improviso entró un sacerdote, les dije a mis compañeros que se detuvieran porque iban a confesar a una persona, el sacerdote salió junto con la mamá del enfermo desconsolada; era un niño, que acababa de morir. Para mí fue muy fuerte, es la única vez que me he salido de la sala. Me fui con mis otros compañeros a la sala de espera y ya no regresé a hacer nada ese día, porque me impactó ver al sacerdote ir a hacer esa labor de despedida. Sabemos que eso pasa porque en un hospital hay vida y muerte.*

Al terminar su labor como médico de la risa, Manuel regresa junto con sus compañeros a la sede. Hay una parte que llaman “la regadera” donde cada quien habla de lo que le impactó durante su visita, para hacer una descarga y no irse con todo eso. Se escuchan unos a otros y juntos van recibiendo algún consejo, palabras de aliento, hasta pueden llorar. Por eso le llaman regadera porque ahí

todo mundo llora. Eso les permite irse un poco más relajados después de haber hecho su labor, eso sirve de catarsis para superar los impactos de la visitas.

La risaterapia tiene muchos aspectos psicológicos, según los estudios de José Elías, uno de los mayores expertos españoles en la materia, un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación: *"Reírse incrementa la autoestima y la confianza en personas deprimidas, supone un refuerzo inmunológico, corta los pensamientos negativos (ya que no podemos reír y pensar al mismo tiempo) elimina el miedo y ayuda a minimizar los problemas; reír antes de acostarse fatiga el cuerpo y combate el insomnio".*<sup>5</sup>

En los hospitales de Europa Central es habitual tener en plantilla payasos profesionales. La razón: los niños se recuperan antes con el humor. En España, la risa ha conseguido resultados positivos en los hospitales del Niño Jesús (Madrid) y en el Son Dureta (Mallorca).<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Jáuregui, en <http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html>

<sup>6</sup> F. J. Rodríguez dice en *Humor y Medicina* (Editorial Algazara), citado en Jáuregui <http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html>



### 3.3. La risa es nutritiva



*¡A comer pancita, con los  
agachados, que vengo bien  
crudo!*

*— de todo tengo señor—  
Tin-Tan<sup>1</sup>*

Manuel Cruz. **Fuente:** Archivo personal de Manuel Cruz

Durante días, estuve pensando en todas las cosas que Manuel me contó sobre la risaterapia. Yo quería saber en qué otras cuestiones se podía utilizar la risaterapia. Llamé por teléfono al profesor Manuel para que me diera una cita y así poder seguir nuestra plática. Esta vez se realizó fuera del salón de clase. Fuimos a un café, por Santa María la Ribera.

Cuando llegué, Manuel estaba leyendo un libro. Pedimos café, platicamos un poco y decidimos seguir nuestra conversación. Manuel miraba un poco nervioso hacia afuera del local, ahí había un área al aire libre. Manuel quería fumar, nos tuvimos que esperar porque estaban ocupadas las mesas. Continuó platicándome sobre Risaterapia.

*A partir de mi experiencia con Risaterapia, pensé que se podía utilizar el clown en otras cosas, empecé a dar capacitación para aplicarlo en aspectos sociales.*

*Por el lado de lo social, utilizo el clown para la promoción de información de una campaña del VIH, junto con algunos compañeros, capacitamos a*

*jóvenes de alrededor de 16 y 18 años para que tengan la información de cómo utilizar los preservativos, los óvulos, las pruebas de embarazo y otros métodos anticonceptivos para dar información sobre prácticas sexuales seguras. Generamos a partir de la experiencia de médicos de la risa, capacitadores clown.*

Mientras nos cambiamos a la mesa de afuera que se desocupó, pedimos más café para acompañarlo con un cigarro. Ya instalados y una vez, que el profesor Manuel enciende su cigarro.

Manuel desarrolló un proyecto sobre nutrición, utilizando clown, se llamó "Nutririsólogos". Fue un trabajo que realizó para un Centro de Orientación Alimentaria (COA) para tratar problemas de obesidad. Desarrolló desde la práctica del clown, a los nutririsólogos para dar información sobre cómo llevar una dieta para tener cambio de hábitos alimenticios y de todo lo que tiene que ver con nutrición.

*Ahí desarrollé un espectáculo que tenía que ver con un mago, un chef y un científico. Esos tres personajes los actuaba yo. El mago representaba las bondades de una buena alimentación; cómo se puede hacer magia con una buena la alimentación. El chef les enseñaba cómo guisar de manera fácil y rica con alimentos que son nutritivos y el científico que les hablaba de todas las propiedades y beneficios; nutrimentos, vitaminas, minerales, calcio, proteínas, etc., enseñaba la buena digestión.*

*A partir de estos personajes, se daba esta información fuera de las escuelas públicas, en la salida donde estaban los niños y sus papás. Nos ponemos afuera para que no lo vinculen con actividades de la escuela, porque hay que tener permisos de la Secretaría de Educación Pública. Este trabajo de marketing lo desarrollé para el COA y de ahí surgió la campaña para las escuelas públicas. Actualmente llevamos a cabo este proyecto.*

Es una gran iniciativa poder utilizar el clown para algo tan importante como la nutrición de los niños.

### 3.4. ¡Sigamos al líder!



*La comedia es simplemente una  
manera graciosa de ser serio.*

*Peter Ustinov*

Manuel Cruz. **Fuente:** Archivo personal de Manuel Cruz

Durante la recopilación de información para la tesina, había encontrado pequeños artículos en Internet sobre risaterapia empresarial. Yo lo asocié inmediatamente con las pláticas de superación personal que en algunas empresas les dan a sus vendedores. La realidad es otra.

*Cuando utilizamos el clown para dar capacitación a una empresa, utilizamos esta parte oscura que uno tiene, lo que es el clown, mostrar los peores defectos para que los capacitadores vayan encontrando sus defectos y que se conviertan en herramientas para hacer una exposición que les permita desarrollar procesos creativos; para que puedan hacer una exposición en la que en lugar de utilizar power point, utilicen una dinámica*

*divertida que parta desde el clown, y puedan tener mensajes que impacten de una mejor forma.*

A partir de los elementos que puede manejar como clown, Manuel da capacitación a líderes; sobre todo de recursos humanos, eso permite a los participantes, aprender una manera distinta de abordar los problemas; con un enfoque distinto, para que sus juntas no sean las típicas juntas aburridas a las que nadie quiere ir; sino que se conviertan en herramientas útiles.

Esta técnica reconocida en el medio de la psicoterapia<sup>7</sup> y la logoterapia<sup>8</sup>, la han aplicado en empresas como Bancomer y Whyet; con gente que se dedica a capacitar. A partir del clown, Manuel y su equipo, ha trabajado con ellos para que den sus conferencias.

También han aplicado la risaterapia empresarial en el marketing y la publicidad; en puntos de venta, para tiendas de conveniencias como Walt Mart u Oxxo. Les capacitan en clown para que hagan la presentación de algunos productos, les ayuda a preparar y les diseñan alguna cosa clown para la promoción y difusión de un producto.

*Les enseño técnicas clown. Cada uno debe ir tratando de encontrar su clown; el rescate de ese niño que ha perdido. Se desarrollan diferentes dinámicas que les permitan volver a entrar en el juego. Ellos pueden aplicar estos procesos de juego a la hora de empezar la traslación de la información; cuando empiezan a hacer estas analogías, entienden qué es lo que pueden hacer con sus propios recursos. Se capacita casi de manera particular a cada líder de empresa. Hay que trabajar de manera específica,*

---

<sup>7</sup> La Psicoterapia es un proceso de aprendizaje y reaprendizaje sobre aspectos intelectuales, sexuales, físicos y emocionales. Mediante el análisis, la reflexión y los "rituales o tareas". Pretende una recuperación del significado y el goce de vivir. En <http://www.psicoterapiaintegral.com/psicoterapia.htm>

<sup>8</sup> La logoterapia es un método de tratamiento psicoterapéutico que parte del espíritu y está centrado en la búsqueda del sentido; de allí su nombre: el "logos" hace referencia al sentido. Su objetivo es conducir a la persona a la autodeterminación, en base a la propia responsabilidad y solidificar el sentido individual que lo lleve a causas a las que servir o personas a quienes amar. En <http://www.logoterapia.com.mx/index.php>

*porque cada uno tiene problemas específicos que no tienen que ver entre sí, se vuelve muy cercana la relación.*

*Han tenido muy buenos resultados; porque además de que toman el curso, nos comprometemos a darles cuatro meses de seguimiento. Si ellos se atorán en algún proceso de lo que están haciendo, los asesoramos sin ningún costo adicional; se lo damos como parte del compromiso que adquirimos con ellos y nos damos cuenta de los avances que han adquirido.*

Le pido que me de un ejemplo de un caso particular de una empresa a la que hayan ayudado, un ejemplo de cómo les ayudó mediante el clown a mejorar una situación.

*Una de las experiencias de capacitación empresarial, fue para una chica que iba a participar en expomujer<sup>9</sup>; ella se dedica a hacer talleres vivenciales para desarrollar el niño interior para mujeres. Iba a dar esa presentación en el Auditorio Nacional y me llamó para decirme que se sentía aterrada. Iba estar ante mínimo 6000 personas y quería que le ayudara a desarrollar su tema. Yo traté de vincular mi experiencia clown para que ella pudiera jugar con el público y desarrollara algunas dinámicas participativas con ellos; lo logró, le fue muy bien.*

*Tuve que ver en qué parte podía utilizar algunas dinámicas clown y en qué parte podía utilizar una cosa más teatral o más preformativa; fue un híbrido. Juntos tratamos de darle sentido a lo que ella iba exponiendo para que tuviera un hilo conductor y ritmo a lo que ella quería transmitir y darle la seguridad para que pudiera exponer. Tuvimos ensayos en vivo; con música, videos, dinámicas, etc., le dimos un orden y coherencia y le fue*

---

<sup>9</sup> Expomujer es un evento que se realiza cada año en donde se presentan todas las tendencias y novedades para las mujeres; moda, salud, belleza, hogar, negocios, ropa y tecnología. [www.expomujer.com.mx](http://www.expomujer.com.mx)

*maravillosamente bien. La ayudamos a que pudiera ser estúpida a través de las dinámicas clown.*

Es sorprendente la cantidad de cosas en las que se puede utilizar el clown, desde dar una función para hacer reír a las personas, ir a los hospitales con los enfermos, capacitar a líderes para mejorar aspectos de su trabajo, ayudar a programas sociales. El clown definitivamente, es el más humano de los humanos.

#### 4. RISATERAPIA EMPRESARIAL: IGNACIO



Ignacio Matienzo Fuente: Ignacio Matienzo

*En la muchedumbre he visto un rostro, que sólo tenía un semblante como si  
estuviera vaciado en un molde inmutable.  
También vi un rostro en cuyo brillo podía ver a través de la fealdad que lo cubría, y  
cuyo brillo tuve que apartar, para mirar en plenitud cuán hermoso era.  
He visto un rostro viejo lleno de arrugas de la nada, y también  
vi un rostro lozano en el que estaban grabadas todas las cosas.  
Conozco todos los rostros, los conozco porque los veo a través de todos los lazos  
que mis ojos van tejiendo, y miro la realidad que está detrás del tejido.*

*Los Rostros. En el Loco. Gibran Jalil Gibran*

A Ignacio lo conocí por casualidad. Ramón, un amigo en común, me dio su celular para que le llamara, él sabía que los hermanos Matienzo se dedicaban al clown y no dudó en recomendármelos para que me apoyaran con sus testimonios. Después de hablar varias veces por teléfono, nos vimos en Plaza Coacalco, en octubre de 2008. Cuando llegué Ignacio ya me esperaba muy serio, empezamos a platicar de lo que yo quería hacer con su testimonio y poco a poco empezamos a hablar como si fuéramos amigos de mucho tiempo atrás.

Ignacio nació en el Distrito Federal el 28 de mayo de 1984, tiene 25 años. Desde los cinco años de edad se fue a vivir junto con René su hermano y su mamá a Tultitlán, estado de México. Estudió en la primaria Gustavo Baz, y en la Secundaria Presidente Juárez No. 72, en Tultitlán, junto con su hermano. Él era el chico bien portado, acudía a sus clases, hacía sus tareas y sacaba buenas calificaciones; sin embargo, siempre vivió a la sombra de René, quien era todo lo contrario a él.

#### **4. 1. Augusto cayó en la trampa del carablanca**



Ignacio Matienzo. **Fuente:** Archivo personal de Ignacio Matienzo

La primera vez que lo vi, me habló de lo que para él era el clown. Me entusiasmaba la forma en que el hablaba de eso, de su hermano, de cómo juntos eran una pareja clown. Aunque nos despedimos y seguimos llamándonos por



teléfono. El fue el primero de mis entrevistados, que me dio una plática extensa del clown, de cierta forma, me dio algunas herramientas para poder realizar mi investigación documental.

Un mes después, y luego de varios intentos por hacer coincidir a los hermanos Ignacio y René Matienzo, nos encontramos una mañana de domingo en el mes de noviembre del 2008. Entramos al Vips de Plaza de las Flores, en Coacalco y ahí permanecemos varias horas platicando y conociéndonos, yo no conocía a René y a Ignacio lo había visto una vez aunque habíamos hablado por teléfono muchas veces durante meses para ponernos de acuerdo sobre la entrevista.

Ignacio ya sabía a lo que iba y simplemente se soltó a hablar. Ahora mucho más confiado, porque junto a él se encontraba su hermano; su compañero.

*El clown es aquél personaje que todo lo puede porque en su interior es como si fuera un niño. Un niño todo lo puede porque cree en ello, no tiene limitantes. Es aquella persona que puede interpretar un bombero, una situación política, un maestro, puede hablar en cualquier idioma, viajar a cualquier país o a otro planeta; sin embargo, siempre tiene un contexto o una problemática de un nivel serio.*

*El clown, no es solamente un personaje que te hace reír como el payaso de fiesta que en las últimas décadas se ha convertido simplemente en un animador; un clown crítica políticamente, crítica personajes, crea una problemática y la resuelve, aborda frecuentemente situaciones que hacen, que nos veamos reflejados en el clown.*

Un clown no necesita a diferencia de los payasos, nada de maquillaje. Alguien a quien frecuentemente mencionan los clowns, es Charles Chaplin, él era clown, no ocupaba nariz roja, ni vestuario de colores; nada de eso, sin embargo, sus

películas son demasiado graciosas pero muy críticas: *A Nighth Out* (Charlot trasnochador), 1915, *El gran dictador* (*The great dictator*, 1940), etc.

*Un clown no es solamente un oficio, no es como cualquier payaso que solamente va a una fiesta y cobra dinero; un clown no necesita un pago en dinero, su recompensa es que la gente participe de su crítica, de su arte y obtenga él mismo su superación como persona y el aporte que a su vida le da ser ese clown. Me hace más feliz dar sonrisas que recibir aplausos o dinero.*

La palabra traducida del inglés al español es payaso. El clown como lo concebimos en esta tesina, tiene mucho más tiempo que el payaso. El payaso como artista para la diversión se identifica en los circos desde que se crea el primer payaso con caracterización; que es, el Augusto. Dentro de los payasos, hay de tres clases: el Augusto, el carablanca y el trampa.

*Cuenta la historia que el Augusto surgió de un payaso que un día salió a escena y de repente*

Tipos de payasos
<p><b>Augusto:</b> También llamado tonto. Es extravagante, absurdo, pícaro, liante, sorprendente, provocador. Representa la libertad y la anarquía, el mundo infantil. Vestido de cualquier manera, lleva una característica nariz roja postiza y grandes zapatos. Diversas leyendas coinciden a hacer nacer el personaje al circo Renz de Berlín (1865), encarnado por un tal August, un mozo de pista patoso y borracho de aquí viene la nariz roja.</p>
<p><b>Carablanca:</b> También llamado a menudo el Pierrot. Un clown elegante, artístico, coloreado, inteligente y alegre. Su actuación es supremamente artística y con muchas habilidades; pero con un estilo cómico o dramático. Toda la piel que vemos esta cubierta de maquillaje blanco. Mínimos perfiles de color y/o purpurina son utilizados para expresar las características de ojos, nariz y boca.</p> <p>Va vestido con el tradicional mono de una o dos piezas, de blanco o de un tejido de un color que encaja con el personaje del Pierrot clásico. Los pantalones son rectos o con vuelo o rizados. El sombrero del payaso debe encajar con su personaje, Los guantes son blancos o a juego con el traje y le cubren las manos y las muñecas. Los zapatos son de ballet o baile.</p>
<p>Navarro Alex &amp; Caroline Dream <u>Tipos de Clowns</u>  <a href="http://www.clownplanet.com/home.htm">http://www.clownplanet.com/home.htm</a></p>

*empezó a hacer un desbarajuste en toda la pista del circo; de pronto se tropezó con un cable y se cayo de cara, se le hinchó totalmente la nariz y se le puso roja; al parecer estaba en un estado etílico, por eso se usa la nariz roja. Un Augusto, es el que todos vemos con la cara blanca y la nariz roja, con una voz chillona, moviéndose raro, con pelucas y vestuario.*

*El clown surge desde el primer bufón, no necesita maquillaje ni tiene definido un traje; absolutamente nada, porque el clown puede hacer de todo. El clown puede estar en cualquier teatro, película o lugar; en cambio el payaso está muy enfatizado en un circo. Un ejemplo de clown, son el gordo y el flaco. Ellos no tenían absolutamente nada de maquillaje, tenían unos trajes serios, no*

*usaban un lenguaje verbal, tenían críticas y situaciones que los*

Tipos de payasos	
<p><b>Trampa.</b> El payaso trampa es triste, oprimido y abandonado, no tiene nada y sabe que nunca tendrá nada. Por naturaleza, será un solitario, lo que se refleja en su determinación a estar en silencio, no hablando con nadie excepto con sus semejantes. Sus formas de expresarse y sus movimientos garbosos, arrastrando los pies, reflejan su dura vida.</p> <p>El maquillaje representa el hollín depositado en la cara procedente de los trenes de carbón. Las áreas de la boca y ojos se limpian de hollín para que puedan ver y comer. El maquillaje blanco se usa en los ojos y boca para exagerar este proceso de limpieza.</p> <p>La línea de la barba es negra o estará sombreada de gris oscuro para aparentar el hollín y la barba. Se utiliza una nariz rojiza. La diferencia entre los dos tipos de personajes, se describe comúnmente mediante la forma de las cejas y la boca; ambas hacia arriba o hacia abajo para mostrar alegría o tristeza.</p> <p>Normalmente para el payaso masculino, un traje oscuro, esmoquin, cola o sólo una camisa y pantalones, hechos para parecer viejos y usados. Estos pueden estar abundantemente parchados con trapos u otros materiales, cosidos con puntadas desiguales o sujetos juntos con cualquier cosa disponible. Un sombrero oscuro y maltrecho, zapatos y calcetines harapientos, camisas y corbatas desgastadas exagerarán el personaje. Los guantes son generalmente viejos y ajados.</p>	<p>Navarro Alex &amp; Caroline Dream <u>Tipos de Clowns</u>  <a href="http://www.clownplanet.com/home.htm">http://www.clownplanet.com/home.htm</a></p>

*comprometían y que los resolvían de una manera muy juiciosa, eran pintores, eran jardineros.*

He visto muchos payasos a lo largo de mi vida; desde niña me ha gustado mucho ir al circo y cada que puedo sigo asistiendo. Nunca me había puesto a pensar que cada payaso está vestido de diferente manera, porque representa un payaso Augusto, carablanca o trampa. Siempre están en grupo. De lo que recuerdo del clown, he visto películas de Tin-Tan y Marcelo, de Viruta y Capulina; ellos eran clowns; no estaban maquillados pero eran clown. Ignacio hace que recuerde cuando iba a la secundaria y tenía compañeros a quienes les gustaba hacer bromas a todos, reírse, hacer travesuras a los demás; eran clown.

*Nosotros empezamos a tener prejuicios y a cerrarnos las puertas de cómo presentarnos ante los demás conforme vamos creciendo. El clown puede disgustar, puede hacer reír, puede hacer enojar; pero al fin y al cabo, el clown es ser uno mismo. Mucha gente saca a su clown en algunas situaciones, al no querer ir siempre vestido de la misma forma al trabajo o no querer decir siempre las mismas cosas en una junta o en una escuela. Los clowns aprenden a distinguir que no se necesita madurar para demostrar que es un adulto, sino, que puedes ser un adulto y tener todos los valores y la facilidad de expresarte; como las que teníamos cuando éramos niños.*

*Todo el ser humano tiene en su interior un clown; muchas veces las situaciones en las que te enfrentas: económicas, sociales, llegan a hacer que descuides esa parte. Hay gente que toma la decisión de ser feliz y trata de contagiar esa felicidad.*

Ignacio es ese tipo de clown; aunque estudió una carrera y la ejerce, es una persona que tiene la necesidad de compartir y contagiar sus actitudes. Siempre ha sido clown y para él, el papel del clown es combatir las actitudes negativas ocasionadas por la rutina.

*El clown, está para reflejar lo que nosotros ocultamos, para sacar todo eso que ya reprimimos; un clown es un reflejo de actitudes positivas. Nosotros nos empezamos a reír de nosotros mismos y en base a las situaciones que le damos a la gente, ellos ven reflejada su propia vida; empiezan a reírse de situaciones que tal vez tuvieron en algún momento.*

El clown no trata de mofarse de los demás o de mofarse de ciertas características de otra persona para crear la risa; trata de contagiar de las buenas actitudes a los demás; se basa en el entusiasmo de la sonrisa, para que otro tipo de personas, lleguen a tener esta reacción.

*Yo hago reír: desarrollo, contagio, estímulo esas partituras positivas y la otra persona también me estimula a mí y empiezo a crecer; empezamos a crecer los dos, pero siempre hay una parte que tiene que iniciar ese proceso, esa parte; ese es el clown; ser el*

El lenguaje del clown	
<p><i>retrato, reflejar todas esas cosas que nosotros hemos olvidado, toda esa alegría que tenemos de niños; para que esa otra persona sea otro espejito en su trabajo, en la familia, en la calle; eso es ser el clown, un espejo de felicidad, de ser y hacer felices a los demás, por ahí se inicia; de ser el reflejo.</i></p>	<p>-En la manera de expresar del clown, una imagen vale más que mil palabras, aunque una frase corta a tiempo explica más que mil gestos excesivos                      -El clown no insulta, expone sus opiniones y/o emociones a través de palabras que juegan ese rol. En su boca, cualquier palabra puede cumplir ese objetivo: cantábrico, entelequia, tontornillo, raciocinio, pinacoteca, toliliputiense, etc.                      -El clown no transmite violencia... ni cuando agrade.</p>
<p>Jara, <i>Op. Cit.</i> p. 49</p>	

*retrato, reflejar todas esas cosas que nosotros hemos olvidado, toda esa alegría que tenemos de niños; para que esa otra persona sea otro espejito en su trabajo, en la familia, en la calle; eso es ser el clown, un espejo de felicidad, de ser y hacer felices a los demás, por ahí se inicia; de ser el reflejo.*

*Una vez me pasó algo muy chistoso, iba sobre el boulevard de Coacalco, sobre Plaza de las Flores, fue cuando estaba estudiando la carrera. Estaba parado esperando mi camión y pasó un carro con tres niños, venía de la escuela con mis cuadernos y mi mochila, una niña me saludó y me gritó:*

*“adiós payaso”, no sé cómo fue, ella fue un espejo para mí, en seguida me reí, la saludé y ya después mi hámster (cerebro) procesó: “¿pero si vengo de la escuela por qué me dijo payaso?” .*

*Empecé a buscar a mí alrededor, pues pensé que había alguien atrás de mí, pero no había nadie, ¡la niña vio el clown que soy!*

Mientras tomo café, admiro como Ignacio y René hablan con una pasión sobre lo que son, sobre los clowns. Realmente son chicos que con el tiempo que uno los trata, puede observar que son sinceros; que hacen sin pensarlo que a miradas de los demás podrían ser tonterías, pero simplemente son sinceros y todo lo que hacen, así sea lamer su cuchara de azúcar, es porque les surge desde el alma.

#### **4.2. Cocorito y Cuquín**



**Fuente:** Archivo personal de Nena Salomón Payasos y proverbios.

Todos tenemos de niños una persona a quien admiramos; para Ignacio y René, esa persona fue su abuela, fue ella quien los impulsó a que se convirtieran en clowns, ella les puso sus nombres con los que se presentan. Como la típica abuelita; les exigía que hicieran bien su trabajo como clowns. Los dos hermanos

tienen licenciatura y eso no les impide hacer lo que hacen, ni mucho menos les da pena decirlo. Desde chicos se dedicaron al teatro y llevan años dedicándose al clown.

Ignacio estudiaba porque era una retribución al esfuerzo de su madre por haberlo educado y dado lo mejor de sí para él. Paralelamente a su licenciatura, se ha ido formando como actor de teatro y como clown.

*Cuando salí de la escuela empecé a trabajar de mi carrera y los fines de semana traté de seguir con las presentaciones de payaso. Me titulé y después empecé a trabajar en ventas, me fue bastante bien porque ser clown me ayudó a adquirir seguridad para hablar con la gente. De igual forma, muchas cosas que aprendí en el teatro, son aplicables a cualquier vendedor, a cualquier producto de ventas.*

Ignacio y René desde que se dedican al teatro, llevan una muy buena relación con el Tío Tony, quien es el director de la Casa de Cultura de Coacalco y coordinador de cultura; lugar en donde ellos se han formado y han presentado gran cantidad de obras. El profesor Urbano o Tío Tony, fue quien invitó a Ignacio y René a participar en los eventos de apoyo para grupos vulnerables: casa de la tercera edad, orfanatos, Alcohólicos Anónimos, etc. Nunca han firmado un contrato con el profesor Urbano, ni les ha dado pago en efectivo por apoyarlo, ellos acuden a dar funciones de clown por gusto.

Afortunadamente la licenciatura en Administración le da los recursos económicos que Ignacio necesita. Como clown tiene muchas presentaciones, siempre las dan sin pedir a cambio ninguna retribución. Un payaso tradicional, busca una retribución económica y el clown busca divertir, llevar actitudes positivas y desarrollarlas en la gente sin ningún intercambio económico. Desde la primera vez que apoyaron al profesor Urbano, lo han seguido haciendo de manera

incondicional; van a otros Municipios, a escuelas de bajos recursos y a los lugares que los necesiten.

*Yo recuerdo mucho que hace como 4 años 5 años fuimos a Chapa de Mota, en el estado de México, a dar un show en una escuela rural. Recuerdo algo que me llegó a marcar mucho, después del show empezamos a dar los juguetes y se acercó una niña, fue de las que estaban hasta adelante, pasó a concursar y se la pasó muy feliz, le di un juego de té y la niña me abrazó y me dijo “gracias payasito; yo no tengo juguetes”.*

*Estaba llorando, pero no era un llanto de sufrimiento, sino de felicidad porque tuvo algo que nunca había tenido, aunque estaba feliz, aún así cayó en el llanto, como dicen, “el llanto surge porque su sentimiento es tan intenso que el cuerpo gotea”, porque no ve otra forma en la que el cuerpo pueda expresar un sentimiento tan intenso, tal vez fue la risa tan intensa o la felicidad tan intensa la que provocó el llanto.*

Ignacio quiere estudiar medicina y complementarlo con la parte de risoterapia. Cuando iba en la preparatoria le gustaba mucho esa profesión. Su mamá le daba esa clase y siempre sacaba diez porque era muy estudioso. Ella le exigía sacar diez; le pedía que participara, que contestara siempre todo lo que le preguntara. Durante la preparatoria, Ignacio y René cursaron las materias juntos, porque René era muy travieso y se atrasó. Aún así, siempre le exigió más a Ignacio.

*Mi hermano sí salía muy bien en la escuela. En la preparatoria era un desastre, él seguía con su relajó, se dormía en las clases de mi mamá, ¡te lo juro! Llegaba hasta crudo a las clases por las fiestas que tenía. Juntaba los suéteres, se los pedía a los demás chavos y le decía a mi mamá: “me voy a hacer una cama” y se hacía una cama con los suéteres de los compañeros ahí en la clase, ¡llegó al grado de que mi mamá lo sacaba de*



*su propia clase! Lo mandaba a la dirección, cuando llegaba le preguntaban ¿y quién te manda? Y él respondía: “Mi mamá”.*

*René tenía tantos reportes. Una vez un maestro le dijo: “¡te me sales!”, porque ya lo había sacado de quicio y mi hermano le respondió: “¡no; se sale usted!”, lo cargó, lo sacó del salón y le cerró la puerta, le puso el botón. Todos pensábamos que lo iban a correr y sólo le ponían un reporte, los maestros hablaban con mi mamá y le decían: “lo hacemos por usted”. Mi mamá hablaba con la directora y se ponía a llorar.*

Tal vez porque su mamá estudió medicina, Ignacio quiere estudiar esa carrera, además ama la risaterapia y quiere ayudar a la gente.

#### **4.3. Quería ser una tortuga ninja**



Fuente: [www.risaterapia.org](http://www.risaterapia.org)

*“Aun si no sé nada, lo sé todo del circo”*

*Fellini*

Tuve mi tercera entrevista con Ignacio en febrero de 2009. Esta vez acudió solo, René su hermano estaba ocupado. Nos vimos en el mismo Vips que la vez

anterior, platicamos acerca de algunos temas que quedaron pendientes durante la primera entrevista.

La administración de empresas le gusta a Ignacio, sólo porque le ayuda en lo económico; tiene un buen sueldo, un buen trabajo en recursos humanos; además, aunque no es su trabajo ideal, siempre ha buscado incorporar aspectos de la risaterapia.

La Risaterapia Empresarial es una nueva vertiente de los clowns. Han evolucionado, ya no sólo se dedican a hacer reír como en un principio, ni a ser médicos de la risa como hasta hace cinco años que estaba muy de moda. En los últimos años a cobrado mucha fuerza la risaterapia empresarial y qué mejor que un clown para desarrollarla.

Actualmente trabaja en una empresa que se llama: “Estrategas en mercados masivos”, es una empresa que distribuye seguros y que cuenta con varias concesiones. Trabaja con Scotiabank, Banorte, AIG seguros y a otras empresas que se dedican a la venta o renovación de seguros.

*Yo soy coordinador de recursos humanos y capacitación. Antes de trabajar aquí; trabajaba en un call center de ventas de tarjetas de crédito, era capacitador. Un día el coordinador de capacitación, Antonio García, me preguntó a qué me dedicaba y le dije que había estado en ventas, en capacitación. Él, al igual que yo, era nuevo, había entrado unos días antes de coordinador y posteriormente yo entré como capacitador. El quería que nos lleváramos bien, por ser nuevos en la empresa los dos.*

—Te quiero conocer bien, ¿de qué has trabajado?

