

## **El teatro como escenario de transformación personal y salud mental**

### **Theater as a Setting for Personal Transformation and Mental Health**

**Leslie Daneisa Mejía Londoño**

**Isaac Castaño Posada**

**Sachi Castro Rengifo**

**Universidad Católica Luis Amigó**

#### **Resumen**

Esta investigación analiza la influencia de la práctica teatral en la salud mental de los integrantes del grupo “Laboratorio Teatral de Itagüí”, desde un enfoque cualitativo y fenomenológico sustentado en la psicología humanista y la terapia Gestalt. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a cinco participantes, explorando sus vivencias, motivaciones y percepciones sobre el teatro como espacio de crecimiento. Los resultados revelan que la experiencia teatral favorece procesos de autoconocimiento, expresión emocional y transformación subjetiva. Sin embargo, también se identifican dificultades relacionadas con la cohesión y el compromiso grupal, lo que muestra tensiones entre la búsqueda artística individual y la construcción colectiva. Se concluye que el teatro actúa como un dispositivo humanizante que fortalece el bienestar psicológico, fomenta vínculos significativos y ofrece una vía simbólica para la elaboración emocional, aunque requiere consolidar el sentido de pertenencia y propósito compartido dentro del grupo.

**Palabras clave:** arte terapéutico; autoconocimiento, salud mental, teatro comunitario, transformación personal, bienestar psicológico, vínculos sociales.

#### **Abstract**

Psicólogo en formación Universidad Católica Luis Amigó

[isaac.castanopo@amiho.edu.co](mailto:isaac.castanopo@amiho.edu.co)

Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó

[leslie.mejialo@amigo.edu.co](mailto:leslie.mejialo@amigo.edu.co)

Psicóloga en formación Universidad Católica Luis Amigó

[sachi.castrore@amigo.edu.co](mailto:sachi.castrore@amigo.edu.co)

This study examines the influence of theatrical practice on the mental health of members of the “Laboratorio Teatral de Itagüí,” using a qualitative, phenomenological approach grounded in humanistic psychology and Gestalt therapy. Semi-structured interviews were conducted with five participants to explore their experiences, motivations, and perceptions of theater as a space for personal growth. Findings indicate that theatrical participation fosters self-awareness, emotional expression, and subjective transformation. Nonetheless, challenges emerged regarding group cohesion and commitment, revealing tensions between individual artistic pursuits and collective construction. Overall, the theater functions as a humanizing device that promotes psychological well-being, strengthens meaningful bonds, and provides a symbolic avenue for emotional processing, while highlighting the need to reinforce shared purpose and group belonging.

**Keywords:** therapeutic art, self-awareness, mental health, community theater, personal transformation, psychological well-being, social bonds.

### **Introducción**

El teatro tradicional, concebido como una práctica artística y formativa, se configura como un espacio de exploración y aprendizaje que integra cuerpo, palabra y emoción. Su potencial radica en permitir que las personas se encuentren consigo mismas y con los otros, reconociendo aspectos de su identidad que, en la cotidianidad, suelen permanecer invisibles. Esta reflexión se origina en la experiencia investigativa realizada con los integrantes del Laboratorio Teatral de Itagüí, un grupo que, desde el trabajo escénico, ha generado procesos de crecimiento personal y social significativos.

El interés central del estudio fue comprender de qué manera la participación en este espacio teatral incide en la salud mental de sus miembros, entendida no solo como la ausencia de malestar, sino como la posibilidad de autorrealización, equilibrio emocional y

sentido de vida. Las entrevistas realizadas con los participantes revelan cómo, a través del ejercicio actoral, algunos de ellos logran vencer la timidez, encontrar nuevas formas de expresión y sentirse parte de un grupo en el que se validan sus experiencias. Expresiones como “Antes yo era muy reservada y tímida, el teatro me transformó” o “Mi timidez era una barrera, pero con el teatro descubrí que podía desenvolverme” evidencian procesos de cambio vinculados al autoconocimiento y a la confianza en sí mismos.

El presente artículo de reflexión, derivado del trabajo de grado en Psicología, busca analizar estas experiencias desde el enfoque humanista, el cual reconoce al sujeto como un ser en constante desarrollo, capaz de transformar su realidad mediante la experiencia vivida. Esta mirada permite entender el teatro como una práctica que posibilita el reconocimiento de la subjetividad y la integración de las emociones a través de la acción. La intención no es asumir el teatro como terapia, sino como un escenario simbólico donde emergen aprendizajes emocionales, relacionales y existenciales que favorecen la salud mental.

A partir de estas evidencias empíricas se plantea una reflexión sobre el valor del teatro laboratorio como un escenario de experimentación y aprendizaje subjetivo: no para hacer afirmaciones terapéuticas generales, sino para examinar procesos concretos que los participantes describen como significativos en su vida cotidiana. El artículo organiza la reflexión en torno a las tres sub categorías extraídas de la matriz de análisis: transformación personal y autoconocimiento, expresión y liberación emocional, y motivaciones de participación y permanencia.

En esta misma línea, Boal (2002) sostiene que el teatro no solo representa la vida, sino que la revela y la transforma, al permitir que las personas experimenten nuevas formas de relación y autocomprensión. Desde una mirada humanista, esta práctica favorece el desarrollo de la conciencia y la expresión auténtica del ser. Así, el Laboratorio Teatral de Itagüí puede entenderse como un escenario donde se entrecruzan el arte y la vida, un espacio que invita a reflexionar sobre la manera en que las experiencias estéticas contribuyen a la construcción del bienestar y la salud mental.

## **Planteamiento del Problema**

En las últimas décadas, el interés por comprender la relación entre arte y salud mental ha aumentado significativamente, especialmente desde las perspectivas humanistas y fenomenológicas que reconocen el valor del cuerpo, la emoción y la acción simbólica en los procesos de transformación personal. El teatro, en particular, ha emergido como una herramienta potente para la expresión emocional, la autorreflexión y la reconstrucción del sentido vital. Sin embargo, pese a su potencial terapéutico, aún persiste una escasa integración del teatro dentro de los programas formales de promoción y prevención en salud mental.

El grupo artístico “Laboratorio Teatral de Itagüí” representa un espacio donde el arte se convierte en un medio de encuentro y de elaboración subjetiva. No obstante, se desconocen con profundidad las maneras en que la práctica teatral influye en la salud mental y el desarrollo personal de sus participantes. De esta necesidad surge la pregunta central de esta investigación:

¿Cómo influye la práctica del teatro tradicional en la salud mental de los integrantes del grupo artístico “Laboratorio Teatral de Itagüí”?

Este cuestionamiento parte de la observación de que el teatro no solo promueve la creatividad, sino que también propicia procesos de autoconocimiento, liberación emocional y fortalecimiento de los vínculos sociales (Boal, 2002; Schechner, 2003). Desde un punto de vista psicológico, se plantea que la experiencia escénica puede actuar como un dispositivo terapéutico al permitir la externalización de conflictos internos, la resignificación de experiencias y la ampliación de la conciencia del sí mismo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951). Así, el problema no se reduce a demostrar si el teatro “cura”, sino a comprender de

qué manera transforma subjetivamente la vivencia de quienes lo practican y cómo contribuye a su bienestar psicológico.

### **Desarrollo de los antecedentes**

Diversos estudios han abordado el teatro como un recurso terapéutico y educativo con implicaciones en la salud mental. Fernández Rodríguez, