

Introducción

Corría el año de 1986 cuando Michael Christensen comenzó a visitar a su hermano en un hospital en Nueva York. En el transcurso de las visitas, el personal del hospital empezó a notar que la presencia de Christensen y sus colegas, quienes portaban sus atuendos laborales de payasos del Big Apple Circus, causaba furor y risa a los demás pacientes en la institución. A su vez, una terapeuta llamada Karen Ridd decidió fundar un programa innovador en el Winnipeg Children's Hospital en Canadá. En dicho programa, Ridd se transformaba en Robo The Clown y convivía con los niños hospitalizados y sus familiares. Así fue como Christensen y Ridd fundaron los primeros grupos de clowns de hospital en el mundo.

¿Qué es un Clown de Hospital?

Un clown de hospital se puede definir como un individuo que brinda terapia clown. Es decir, un personaje que implementa técnicas del circo a situaciones de enfermedad o convalecencia para mejorar el humor y estado mental de las personas. Quienes brindan esta terapia bien pueden ser profesionales con estudios relacionados a la actuación y/o ciencias de la salud, o bien voluntarios capacitados por un programa o institución. Existen dos tipos principales de clowns de hospital: el Clown Terapéutico y los Doctores Clown.

Aunque todos los clowns de hospital tienen características en común, como utilizar una nariz generalmente roja y resaltar sus expresiones faciales con el uso de maquillaje (Fig. 1), cada tipo de clown de hospital tiene características propias.

En 1986 Karen Ridd definió los rasgos principales de un Clown Terapéutico: este se caracteriza porque puede trabajar solo y además tiende a usar indumentaria más cercana a la utilizada en los circos. El Clown Terapéutico busca proyectar una imagen con la que los pacientes puedan identificarse, al mostrarse vulnerable en la atmósfera del hospital al igual que los pacientes.

Al mismo tiempo, Michael Christensen, cuyo personaje se llamaba Mr. Stubbs, junto con otra clown conocida como Great Grandma, fundaron el Big Apple Circus Clown Care. En este programa definieron las características principales de los Doctores Clowns, los cuales siempre trabajan en pareja y generalmente usan indumentaria de médicos. Así pues, los Doctores Clowns buscan principalmente volver amigable el entorno médico a los pacientes.

Cada clown es único, debido a que el clown refleja aspectos profundos de la persona que se caracteriza como clown, aspectos conocidos coloquialmente como el

Una dosis de risa: el clown de hospital

Daniel Valdovinos Fernández y Claudia Cervantes Durán

Licenciatura en Tecnologías para la Información en Ciencias (TIC's)

Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Unidad Morelia, UNAM. Morelia, Michoacán, México.

Contacto: espparmex@hotmail.com

Resumen: ¿Dónde se puede encontrar a un payaso? La respuesta puede ser alguno de los siguientes lugares: en un circo, en una plaza pública, las fotos de una fiesta infantil, incluso en una película de terror. Pero no solamente ahí se pueden encontrar, existe un lugar especial para un tipo muy peculiar de payasos: el hospital. Desde 1986 existen profesionales y voluntarios conocidos como payasos o clowns de hospital que contribuyen a recuperar la salud gracias a risa. El presente artículo pretende dar a conocer la historia y los fundamentos detrás de los clowns de hospital, donde convergen el arte y la ciencia con el objetivo en común de mejorar el estado del paciente y sus familiares a través de la risoterapia. Todo esto visto desde la perspectiva de un voluntario clown de hospital.

Palabras Clave: Risoterapia, Michael Christensen, Estímulos humorales.



Fig. 1. Michael Christensen, fundador de the Clown Care Unit, en el New York Presbyterian Medical Center de los Estados Unidos.

niño interior, del cual se vale para crear rutinas y actividades para el entretenimiento del público que lo observa.

A menudo surge la pregunta: ¿qué motiva a un clown de hospital? Si bien cada individuo tiene motivos personales para convertirse en clown, todos tienen el objetivo en común de minimizar el estrés de los pacientes y sus familiares durante los procesos de hospitalización y tratamiento, utilizando las mismas técnicas empleadas por sus contrapartes del circo. Las técnicas que emplea el clown de hospital buscan detonar uno de los mecanismos más efectivos contra el estrés: la risa.