—*Yo desde chavo siempre he trabajado, yo no soy flojo; he trabajado de payaso. Doy shows tanto particulares como a escuelas, casas de culturas, hospitales. Y practico la risoterapia:*

— ¡Cómo crees! Yo doy una conferencia donde me visto de payaso y estoy tratando de rescatar muchos programas de salud empresarial.

—*¡A que padre!*

—Yo creo que nos vamos a llevar muy bien, yo siempre he querido estar en un grupo de risoterapia, yo me visto de payaso, pero no soy payaso, ni tampoco practico la risoterapia, mas bien doy cursos de humor empresarial.

*Juntos empezamos a investigar la aplicación de risoterapia empresarial. Es una disciplina que surgió precisamente de la risoterapia; que inició con el humor y la salud fisiológica. Llevar la risa o el humor a enfermos. Y ahora ha provocado tanto impacto, tal vez no en México; en Europa.*

Este fenómeno surge por la necesidad social de desarrollar el humor y evitar la rutina en el trabajo. Ignacio menciona que prácticamente el 80% de las personas no trabajan en lo que hubieran querido trabajar.

*Hay una película que se llama, “El encuentro conmigo” en donde actúa Bruce Willis. El personaje de pronto tiene contacto con su infancia; un niño gordito que es él, pero cuando era chiquito y le dice al adulto:*

—*¡Yo voy a ser así de grande!, ¡pero estas muy viejo! y ¿de qué trabajas?*

—*De abogado.*

*Y le dice:*

—*¡No!; ¿cómo?, yo quería ser bombero, ¿y qué pasó con nuestro sueño?, íbamos a ser bombeos, ¿y dónde está mi casa; dónde está mi perro?*

—*No, yo no tengo perro.*

—*Pero ¿por qué? Nuestro sueño era tener un perro y le íbamos a poner rayo.*

—Yo quiero tener un avión que se llame el “varón rojo”.

*El mensaje de la película es que desde niños tenemos muchos sueños que no llegamos a realizar, nos dejamos influenciar por muchas cosas; por la sociedad, por amigos, por la familia; incluso traicionamos esos sueños y perdemos tal vez esa esencia que teníamos. Bien lo decía Chabelo<sup>1</sup> “un niño sueña con ser protagónico, no sólo ser un actor, siempre busca ser protagónico.*

*Un bombero es protagónico, es héroe, salva vidas; un policía es protagónico, da seguridad. Un doctor es protagónico, ayuda a los demás. Hay mucha gente que sueña ser bombero y termina siendo contador. Con el paso del tiempo se les hace una rutina, pero tal vez en el fondo tenemos guardado en lo más profundo de nosotros, a ese niño que quería ser bombero o que quería ser doctor y terminó siendo administrador de empresas. Y créeme que de manera personal, es algo que yo no quiero perder.*

*Yo no quiero que pase el tiempo y perder la oportunidad de haber hecho algo que es realmente lo que quería. No quiero que después a los cincuenta años me encuentre con mi niño y me llegue a decir: “oye es que yo quería ser doctor” o “yo también quería tener un perro” o iba a vivir en un carro, yo quería tener una juguetería”. Todos esos sueños yo no los quiero perder.”*

Mientras Ignacio me platica, juega con su café, esta vez pedimos comida pues era ya tarde. Yo recuerdo mientras él come un poco, qué quería ser de niña; me lo pregunto una y otra vez. Yo quería ser modelo, estar en las pasarelas. Me llegan más imágenes; me gustaba jugar a la escuelita, ser la maestra. Ahora trabajo en el Gobierno porque me ayuda económicamente; pero mi verdadera pasión es el

---

<sup>1</sup> Xavier López Rodríguez (1935) es un actor y comediante mexicano, que ha interpretado el personaje de Chabelo desde la década de 1960.

teatro. Hago teatro siempre, dedico todos mis ratos libres al teatro; y por lo general no recibo nada a cambio, más que la felicidad que me da poder representar obras que no sólo son para divertir; sino que ayudan a que los demás se reflejen en las situaciones que ahí ocurren. Que se lleven una reflexión al final de la obra; que les cambie su vida, por lo menos durante un momento.

*Es difícil; como en la película de Corazón Valiente (Mel Gibson, 1995): “eres libre cuando tienes el valor de seguir a tu corazón”. Es muy difícil seguir a tu corazón o serle fiel a tus sueños. Pero al fin y al cabo eso es lo que te recompensa. Es lo que realmente te da el éxito; respetar, no traicionar tus sueños.*

*Mi hermano René tenía otro sueño; cuando terminó la preparatoria quería estudiar teatro, mi mamá tenía la capacidad para pagarnos una escuela de teatro pero no quería arriesgarse. René hizo su examen a la UNAM y se quedó en la carrera de Literatura Dramática y Teatro, pero no recibió el apoyo de mi mamá y nunca se lo reprochó. Tuvo que ser así. Mi mamá siempre nos apoyó en la parte académica, pero quería que estudiáramos algo que ella estuviera segura que nos iba a dejar económicamente.*

*Ella si ha vivido su sueño, quiso ser doctora desde un inicio. Nosotros no pudimos desde la preparatoria formalizar actuación u otro tipo de disciplinas que era lo que realmente queríamos.*

A Ignacio lo que más le gusta es le teatro, ser clown, practicar risoterapia, ir a hospitales. Nunca desiste, no le importa que tenga que dedicar sus fines de semana enteros a los ensayos y a las presentaciones; es feliz dedicándose a ello; es feliz porque comparte con su hermano ese gusto y esa profesión; es feliz, porque René es su compañero clown, es su hermano, es su ejemplo.

*Yo trato de tener muy presente lo que yo quería ser de niño. Quería ser héroe y ayudar a los demás. Hubo una época muy chistosa; yo veía las caricaturas y le decía: “abuelita yo quiero ser una tortuga ninja” y ella me decía: “¡cómo vas a querer ser una tortuga ninja si son bien feas!”. Yo quería ser una tortuga ninja; yo quiero ser héroe. Todo ese tipo de sueños los llegamos a perder equivocadamente. Erróneamente. Tal vez nunca voy a ser una tortuga ninja, pero de alguna forma he podido cumplir mi sueño a través de la risoterapia; de ayudar.*

Los médicos de la risa son héroes porque no reciben ni un centavo por su trabajo; dan todo sólo por la satisfacción de ver a alguien sonreír; son humanos con poderes, con valores; son niños que ríen y hacen reír a los demás.

#### **4.4. El rescate de sus sueños: un trabajo feliz. Risaterapia empresarial**



**Fuente:** Archivo personal de Nena Salomón Proverbios y payasos.

En México la risoterapia Empresarial no ha surgido como tal. Han existido algunos programas para mantener la salud dentro de las empresas. El Seguro Social fue uno de los pioneros al implementar este tipo de programas.

*El Seguro Social empezó con: “Pausa por la salud”; los chicos de intendencia fueron los que empezaron a desarrollar este tipo de programa y les dieron el apoyo.*

*En este programa; un chico que tenía ciertas actitudes de animador, pasaba con cada grupo de aproximadamente 20 personas que pudieran tener contacto visual con él y en un minuto hacía ejercicios con ellos. Llegaba vestido de una forma llamativa, lo utilizaba como medio de impacto; se paraba y hacía ejercicios para desestresarlos, contaba un chiste; ¡era muy rápido!; pero era precisamente para que tratara de compensar o de apoyar a los pacientes. Después se empezó a aplicar con enfermeras y doctores.*

Muchas empresas, a través de este tipo de programas empezaron a integrar planes o pequeñas presentaciones o áreas que trataran de desarrollar el humor dentro. Esto tuvo más impacto en empresas de ventas; han desarrollado actitudes motivacionales como el siempre estar sonrientes y en contacto con la gente.

*La risoterapia empresarial empieza a surgir en México aproximadamente hace 5 años con “Pausa por la Salud”, que es del Seguro Social. Actualmente las empresas tratan de implementarlo, algunas con mayor responsabilidad otras con menor responsabilidad; pero se enfoca principalmente en capacitaciones o en pequeñas dinámicas de 5 ó 10 minutos. Se han apoyado mucho del personal de recursos humanos, que tenga de manera personal, aptitudes positivas; que sea muy extrovertido, que sea muy alegre. Pasan a diferentes áreas, cuentan chistes, se ponen a hacer ejercicios.*

*En muchas empresas empiezan a dar cursos desde el humor empresarial; dentro de todos los trabajadores, el rescate de sus sueños; para enseñar cómo poder hacer el trabajo de manera feliz, porque si no es lo que tú querías, la rutina llega a ocasionar odio hacia tu trabajo.*

*Alguien a quien no le gusta su trabajo, no es productivo y lo que tratan de hacer las empresas, no es tanto hacer que sus sueños se vuelvan realidad; sino de alguna manera sana y positiva, hacer que te llame un poco más la atención la labor que se tiene y el trabajo en equipo. Tienen el objetivo de que uno encuentre el gusto por su trabajo y que se pueda realizar de manera sana, sin que afecte fisiológicamente, ni socialmente, ni en la familia.*

*Muchos de los problemas personales que un ser humano tiene, se ocasionan precisamente por el conflicto laboral; porque no está cómodo con el trabajo que se tiene y eso hace que se pierda productividad; se pierde el interés, empieza a haber errores. Este tipo de programas trata de rescatar el aplicar el humor y una salud laboral dentro de las empresas.*

Cuando Ignacio trabajaba en el *Call Center*; comenzó a desarrollar la risaterapia empresarial, junto con un chico de la empresa; el coordinador de capacitación. El primer plan que implementaron lo titularon: “*paso por la Salud empresarial*”.

*La empresa se dedica a la venta de tarjetas de crédito, los chicos tienen que estar generando ventas, ellos ya tenían una especie de animador que trataba de motivar a los chavos y lo único que hacía el chico era que se ponía un antifaz y decía ¡vamos chicos!, ¡Vamos por una venta más! Nadie le hacía caso. Decidimos que teníamos que hacer algo para mejorar la situación.*

*Lo que tratamos de hacer en un inicio, es que en cinco minutos íbamos con un grupo de vendedores y los parábamos. Teníamos que ser impactantes rápidamente a través de movimientos, que empezaran a ejercitarse.*



*Posteriormente empezamos a hacer capacitaciones o cursos principalmente enfocados a resolver problemas familiares; como problemas con la pareja, el humor; tratar de aplicar el humor en una relación, no sé, de matrimonio; de relación con la pareja; el humor en tu actividad laboral, pero también, dimos cursos de `clínica de voz´; que era trabajar el cuerpo para facilitar el trabajo. Eran ejercicios fáciles de estiramiento, etc.*

Actualmente Ignacio trabaja en el área de recursos humanos; en capacitación en una empresa. Ahí trata de implementar la risaterapia, para que se realice el trabajo de la mejor manera.

*Está comprobado que al estar en un estado de alegría, estar felices o aplicar el humor; el ser humano llega a aumentar las capacidades de aprendizaje en un 50%; si tú te diviertes, aprendes un 50 % más, en comparación con alguien que este poniendo el 100% de su atención; tal vez hagas anotaciones; pero está comprobado que si aplicas humor al aprendizaje llegas a aprender el 50% más.*

Clínica de voz	
	Clínica de voz, la aplicamos con los chicos del <i>Call Center</i> , es bastante desgastante estar trabajando con la voz todo el día; es un curso que integra diferentes técnicas sencillas de gesticulación para que sea más cómoda la comunicación con el cliente. Algunos ejercicios que se pueden hacer o gesticulaciones para que la comunicación sea más sencilla y relajada con ellos. Después de que uno está hablando mucho; se reseca la garganta, ya no hablas igual; tartamudeas, ya no es tan fresca la comunicación.
	Los poníamos a hacer ejercicios en los que tenían que gesticular para que hablaran de forma profunda y pudieran comunicarse de manera efectiva y para que en lo personal, fuera saludable su trabajo. Ejercicios en los que podían estar sentados, mover los hombros; gesticulaciones que podían relajar su cara cada dos horas. También había ejercicios que podían hacer en la semana en su casa; de respiración para que aumentara su salud fisiológica y que con el tiempo no llegara a afectar la parte laboral.”
Tercera entrevista a Ignacio Matienzo, 2009	

*La risoterapia empresarial se complementa con la gimnasia cerebral<sup>2</sup> y con la programación neurolingüística<sup>3</sup>*

*En las capacitaciones yo les doy la información a través de mapas mentales, los divido por equipos; se maneja la información de la empresa para que puedan aprender diferentes planes.*

Para hacer más ligera la capacitación, Ignacio usa parte del clown y de la risaterapia; de esta forma, no se vuelve estresante para las personas que toman la capacitación y no están preocupados por una evaluación escrita, como sucede en la mayoría de las capacitaciones.

En la risaterapia empresarial se utilizan juegos como “*la pelota de los elementos*” y dinámicas, que ayudan a asegurar que la información que se les da a los participantes sea asimilada y al mismo tiempo, hace que la capacitación sea más divertida.

*Muchos de los chicos que participan en las capacitaciones que doy con Risaterapia comentan*

La pelota de los elementos
Empiezas a jugar con una pelota; no de playa pero grande, se la avientas a alguien: “dime un animal con el elemento agua”; pasan 3 segundos y si se equivoca, le haces una pregunta de la información que estas llevando en la capacitación. Y empiezas a hacer ese tipo de ejercicios a través de juegos montados, presentaciones, mímica, etc. es como integrar la parte de una serie de concursos; como castigo deben dar información de la capacitación. Se maneja como reactivo, pero ellos no lo ven así. Como el desarrollo es a base de un juego, ellos toman el conocimiento o la información de una manera totalmente diferente.”
Entrevista a Ignacio Matienzo

<sup>2</sup> La **Gimnasia Cerebral**; son una serie de ejercicios y métodos cuya utilidad radica en mantener activo al cerebro; mientras más se utilice, menores son las posibilidades de que presente fallas. La gimnasia cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad. En <http://www.indigos.com.mx/Que—es—la—Gimnasia—Cerebral—y—como.html>

<sup>3</sup> La **Programación Neurolingüística** es un sistema para preparar («programar»), sistemáticamente nuestra mente (neuro), y lograr que comunique de manera eficaz lo que pensamos con lo que hacemos (lingüística), logrando así una congruencia y comunicación eficaz a través de una estrategia que se enfoca al desarrollo humano. en [http://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n\\_neuroling%C3%BC%C3%ADstica](http://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n_neuroling%C3%BC%C3%ADstica)

*que es muy buena la información; que nunca habían estado en una capacitación así, me dicen que soy muy paciente y que aprenden muy rápido.*

La risaterapia empresarial hace que los participantes aprendan más fácil y que se diviertan. Ignacio utiliza la risaterapia empresarial y dice que ésta es aplicable a cualquier empresa y sirve para desarrollar una cultura laboral bastante sana.

*La relación laboral jefe-empresa, es inmediata después del reclutamiento o de una entrevista. Como te va en la capacitación es como te va a ir en el trabajo que vayas a tener. Si te va mal en la capacitación; piensas: “¡híjole!, aquí se ve que sí te regañan”; “si no la hago me va a reprobar”, “tengo que pasar con mínimo 8 la capacitación”, “¿cómo le voy a hacer?”, “¿sigo buscando trabajo?”. Son bastantes miedos los que se originan cuando se recluta. En una capacitación con risaterapia, se les muestra a los chicos un ambiente laboral muy atractivo y bastante sano para ellos.*

*La capacitación tiene que ser basada siempre en evaluación. Pero no es lo mismo decir: “saben qué chicos, les voy a aplicar una evaluación, y el que no saque 8 no se va a quedar”; es muy diferente que hayas hecho previamente dinámicas, tratas de incentivarlos; su compromiso es asimilar la información y nosotros como empresa, tenemos el compromiso de mantener la salud laboral de nuestros trabajadores. Todas las empresas deben tener la responsabilidad con sus trabajadores, de mantenerlos a gusto; porque si no están cómodos no van a ser productivos.*

Ignacio es el Jefe de recursos humanos; hace entrevistas a los aspirantes a una vacante, da las capacitaciones y desde ese momento empieza a proyectar su actitud positiva clown, para trabajar con ellos de una manera mas honesta. Les da toda la información desde la entrevista; les menciona qué hace la empresa, qué les ofrece, qué necesitan.

*Yo trato de ser muy honesto en las entrevistas, porque si no eres honesto en la información, contratas a un chico y después se va deteriorando la relación laboral.*

La empresa donde trabaja Ignacio tiene 4 años de operaciones. Desde su inicio, la empresa siempre se ha preocupado por establecer relaciones de trabajo duraderas; y es parte del trabajo de él, proporcionar toda la información acerca de los empleos, horarios, prestaciones, etc., para que no haya sorpresas para los empleados y la relación laboral sea estable.

*Tienes que cuidar que los trabajadores no te pierdan el respeto, es algo que en la empresa se tiene que cuidar mucho. En la risaterapia enfocada a la salud o a la medicina el respeto es diferente; los pacientes no te van a estar pellizcando, ni a hacer bromas, existe otro tipo de compromiso con los pacientes, a diferencia del compromiso que existe con los trabajadores: aumentar la calidad laboral, sin perder el objetivo de que se les esta dando un sueldo y tiene que cumplir con ciertas obligaciones.*

#### **4.5 Mejorar la visión de la vida<sup>4</sup>**

Ignacio tiene varios cursos preparados con presentaciones y dinámicas, para sus capacitaciones. En el curso de risaterapia laboral es para trabajadores internos y se aplica generalmente a empleados que tienen más de un año, para empezar a rescatar las actitudes positivas y para tratar de evitar la rutina generada por el tiempo. El objetivo del curso es desarrollar precisamente el niño que todos tenemos dentro.

---

<sup>4</sup> Matienzo, Ignacio. Presentación de Risaterapia Empresarial



Dopamina 

Serotonina 

Adrenalina 

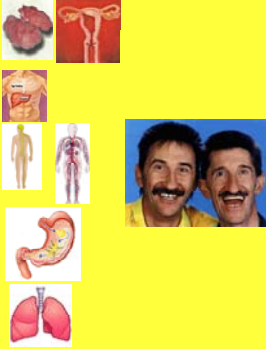
JA. Vibra la zona del riñón, los ovarios, la matriz y el vientre. Previene la osteoporosis.

JE. Actúa sobre el vientre y bajo las costillas. Muy saludable para el hígado, la vesícula biliar y todo el tejido muscular.

JL. Activa el sistema circulatorio, el sistema nervioso y el tiroides. Estupendo para mantener en forma el corazón y el intestino. Previene las varices.

JO. La cabeza vibra y repercute en el estómago, bazo y páncreas. Combate la celulitis.

JU. Perfecto para la zona pulmonar y liberar la energía del intestino grueso.



Sólo riendo movemos 430 músculos de nuestro cuerpo.

Cuando reímos movemos 12 litros de aire en vez de 6.

Los niños ríen hasta 300 veces al día y los adultos solamente 15.

