



Impacto del Teatro en las Experiencias Emocionales y Sociales de los Teatros

Deissy Camila Jiménez Gómez

Lisbeth Múnica Correa

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesora

Alejandra Quintero González, Magíster (MSc) en Psicología Social

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Jiménez Gómez & Múnera Correa, 2024)

Referencia

Jiménez Gómez, D., & Múnera Correa, L. (2024). *Impacto del teatro en las experiencias emocionales y sociales de los teatreros* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a la Universidad de Antioquia por abrirnos sus puertas, brindándonos la oportunidad de formarnos y culminar nuestra carrera en un ambiente que nos permitió crecer personal y profesionalmente, el apoyo de esta institución ha sido fundamental para alcanzar este logro.

De manera especial, deseamos agradecer a nuestra asesora de trabajo de grado, Alejandra Quintero González, su dedicación, compromiso y profundo conocimiento hicieron que este recorrido fuera mucho más llevadero y enriquecedor.

Asimismo, queremos expresar nuestra gratitud a las personas que forman parte del mundo del teatro, quienes aceptaron ser entrevistados y dedicar una parte de su tiempo a este estudio, sus aportes, reflexiones y experiencias no solo enriquecieron profundamente la investigación, sino que fueron una pieza clave en el desarrollo de este trabajo; agradezcamos su disposición y generosidad al compartir sus vivencias, que se convirtieron en una fuente inagotable de aprendizaje y conocimiento.

Finalmente, extendemos nuestro agradecimiento a todos aquellos que, de una u otra forma, han sido parte de este proceso, compañeros, docentes y amigos que, con su apoyo y compañía, hicieron que este trayecto fuera más llevadero y gratificante; este logro es el resultado del esfuerzo conjunto y estamos profundamente agradecidas por haber contado con ustedes en este camino.

Esta investigación no es solo el cierre de un ciclo, sino el reflejo de un trabajo colectivo y de un aprendizaje constante, donde cada persona que participó dejó una huella imborrable; gracias a todos por ser parte de este recorrido que culmina con éxito.

Contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1 Planteamiento del Problema.....	10
2 Justificación.....	14
3 Objetivos	17
3.1 Objetivo General	17
3.2 Objetivos Específicos	17
4 Marco Teórico	18
4.1 Bienestar Mental y Salud Mental	18
4.2 El Teatro	19
4.2.1 Elementos Teatrales	20
4.2.2 Tipos de Teatro	21
4.3 Experiencias Emocionales.....	21
4.3.1 Emociones.....	22
4.4 Interacciones Sociales	23
5 Metodología	25
5.1 Tipo de Investigación	25
5.2 Método	25
5.3 Participantes	26
5.4 Técnicas de Recolección	27
5.4.1 Entrevista Semiestructurada en Profundidad	27
5.4.2 Grupo Focal	27
5.5 Procedimiento.....	28

5.5.1	Diseño de la Entrevista Semiestructurada en Profundidad y del Grupo Focal	28
5.5.2	Inmersión en el Campo Para la Selección de las Participantes y Contacto	29
5.5.3	Aplicación de las Técnicas de Recolección de la Información.....	29
5.5.4	Transcripción de la Información Recopilada	29
5.5.5	Sistematización de la Información.....	29
5.5.6	Análisis de la Información	30
5.5.7	Interpretación de los Resultados	30
5.5.8	Discusión, Conclusiones y Elaboración de los Productos Finales.....	30
5.5.9	Envío de la Investigación Final a las y los Participantes	30
5.6	Análisis de la Información	31
5.6.1	Análisis de Contenido.....	31
5.7	Consideraciones Éticas.....	31
6	Resultados	34
6.1	Reconocimiento Emocional a Través del Teatro	34
6.2	El Desarrollo de Habilidades Sociales en el Arte Teatral	36
6.3	Salud Mental en el Teatro	38
7	Discusión.....	42
8	Conclusiones	45
	Referencias	47
	Anexos.....	50

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
GF	Grupo Focal
P	Participante
OMS	Organización Mundial de la Salud
MSc	Magister Scientiae
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

Este proyecto de investigación tuvo como objetivo principal comprender cómo la participación en actividades teatrales impacta las experiencias emocionales e interacciones sociales de los teatreros en el municipio de Yarumal; a través de entrevistas, un grupo focal y observación cualitativa, se investigó el rol del teatro como un espacio de expresión y desarrollo personal, explorando su influencia en las dimensiones psicológica y social.

Los hallazgos revelaron una estrecha relación entre las experiencias emocionales de los teatreros y el papel del teatro como herramienta transformadora, donde la mayoría de los participantes reconocieron cómo el teatro les permite procesar emociones de forma segura y desarrollar una mayor comprensión de sí mismos y de los demás. Además, se destacó que el teatro proporciona un espacio para la catarsis emocional y el fortalecimiento de la identidad personal y colectiva, al ofrecer un entorno libre de prejuicios y críticas destructivas.

En cuanto a las experiencias sociales, se identificó que la práctica teatral facilita el desarrollo de habilidades de comunicación, mejora la confianza en situaciones que impliquen la exposición pública y fomenta la construcción de relaciones interpersonales sólidas dentro del grupo teatral. Así mismo, en relación con la salud mental, el estudio mostró dos percepciones sobre la ansiedad: para algunos, el teatro puede generar estrés por la presión de las presentaciones, mientras que otros encuentran en el teatro un recurso para gestionar mejor la ansiedad mediante técnicas teatrales y espacios de reflexión grupal.

Palabras clave: Psicología, salud mental, teatro, experiencias emocionales, interacciones sociales.

Abstract

The main objective of this research project was to understand how participation in theatrical activities impacts the emotional experiences and social interactions of theaters in the municipality of Yarumal; Through interviews, a focus group and qualitative observation, the role of theater as a space for expression and personal development was investigated, exploring its influence on psychological and social dimensions.

The findings revealed a close relationship between the emotional experiences of theater people and the role of theater as a transformative tool, with the majority of participants recognizing how theater allows them to safely process emotions and develop a greater understanding of themselves and others. In addition, it was highlighted that theater provides a space for emotional catharsis and the strengthening of personal and collective identity, by offering an environment free of prejudice and destructive criticism.

Regarding social experiences, it was identified that theater practice facilitates the development of communication skills, improves confidence in situations that involve public exposure and encourages the construction of solid interpersonal relationships within the theater group. Likewise, in relation to mental health, the study showed two perceptions about anxiety: for some, theater can generate stress due to the pressure of performances, while others find in theater a resource to better manage anxiety through techniques. theaters and spaces for group reflection.

Keywords: Psychology, mental health, theater, emotional experiences, social interactions.

Introducción

El teatro ha sido una práctica artística presente en la humanidad a lo largo de la historia, desempeñando un papel importante en la expresión creativa y en la conexión emocional de quienes participan en él; más allá de su función escénica, su impacto en las personas que lo practican, tanto a nivel emocional como social, es un aspecto que sigue siendo motivo de interés y estudio. Esta investigación busca explorar cómo la participación en actividades teatrales influye en las emociones, el estado de ánimo y las experiencias interpersonales de los actores, examinando si el teatro, como una forma de expresión artística, puede proporcionar un espacio para la autoexploración emocional y para el desarrollo de habilidades de comunicación, así como su rol en la creación de vínculos dentro de la comunidad teatral.

El presente estudio se centrará en la experiencia de los teatreros, considerando variables como el nivel de experiencia, el contexto en el que se desarrolla la actividad y las particularidades personales de los participantes. La pregunta central que orienta este trabajo es: ¿Cómo impacta el teatro en las experiencias emocionales y sociales de quienes lo practican? Este estudio no parte de presunciones previas sobre si el teatro es positivo o negativo, sino que se propone observar y documentar la diversidad de experiencias que pueden surgir en este contexto, abriendo así un espacio para comprender cómo se viven estas interacciones desde dentro. Al explorar estas dinámicas, esta investigación pretende contribuir al conocimiento sobre el teatro no solo como una manifestación artística, sino como una experiencia que afecta a quienes lo practican, con un impacto que trasciende el escenario y se extiende a sus vidas cotidianas.

1 Planteamiento del Problema

El teatro es una forma de arte que ha existido durante siglos y que tiene el poder de evocar una amplia gama de emociones en su audiencia, sin embargo, aún queda por explorar cómo estas experiencias emocionales afectan a los propios teatreros. Siguiendo la filosofía de Escobar (2023), que destaca la identificación emocional y la investigación psicológica en la creación de personajes creíbles, los teatreros tienen la oportunidad de conectarse profundamente con los roles que interpretan, este proceso no solo les permite comprender mejor a sus personajes, sino que también los lleva a explorar aspectos de su propio mundo emocional al empatizar con los personajes y sus circunstancias, donde los participantes pueden experimentar una amplia gama de emociones; desde la euforia hasta la desesperación, desde la felicidad hasta la tristeza, puesto que al realizar este tipo de práctica proporciona a los participantes un espacio seguro y creativo para sumergirse en un mundo de sentimientos y experiencias emocionales diversas.

Tal como lo dice Lladó (2016), el teatro es una herramienta no solo para el entretenimiento, sino también, para generar conciencia social y facilitar la transformación personal, es por esto que Rodríguez Barquero y Araya Vargas (2009), plantean como los estados de ánimo de tensión y vigor, así como en la variable de inhibición-empatía-desconfianza son el resultado de la unión del arte escénico y la psicoterapia, llegando a la conclusión que la expresión corporal puede tener un impacto positivo en los estados de ánimo y el auto concepto sobre todo en estudiantes universitarios durante su primer ciclo en la Universidad.

La práctica teatral ha demostrado notables avances en el manejo y comprensión de las emociones, y estos progresos no se limitan únicamente al ámbito universitario. Según Guerra (2021), las aportaciones de la psicotécnica teatral han resultado especialmente beneficiosas para mejorar el bienestar emocional de los profesionales de la salud, esta colaboración ha posibilitado que los trabajadores del sector sanitario desarrollen una percepción más positiva de sí mismos y reconozcan sus habilidades dentro del contexto médico.

El teatro y la expresión corporal tiene una importancia significativa, ya que sus efectos terapéuticos podrían ofrecer la posibilidad de implementar tratamientos de bajo costo y alto impacto, la exploración de cómo el teatro y la expresión corporal influyen en el bienestar emocional y mental de las personas; ayudando a procesar y canalizar sus propios sentimientos, permitiendo liberar emociones reprimidas encontrando un sentido de alivio, puede abrir nuevas puertas en el

campo de la salud y la psicoterapia, puesto que no solo son formas de entretenimiento o arte, sino que también tienen una importancia terapéutica que podría revolucionar el campo de la salud mental (Rodríguez Barquero et al., 2007).

Los efectos teatrales mejoran la autoexpresión, creatividad, desarrollo de habilidades sociales, confianza, autoestima, etc., como alude Guerra (2021), en su artículo "recuperación mutua" donde sugiere que las prácticas creativas son herramientas efectivas para la recuperación de personas con problemas de salud mental o diversidad funcional, donde el teatro influye en las experiencias emocionales de los teatreros al proporcionar un espacio para la expresión creativa y la exploración emocional. Al proporcionar un medio para la expresión artística y la interacción social positiva, el teatro no solo mejora el estado de ánimo individual, sino que también fortalece la conexión con los demás y fomenta un sentido de comunidad y pertenencia, en este sentido, la influencia del teatro en las experiencias emocionales de los teatreros trasciende el mero entretenimiento, convirtiéndose en una poderosa herramienta de sanación y empoderamiento personal.