¿Qué es la risa?

Conviene revisar algunas definiciones para entender el contexto de un clown de hospital, y uno de los conceptos más importantes es la noción sobre la risa. La risa es una reacción física vista en humanos y algunos primates la cual consiste típicamente en contracciones rítmicas y audibles del diafragma y otras partes del sistema respiratorio, generalmente como una respuesta a estímulos externos e internos. Es considerada como una expresión de varios estados emocionales positivos, aunque también puede ser causada por estados contradictorios como la pena y confusión. Además, es una reacción

afectada por múltiples factores como la edad, género, cultura y educación.

Por otro lado, cabe resaltar la diferencia entre humor y risa. El humor se define como los estímulos que ayudan a las personas a reír y a sentirse bien, mientras que la risa es una respuesta fisiológica y psicológica al humor donde se involucran reacciones fisiológicas y cambios psicológicos positivos. Además, el sentido del humor es una característica psicológica que varía y permite a las personas responder a diferentes tipos de estímulos humorales.

¿Por qué nos reímos?

Hasta hoy en día no se tiene una teoría unificada que abarque todos los aspectos psicológicos que producen la risa. Sin embargo, se cree que el humor y la risa representan un importante mecanismo para lidiar con muchos de los factores psicológicos y sociales que a diario causan estrés. Por lo tanto, este mecanismo contribuye al mantenimiento de la salud psicológica, fisiológica y el bienestar frente al estrés. Las teorías propuestas sobre el origen de la risa se agrupan en 3 categorías principales que son:

-*Teorías de Excitación o Catarsis:* las cuales proponen que la risa es un mecanismo que reduce el estado de excitación física generado por una situación de tensión emocional como el estrés, permitiendo que la situación deje de ser desagradable o negativa. Estas teorías explican la existencia del humor negro, chistes sobre temas tabú y la risa nerviosa.

-*Teorías de Discrepancia:* las cuales proponen que la risa se produce cuando se detecta una relación inesperada entre dos elementos opuestos o dispares, siendo la risa una expresión de iluminación placentera. Estas teorías explican por qué los chistes y juegos de palabras causan risa.

-*Teorías de Superioridad o Agresión:* las cuales proponen que la risa ocurre cuando

una persona desarrolla un sentimiento de superioridad frente a los demás al momento de percibir los errores o desventuras de estos, por ejemplo, al ver caer o golpearse a alguien .

Y ya que nos reímos, ¿qué sucede?

La risa genera efectos físicos y psicológicos como consecuencia de los mecanismos que entran en actividad a la hora de procesar y generar una respuesta frente a los estímulos humorales . Entre los efectos físicos causados por la risa se encuentran:

- Estimula la circulación .
- Mejora la respiración .
- Ejercita y relaja músculos .
- Uno de los efectos más benéficos de la risa es la capacidad que tiene de revertir los efectos de hormonas como el cortisol y adrenalina, hormonas que durante el estrés aumentan a niveles que suprimen el sistema inmunológico. Reduciendo los niveles de estas hormonas se puede disminuir la supresión inmunológica, lo cual puede ayudar en la recuperación y estabilización de un paciente en hospital.

Se ha reportado que la risa con alegría incrementa la reproducción de linfocitos y que aumenta la actividad de Natural Cell Killers (células asesinas naturales) y los niveles de interferón e inmunoglobinas. Estas células son indispensables para el funcionamiento efectivo del sistema inmunológico.

Eleva el umbral de tolerancia al dolor debido a la liberación de endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor , además de que puede desviar la atención hacia el dolor .

Mientras que, entre los efectos psicológicos causados por la risa se encuentran que:

- Reduce el estrés, ansiedad y tensión
- Contrarresta los síntomas de la depresión, ya que al reír aumentan los niveles de dopamina, uno de los neurotransmisores cuya falta desencadena este padecimiento.
- Eleva la autoestima, energía y vigor.
- Promueve la memoria y el pensamiento creativo.
- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- Puede contagiarse a otras personas.

La risa como tratamiento: Risoterapia

Una vez mencionados los efectos benéficos de la risa, se puede apreciar que el clown de hospital no sólo busca entretener a los pacientes. El clown busca además mejorar el estado físico y mental del espectador, tomando como referencia la risoterapia.

La risoterapia es el conjunto de terapias cognitivas y conductuales que pueden mejorar el estado físico, mental y las relaciones de un individuo aprovechando los efectos benéficos de la risa.

A pesar de que se conocen efectos de la risa desde la época de la Antigua Grecia, no

fue sino hasta 1989 que hubo un resurgimiento en el interés de investigar los efectos de la risa. Este resurgimiento se dio a partir de la publicación del libro *Anatomy of an Illness* (Anatomía de una Enfermedad), en el cual Norman Cousins describió cómo dejaba de sentir el dolor relacionado a su padecimiento de espondilitis anquilosante (Dolor Crónico de Espalda Baja por 2 horas después de consumir vitamina C y de ver programas de televisión cómicos .

El uso de la risoterapia posee ventajas que han fomentado su aplicación . Entre las ventajas, cabe mencionar que es una terapia alternativa que no depende de fármacos



Fig. 2. Doctor Clown de la Asociación Civil 'Soñar Despierto' en Morelia, Michoacán. Foto: Daniel Valdovinos Fernández.

para lidiar con el estrés. No está restringida por el sexo, edad o cultura, además de que es de fácil aceptación por pacientes y familiares. Al no requerir instalaciones y equipo especializado es una terapia accesible económicamente. Y, por último, promueve una atención más humanista hacia el paciente y sus familiares .

La Magia del Clown: ¿cómo aplica la risoterapia?

A lo largo del presente texto, se ha visto que el clown de hospital no sólo es un agente de entretenimiento, sino que también busca fomentar el bienestar del paciente a través de la risoterapia. Pero ¿cómo aplica el clown de hospital la risoterapia? Primero, la práctica de la risoterapia es un procedimiento flexible, donde se fomenta la libre expresión de la forma de ser del clown . Se trata de un procedimiento donde el clown busca crear un vínculo emocional con su público, a través de la expresión sincera de sus sentimientos y emociones .

El clown de hospital debe analizar su entorno, esto con el fin de delimitar el alcance de las dinámicas propuestas. Existen factores a considerar como el lugar de la sesión, la duración de la sesión y los lineamientos propios de cada institución. Dentro de los lineamientos de las

instituciones se encuentran normativas como el uso de cubrebocas o casos especiales donde está contraindicada la risa, como son los casos donde hay insuficiencia cardio-respiratoria o cirugías recientes.

Tomando en cuenta el contexto y el propósito de la sesión, el clown tiene libertad creativa para dirigir la sesión con sus estrategias propias . Las estrategias del clown están basadas en su personalidad y habilidades, estas habilidades pueden incluir trucos de magia, malabarismo, globoflexia, entre otros. Es de considerar que, más allá de la correcta ejecución de una acción, el clown busca enfatizar la expresión de sus emociones generadas al realizar la acción .

Durante la sesión, el clown debe promover estímulos humorales y dinámicas que incluyan un componente de creatividad por parte del paciente, dándole la oportunidad de que decida hacia dónde va la actividad.

Ahora bien, tuve la oportunidad de integrarme en un programa de clowns de hospital desde el 2017. En México existen varias organizaciones que ofrecen terapia clown en los diversos hospitales de país. Con base en mi experiencia, puedo proponer una clasificación de las actividades que realiza un clown de hospital tomando en cuenta su objetivo. Cabe mencionar que muchas de las actividades no se limitan en un solo objetivo, sino que pueden entrar en múltiples categorías:

Empoderamiento: en este tipo de dinámicas se pretende empoderar al paciente dándole la oportunidad de manipular y crear lo que tiene alrededor. Ejemplo: el juego de Simón Dice.

Presentación del Absurdo: en este tipo de dinámicas se le muestra al espectador una relación inesperada entre dos elementos sin relación aparente. Ejemplo: el uso improvisado de objetos para una finalidad distinta para la que están hechos.

Liberación de Emociones: aunque estas no necesariamente buscan causar la risa, el clown debe considerar que no solamente a través de la risa puede beneficiar al paciente. Platicar y escuchar a una persona puede ser igual o más beneficioso que la risa, ya que fomentan el desahogo emocional de la persona y en algunos casos pueden llevar a la risa espontánea.

Conclusiones

Queda claro que los beneficios de la risa se ven reflejados en la salud. Sin embargo, existen muy pocos estudios sobre los efectos de la risoterapia y las intervenciones de clowns de hospital . Se espera que a medida

que aumenten los estudios que respalden esta terapia se difunda y facilite su uso.

Con base en las teorías propuestas sobre el origen de la risa, se puede afirmar que las actividades del clown de hospital se valen de ella con el fin de detonar una respuesta positiva en su público, que mejora su salud física y mental.

Referencias

Bennett, M. P., y Lengacher, C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63.

Berk, L. S., Tan, S. A., Napier, B. J., y Eby, W. C. (1989). Eustress of mirthful laughter modifies natural-killer cell-activity. In *Clinical Research* (Vol. 37, pp. A115--A115).

Calabrese, J. R., Kling, M. A., y Gold, P. W. (1987). Alterations in immunocompetence during stress, bereavement, and depression: Focus on neuroendocrine regulation. *American Journal of Psychiatry*, 144(9), 1123-1134.

Dionigi, A., y Clowndottori, F. N. (2014). Clowns in Hospital. *Humor and Health Promotion*, New York, NY: Nova Science Publisher, (January 2012), 213-227.

Dionigi, A., y Gremigni, P. (2016). *Psicologia dell'umorismo*. Carocci Editore.

Dionigi, A., Sangiorgi, D., Flangini, R. (2014). Clown intervention to reduce preoperative anxiety in children and parents: a randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology*, 19(3), 369-380.

Guilmette, A. M. (2008). Review of The psychology of humor: An integrative approach. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* (Vol. 49). Academic press.

Haig, R. A. (1988). The anatomy of humor: Biopsychosocial and therapeutic perspectives. *American series in behavioral science and law*, No. 1079.; Charles C. Thomas Publisher.

Hernández-Prieto, A. L., U., Colombia, D. E., De, F., C. Sociales. (2016). *Detrás De La Nariz Del Clown: La Experiencia Del Profesional Clown Como Aporte Para La Humanización de la Atención en Salud*.

Keith-Spiegel, P. (1972). Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues. *The Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues*, 4-39.

Ko, H.-J., y Youn, C.-H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274.

Koller, D., y Gryski, C. (2008). The life threatened child and the life enhancing clown: towards a model of therapeutic clowning. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5(1), 17-25.

Lefcourt, H. M., y Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress. Antidote to Adversity*. NY: Springer-Verlag. Springer Science & Business Media.

McGhee, P. E. (1979). *Humor. It's Origin and Development*. WH Freeman San Francisco.

Moon, K.-H., y Kim, Y.-T. (2014). Medical Treatment of Ankylosing Spondylitis. *Hip & Pelvis*, 26(3), 129-135.

Mora-Ripoll, Ramon. (2010). *The therapeutic value of laughter in medicine - ProQuest*. InnoVision Health Media, 16(6).

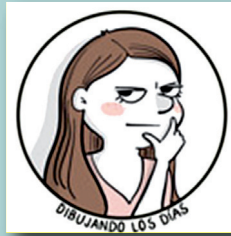
Omwake, L. (1937). A study of sense of humor: its relation to sex, age, and personal characteristics. *Journal of Applied Psychology*, 21(6), 688-704.

Rodriguez-Álvarez, C. (2000). Aspectos Neurológicos y Neurofisiológicos de la Risa. *Arch. Neurociencias*, 5(January), 43-49.

Simon, E. (2012). *The Art of Clowning: More Paths to Your Inner Clown*. Springer.

Weisenberg, M., Tepper, I., y Schwarzwald, J. (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. *PAIN®*, 63(2), 207-212.

Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: a theoretical review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243-249.



Dibujando los días

Cómics donde puede ser que ya te haya dibujado.

Más de mí: dibujandolosdias.com
about.me/mayuli