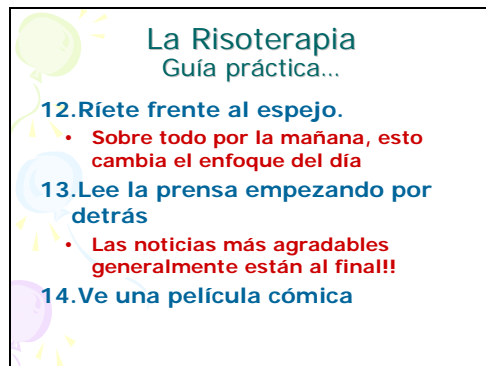
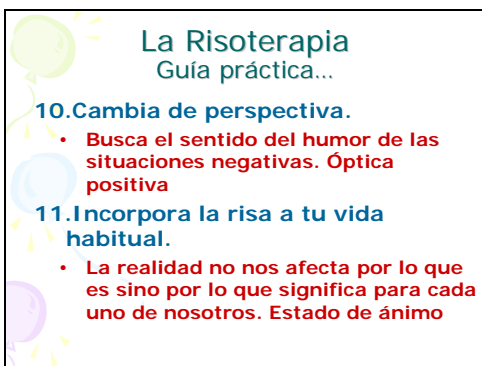
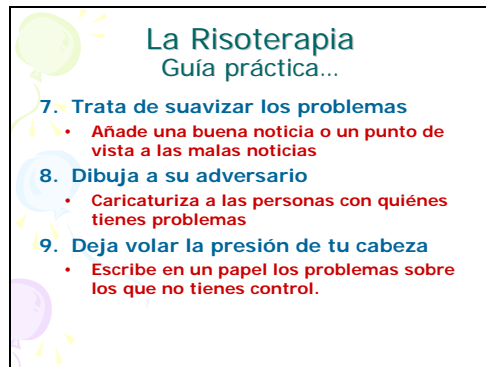
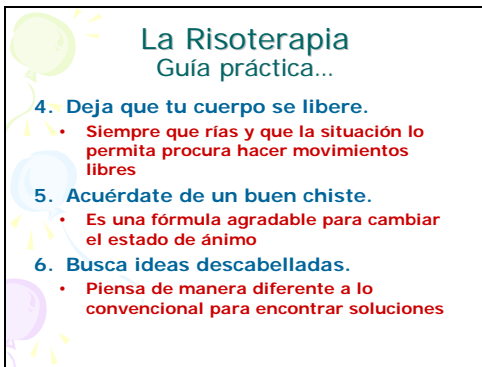
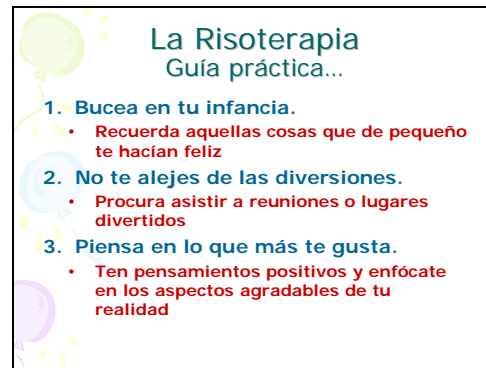
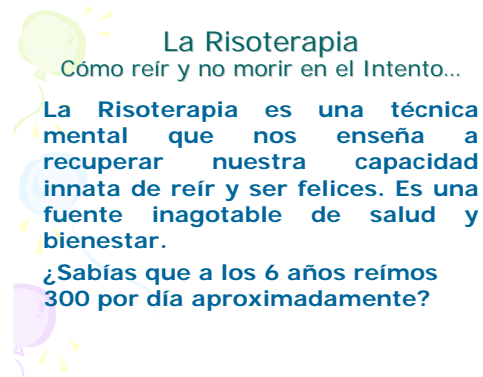
El cerebro no distingue de la risa provocada o falsa de la natural.




**LOS MOMENTOS MALOS  
SON GRANDES CONSEJEROS  
DE LA VIDA**

**LA DIFERENCIA ES QUE  
A UN OPTIMISTA  
LO HACE AVANZAR  
Y  
AL PESIMISTA  
LO DETIENE**

Las diapositivas le sirven a Ignacio de apoyo con la información, aquí únicamente presento la información sobre risaterapia, no tomo la información específica de su empresa, porque el objetivo de esta tesina es mostrar lo que es el clown.



## La Risoterapia

### Guía práctica...

- 15. Inicia una videoteca de buen humor.
- 16. Acompáñate de gente positiva.
- 17. Ríe por lo menos 3 veces al día.
- 18. Aprende a hacer y a hacerte cosquillas.

## La Risoterapia

- «La risa es la distancia más corta entre dos personas».



“La vida en su totalidad es una gran broma cósmica. No es algo serio, tómala seriamente y la perderás. Compréndela únicamente a través de la Risa” OSHO

“Una sonrisa en los labios alegra nuestro corazón, conserva nuestro buen humor, guarda nuestra alma en paz, vigoriza la salud, embellece nuestro rostro e inspira buenas obras. Sonriamos a los rostros tristes, tímidos, enfermos, conocidos, familiares y amigos”.

Madre Teresa



## La Risoterapia

### Beneficios

- Desbloquea tensiones y equilibra emocionalmente.
- Desarrolla la imaginación, intuición y creatividad.
- Mejora las relaciones humanas y la calidad de vida.
- Genera una actitud positiva que afecta nuestra percepción de la realidad.

## La Risoterapia

### Beneficios

- Ayuda a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con los demás.
- Reforza la seguridad en uno mismo y la autoestima.
- Previene problemas físicos (gastritis, estreñimiento, migrañas, corazón, insomnio, alergias, etc. )

## La Risoterapia

### Beneficios

- Amortigua el cansancio y el agotamiento.
- Ayuda a conciliar mejor el sueño y mejora la calidad del mismo.
- **Nos reconcilia con nuestro niño interior, es decir, nos reconcilia con nosotros mismos!!**

## La Risoterapia

### Conclusiones...

- **Qué me hace reír?**
- **Cuándo fue la última vez que me reí?**
- **Qué hago para que otros rían?**
- **Cómo puedo reír más?**
- **Por qué ya no río?**
- **Qué pasa cuándo me río?**

La risaterapia empresarial en nuestro país, tiene poco tiempo de utilizarse pero con estas diapositivas podemos darnos cuenta que es necesario que nuestro ambiente laboral sea más confortable, que nuestro ambiente sea agradable y hacer que el desarrollo de nuestro trabajo no sea tan rutinario, hay que esforzarnos por ser menos rígidos y por dejar salir esa parte ingenua que tenemos dentro, dejarnos ser niños, sin miedo al ridículo.



## CONCLUSIONES

El relato permite recuperar las experiencias vividas de los otros y proporcionar información sobre un tema a los interesados. El objetivo de la tesina se cumple porque se muestra al clown como un profesional social en las diferentes áreas en donde se desarrolla; es un comunicador.

El ser clown va más allá de ser un payaso de fiestas infantiles. Como aquí se menciona en la experiencia de los cuatro participantes, es un modo de vida que retoma la risa como una manera de mejorar nuestra forma de enfrentar la vida diaria, las enfermedades, el trabajo, la escuela, los amigos, es una actitud.

En el primer capítulo observamos que el chiste de ser un clown, es divertirse y enseñar a divertirse a los demás; a partir de nuestras propias experiencias, inquietudes, temores, miedos; sin importar que hagamos el ridículo; es más, aprovechar estas cosas chistosas que a veces nos pasan, para reírnos de nosotros mismos, es lo contrario a ir sufriendo por la vida; es encarar la vida con una sonrisa y contagiar al otro.

En el segundo capítulo a través del relato de René, nos damos cuenta que el clown, no sólo se dedica a divertir a cambio de un pago, tiene una función social; la risaterapia. Los enfermos y grupos vulnerables, se sumen en depresiones o tristezas que los hacen sentirse anímicamente mal. El clown ayuda gracias a la risaterapia, a que estos grupos por medio de la risa, logren un mejor estado de ánimo y se llenen de actitudes positivas.

Los cuatro testimonios se dedican a ser médicos de la risa. En el tercer capítulo Manuel nos cuenta historias que ha vivido que permiten obtener una mirada a lo que hacen estos personajes. Cuando estamos enfermos, nuestro estado de ánimo es deprimente; gracias a la risaterapia, podemos cambiar este estado de ánimo,

esto ayuda a mejorar el estado emocional y a veces físico de las personas. La risa ayuda a salir de la depresión, a tomar la vida de forma positiva.

En algunos casos, sobre todo en el caso de los adultos mayores, a veces se encuentran en el hospital y en realidad lo que buscan es compañía; su soledad la manifiestan en enfermedades, como vemos, muchas veces la labor del clown en la risaterapia siendo payasos de hospital, su función no es sólo hacer reír; sino acompañar a estas personas, platicar un rato con ellas, estar al pendiente de estas personas que no conocen; pero por las cuales están dispuestos a dar un poco de su tiempo y de su risa.

Otra de las funciones que tiene el Clown, es asistir a casas de la tercera edad, asilos, orfanatos; algunos clowns acuden con niños de la calle, con personas vulnerables, etc., para hacerles cambiar su estado de ánimo aunque sea por un rato; hacen que el otro tenga una ruptura en su realidad, con la cotidianidad y tratan de transmitir esta forma de vida positiva.

En este capítulo observamos otros ámbitos en donde se puede aplicar el clown. Una innovación, es lo referente a los Nutririsólogos como parte de la educación de los niños y los padres para que aprendan a tener una alimentación saludable. Esto es importante si observamos cómo ha crecido la obesidad en nuestro país; sobre todo en los niños, es importante que éste tipo de campañas sean difundidas.

El clown tiene muchas aplicaciones, todas ellas sociales y sobre todo, contagiar a las personas de las actitudes positivas; de ser felices riéndonos de nuestras propias ridiculeces, de lo que hacemos; no tener miedo de ser quiénes somos; recordar nuestra infancia y vivir la vida de esta forma, siempre con actitudes positivas.

Ignacio en el cuarto capítulo nos explica una de ellas muy reciente; la risaterapia empresarial. Esta una herramienta para ayudar a mejorar el ambiente laboral;

como estrategia de marketing, de ventas, de publicidad, como forma de dar una capacitación. Sirve también para transmitir información; los valores de la empresa; para organizar juntas, para planear campañas, exposiciones; en fin, tiene muchas aplicaciones para las empresas. A las Organizaciones No Gubernamentales y Asociaciones Civiles, también les ayuda para difundir sus proyectos, sus fines; promover a la misma organización.

Con todo lo anterior, se puede observar la diferencia entre el clown y un payaso tradicional. Con los datos de la investigación documental, observamos los beneficios de la Risaterapia y de las aplicaciones del clown en lo social.

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Ceballos, Edgar. *Las técnicas de Actuación en México*. Escenología AC. , México, 1999
- Ceballos, Edgar, *El libro de oro de los payasos. Los más famosos y divertidos sketches de circo*. Edit. Col esceneología/drama. Más allá de nuestras fronteras. México, 1999, 526 pp.
- Cruz, Abel. *Risaterapia. Un tratamiento naturista*. Editorial Selector, México, 2006, 233 pp.
- Domínguez, Luis Adolfo. Descripción y relato. México. ANUIES, sexta reimpresión 2000, 87 pp.
- García, Estel. *Payasos de hospital. Libro electrónico Descargado de [www.clownplanet.com](http://www.clownplanet.com)*
- González Reyna, Susana. *Géneros Periodísticos I. Periodismo de opinión y discurso*. Editorial trillas, México, 1999, Segunda edición.
- Jara, Jesús. *Los juegos teatrales del clown. Navegante de las emociones*. Ediciones NOVEDADES EDUCATIVAS, Argentina 2000, 124 pp.
- Leñero, Vicente y Marín, Carlos. *Manual de Periodismo*. Editorial Grijalva S.A. de C. V. Méx., D. F. 1986, 315pp
- Paredes Alberto, *Manual de Técnicas Narrativas. Las voces del relato*. México, Grijalbo, 1993, 105 pp.
- Soriano Martines, José. *Payasos: Una mirada humana al mundo*. Recopilación de textos de la Muestra Internacional de Payasos de Xirivella
- Monroy Bautista, Fidel, Ruiz Lugo, Marcela, Pereryra Retina, Luís y Román Calvo, Norma. *Propuesta para la Formación de Actores*. (Una alternativa formal). Edit. Col Escenografía. México 1996
- Wolf, Tom. *El nuevo periodismo*. Editorial Anagrama, Tercera Edición, 1984, 214 pp.
- Zorrilla Arena, Santiago. *Guía para elaborar la tesis*. Macgraw-Hill Interamericana, 1992, México, 123 pp.

### **Tesis Consultadas:**

- Robles, Francisca. *El relato Periodístico testimonial perspectiva para su análisis* Tesis de doctorado en Ciencias Políticas y Sociales con Orientación en Ciencias de la Comunicación, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM, México, 2006.
- Rodríguez García, Berenice. *Relato periodístico “Viviendo con el SIDA,* Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM, México, 2004.
- Aguilar Campos, Citlali. *Relato sobre la organización de las sexo servidoras en Romero,* Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM, México, 2005.
- Monterrosas Villaflores, Abraham. *Volcanes en el cuerpo y en el corazón,* Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM, México.

### **Documentos:**

- Archivo fotográfico personal de Arcelia Tinoco
- Archivo fotográfico personal de Ignacio Matienzo
- Archivo fotográfico personal de Manuel Cruz
- Archivo fotográfico personal de Nadia Cuevas
- Archivo fotográfico personal de René Matienzo
- *Los más humanos de los humanos,* Alex Navarro y Carolina Dream, Archivo personal de Julián Cícero
- *Proverbios y Payasos.* Archivo personal de Nena Salomón
- Colomer Parche María: *Humor y amor. La sonrisa ante la muerte. España*  
11pp

### **Entrevistas:**

- René Matienzo, Actor de teatro, Clown y Médico de la Risa. 16 Dic. 2008.

- Ignacio Matienzo, Actor de teatro, Clown y Médico de la Risa, Oct. 2008, Dic. 2008, Enero 2009, Junio 2009.
- Manuel Cruz, Profesor, Investigador, Director y Actor de Teatro y de performance. Clown y Médico de la Risa, 2008, abril 2009.
- Julián Cícero, Ilustrador de Cuentos infantiles, Actor de teatro, Clown y Médico de la Risa, julio 2008, noviembre 2008, junio 2009.

## Páginas Web

- Enríquez Enrique, *La nariz del payaso y otros dibujos mentales*, de Editorial Comala.com, Caracas, 2002 [http://www.emagister.com/uploads\\_courses/files\\_project\\_1/21579-la-poetica-del-clown.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/files_project_1/21579-la-poetica-del-clown.pdf), visitada en Octubre de 2009
- Jáuregui Eduardo, *¡Ay! Me muero de risa*, en sitio web, <http://www.elmundo.es/magazine/num138/textos/risa.html> consultado 13 Enero 2009.
- Navarro Alex, Josep Corbella, <http://www.clownplanet.com/home.htm>, visitada en Agosto 2008, y Marzo 2009
- *Historia del Clown* <http://www.clownplanet.com/home.htm>
- *¿Qué es risaterapia?* [www.risaterapia.org](http://www.risaterapia.org) (Noviembre 2008 a Junio 2009).
- Magazine Kindsein Más allá de la infancia, *Los Consejos de Patch Adams*. Julio/ Agosto 2007 No. 22. <http://kindsein.com/es/22/2/530/>, consultada en 2009.
- Dr. Eduardo Elías. *La Terapia Intensiva* <http://www.latinsalud.com/articulos/00451.asp>, visitada en Octubre 2009.
- *¿Qué es la Psicoterapia?* En sitio web <http://www.psicoterapiaintegral.com/psicoterapia.htm>, consultada en Octubre 2009.
- *La Logoterapia de Viktor E. Frankl*. Por Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia S.C. en <http://www.logoterapia.com.mx/index.php>, consultada en Octubre 2009.

- Centro de Orientación Alimenticia S.C. en <http://www.coa—nutricion.com/>, Septiembre 2009.
- Disminuye la risa hasta un 6° por ciento los periodos de recuperación en pacientes. Boletín UNAM-DGCS-589, Ciudad Universitaria. En [http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2008\\_589.html](http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2008_589.html), Noviembre 2009.
- Hernández Galán Caanly, *¿Qué es la Gimnasia Cerebral y como ayuda a mejorar la conducta de mi hijo?* En <http://www.indigos.com.mx/Que—es—la—Gimnasia—Cerebral—y—como.html>, Septiembre 2009.
- *Programación Neurolingüística.* Sin autor en [http://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n\\_neuroling%C3%BC%C3%ADstica](http://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n_neuroling%C3%BC%C3%ADstica), Septiembre 2009.
- *Sensorama* [www.sensorama.com.mx](http://www.sensorama.com.mx), visitado en Octubre 2009.
- *Patch Adams*, en <http://kindsein.com/es/22/2/530>, Diciembre 2009
- *Patch Adams* en [http://es.wikipedia.org/wiki/Patch\\_Adams](http://es.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams), Diciembre 2009

## ANEXO I. CONCEPTOS

El **Discurso** “es una estructura formal, una organización lógica de signos que tiene una significación precisa...El periodista se vale del discurso para informar los sucesos, descubrir las situaciones, los personajes y los escenarios, relatar los acontecimientos, evaluar los hechos y comentar las noticias.”<sup>1</sup>

La **entrevista** es un género descriptivo—narrativo. Su finalidad primaria es describir, también apoya en el relato para dar mayor interés al mensaje.<sup>2</sup> El propósito de la entrevista es dar a conocer, una situación, un hecho o una personalidad. Tiene tres partes fundamentales:

1. *La entrada: sirve para la presentación.*
2. *El cuerpo, que contiene las preguntas y respuestas, así como el relato,*
3. *La conclusión, que puede ser la última respuesta, un comentario del periodista o el final del relato.*

“La **narración** es la forma discursiva que se propone relatar un suceso o serie de sucesos relacionados, de tal manera que adquieren un significado distinto de aquel que tienen por separado. El hecho aislado no interesa a la narración, mas bien, le importa el conjunto de acontecimientos que ofrece la realidad; qué sucede, a quién le sucede, en dónde sucede y en qué circunstancias sucede.”<sup>3</sup>

## TIPOS DE RELATOS<sup>4</sup>

**Relato actual** *Es el que nos refiere hechos recientes y concretos, colocándonos frente a lo ocurrido, casi como testigos presénciales.*

---

<sup>1</sup> González Reyna, Susana. “*Géneros Periodísticos I. Periodismo de opinión y discurso*”. Editorial Trillas, México, 1999, Segunda Edición, p. 7

<sup>2</sup> *Ibíd*em, p. 30

<sup>3</sup> González Reyna, Susana, *Manual de redacción e investigación documental, citado en González, Op. Cit.*, p. 14

<sup>4</sup> Domínguez, Luis Adolfo. *Descripción y relato*. México. ANUIES, sexta reimpression 2000, págs. 52 – 83  
87 pp



*Para ser eficaz, debe reunir dos elementos*

- a) relatar claramente hechos sobre asuntos del conocimiento del lector, para que este los capte de inmediato.*
- b) Relatarlos en presente, en la forma más actual posible*

**Relato ya vivido** *Es el que transmite acontecimientos ya vividos. Desde este punto de vista puede decirse que es semejante a una crónica, efectivamente, pero el relato es más que eso, ya que puede enriquecerse con variantes, adelantos, retrocesos, superposición de planos, diálogos, descripciones, etc. Mientras que la crónica debe limitarse al orden lineal de lo acontecido.*

**Relato en futuro** *Es aquel que nos adelanta acontecimientos que van a ocurrir. Con esto se quiere decir que el relato emplea principalmente verbos en futuro.*

**Relato en superposición de planos** *La superposición de planos es uno de los recursos que pueden usarse. Toda obra escrita, tiene dos ámbitos a desarrollarse*

- 1. las personas*
- 2. el tiempo*

*La historia se desarrolla en cierto tiempo, la de varias puede ser en el mismo o distintos tiempos épocas o incluso momentos simplemente. Un escritor puede jugar con un personaje, o con dos, o con varios, y con el tiempo de todos y cada uno. A esto se le llama superposición de planos y pueden hacerse estas combinaciones:*

- 1. mezclando las historias de los personajes*
- 2. mezclando historias de personajes con tiempos distintos*
- 3. mezclando tiempos diferentes*
- 4. mezclando tiempos con personajes diferentes.*

## TIPO DE NARRADORES

- *Primera persona (protagonista, secundaria, incidental y morfológicos). Se presenta cuando la función de la persona narrativa se deja a cargo de alguno de los personajes. En la trama desempeña el papel de narrador y por otro lado, es un personaje de la historia.* <sup>5</sup>
- *Segunda persona: El narrador usa la extraña persona tú para dirigirse a sus personajes. Estos son designados por la segunda persona. El narrador se indica en una primera persona*
- *Tercera persona. Ninguno de los personajes de los seres humanos ficticios se encarga de la crónica de los hechos, hay una entidad aparte que los cuenta y organiza*

---

<sup>5</sup> Paredes, *Op. Cit.*, P. 37, 54, 97

## **ANEXO 2 BENEFICIOS DE LA RISATERAPIA**

Cruz, Abel, *Risaterapia*, Op. Cit., pp. 35—36

A través de la risa:

- Hacemos ejercicio físico; ponemos en marcha unos 400 músculos, incluidos algunos del abdomen que sólo ejercitamos con la risa.
- Nos ayuda a relajarnos; los huesos de la columna vertebral y las cervicales, donde solemos acumular las tensiones, se estiran.
- Limpiamos nuestros ojos: las carcajadas hacen vibrar la cabeza, despejan la nariz y el oído y activan nuestras glándulas lagrimales.
- Oxigenamos nuestros pulmones: entra el doble de aire en los pulmones y las células se oxigenan mejor.
- Nos ayuda a sentirnos más felices: activa el sistema neuroendocrino y favorece la producción de neurotransmisores o mediadores en el cerebro, que ayudan a un buen equilibrio psíquico. Provoca serenidad, aumenta la creatividad, reduce la ansiedad y combate el estrés.
- Mejora nuestra calidad de vida; la risa estimula el sistema nervioso y éste, como respuesta, favorece la emisión de una serie de hormonas que fortalece el sistema inmune.

### **ANEXO 3 SESIÓN DE RISATERAPIA**

Cruz, Abel, *Risaterapia, Ibídem*, pp. 155—157

- a) Estiramientos: Mediante el movimiento, se desbloquea el cuerpo y se relaja.
- b) Ejercicios de respiración. Junto con los estiramientos, logran la oxigenación adecuada del cerebro y lo preparan relajándolo, para recibir los estímulos de la risa.
- c) Ejercicios de comunicación. Comunicación verbal y no verbal con el fin de desinhibirse y crear complicidad entre los participantes. Se pueden usar juegos de expresión corporal no verbal, para adivinar nombres de películas cómicas o de sus actores.
- d) Danza: Se puede utilizar la danza lúdica, donde al compás de música agradable o con contenido gracioso, se realizan movimientos rítmicos, agradables y chistosos.
- e) Desarrollo de juegos. Práctica de diversos juegos con los que se busca la diversión y lograr volver a la infancia; juegos de presentación, confianza, cooperación, afirmación, distensión, estimulación, cohesión, contacto para reír, para despertar los sentidos.
- f) Técnicas para reír de manera natural. Mediante el uso de cuentos, chistes, imágenes, disfraces, caras, pantomimas y juegos de la infancia. La finalidad es recrear momentos de la infancia y estimular la felicidad y la diversión.
- g) Cierre de la sesión. Nuevamente se realizan ejercicios de estiramiento y ejercicios de respiración, pero en esta ocasión no tan profundos, con la finalidad de recuperar su estado de serenidad, tranquilidad y paz,

manteniendo siempre sentimientos de alegría que fortalezcan la permanencia de pensamientos positivos.

Las dinámicas permiten rescatar nuestro niño interior, saltarnos un poco las normas y las reglas de “etiqueta” o comportamiento formal; nos ayuda a perder el sentido del ridículo que tanto nos limita y desbloquean las tensiones e inhibiciones presentes de manera clásica en el adulto, con lo cual se puede lograr un efecto de la risa mucho más profundo. La sesión puede durar de 15 a 45 minutos.

## ANEXO 4 PATCH ADAMS

Hunter (Patch) Adams es un médico diferente. En 1963, después de que se suicidara su tío, la madre de Patch lo llevó a un hospital psiquiátrico porque también él había tratado de suicidarse. Se encontró en la misma habitación con Rudy; un hombre que sufría alucinaciones y tenía miedo de las ardillas. En lugar de ignorarle o gritarle, empezó a soñar con un lugar donde los pacientes pudiesen ir a curarse sin tener que pagar; un lugar amistoso, alegre donde no **temieran** estar; no como en los hospitales que asustan a muchas personas. Patch estudió Medicina para usarla como herramienta de cambio social.

Patch Adams y unos amigos fundaron el Gesundheit Institute, que funcionó como un hospital de comunidad durante 12 años. Es también un activista social, diplomático, payaso profesional, actor y también autor. Cada año organiza un grupo de voluntarios, de alrededor de todo el mundo, para viajar a Rusia como payasos, para traer esperanza y diversión a los huérfanos, pacientes y la gente en general. En 1998 también visitó Bosnia-Herzegovina, uno de los países de los Balcanes envuelto en un conflicto bélico.

En 2005 visitó el Hospital Garrahan de Buenos Aires, Argentina, varios hogares infantiles del partido de San Martín (Buenos Aires) y el Pereira Rossell de Montevideo, Uruguay, en 2007 también se presentó en Ecuador: Quito y Cuenca en donde asistió al Instituto del cáncer SOLCA; visitó Perú con el Dr. Joe Pérez y la Dra. Evelyn Gamarra, Chile, donde ha dado conferencias en algunas universidades y Guatemala donde ofreció una conferencia para jóvenes universitarios y público en general.

Algunas de sus frases:

- *Parece que no hay medios de comunicación inteligentes; más que las ideas, les interesa que yo u otra persona diga un par de*

*chistes o se desnude para poder anunciar después una Coca-Cola. Esto es un reflejo de la corrupción que el amor por el dinero y el poder ha provocado en la medicina, el arte, las leyes y la ciencia.*

- *Nunca quiero dar autógrafos, lo más cercano a un autógrafo sería mi firma en una prescripción médica, la cual diría: Contagia la alegría o lucha por alcanzar tus metas. . A las personas que me fueran a pedir un autógrafo, les diré: 'Por favor acompáñame y ayúdame a trabajar por la paz, justicia y por el cuidado de TODAS las personas alrededor del mundo. Te daré mi tarjeta personal.' Luego le daría una lista para que se motiven a anotarse en una lista de voluntarios que me ayudan a promover mi estrategia.*

El nos da algunos unos consejos para ser más felices:

1. Sé amable con todos, a todas horas, de forma exagerada.
2. Ofrece tu hombro o un masaje de pies en cualquier ambiente.
3. Manifiéstate en favor de la justicia, sin importar lo que cueste.
4. Ve una vez a la semana a una residencia de ancianos a visitar personas, como si fuesen tus amigos.
5. Considera ser tonto en público. Canta en voz alta. Lleva ropa divertida.
6. Improvisa encuentros informales con vecinos, compañeros de trabajo, extraños, en los que cada uno traiga algo. Trabaja para vivir en familias ampliadas.
7. Pasa tus vacaciones en tu propia ciudad y gasta el dinero en trabajar en proyectos que ayuden a construir tu comunidad.

Adams actualmente vive en Arlington, Virginia, donde promueve medios alternativos de sanación para enfermos en colaboración con el instituto. Es el

inventor de la risoterapia con fines médicos y terapéuticos y el responsable de la inclusión de ésta en la medicina moderna.<sup>6</sup>



---

<sup>6</sup> En <http://kindsein.com/es/22/2/530>, [http://es.wikipedia.org/wiki/Patch\\_Adams](http://es.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams)



## **ANEXO 5 RISATERAPIA A. C.**

Es una Asociación Civil Mexicana de hombres y mujeres, de distintas profesiones y quehaceres, comprometidos con promover alegría en personas que se encuentran en estado vulnerable, con el fin de mejorar su calidad de vida y ayudarles a recuperar su salud.

Combaten los ánimos “desconchinflados” a través de un grupo de voluntarios. Los llamados “Médicos de la Risa” realizan visitas personalizadas en instituciones de salud. Estos divertidos y sensibles personajes conviven con los pacientes infantiles, sus familiares y el cuerpo médico con el fin de quitarles las caras de “huarache mal planchado”. Existen también otros voluntarios “Promotores de alegría” que promueven alegría en espacios donde se acumula el estrés.

Andrés Aguilar Larrondo (Dr. Romanok), fundador y actual coordinador general de Risaterapia, trabajaba como payaso para un circo norteamericano y un día le pidieron asistir a un hospital como parte de la publicidad del circo.

A partir de su experiencia en la Universidad de Payasos "Clown College" del circo Ringling Bros. and Barnum & Bailey, y de pasar dos temporadas de gira con dicha compañía, Andrés Aguilar Larrondo (Dr. Romanok) tuvo la oportunidad de experimentar la RISATERAPIA al realizar visitas a hospitales infantiles y pabellones pediátricos.

En un cuarto se encontraba una niña, de aproximadamente 7 años, quien sorprendida de ver a Andrés, se incorporó con su propia fuerza y le preguntó "¿Tú quién eres?"

Como buen payaso contestó: “Soy el nuevo director del Hospital y vengo a decirles a los doctores que éste es el nuevo uniforme” (señalando su atuendo). La

niña volteó a ver a los doctores con una inmensa sonrisa y continuó platicando con Andrés.

La madre, llorando, le dijo a los doctores “¡Es un milagro!”, pero la niña la corrigió: “No es un milagro, es un payaso...”

Después, los padres le explicaron a Andrés que su hija había tenido un accidente doméstico y desde entonces no había querido hablar o moverse.

Con esta experiencia, Andrés decidió regresar a México para reunir a un grupo de amigos que se convirtieron en los primeros Médicos de la Risa en 1999. Los resultados fueron claros desde el principio y fue así como comenzamos a estructurarnos hasta convertirnos en una Asociación Civil, en mayo del 2002.

*Al conocer los evidentes resultados de la labor, nos dimos cuenta de no solamente los niños hospitalizados necesitan de "Médicos de la Risa". Por ello se crearon los "voluntarios promotores de alegría". Así, en el 2005 comenzamos a visitar casas hogar para adultos mayores y para niños. Y en el 2006 realizamos nuestro primer intercambio cultural a zonas marginadas de nuestro país.*

A principios del año 2005 abrimos clubes de Médicos de la Risa en Guadalajara y Cancún. Multiplicando de esta forma nuestros resultados.

Desde tiempo atrás, muchas organizaciones (en especial de tipo circense) se han preocupado por llevar a los niños hospitalizados la terapia que el entretenimiento y la risa representan. Se han utilizado actividades lúdicas, actos de malabarismo, comedia física, magia, títeres, música y demás virtuosismos típicos de los payasos.

En México, esta labor no había tenido oportunidad de llevarse a cabo, pero con la llegada de payasos profesionales, graduados de reconocidas escuelas en el arte del clown, la iniciativa se ha hecho una realidad latente y creciente.

Las propiedades terapéuticas de la alegría han sido reconocidas en la mayoría de las culturas antiguas, incluyendo Grecia, Egipto, India, China, África y América del Sur. Organizaciones de todo el mundo trabajando por la gente sin sonrisas.

De la misma manera que RISATERAPIA lo hace en México, muchas organizaciones trabajan, desde hace mucho tiempo y en todo el mundo, con niños hospitalizados, en extrema pobreza, refugiados, en zonas de guerra y en cualquier situación desfavorable para su buen desarrollo.

Aunque el Dr. Patch Adams, encarnado por Robin Williams en la película del mismo nombre, hizo famosa esta labor, desde hace mucho tiempo distintas organizaciones se han dedicado a buscar el bienestar de miles de chicos.