De acuerdo con lo anterior, se ha podido observar que hay múltiples percepciones y experiencias de los individuos que han participado y realizado teatro o alguna vertiente de este, en relación con su estado de ánimo; donde se recalca la diversidad de experiencias que los individuos pueden tener en el teatro y sus beneficios en su estado anímico, sin embargo, las percepciones y efectos emocionales pueden variar según el contexto, el nivel de experiencia y la disposición personal de cada individuo. Es importante reconocer que la relación entre el teatro y el bienestar emocional es intrínsecamente compleja y multifacética; factores como el contexto cultural, el estilo de enseñanza, la temática de las obras, y la disposición personal de los participantes pueden influir en la forma en que se experimentan estos efectos emocionales (Rodríguez Barquero et al., 2007; Guerra, 2021).

Además, el nivel de experiencia teatral de los individuos puede modular la intensidad y la naturaleza de las emociones experimentadas, ya que aquellos con mayor familiaridad pueden sentirse más cómodos explorando emociones profundas y complejas. Por lo tanto, aunque las investigaciones destacan los beneficios emocionales del teatro, es fundamental reconocer la diversidad de experiencias y la necesidad de considerar múltiples variables al interpretar los efectos emocionales de esta forma de arte (Rodríguez Barquero et al., 2007).

La visión de Britannica (2024), sobre el teatro como algo más que una simple evasión de la realidad es fundamental para comprender la profundidad y la relevancia de esta forma de arte. Según sus ideas, el teatro no solo nos permite escapar temporalmente de la realidad, sino que nos sumerge en ella de manera más profunda y significativa. Esta perspectiva recalca la importancia de explorar cómo el teatro moldea y transforma las experiencias emocionales tanto de quienes lo practican como de quienes lo disfrutan como espectadores, es decir, el teatro es una exploración de la condición humana, un medio a través del cual podemos examinar y comprender mejor el mundo que nos rodea, así como nuestras propias emociones y experiencias. Al sumergirnos en la narrativa y la representación teatral, nos involucramos en un viaje emocional que nos permite conectarnos con una variedad de sentimientos, desde la alegría y la esperanza hasta el dolor y la tristeza.

Pero el teatro no sólo nos conmueve emocionalmente, sino que también nos invita a participar en la creación de un mundo más justo y equitativo mediante el fortalecimiento de los lazos comunitarios y el impulso de acciones colectivas para el cambio social; pues como alude Puga (2012), el uso del lenguaje teatral se presenta como un recurso para los procesos de empoderamiento colectivo y cambio social, puesto que la psicología social comunitaria ha demostrado su disposición a adoptar diversas formas de generar conocimiento y transformación, reconociendo que este conocimiento puede surgir de diferentes fuentes y medios, por lo que el teatro es un proceso válido y eficaz para abordar y fortalecer el tejido social ofreciendo un espacio para la reflexión crítica y la expresión colectiva.

El teatro y su capacidad para involucrar a las comunidades en narrativas compartidas y representaciones simbólicas lo convierte en una herramienta única para fomentar la participación activa y la construcción colectiva de significados y realidades sociales, pues al asistir al teatro muchas veces se convierte en una experiencia social en la que las personas comparten la vivencia de presenciar una obra, discuten sus impresiones y se conectan con otros miembros de la comunidad (Rayo, 2012).

La presente investigación propone analizar el impacto del teatro en las experiencias emocionales y sociales de los teatreros, observando su participación en esta forma de arte y cómo esto puede influir en sus emociones y su autoconocimiento, buscando comprender el papel que el teatro desempeña en la vida de aquellos que lo hacen posible y cómo estas experiencias emocionales pueden afectar sus vidas y sus prácticas artísticas. Dado que, a pesar de la evidente conexión entre el teatro y la psicología, es notable el vacío de información que existe en el ámbito

psicológico en relación con el teatro, aunque el teatro ha demostrado ser una herramienta poderosa para la expresión emocional, el impulso del empoderamiento colectivo y la promoción del cambio social, la psicología ha abordado este campo de manera limitada; dejando un espacio poco explorado en el que el potencial terapéutico y transformador del teatro aún espera ser plenamente comprendido y aprovechado por la psicología.

De acuerdo con lo anterior la pregunta que orientará el proyecto es: ¿Cómo impacta el teatro en las experiencias emocionales y sociales de los teatreros? Esta pregunta indaga cómo la participación en actividades teatrales afecta las emociones individuales, el estado de ánimo, la autoestima, la percepción del bienestar emocional y las experiencias sociales, además, se tendrá en cuenta cómo el teatro puede proporcionar un espacio para la expresión emocional, el desarrollo de habilidades de comunicación y la construcción de relaciones interpersonales significativas dentro de la comunidad teatral, y se examinará cómo las actividades teatrales fomentan el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y la construcción de relaciones interpersonales significativas dentro de la comunidad teatral, lo que contribuye a la comprensión más amplia de los efectos beneficiosos del teatro en el ámbito emocional y social de los participantes.

2 Justificación

El estudio propuesto sobre el impacto del teatro en las experiencias emocionales de los teatreros surge de la necesidad de comprender mejor el papel del teatro en el ámbito emocional y social de los individuos, en un mundo donde la salud mental y el bienestar emocional son áreas de creciente interés y preocupación, dónde el teatro ofrece un espacio seguro y enriquecedor para la expresión emocional y la exploración de las complejidades del ser humano (Carvajal López et al., 2020). Por lo tanto, se vislumbra como una herramienta para promover la salud mental y el desarrollo personal, donde no solo podría ayudar a mejorar la comprensión teórica de los mecanismos involucrados, sino que también podría tener importantes implicaciones prácticas para el desarrollo de intervenciones y programas destinados a mejorar el bienestar emocional a través del teatro.

El teatro no se limita únicamente a ser una manifestación artística; también funciona como un recurso comunitario que puede satisfacer diversas necesidades individuales para quienes experimentan sentimientos de soledad y aislamiento, el teatro puede convertirse en un instrumento poderoso para promover la satisfacción de dichas necesidades (Fernández et al., 2013). Por lo que más allá de su función como expresión artística, el teatro ofrece una plataforma para la interacción social y el desarrollo de habilidades sociales; al participar en actividades teatrales, los individuos tienen la oportunidad de relacionarse con otros, colaborar en la creación de obras de teatro y compartir experiencias emocionales, estas interacciones sociales pueden ayudar a reducir la sensación de soledad y proporcionar un sentido de pertenencia a la comunidad.

Además, como mencionan Saavedra Macías et al. (2016), las personas que enfrentan desafíos psicológicos, como el síndrome de Down, al participar en actividades artísticas como el teatro, adquieren herramientas para desempeñarse mejor; esto se debe a que no solo se involucran en actividades creativas, sino que también asumen roles importantes, como cuidadores y líderes, lo que contribuye a mejorar tanto su propia calidad de vida como la de quienes los rodean.

De esta manera se logra abarcar múltiples dimensiones de la vida: a nivel personal, contribuyen en gran medida a mejorar la salud mental, fomentar la integración en la sociedad y estimular el crecimiento individual, además puede mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo; puesto que al contribuir activamente en la creación de obras artísticas las personas encuentran una vía para expresar sus emociones y experiencias de una manera segura y

enriquecedora, donde esta expresión les brinda una sensación de logro y satisfacción, así como la oportunidad de compartir y conectar con otros que comparten sus intereses y experiencias, lo que contribuye de manera integral al bienestar y la calidad de vida de todos los participantes (Saavedra Macías et al., 2016).

Un ejemplo de esto es la investigación realizada por Ibarra (2018), donde refiere que:

El uso del teatro como instrumento terapéutico supuso un enfoque mucho más profundo. Los actores y actrices comenzaron a relacionarse con el entorno, un entorno que suponía más una aceptación que un rechazo. Y, además, comenzaron a desplegar distintos roles o formas de ser, tanto exterior como interiormente. No sólo representaban un papel en apariencia, sino que tenían que hacer uso de habilidades, estrategias y motivaciones que caracterizan a su personaje, aprendiendo de ellos. (p. 30)

Lo que le da la oportunidad a los actores y actrices de sumergirse en un entorno que les brinda aceptación y comprensión, en comparación con la posible sensación de rechazo que puedan experimentar en otros ámbitos de sus vidas, además este proceso teatral no se limita en la mera representación de un personaje en su apariencia técnica, sino que implica una profunda inmersión en la psicología, las motivaciones y las emociones.

En ese sentido, el teatro se convierte en un espacio de aprendizaje y autodescubrimiento:

El teatro como terapia, desempeña un papel importante como mediador en el tratamiento de enfermedades vinculadas al ámbito de la salud mental, debido a que en gran medida las personas que sufren alguna de estas enfermedades, presentan dificultades para manejar sus propias emociones y para expresarlas, presentan desequilibrios que impiden el auto reconocimiento, la mirada de sí mismo, trasgresión del umbral entre la realidad y la fantasía, entre otras, lo que trae dificultades para su vida. Es en este contexto, que el teatro adquiere importancia al ser mediador con un fin terapéutico y educativo. (Ibarra, 2018, p. 26)

Sin embargo, existe la necesidad de comprender mejor cómo el teatro puede impactar a los individuos que enfrentan desafíos psicológicos, como síntomas ansiosos y depresivos, entre otros, a la vez a personas que quieran fomentar la creatividad, la expresión, la comunicación, el cambio social. Por lo que este proyecto de grado se justifica en la búsqueda de llenar este vacío de conocimiento desde la psicología, para así explorar enfoques terapéuticos de intervención que complementan los tratamientos convencionales y promuevan el bienestar integral de las personas.

Esto se realizará a través de métodos cualitativos, donde se pretende examinar cómo estas actividades impactan la salud mental de los participantes. Los resultados de este estudio no solo contribuirán al avance del conocimiento en el campo de la psicología, sino que también se proporcionará información valiosa para el diseño de programas de intervención y terapias complementarias, además se espera que los hallazgos de esta investigación sensibilicen a la sociedad sobre la importancia de incluir enfoques creativos en el tratamiento y cuidado de la salud mental.

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Comprender cómo impacta la participación en actividades teatrales en las experiencias emocionales e interacciones sociales de los teatreros en el municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las experiencias emocionales de los individuos que participan en actividades teatrales mediante el análisis de sus testimonios y relatos.
- Reconocer las experiencias sociales de los participantes a través de la exploración y el análisis de sus interacciones dentro y fuera del escenario.
- Indagar cómo el teatro se instala como una herramienta estratégica para el mejoramiento de la salud y bienestar mental.

4 Marco Teórico

4.1 Bienestar Mental y Salud Mental

El bienestar mental es definido como la capacidad que tienen las personas para mantener la estabilidad emocional y psicológica en tiempos de estrés, desarrollar sus habilidades y contribuir al bienestar de su comunidad, el bienestar mental permite a las personas hacer frente a los momentos difíciles de la vida, siendo un recurso de afrontamiento y resiliencia (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Es crucial realizar modificaciones en nuestro comportamiento, pensamientos, sentimientos, deseos y perspectiva de vida para regular la salud mental, como, por ejemplo, la actividad, ésta desempeña un papel fundamental, ya que la falta de actividad puede desencadenar diversos trastornos mentales. Comprometerse plenamente con la profesión, oficio o actividad estudiantil puede generar satisfacción y bienestar emocional. Asimismo, las relaciones interpersonales juegan un papel crucial, ya que las experiencias de alegría y tristeza suelen derivar de nuestras interacciones con los demás (Melgoza, 2017).

Mantener relaciones armoniosas con el cónyuge, jefe, compañeros, amigos y vecinos promueve un estado de paz mental y bienestar mental, mientras que las dificultades en las relaciones pueden conducir a la amargura y el desánimo. El cultivo de pensamientos positivos es otro factor importante, ya que influye en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. Finalmente, el concepto que tenemos de nosotros mismos también es relevante, ya que una autoestima baja está asociada con ciertos trastornos mentales. Una seguridad sólida y saludable en uno mismo puede tener un impacto positivo en la autoestima y el bienestar mental (Melgoza, 2017).

Por otro lado, diversos autores reconocidos han abordado el tema de la salud mental y el bienestar emocional, como es el caso de Sigmund Freud y Melanie Klein:

La salud mental para Freud está en la posibilidad de hacer consciente lo inconsciente, de someter al imperio de la razón a los caprichos de las pasiones ignoradas para el sujeto, progresivamente, la condición paradójica del ser humano les da a los trastornos mentales un estatus existencial, en tanto son fórmulas singulares que le permiten a cada cual arreglárselas con el hecho de estar vivos y ser humanos. Y lo que ofrece la cura psicoanalítica son sólo arreglos mejores. ¿Mejores en qué sentido? En la posibilidad de

gozar y producir, amar y trabajar. Así se conoce la salud mental de un individuo. (Miranda, 2018, p. 5)

La base de la salud mental es una personalidad bien integrada. Comenzaré enunciando algunos elementos de una personalidad bien integrada: madurez emocional, fuerza de carácter, capacidad de manejar emociones conflictivas, equilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad y una fusión exitosa entre las distintas partes de la personalidad. (Klein, 1960, p. 1)

4.2 El Teatro

El teatro es una de las actividades culturales y artísticas más antiguas que conoce la humanidad. Es una de las artes escénicas, es decir, aquellas que tienen lugar sobre un escenario, y consiste en la recreación de una o varias historias de distinta índole mediante actores, discursos, música y escenografía. (Equipo Editorial Etecé, 2023, párr. 1)

Se trata, pues, de una forma de arte muy versátil, que combina el ejercicio intelectual con la representación de situaciones graciosas, conmovedoras, impactantes, etc. Existen formas muy variadas de representación teatral, algunas de las cuales ni siquiera tienen lugar dentro de un teatro, sino en la calle, y algunas incluso exigen la participación del público. (Equipo Editorial Etecé, 2023, párr. 4)

El teatro, como forma de expresión artística, ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas, desde la sociología hasta la psicología; pues su capacidad para reflejar y explorar las complejidades de la condición humana lo convierte en un medio activo para la reflexión, la empatía y el auto crecimiento.

El teatro, como tantas otras cosas de este mundo, trae su origen del tedio, muelle general, y muy poderoso para excitar en el pecho humano los mayores movimientos. Alguno excesivamente desazonado (acaso fue algún príncipe) debió formar la primera idea de hacer representar sobre un tablado los infortunios, los errores, las necesidades de nuestros semejantes, a fin de pasar el tiempo, y sentir menos la insipidez de la propia existencia. No debió tardar mucho en advertir, que las desgracias, y las necesidades ajenas así representadas, consolaban, y aun sanaban las propias a los que, de actores hechos espectadores de la vida humana, sentía aliviado el peso y amargura de la misma. (Milizia, 1789, p. 7)

Esta forma de arte no solo entretiene, sino que también tiene un poder sanador; la idea de que el teatro nace del tedio nos lleva a considerar cómo el arte y la creatividad surgen como una manera de enfrentar los desafíos y las frustraciones de la vida, el acto de representar los infortunios y errores de la humanidad sobre un escenario nos permite no solo reflexionar sobre nuestras propias experiencias, sino también encontrar consuelo y comprensión en la experiencia compartida de los demás; lo que se define como la terapia a través del teatro o bien llamada drama terapia, la cual se basa en la idea de que la participación en actividades teatrales puede facilitar la expresión de emociones, mejorar la autoestima y promover el bienestar psicológico (Guerri, 2023).

De acuerdo con lo anterior, las narrativas de ficción ejercen un fascinante poder sobre nuestra imaginación al ofrecernos una vía de escape de la rutina diaria, transportándonos a mundos alternativos donde todo es posible, en estos escenarios imaginarios podemos encarnar roles y personalidades que difieren radicalmente de nuestra propia existencia; es en este espacio de libertad creativa donde se despliega el potencial transformador del teatro y el psicodrama; permitiendo experimentar y explorar emociones difíciles de una manera controlada. A menudo, este proceso indirecto conduce a una sensación de catarsis, donde los participantes pueden liberar tensiones emocionales acumuladas y experimentar un alivio emocional (Guerri, 2023).

Convirtiéndose el teatro como un espejo que refleja la complejidad de la condición humana, nos invita a adentrarnos en los rincones más profundos de nuestro ser, al participar en él, nos sumergimos en un viaje de autodescubrimiento donde exploramos las múltiples facetas de nuestra identidad; a través de la representación de diversos personajes y situaciones, nos enfrentamos a nuestros miedos, deseos y contradicciones internas, permitiéndonos así comprendernos mejor a nosotros mismos. En este proceso de introspección teatral, no solo descubrimos quiénes somos en el presente, sino que también vislumbramos las infinitas posibilidades de quiénes podríamos llegar a ser, el teatro, entonces, se convierte en un laboratorio de la autoexploración, donde cada actuación nos acerca un poco más a la revelación de nuestra verdadera identidad y potencial humano (Motos, 2009).

4.2.1 Elementos Teatrales

- Un escenario: En él suelen hallarse los elementos de la escenografía, que forman parte del decorado.

- **Objetos de utilería:** Que son objetos con los cuales los actores interactúan: espadas, flores, árboles, vasos, mesas, y un largo etcétera.
- **Actores:** Quienes encarnan toda clase de personajes y llevan adelante la obra al representar las acciones de la trama.
- **El guion:** El texto dramático que contiene las indicaciones para representar la obra (Equipo Editorial Etecé, 2023).

4.2.2 Tipos de Teatro

El teatro se puede diferenciar a través de sus características o formas de presentación, por ejemplo, están las formas mayores que son la tragedia, comedia y tragicomedia; también están las formas menores que son las más conocidas como lo son el monólogo, el melodrama, la farsa, entre otros. Y, por último, están las formas de presentación las cuales pueden ser teatro de cámara, teatro de calle, teatro de títeres o teatro de inmersión (Equipo Editorial Etecé, 2023).

En conclusión, el teatro no solo enriquece a los individuos como artistas, sino que también fortalece su bienestar psicológico al ofrecer una plataforma para el crecimiento personal y emocional, así como lo menciona Hernández (2024), al sumergirnos en el arte del teatro y explorar las profundidades de nuestra identidad, no solo nos enriquecemos como individuos, sino que también cultivamos un mayor bienestar mental. Este proceso de autodescubrimiento teatral nos brinda una vía para liberar emociones reprimidas, enfrentar miedos arraigados y fortalecer nuestra autoestima, a medida que nos sumergimos en roles diversos y nos enfrentamos a desafíos escénicos, desarrollamos habilidades de afrontamiento, resiliencia y empatía que son fundamentales para nuestra salud mental.

4.3 Experiencias Emocionales

Se define la experiencia emocional como el campo subjetivo de la emoción, por lo cual se trata de la vivencia de la emoción que sólo puede ser narrada por quien la ha vivido. El concepto abarca los resultados conductuales, cognitivos o afectivos producto de la emoción. Además, la experiencia emocional no puede ser desligada de la percepción del objeto es a partir de este que se realiza el proceso de emoción y con el cual el sujeto está interactuando. Finalmente asumimos que

la experiencia emocional está influenciada por características sociales y culturales asociadas al objeto, a partir del cual surge la emoción (Ángeles, 2003, como se citó en Dedios, 2010).

Esto nos lleva a considerar cómo nuestras emociones son moldeadas por factores externos, tales como nuestras relaciones interpersonales, nuestras interacciones con los demás, ya sea familiares, amigos, compañeros de trabajo o incluso desconocidos, pueden desencadenar una amplia gama de emociones, desde la alegría y el afecto hasta la ira o la tristeza. Además, nuestras creencias culturales juegan un papel importante en la forma en que percibimos y expresamos nuestras emociones. Cada cultura tiene sus propias normas y valores en relación con las emociones, lo que puede influir en cómo expresamos nuestros sentimientos y en qué situaciones consideramos apropiado mostrar ciertas emociones. Sin embargo, en muchas ocasiones nos cohibimos de esta expresión emocional por miedo a ser juzgados.

Por lo que, en la actualidad, hay individuos que buscan espacios artísticos que les permitan expresarse y conectarse con otros. El teatro, como uno de esos espacios integrales, abarca diversos aspectos de la personalidad, incluyendo lo físico, lo psicológico, lo social y lo emocional; proporcionando un entorno donde las personas pueden expresarse tanto verbal como corporalmente, es crucial destacar que el teatro es accesible para una amplia variedad de personas, sin importar su edad o contexto social (Marignac, 2015).

Es decir que el teatro ofrece un terreno óptimo para la exploración y expresión de la diversidad humana, a través de la interpretación de personajes y situaciones diversas, las personas pueden conectarse con diferentes realidades y perspectivas, lo que amplía su comprensión del mundo y fomenta la empatía, pues al participar en una obra de teatro, las personas pueden ver el mundo a través de los ojos de otro, lo que les brinda la oportunidad de comprender y apreciar las diferencias culturales, sociales y emocionales. Este proceso de identificación y empatía es fundamental para construir puentes entre diferentes comunidades y promover la tolerancia y la aceptación (Marignac, 2015).

4.3.1 Emociones

Las emociones se definen como respuestas subjetivas a estímulos ambientales, las cuales están acompañadas por cambios físicos y químicos en el cuerpo, incluyendo respuestas fisiológicas

y endocrinas; estos cambios tienen raíces innatas, pero también son moldeados por las experiencias individuales y sociales de cada persona (Mellado et al., 2014).

En otras palabras, las emociones son respuestas complejas que no solo involucran la percepción de eventos externos, sino también procesos internos que afectan nuestro cuerpo y mente, estas respuestas pueden variar ampliamente de una persona a otra debido a diferencias en antecedentes personales, culturales y sociales. Al comprender las emociones de esta manera, podemos apreciar su profundidad y complejidad, así como reconocer la importancia de abordarlas de manera global en nuestro entendimiento del comportamiento humano y en la manera en que nos relacionamos con los demás, reconociendo que nuestras emociones son tanto individuales como socialmente influenciadas (Mellado et al., 2014).

El teatro es más que un simple espectáculo; lo vemos como una poderosa herramienta para el desarrollo emocional y la transmisión de valores, especialmente en el trabajo con adolescentes, a través de la pedagogía teatral y la psicología, hemos comprendido su impacto profundo en la percepción y la visión del mundo (García et al., 2012). En un mundo cada vez más digitalizado, el teatro ofrece una experiencia única y tangible que fomenta la conexión humana y el contacto directo; es un espacio donde los adolescentes pueden desconectarse de las pantallas y conectarse con sus emociones y las de los demás de manera auténtica.

4.4 Interacciones Sociales

El ser humano es social e interactúa constantemente con su entorno. Es habitual que, en el trabajo, en tu casa o en la universidad hables con otras personas, por esto es que las interacciones sociales son los vínculos creados por los seres humanos en su manera de convivencia grupal. No hay una única forma de relacionarse con los demás, las relaciones sociales se pueden dar de una persona con otra persona, de una persona con un grupo, de un grupo de personas con otro grupo, entre otros, básicamente se puede decir que la interacción social es el acto de enviar un mensaje que genere un estímulo en otra persona y es este mensaje el que es interpretado dependiendo del entorno social o la situación personal (Esneca, 2022).

La interacción social no solo proporciona compañerismo y apoyo emocional, sino que también ofrece un espacio seguro para compartir experiencias y sentimientos. En este sentido, las

relaciones sociales actúan como catalizadores para el crecimiento emocional y el desarrollo personal de los niños y adolescentes, influyendo significativamente en su bienestar general.

Así como lo menciona Abarca (2003), la amistad y la aceptación social juegan un papel crucial en el bienestar emocional de los niños y adolescentes, la falta de amistades y la dificultad para interactuar socialmente pueden tener consecuencias negativas significativas en su autoestima y desarrollo psicológico. La presencia de amistades brinda apoyo emocional, compañerismo y un espacio para compartir experiencias y sentimientos.

El teatro puede desempeñar un papel significativo en la interacción social de los niños y adolescentes, pues al participar en actividades teatrales ofrece a las personas la oportunidad de interactuar y colaborar con sus pares en un entorno creativo y estimulante, logrando desarrollar habilidades sociales, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la empatía, que son fundamentales para establecer relaciones sólidas y significativas con otros, así mismo el teatro proporciona un espacio seguro para explorar diferentes identidades y expresar emociones de manera auténtica (Abarca, 2003).

El teatro posee múltiples potencialidades significativas en el ámbito de la psicología comunitaria, en el proceso de creación de obras de teatro se evidencia su capacidad para actuar como mediador en el empoderamiento psicológico, al igual que en otros entornos comunitarios como asociaciones, escuelas y barrios (Fernández et al., 2020). Esto sugiere que su uso en contextos de psicología comunitaria puede abrir nuevas oportunidades para promover el bienestar y la autonomía de los individuos, así como para abordar problemas sociales y promover el cambio positivo en la sociedad.

5 Metodología

5.1 Tipo de Investigación

El enfoque de esta investigación es cualitativo, pues se sumerge en la comprensión profunda de fenómenos sociales, culturales y humanos, explorando las razones, motivaciones y contextos detrás de ellos, puesto que, en lugar de cuantificar y medir, como en la investigación cuantitativa, la metodología cualitativa se centra en explorar significados, interpretaciones y contextos generales, lo que ofrece una visión más holística y detallada de los temas investigados (Quecedo Lecanda y Castaño Garrido, 2003).

Además en la investigación cualitativa, las hipótesis no se prueban por anticipado, sino que surgen y se van estructurando durante el proceso o como resultado del estudio, se emplean métodos de recolección de datos no estandarizados y no completamente predefinidos, sin mediciones numéricas ni análisis estadístico, así mismo busca obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes, así como sus interacciones, a través de preguntas abiertas y la observación de datos expresados en distintos medios; describiendo y analizando estos datos para identificar temas y reconociendo sus propias tendencias. Para ello, se emplean métodos como entrevistas, análisis de contenido y observación de los participantes, lo que nos permite obtener una comprensión más completa de los temas en estudio (Hernández et al., 2014).

El enfoque cualitativo fue elegido para la presente investigación, porque busca capturar información detallada sobre los contextos, actividades, creencias y experiencias de los participantes. Este enfoque permite obtener datos descriptivos mediante el habla, la escritura o el comportamiento observable, lo que es crucial para comprender cómo el teatro afecta emocional y socialmente a los individuos involucrados, además la flexibilidad de los métodos cualitativos nos permite adaptarnos a las particularidades de cada situación y comunidad teatral, lo que resulta fundamental para capturar la diversidad de las experiencias individuales y grupales.

5.2 Método

Fenomenológico Hermenéutico, este enfoque se centra en la descripción e interpretación de las estructuras básicas de las experiencias vividas, reconociendo su valor pedagógico,

proporcionando un análisis riguroso de las dimensiones éticas, relacionales y prácticas de la pedagogía cotidiana, que a menudo son difíciles de abordar con los métodos de investigación convencionales. Además, este método ofrece una forma coherente de investigar, destacando su potencial y proporcionando nociones metodológicas y actividades básicas para la investigación práctica, ya que se basa en las experiencias de los miembros de la comunidad y en la comprensión del significado y el sentido de estas experiencias (Fuster, 2019).

En el teatro, los actores no solo interpretan roles, sino que también experimentan una gama de emociones y conexiones sociales durante el proceso de actuación. La fenomenología hermenéutica permite explorar estas experiencias desde la perspectiva de los propios actores, centrándose en la comprensión de cómo perciben y dan sentido a sus vivencias teatrales, logrando analizar las emociones, las interacciones sociales y el significado personal que los actores atribuyen a su participación en el teatro, lo que proporciona una comprensión más rica y completa del impacto del teatro en sus vidas emocionales y sociales.

5.3 Participantes

La población elegida para llevar a cabo el presente trabajo de grado consistió en jóvenes entre los 15 y 25 años, quienes son miembros o han sido miembros de un grupo de teatro en el municipio de Yarumal, Antioquia, durante al menos 6 meses en adelante. Estos jóvenes compartieron sus vivencias, lo que permitió obtener una visión más amplia de sus percepciones y del impacto que el teatro ha tenido en sus experiencias emocionales y sociales. Esta diversidad de experiencias proporcionó una riqueza de datos que permitió analizar cómo varían las experiencias según la persona, el contexto y la naturaleza de la participación teatral, así como comprender el impacto en el bienestar emocional de los participantes.

En total, se contó con la participación de 10 personas en este estudio; un grupo focal de cuatro integrantes y seis entrevistas individuales, es importante destacar que, en el caso de los participantes menores de edad, se obtuvo el consentimiento informado de sus padres o tutores legales antes de su participación en la investigación, de acuerdo con lo establecido en la Ley 1090 de 2006 (El Congreso de Colombia, 2006) y las normativas éticas de la Universidad de Antioquia. Este procedimiento garantizó que la participación de los menores de edad se realice de manera ética y respetuosa de sus derechos.

5.4 Técnicas de Recolección

5.4.1 Entrevista Semiestructurada en Profundidad

Este tipo de entrevista recoge datos mediante preguntas abiertas, requiriendo una muestra amplia de participantes para saturar la información, el entrevistador sigue un guion que abarca los temas a tratar, pero tiene libertad para decidir el orden y la formulación de las preguntas. Estas se preparan a partir de la experiencia del entrevistador y una revisión teórica; durante la conversación, se pueden añadir nuevas preguntas si se ve necesario, explicar el significado de las existentes o solicitar aclaraciones al entrevistado. Esto permite al entrevistador establecer un estilo de conversación personalizado (Tejero, 2021).

Es fundamental destacar que este trabajo investigativo es de naturaleza exploratoria; se llevará a cabo mediante entrevistas, para recopilar datos de las y los participantes sobre sus vivencias, percepciones y emociones relacionadas con su participación en el teatro. Las encuestas proporcionarán datos cuantitativos sobre el nombre, aspectos como la frecuencia de participación en actividades teatrales y la edad. De igual manera, las entrevistas permitirán explorar más a fondo las experiencias individuales, los desafíos enfrentados y los beneficios percibidos del teatro en el ámbito emocional y social; métodos que proporcionarán una visión más global y enriquecedora de la relación entre el teatro y las emociones en esta comunidad específica, las entrevistas se aplicarán a 6 personas aproximadamente, serán analizadas de manera rigurosa para identificar patrones y tendencias, contribuyendo así al conocimiento existente en este campo, proporcionando información valiosa para futuras investigaciones y programas de intervención.

5.4.2 Grupo Focal

La técnica de grupos focales representa un valioso recurso para adentrarse en la mente y las vivencias de los individuos, brindando un espacio propicio para captar sus percepciones, reflexiones y experiencias de manera profunda y detallada. Al fomentar la interacción entre el investigador y los participantes, esta metodología propicia un diálogo enriquecedor que permite obtener datos cualitativos de gran valor. Además, al tratarse de una entrevista grupal, se crea un ambiente de interacción que facilita la exploración de los conocimientos y experiencias de los

participantes desde diversas perspectivas. Esta dinámica de grupo propicia la discusión abierta y la expresión de opiniones, lo que resulta en una amplia variedad de testimonios que enriquecen la comprensión del tema en estudio (Hamui y Varela, 2013).

Por ende, esta investigación implementará la técnica de grupo focal con personas que actualmente estén involucradas en el teatro o que lo hayan estado en el pasado y que cumplan con los criterios establecidos para su elección, esto con el objetivo de obtener una comprensión más profunda del tema en estudio. Al incluir diversos participantes en ambas técnicas, se busca contrastar y complementar la información; esto no solo fortalecerá la credibilidad de los hallazgos, sino que también abrirá la puerta a nuevas interpretaciones que podrían haber pasado desapercibidos desde un enfoque únicamente individual. Además, al contrastar la información recopilada de las entrevistas individuales con la dinámica grupal del grupo focal, se contará con un grupo focal donde se tendrá la participación de alrededor de 4 personas, logrando capturar una gama más amplia de opiniones, percepciones y reflexiones sobre el tema, enriqueciendo así el análisis y el alcance de la investigación.

5.5 Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación de manera efectiva, es fundamental redactar detalladamente los procedimientos paso a paso que se implementarán para garantizar la ejecución óptima de todos los aspectos planificados, este procedimiento es esencial para obtener conclusiones sólidas y significativas que contribuyan al avance del conocimiento en esta área de investigación. A continuación, se presenta una breve descripción de cada proceso:

5.5.1 Diseño de la Entrevista Semiestructurada en Profundidad y del Grupo Focal

Se elaborará un conjunto de preguntas guía que dirigirán tanto las entrevistas semiestructuradas en profundidad como las sesiones de los grupos focales. Estas preguntas están diseñadas para explorar aspectos relacionados con las experiencias emocionales, sociales y de salud y bienestar mental, de aquellos involucrados en el ámbito teatral.

5.5.2 Inmersión en el Campo Para la Selección de las Participantes y Contacto

Los participantes serán seleccionados de acuerdo con los criterios establecidos en esta investigación, que incluyen la duración de su participación en el teatro, su edad y disponibilidad para colaborar en el estudio. Es importante destacar que la participación será completamente voluntaria y, en caso de ser menor de edad, se requerirá el consentimiento de un tutor legal.

5.5.3 Aplicación de las Técnicas de Recolección de la Información

- **Entrevistas semiestructuradas en profundidad:** Se llevan a cabo entrevistas individuales con el objetivo de establecer un diálogo fluido con los participantes. Durante estas entrevistas se exploran diversos temas, incluidas las experiencias emocionales y sociales asociadas con el teatro. Es importante destacar que las preguntas pueden adaptarse a medida que avanza la entrevista, en función de las respuestas y la dinámica del diálogo.
- **Grupos focales:** en estos espacios se privilegia la interacción grupal para obtener información valiosa y diversa sobre los temas planteados, allí se contará también con una guía de preguntas orientadoras semejantes a las realizadas en las entrevistas individuales.

5.5.4 Transcripción de la Información Recopilada

Se llevará a cabo la transcripción completa y precisa de todas las entrevistas individuales y las sesiones de los grupos focales. Este material servirá como la base fundamental para la posterior sistematización y análisis de los datos.

5.5.5 Sistematización de la Información

La sistematización de los resultados obtenidos, se realizará a través de las herramientas ofimáticas Excel y Word.

5.5.6 Análisis de la Información

Se llevará a cabo un análisis de los datos recopilados mediante la técnica de análisis de contenido. Esta metodología nos permitirá realizar una interpretación minuciosa y detallada de la información obtenida durante el proceso de investigación.

5.5.7 Interpretación de los Resultados

La interpretación de los resultados será un proceso exhaustivo que se basará en la información recopilada de los participantes, tanto en las entrevistas individuales como en los grupos focales. Se analizarán cuidadosamente las respuestas, comentarios y discusiones proporcionadas durante estas interacciones para identificar patrones, tendencias y relaciones significativas en los datos relacionados con la psicología.

5.5.8 Discusión, Conclusiones y Elaboración de los Productos Finales

Se llevará a cabo mediante su integración con el campo de conocimientos de la psicología, permitiendo comparar y contrastar los hallazgos con teorías y estudios previos sobre las emociones y su relación con el teatro. Este análisis crítico no solo identificará patrones y tendencias relevantes, sino que también revelará nuevas perspectivas y hallazgos significativos que enriquecerán el conocimiento existente. Las conclusiones sintetizan los elementos más importantes de la investigación, destacando la relevancia de los descubrimientos y proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y programas de intervención. Así, esta integración y síntesis aportarán información valiosa que contribuirá tanto a la teoría como a la práctica en el campo de la psicología y las artes escénicas.

5.5.9 Envío de la Investigación Final a las y los Participantes

Este paso es crucial ya que brinda a los participantes una comprensión más completa sobre cómo se emplearon los datos que ellos proporcionaron. Además, ofrece a las investigadoras la oportunidad de proporcionar retroalimentación y ofrecer su perspectiva sobre la interpretación de la información. Asimismo, es un acto de transparencia hacia los participantes.

5.6 Análisis de la Información

5.6.1 Análisis de Contenido

Se trata de un método de interpretación de diversos tipos de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados o cualquier otra forma de registro de datos. Estos materiales pueden incluir transcripciones de entrevistas, discursos, observaciones, documentos y videos. Su característica común es su capacidad para contener información que, al ser leída e interpretada adecuadamente, nos permite acceder al conocimiento de diversos aspectos y fenómenos de la vida social (Abela, 2002).

Lo distintivo del análisis de contenido y lo que lo diferencia de otras técnicas de investigación sociológica, es que combina de manera esencial la observación y producción de datos con la interpretación o análisis de los mismos. Esta combinación, aunque compleja, es fundamental para comprender fenómenos sociales (Abela, 2002).

Para el análisis de información en esta investigación, se utilizarán la matriz de coherencia y la matriz intertextual, pues como afirma Luzón y Cáceres (2000), son herramientas que permiten relacionar las diferencias y similitudes entre textos; la matriz de coherencia se enfoca en ayudar a clarificar argumentos e identificar temas recurrentes y la matriz intertextual analiza cómo distintos textos se influyen mutuamente, permitiendo comparar contenidos, facilitando así un análisis organizado.

5.7 Consideraciones Éticas

Este fragmento resalta la importancia de la ética en la investigación, tanto en la Universidad de Antioquia como en el marco de la Ley 1090 de 2006 del Congreso de Colombia: “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”, que regula la práctica de la psicología; en los cuales se enfatiza el respeto por los derechos humanos, la consideración de marcos éticos y legales, la adecuada atribución del crédito intelectual, la responsabilidad en el manejo de recursos y la objetividad en la investigación.

Así mismo la Vicerrectoría de la Universidad de Antioquia (s.f.), alude que es esencial que cualquier persona que realice actividades de investigación en la Universidad de Antioquia

comprenda la importancia de su rol, no solo en la generación de conocimiento, sino también en su impacto sobre los seres vivos y en el manejo de la información necesaria y producida por su investigación, por lo tanto, todos los individuos involucrados en procesos de investigación deben guiarse por un código ético basado en principios y valores.

En términos prácticos, estos principios implican que los investigadores deben conducir su trabajo de manera ética y responsable, respetando a todas las personas y seres vivos involucrados, cumpliendo con las normativas y regulaciones pertinentes, dando crédito adecuado a las contribuciones de otros, evitando influencias que puedan sesgar los resultados y protegiendo el bienestar y los derechos de los participantes de la investigación (El Congreso de Colombia, 2006).

Además, La Ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio de la profesión de la Psicología en Colombia, establece varios principios éticos relacionados con la investigación con menores de edad. Algunos de los artículos relevantes incluyen:

1. Artículo 50: Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.
2. Artículo 51: Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones: a) Que el problema por investigar sea importante; b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información; c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.
3. Artículo 52: En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.
4. Artículo 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos.
5. Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores (El Congreso de Colombia, 2006, pp. 17-18).

Estos artículos y principios garantizan que la investigación psicológica con menores de edad se realice de manera ética y responsable, protegiendo su bienestar y respetando sus derechos.

6 Resultados

En el presente proyecto, se han analizado las experiencias emocionales y sociales de los teatreros para comprender el impacto del teatro en sus vidas. A lo largo del proceso investigativo, se han recolectado y analizado datos cualitativos que revelan cómo el teatro influye en la expresión emocional, el desarrollo de habilidades sociales, y el fortalecimiento de la identidad personal y colectiva de quienes participan activamente en este arte.

Los resultados obtenidos muestran una perspectiva detallada del rol que juega el teatro en la vida de los teatreros, destacando cómo esta disciplina no solo actúa como un medio de expresión artística, sino también como un catalizador de transformación emocional y social; estos hallazgos permiten explorar la relación entre esta práctica y el bienestar emocional, así como la construcción de relaciones interpersonales dentro y fuera del entorno teatral.

En este apartado, se presentarán hallazgos del estudio en torno a los temas clave identificados durante la investigación, cada uno de estos aspectos será abordado con base en la evidencia recogida, ofreciendo una visión comprensiva del impacto del teatro en las experiencias vividas por los participantes.

6.1 Reconocimiento Emocional a Través del Teatro

El teatro, más allá de ser una forma de entretenimiento, es una herramienta esencial para el desarrollo emocional y social de los individuos, ya que permite a los actores y actrices encarnar y proyectar emociones a través de los personajes que interpretan, en este sentido, el teatro actúa como un medio de exposición emocional, un proceso mediante el cual las vivencias afectivas internas pueden ser exploradas, comprendidas y expresadas de manera simbólica; esta expresión simbólica es crucial porque facilita la liberación de emociones que, en circunstancias normales, podrían permanecer reprimidas o inaccesibles en la vida cotidiana.

Ahorita hago mucha impro, también, es un poco recrear la vida cotidiana y entonces uno puede gritar, llorar, reír, pues sacar toda esa vuelta que uno no puede en la cotidianidad ir tan normalmente gritando. Haciendo y deshaciendo, eso no se puede, entonces de alguna u otra manera sí es liberador, terapéutico en ese sentido (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P6).

Así mismo la capacidad de asumir diferentes roles dentro del teatro es una experiencia transformadora para los intérpretes, pues al interpretar personajes con historias, motivaciones y emociones diversas, los participantes tienen la oportunidad de acceder a una amplia variedad de estados emocionales, este proceso no solo les permite experimentar y procesar sus propias emociones desde una perspectiva distinta, sino que también es un espacio seguro para los teatreros donde pueden explorar aspectos de sí mismos que tal vez no se sientan cómodos expresando en otros contextos, al hacerlo, pueden confrontar sus propias emociones, miedos y deseos, y experimentar una catarsis que contribuye a su bienestar emocional, tal como lo mencionan algunos participantes de la investigación:

Soy una persona que le cuesta muchísimo mostrar sus emociones, como hacía las otras personas y reconocerlas, donde el teatro en todos sus ejercicios que tiene, tanto como mover el cuerpo como los ejercicios emocionales me han llevado como a poder ver estas emociones, abrazarlas, reflexionar sobre ellas, ser también capaz de mostrarles a las otras personas (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P1).

De esta manera el teatro se convierte en un espacio seguro para la autoexploración, a través de los ejercicios físicos y emocionales que ofrece, permitiendo a la persona no solo identificar y reflexionar sobre sus emociones, sino también aprender a aceptarlas y expresarlas de manera saludable; este proceso de abrazar y mostrar las emociones a los demás no solo enriquece la vida emocional del individuo, sino que también fortalece sus relaciones interpersonales, al permitir un vínculo más empático con los demás “Permite que uno esté en los zapatos del otro” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF).

Además, la práctica teatral no solo facilita el desarrollo de la empatía, sino que también genera experiencias de disfrute y alegría, en las cuales los participantes pueden experimentar una liberación emocional: “Después de haber practicado mucho durante la propia escena, lo que siento es diversión, me siento contento” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P4). Este proceso de liberación y autoexpresión no solo enriquece la vida emocional de los individuos, sino que también contribuye a su bienestar general.

6.2 El Desarrollo de Habilidades Sociales en el Arte Teatral

El teatro facilita la construcción y exploración de roles sociales, permitiendo a los individuos ensayar y comprender las dinámicas de identidad y comportamiento dentro de una sociedad, a través de la representación teatral, las personas no solo dan vida a diferentes personajes, sino que también exploran y expresan un amplio espectro de emociones asociadas con esos roles; este proceso simbólico no sólo proporciona una mayor comprensión de las normas sociales y emocionales, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales esenciales.

Siento que la vida cotidiana también es un teatro, por ejemplo, el cantinero tiene el papel del cantinero en la vida, ¿cierto? La señora de las empanadas tiene el papel de vender las empanadas, yo tengo el papel de vender muebles también acá es un teatro. Entonces como que esos teatros cotidianos también regalan como muchas emociones, como que también hace acudir a ciertos sentires (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P6).

Este planteamiento es una visión profunda de cómo los roles y comportamientos diarios pueden ser vistos como actuaciones continuas, al desempeñar papeles como el del cantinero, la señora de las empanadas, o el vendedor de muebles, cada uno de ellos participa en una especie de obra teatral que se desarrolla constantemente, estos roles vienen con expectativas y comportamientos asociados, similares a los personajes en una obra de teatro, los cuales moldean la manera de interactuar y presentarse a los demás.

La comunicación asertiva y la interacción en público son herramientas que el teatro ofrece, dado que al involucrarse en actividades teatrales, los individuos fortalecen su capacidad para expresarse con claridad y confianza, mejorando su competencia en la gestión de situaciones sociales, fomentando la autoestima y el refuerzo de la autoconfianza al brindar un entorno en el que las personas pueden explorar y validar sus capacidades expresivas, pues los actores deben transmitir sus mensajes de manera efectiva, lo que requiere una expresión clara y segura tanto verbal como no verbal; este enfoque preciso en la comunicación ayuda a los individuos a perfeccionar su habilidad para interactuar con otros en diversas situaciones reales.

El teatro me enseñó que, si yo le hablo a esa persona en la tienda, pues no se va a caer el mundo, no va a ser el fin del mundo, si yo empiezo, no sé, de pronto a expresar lo que yo pienso, tampoco va a ser el fin del mundo, si yo de pronto intento hacer amistad con esa

gente, pues que es lo peor que puede pasar, entonces uno también como que aprende a no ahogarse tanto (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF).

O incluso contribuye a mejorar las habilidades de presentación ante un público en diversos campos, más allá del teatro:

Cuando estaba en el colegio, el teatro me ayudó mucho a comunicarme mejor con los compañeros y también en cosas como exponer mejor, porque antes literal no podía ni pararme. No hacía sino temblar y eso me ayudó mucho (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF).

En el teatro, los actores están constantemente expuestos a la posibilidad de errores y críticas, lo que les obliga a enfrentar y superar el miedo al fracaso y al juicio, esta experiencia ofrece valiosas lecciones sobre cómo manejar el miedo a la expresión y la comunicación en la vida diaria, siendo un instrumento clave para el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando un entorno estructurado en el que los individuos pueden practicar y perfeccionar la comunicación asertiva; permitiendo el fortalecimiento y la formación de vínculos interpersonales significativos, pues la colaboración en actividades escénicas fomenta la confianza mutua y el apoyo emocional entre los participantes, facilitando la creación de relaciones profundas, donde la interacción continua y cercana en un contexto creativo y expresivo contribuye al establecimiento de conexiones duraderas y satisfactorias.

Sin uno ser muy consciente el teatro es un pilar a veces emocional en la vida de las personas, entonces creo que los vínculos que se hacen en torno al teatro son bastante importantes y significativos (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P1).

Aludiendo que el teatro no solo sirve como una plataforma para la expresión artística, sino que también los vínculos formados en el contexto teatral tienden a ser profundos debido a la colaboración constante y la intimidad de la experiencia, donde el trabajo conjunto en un escenario, desde ensayos hasta presentaciones, genera un compañerismo que fortalece las relaciones entre los miembros, que no solo se limita al ámbito teatral, sino que también puede impactar positivamente en la vida personal de los individuos, proporcionando un sistema de apoyo y mejorando la calidad de las relaciones personales y profesionales.

Por otro lado, es fascinante cómo las técnicas teatrales pueden aplicarse más allá del escenario. Un ejemplo de esto es la creación de personajes que pueden ser utilizados en la vida cotidiana por quienes practican teatro. Por ejemplo, se puede desarrollar un personaje extrovertido

para facilitar la socialización en momentos clave o crear un personaje que proyecte seguridad durante una entrevista de trabajo, permitiendo así 'improvisar' confianza cuando sea necesario, así como lo menciona el Participante 4:

En este momento estoy funcionando como administrador acá, pero, yo realmente no tenía, digamos, estudios directamente relacionados, entonces, ¿qué pasa? me pongo, entonces, en el papel de administrador, entonces, ¿qué hace el administrador? entonces, ¿cómo lo empiezo a hacer? A crear el papel de administrador (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P4).

Por estas y muchas otras razones, se puede afirmar que el teatro no solo enriquece el arte escénico, sino que también desempeña un papel fundamental en el desarrollo de las relaciones interpersonales y las habilidades sociales de quienes lo practican.

6.3 Salud Mental en el Teatro

¿Tienen algo en común el teatro y la salud mental? Según la presente investigación, existe una profunda conexión entre estos dos campos, tanto en aspectos positivos como negativos. El teatro, por naturaleza, se enfoca en explorar y expresar emociones, estados de ánimo y el estado psicológico de los actores. Este enfoque no solo permite una exploración profunda de la psique humana, sino que también tiene un impacto directo en la salud mental de quienes lo practican.

Mi relación con el teatro en específico, con el tema de la salud mental es muy, va muy ligada precisamente al teatro fue una sugerencia que nació a partir de ciertos problemas que yo presentaba en el año 2017 y había entrado a tratamientos psicológicos. Mediando con mi psicóloga nos dimos cuenta pues que el teatro era una buena forma precisamente de ponerme a plasmar eso que yo sentía, de ahí en adelante pues pasó el cuento y ya el teatro ayudaría a hacer muchas, muchas cosas que me permitirían ir superando esos problemas que eran tan míos (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P5).

La práctica teatral genera una gama de sentimientos, sensaciones y pensamientos positivos, lo que frecuentemente resulta en mejoras significativas en el bienestar psicológico de los actores. Además, el teatro ofrece un espacio seguro para la expresión emocional y la exploración de la identidad, lo que refuerza su conexión con la salud mental.

Entonces, digamos yo, que soy homosexual, que me gusta utilizar el croptop, antes me daba mucha ansiedad, incluso antes no lo hacía, pero cuando empecé a estar en el teatro y a coger esa seguridad de que, parece, es que yo simplemente estoy acá en este planeta habitante siendo feliz, simplemente soy una interpretación de algo y estoy acá actuando, esto es un escenario gigantesco, y ahí empecé a mostrarme como soy y como me dan la gana de ser, porque en esta obra del teatro yo puedo ser una mariquita que tiene croptop, puedo ser un heterosexual con gorra y con camisa ancha, puedo ser un bailarín (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF).

El teatro tiene la notable capacidad de revelar aspectos de nuestra identidad que a menudo son reprimidos por otros contextos sociales como la familia, la escuela o las amistades. Estos entornos, de manera consciente o inconsciente, pueden llevar a las personas a reprimir sus emociones, gustos y creencias, lo que genera una desconexión con su verdadero yo. Sin embargo, el teatro, a través de sus diversas formas y métodos, brinda un espacio único donde, con el tiempo, los actores pueden liberar estas partes reprimidas de sí mismos, superar sus miedos y alcanzar una autenticidad que les permite ser ellos mismos en un mundo como el teatro que, paradójicamente, se basa en interpretar personajes.

Curiosamente, muchos actores comentan que, antes de dedicarse al teatro, se sentían obligados a fingir ser alguien más, pero al adentrarse en este arte, han descubierto la libertad de ser auténticos “yo venía como de un lugar como muy, yo la defino como muy gris, yo me sentía como atrapado en una serie de cuatro paredes. Entonces, para mí conocer el teatro fue como una especie de chispa en mi vida” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF). Además, el teatro es un factor protector para muchos de las y los entrevistados, debido a que permitió superar circunstancias difíciles y mitigar el impacto negativo en su bienestar “Yo también pues crecí siendo como muy reprimida, hasta que llegó un punto en el que yo me deprimí, lo que yo puedo decir que me sacó a flote fue el teatro” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, GF).

Para algunos actores, el teatro ha emergido como un valioso método de escape de las dificultades inherentes a la vida diaria. Como describe uno de ellos: “La vida lo carga a uno cotidianamente, es muy hostil, entonces, claro, cuando uno llega a un ensayo de teatro también, uf, uno bota un montón de energía que tiene reprimida” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P6). En este sentido, las técnicas y actividades teatrales demuestran tener un efecto terapéutico

significativo, proporcionando una vía para canalizar y aliviar las tensiones emocionales acumuladas.

En esta misma línea, se observa que el teatro proporciona a los actores una valiosa gama de herramientas para la gestión de sus emociones tanto dentro como fuera del escenario. Al involucrarse en diversas actividades teatrales, los participantes desarrollan habilidades para reconocer, expresar y regular sus emociones de manera efectiva. El teatro no solo enseña técnicas para la interpretación de personajes, sino que también actúa como una escuela de aprendizaje emocional, donde los actores aprenden a manejar sus propios sentimientos y a empatizar con las emociones de los demás. Este proceso contribuye al desarrollo de habilidades transversales esenciales para la vida, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la resiliencia emocional. Así, el teatro se convierte en un espacio formativo que prepara a los individuos para enfrentar desafíos personales y profesionales con mayor equilibrio y comprensión emocional.

Si, los ejercicios de teatro tienen, bueno, yo siento que hay muchos ejercicios de canalización y como catarsis, entonces, sí, muchas veces uno se siente como un poquito agobiado, usa ciertos ejercicios que sabe que lo ayudan a tranquilizarse y muchos de estos ejercicios son... Yo los he tomado del teatro (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P1).

El teatro, por su propia naturaleza, está inmerso en un entorno de constante ansiedad y estrés debido a las demandas de las actuaciones en vivo, los plazos ajustados y las expectativas tanto internas, de los teatreros y directores, como externas del público. Para algunos actores, sin embargo, esta práctica se convierte en una herramienta terapéutica valiosa. A través de la participación en el proceso teatral, muchos encuentran una manera eficaz de mitigar sus síntomas de ansiedad y estrés, debido a que el teatro les ofrece un espacio para canalizar sus emociones, desarrollar habilidades de autorregulación y encontrar alivio en la expresión creativa.

En el caso de la ansiedad hay que decir algo muy puntual del teatro, que es el trabajo psicomotriz y es trabajar siendo consciente del cuerpo y para el tema de los ansiosos, los que padecemos ansiedad, sí podemos notar que gracias a las instrucciones que se nos dan en teatro sobre el control del cuerpo, muchas veces podemos desempeñar papeles ansiosos o estar por ejemplo en medio de lo que normalmente llamamos crisis y estas herramientas son bastante efectivas para controlarlo (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P5).

Sin embargo, también hay una parte de los actores que expresa claramente que la práctica teatral puede generar altos niveles de ansiedad y estrés. Como señala uno de ellos: “Yo no

recomiendo teatro para los que nos estresamos, porque el estrés una, dos, tres fechas antes de la obra ya es bastante agobiante” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P5), o incluso se ve la ansiedad y el estrés como una consecuencia de ser actor “la ansiedad es propia del actor, yo pienso que actor que no sea ansioso no es buen actor, porque uno como actor sobre piensa” (Comunicación personal, 05 de julio 2024, P3).

Por ello, las opiniones sobre el impacto del teatro en el estrés y la ansiedad están divididas. Para algunos, el teatro resulta ser una herramienta terapéutica que ayuda a regular estos factores, mientras que, para otros, puede ser perjudicial o incluso necesario experimentar estrés y ansiedad como parte del proceso creativo.

7 Discusión

Este trabajo de investigación ha arrojado hallazgos relevantes que abordan los objetivos iniciales, dando respuesta a la pregunta planteada; los datos obtenidos de los participantes han facilitado un análisis que no solo confirma ciertos aspectos teóricos, sino que también permite establecer un diálogo enriquecedor con las teorías propuestas por diversos autores y estudios previos. Al vincular los resultados con la literatura existente, es posible contextualizarlos dentro del marco académico, lo que contribuye a una comprensión más amplia y fundamentada del fenómeno estudiado, ofreciendo nuevas perspectivas y abriendo caminos para futuras investigaciones en el campo.

El teatro impacta de manera positiva en las personas en su desarrollo personal, pues estas actividades dentro del escenario no solo mejoran sus habilidades de expresión y comunicación, sino también en cómo transmiten lo aprendido en el teatro a otros aspectos de su vida como la escolar, familiar y social; además, los participantes perciben estas actividades como un valioso espacio de escape y alivio frente a sus problemas personales, lo que resalta el papel del teatro no solo como una herramienta educativa, sino también como una fuente de bienestar emocional y social (Motos y Benlliure, 2019). Es así como los participantes lo transmitieron en las entrevistas, aludiendo que al estar inmersos en este mundo artístico les ayuda a conectar mejor sus emociones con el mundo exterior, señalando que, a través del arte y en especial del teatro, han encontrado una vía efectiva para canalizar y expresar sentimientos que, de otro modo, podrían haber permanecido reprimidos o mal comprendidos.

Además Motos y Benlliure (2019), aludieron que el teatro, como forma de expresión artística, no solo enriquece habilidades comunicativas y de interacción social, sino que también contribuye al autoconocimiento, la construcción de una identidad sólida y el fortalecimiento de la autoestima, ya que durante estos periodos de la vida, marcados por la búsqueda de sentido y la consolidación de la personalidad, la actividad teatral brinda un espacio seguro donde se pueden explorar emociones, enfrentar miedos y construir relaciones interpersonales más profundas, además de fomentar la empatía y el pensamiento crítico, al permitir a los jóvenes ponerse en el lugar de otros, entender distintas perspectivas y enfrentarse a situaciones diversas.

Del mismo modo, Recasens et al. (2022), mencionan que las experiencias teatrales o la dramatización juegan un papel importante en la mejora de las habilidades sociales de las personas,

ya que esta actividad fomenta el desarrollo de competencias como la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo, a través de la representación de roles y la interacción con otros, los participantes pueden mejorar su capacidad para relacionarse de manera efectiva en distintos contextos sociales, a su vez el teatro ofrece un entorno inclusivo en el que las diferencias individuales se valoran, creando un ambiente de respeto mutuo y colaboración.

Muchos de los participantes en las entrevistas destacaron que el uso del teatro como herramienta terapéutica les brindó un enfoque transformador, donde los actores y actrices no solo se limitaban a interpretar un personaje, sino que comenzaban a interactuar de manera más auténtica con su entorno, en un espacio que fomenta la aceptación en lugar del juicio o la crítica; este ambiente les permitió explorar y asumir una variedad de roles, no solo en su aspecto externo, sino también en su dimensión interna, lo que enriqueció su comprensión de sí mismos y de los demás.

Como señalan Fernández et al. (2013), el teatro no se trata simplemente de representar un papel superficialmente, sino de sumergirse en las características, habilidades, estrategias y motivaciones de los personajes, lo que les permite a las personas aprender y crecer a través de ellos; esta práctica no sólo refuerza su capacidad de adaptación y creatividad, sino que también promueve el autoconocimiento y el desarrollo personal, a medida que los actores encarnan diferentes facetas de su ser, interiorizan aspectos emocionales y cognitivos que les ayuda a afrontar situaciones de la vida real con mayor empatía y resiliencia; así, el teatro terapéutico no solo se convierte en una herramienta para el entretenimiento o la expresión artística, sino en un medio para la introspección, el aprendizaje emocional y la mejora de las habilidades sociales y personales, fomentando habilidades como la escucha activa, el manejo de conflictos y la expresión emocional de una manera más auténtica.

A partir de lo investigado en este trabajo y de las fuentes bibliográficas consultadas, es innegable que el arte posee un fuerte componente terapéutico. El impacto positivo que tiene en la sociedad se manifiesta tanto en quienes participan como espectadores, como en aquellos que asumen roles activos, como actores y actrices. Este fenómeno se debe a la capacidad del arte para fomentar la expresión emocional, facilitar la introspección y promover el bienestar psicológico, tal como lo destacan Fernández et al. (2013). El teatro es un recurso que la comunidad ofrece y puede ser un instrumento que favorezca la satisfacción de alguna de las necesidades que tiene el individuo. Por tanto, el teatro es algo más que una expresión artística, es una actividad que implica relacionarse y desarrollar habilidades sociales.

Al explorar más a fondo la conexión entre el teatro y la salud mental, se encontró que Conturso (2017), en su escrito da a conocer diversos estudios sobre este tema, apoyando así los planteamientos de este trabajo; el primer estudio tuvo como objetivo implementar un programa de tratamiento psicológico llamado “Vive el Teatro” en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil de Algeciras, utilizando el teatro como herramienta para enseñar, practicar habilidades sociales y mejorar la autoestima de los participantes, el segundo estudio mostró que la práctica teatral contribuyó positivamente al desarrollo de habilidades socio-cognitivas, ayudando a los participantes a afrontar mejor situaciones interpersonales, en el tercer estudio, se trabajó con adolescentes diagnosticados con Síndrome de Asperger, revelando que el teatro les permitió desarrollar 63 herramientas para comprender mejor sus emociones y las de los demás, a partir de las situaciones representadas en escena.

En el teatro, el cuerpo y la voz se utilizan para dar vida a diversos personajes. A través de ejercicios teatrales, se fortalecen habilidades como la concentración, la memoria y la agilidad física y mental, lo que contribuye significativamente al rendimiento en ese tipo de arte y a grandes beneficios para los actores. El uso de técnicas escénicas como el aplauso y la gratitud del público en la presentación final, el entorno físico y las motivaciones detrás de la obra, los encuentros continuos permiten a los actores expresar libremente emociones, pensamientos e incluso acciones que no siempre encuentran lugar en otros contextos.

Las representaciones teatrales son emocionales, vívidas y basadas en la experiencia. La práctica teatral propone un espacio físico y, sobre todo, psicológico, en el que los jóvenes pueden reevaluar y vivir la realidad desde sus propias actitudes personales y las de los personajes que representan. (Motos, 2017, p. 221)

Por ello, el teatro se puede considerar terapéutico, convirtiéndose en un espacio donde se reciben y gestionan una gran cantidad de emociones y pensamientos, tanto de los personajes como de los actores que los interpretan.

8 Conclusiones

En esta investigación se dio respuesta al objetivo principal del proyecto, el cual consistía en comprender cómo impacta la participación en actividades teatrales en las experiencias emocionales e interacciones sociales de los teatreros en el municipio de Yarumal.

Se ha evidenciado una notable relación entre las experiencias emocionales y sociales de los teatreros y los efectos reconocidos del teatro como herramienta de transformación emocional y social, donde la mayoría de los participantes demostró un profundo entendimiento de cómo el teatro influye en sus vidas, resaltando su valor tanto como medio de expresión artística como vehículo para el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de la identidad personal y colectiva, donde el teatro va más allá de ser una forma de arte, proporciona un espacio seguro para que los individuos experimenten y procesen emociones de manera controlada. Así mismo a través del juego de roles, los participantes tienen la oportunidad de explorar diferentes perspectivas, lo que les permite entender mejor sus propias emociones y las de los demás.

En la identificación de las experiencias emocionales de los individuos que participan en actividades teatrales como primer objetivo de este proyecto, se pudo observar cómo el teatro funciona como una herramienta terapéutica significativa, ofrece un espacio de catarsis ante situaciones difíciles para cada participante, el teatro permite que los individuos se confronten con sus propias emociones, muchas veces desconocidas para ellos mismos, y que pueden estar generando algún tipo de malestar.

El teatro se muestra como un lugar cargado de una infinitud de emociones y experiencias subjetivas que le dan identidad y sentido de pertenencia a los integrantes de cada grupo teatral, brindando así un espacio libre de prejuicios y críticas destructivas, donde los actores pueden mostrarse tal como son, sin temor a ser vulnerables frente a los demás; esto es posible porque sienten el apoyo y el cuidado de sus compañeros hacia sus emociones. Cabe destacar que estos espacios también juegan un papel clave como facilitadores para que los participantes más jóvenes forjan su identidad y se conozcan mejor a sí mismos, contribuyendo de manera importante a su desarrollo personal.

El segundo objetivo planteado en este proyecto es el reconocimiento de las experiencias sociales de los teatreros, por lo que se llegó a la conclusión que en la práctica teatral se implementan diversas técnicas y ejercicios que fortalecen la capacidad de dominio de un público, reducen los

nervios ante posibles equivocaciones frente a un grupo de personas, y favorecen la mejora en la vocalización y proyección de la voz. Estas habilidades desarrolladas en el teatro permiten que los participantes mejoren su forma de comunicarse en diversos ámbitos personales y profesionales, como exposiciones, presentaciones, en el trabajo, con amigos o en sus relaciones interpersonales en general.

En cuanto a la salud mental, que constituye el tercer objetivo del proyecto, se aborda específicamente el tema de la ansiedad. Es interesante observar cómo, desde el teatro, este fenómeno puede percibirse desde dos perspectivas. Por un lado, para algunos, el teatro es un espacio estresante debido a la presión del tiempo para las presentaciones y todo lo que ello conlleva: preparación de vestuario, maquillaje, utilería, memorización de diálogos, entre otros. Todos estos factores pueden intensificar los síntomas de ansiedad en los participantes.

Por otro lado, existe una visión opuesta que sostiene que el teatro les ha enseñado a manejar y mitigar los efectos de la ansiedad. Esto se logra a través de técnicas teatrales, así como mediante los espacios de reflexión e interiorización de personajes, que les permiten gestionar mejor sus emociones.

Es importante subrayar que, aunque todos los participantes compartan la experiencia de trabajar en el ámbito teatral, sus vivencias y la forma en que el teatro impacta su bienestar emocional varían según su contexto personal y social, por lo que factores como la configuración de sus entornos, las dinámicas grupales dentro y fuera del teatro y la historia de cada individuo juegan un papel crucial en la manera en que cada uno percibe y experimenta los beneficios del teatro para su salud mental y social.

Referencias

- Abarca Castillo, M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo Práctica* [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona]. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/00.MMAC_PREVIO_INTRODUCCION.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Abela, J. A. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Fundación Centro de Estudios Andaluces. <https://www.metodos.work/2020/05/11/resena-las-tecnicas-de-analisis-de-contenido-una-revision-actualizada-dr-jaime-andreu-abela/>
- Britannica. (08 de marzo de 2024). *Jerzy Grotowski*. <https://www.britannica.com/biography/Jerzy-Grotowski>
- Carvajal, C., Henao, K., y García, S. (2020). *Inteligencia Emocional a través del Teatro en un grupo de estudiantes de la Licenciatura*. Uniminuto.edu. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/15173/1/TP_DavidSandra-CarvajalCarolay-HenaoKelly_2020.pdf
- Congreso de Colombia. (2006). Ley No. 1090. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*.
- Conturso, P. (2017). *Bienestar psicológico en adultos que practican arte teatral* Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/731/tesis-5498-bienestar.pdf
- Dedios Sanguineti, M. C. (2010). Experiencia emocional de un grupo de psicólogos en el trabajo con personas psicóticas [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/415/DEDIOSANGUINETI_MARIA_EXPERIENCIA_EMOCIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Equipo editorial, Etecé. (2023). *Teatro - Qué es, origen, elementos, características y obras*. *Concepto*. <https://concepto.de/teatro/#:~:text=El%20teatro%20es%20una%20de,%2C%20discursos%2C%20m%20y%20escenograf%C3%ADa>
- Escobar, A. (2023). *El Método Stanislavski: una guía completa*. ESAEM; Escuela Superior de Artes Escénicas de Málaga. <https://www.esaem.com/noticias/el-metodo-stanislavski-una-guia-completa>
- Esneca. Business School. (2022). *Interacción social: descubre todas las características y funciones*. Esneca. <https://www.esneca.com/blog/interaccion-social-formas-categorias/>
- Fernández, R. D., Carmona, M., & Di Masso, A. (2020). El teatro foro como escenario de procesos de empromamiento psicológico: Avances para la praxis en psicología comunitaria. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 53(3), 313–330. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v53i3.1257>
- Fernández Rodríguez, M., Guerra Mora, P. y Begara Iglesias, O. (2013). El teatro como instrumento terapéutico en la rehabilitación psicosocial. *Norte de Salud Mental*, 11(46), 82-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4695880>
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García Castro, I. D., y Palomera Martín, R. (2012). El desarrollo de la inteligencia emocional a través del teatro, para promover el bienestar y respeto a la diversidad. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4648159>
- Guerra Solano, R. C. (2021). *Contribuciones de la psicotécnica teatral al mejoramiento del estado*

- emocional de funcionarios de la salud en la Clínica Medical Duarte de Cúcuta durante la pandemia en 2021* [Tesis de Especialización, Universidad de Pamplona]. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/2930>
- Guerri, M. (22 de mayo de 2023). *La Dramaterapia y Psicodrama: actividades y diferencias*. Psicoactiva. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-dramaterapia-y-el-psicodrama/>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 55-60. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n5/v2n5a9.pdf>
- Hernández Castellano, N. (04 de enero de 2024). *Teatro y salud mental: así beneficia esta disciplina al bienestar psicológico*. Vozpópuli. <https://www.vozpopuli.com/bienestar/teatro-salud-mental.html>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A.
- Ibarra Jiménez, C. C. (2018). *La relación existente entre la formación teatral y el psicodrama* [Tesis de Pregrado, Universidad de Antioquia]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/10840/1/IbarraCristian_2018_RelacionTeatralPsicodrama.pdf
- Klein, M. (1960). Sobre la Salud Mental. En Campo, S, Dubcovsky, V. Fischman, H. Friedenthal, A. Koremblit, D. Liberman, R. Malfé, N. Rosenblatt, N. Watson y S. Zysman (Eds.), *Obras Completas Melanie Klein. Envidia y gratitud. Y otros trabajos* (pp. 272-279). Editorial Paidós. <https://www.mariategui.org/wp-content/uploads/2021/05/05-Klein-M.-1988-1975-Volumen-III.-Envidia-y-gratitud.pdf>
- Lladó Enseñat, A. (2016). *El Teatro Del Oprimido como herramienta de intervención social: Aproximación teórica y propuesta práctica* [Tesis de Pregrado, Universitat de Iles Balears]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3932/Llado_Ensenat_Ana.pdf?sequence=1
- Luzón, M. J., y Cáceres, M. D. (2000). *Análisis del discurso*. Ariel.
- Marignac, I. M. V. (2015). *La expresividad emocional en adultos jóvenes que practican teatro y en adultos jóvenes que no lo practican* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/579>
- Melgoza, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7(2), 84–89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>
- Mellado Jiménez, V., Borrachero, A. B., Brígido, M., Melo, L. V., Dávila, M. A., Cañada, F. y Bermejo, M. L (2014). Las emociones en la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 32(3), 11-36. <https://raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/287573>.
- Milizia, F. (1789). *El teatro*. La Imprenta https://books.google.com.co/books/about/El_teatro_obra_escrita_en_italiano.html?id=Qi6yBadZUYUC&redir_esc=y
- Miranda Hiriart, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/33308/35042>
- Motos, T. (2009). El teatro oprimido de Augusto Boal. *Ñaque. Expresión Comunicación Educación*, 59, 6-17. https://www.postgradoteatroeducacion.com/wp-content/uploads/2017/01/1Teatro_

- Motos-Teruel, T. (2017). Hacer Teatro: beneficios para el desarrollo positivo en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XLVII(3-4), 219-248. <https://doi.org/10.48102/rlee.2017.47.3-4.143>
- Motos Teruel, T. y Benlliure, V. A. (2019). El teatro como recurso para afrontar los retos de la adolescencia. *Didacticae. Journal of Research in Specific Didactics: / Revista d'Investigació en Didàctiques Específiques / Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, 5, 115-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6879460>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Puga Rayo, I. (2012). Teatro del Oprimido: dispositivo crítico para la Psicología Social Comunitaria. *Sociedad y Equidad: Revista de Humanidades, Ciencias Sociales, Artes y Comunicaciones*, 3, 195-210. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3851647>
- Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-40. <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/142/138>
- Recasens Belenguer, L., Marín Suelves, D., y Gabarda Méndez, V. (2022). El teatro como herramienta para el desarrollo de las habilidades sociales y la inclusión educativa. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(1), 128-147.
- Rodríguez Barquero, V., y Araya Vargas, G. A. (2009). Efecto de ocho clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios. *Revista Educación*, 33(2), 139-152. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.509>
- Rodríguez Barquero, V., Araya Vargas, G., y Salazar Rojas, W. (2007). Efecto agudo de una sesión de improvisación teatral y de fútbol sala en el estado de ánimo de adolescentes privados de libertad del centro de formación Zurquí. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 5(1), 47-54. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v5i1.360>
- Saavedra Macías, F., Arias Sánchez, S., De La Cruz, E., Galán, M., Galván, B., Murvartian, L., y Vallecillo, N. (2016). La recuperación mutua en personas con trastornos psicológicos o diversidad funcional a través de la práctica creativa. *Arte, Individuo y Sociedad. Arte, individuo y sociedad*, 28(2), 339-354. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5634293>
- Tejero González, J. M. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. UCLM. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fce7592f-03c4-4c13-9f2f-ccee2180a70b/content>
- Vicerrectoría de Investigación. (s.f.). *Código de Ética en Investigación de la Universidad de Antioquia*.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participar de la Investigación: Impacto del Teatro en las Experiencias Emocionales y Sociales de los Teatreros

Investigadoras responsables: Lisbeth Múnera y Deissy Jiménez

Estás siendo invitado(a) a participar en un estudio de investigación que busca explorar el impacto del teatro en las experiencias emocionales y sociales de los teatreros, donde harás parte de una entrevista individual o de un grupo focal. Antes de decidir si deseas participar, es importante que comprendas completamente los detalles del estudio, los riesgos y beneficios asociados.

Si decides participar, se te pedirá que realices una entrevista o un grupo focal que evaluará aspectos psicológicos, emocionales y sociales en relación con la práctica teatral. Este procedimiento tomará aproximadamente una hora en realizarse, además será de forma anónima.

Los posibles riesgos asociados con este estudio incluyen la posibilidad de sentirte incómodo(a) al responder preguntas sobre tus experiencias emocionales y sociales. Sin embargo, los posibles beneficios incluyen contribuir al conocimiento científico sobre este tema y recibir una mejor comprensión de tu relación con el teatro.

Toda la información que proporciones durante el estudio será tratada de manera confidencial. Tus respuestas serán anónimas y sólo se utilizarán con fines de investigación. Tus datos no serán compartidos con terceros sin tu consentimiento.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y gratuita. Tienes derecho a retirarte en cualquier momento sin consecuencias adversas. Si eres menor de edad, tu participación requerirá el consentimiento de tus padres o tutores legales, además de tu propio consentimiento.

Durante la realización de la entrevista, ya sea grupal o individual, se grabará toda la información en formato de audio. Esta grabación será utilizada exclusivamente para fines de la investigación.

FIRMA:

Al firmar a continuación, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento informado y doy mi consentimiento para participar en el estudio.

Nombre del Participante (Mayor de Edad): _____

Cédula: _____

Fecha: _____

Firma del Participante (Mayor de Edad): _____

Consentimiento de los Padres o Tutores Legales (Para Participantes Menores de Edad):

Como padre/madre o tutor(a) legal del participante menor de edad, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento informado y doy mi consentimiento para que mi hijo/a o tutelado/a participe en el estudio.

Nombre del Participante (Menor de Edad): _____

Identificación: _____

Fecha: _____

Firma del Participante (Menor de Edad): _____

Nombre del Padre/Madre o Tutor(a) Legal: _____

Cédula: _____

Firma del Padre/Madre o Tutor(a) Legal: _____

Firma de la investigadora: _____

Firma de la investigadora: _____

Anexo 2. Cuestionario Entrevistas Semiestructuradas

- ¿Usted cómo se siente cuando practica teatro? ¿Hay alguna emoción que experimenta con mayor frecuencia durante sus actividades teatrales? Podría dar algunos ejemplos.
- ¿Cómo cree usted que ha influido el teatro en su capacidad para reconocer y expresar sus propias emociones?
- Al estar practicando constantemente teatro: ¿Usted ha notado cambios en su habilidad para expresar emociones fuera del contexto teatral? Si sí: ¿Cuáles cambios?
- ¿Cómo ha influido el teatro en sus habilidades de comunicación interpersonal?
- ¿Usted ha desarrollado amistades o relaciones significativas a través de su participación en el teatro? ¿Podría dar algunos ejemplos?
- ¿Usted ha notado algún cambio en su bienestar mental y emocional desde que comenzó a hacer teatro?
- ¿Qué elementos del teatro usted encuentra más terapéuticos: ¿actuación, ensayos, conversaciones con las y los compañeros, interacción con el público? ¿Otros, cuáles?
- ¿Cree usted que el teatro ha influido positiva o negativamente en su capacidad para afrontar desafíos personales? ¿Cómo?
- ¿Su participación en el teatro ha cambiado o no la manera en cómo afronta el estrés y la ansiedad?
- ¿Podría compartir alguna experiencia en la que el teatro haya tenido un impacto positivo en su vida fuera del escenario?

Anexo 3. Cuestionario de Entrevista de Grupos Focales

- ¿Ustedes cómo se sienten cuando practican teatro? ¿Hay alguna emoción que experimentan con mayor frecuencia durante sus actividades teatrales? ¿Podrían dar algunos ejemplos?
- ¿Cómo creen ustedes que ha influido el teatro en su capacidad para reconocer y expresar sus propias emociones?
- Al estar practicando constantemente teatro: ¿Ustedes han notado cambios en su habilidad para expresar emociones fuera del contexto teatral? Si sí: ¿Cuáles cambios?
- ¿Cómo ha influido el teatro en sus habilidades de comunicación interpersonal?
- ¿Ustedes han desarrollado amistades o relaciones significativas a través de su participación en el teatro? ¿Podrían dar algunos ejemplos?
- ¿Ustedes han notado algún cambio en su bienestar mental y emocional desde que comenzaron a hacer teatro?
- ¿Qué elementos del teatro encuentran más terapéuticos: ¿actuación, ensayos, conversaciones con los compañeros y las compañeras, interacción con el público? ¿Otros, cuáles?
- ¿Creen ustedes que el teatro ha influido positiva o negativamente en su capacidad para afrontar desafíos personales? ¿Cómo?
- ¿Su participación en el teatro ha cambiado o no la manera en cómo afrontan el estrés y la ansiedad?
- ¿Podrían compartir alguna experiencia en la que el teatro haya tenido un impacto positivo en sus vidas fuera del escenario?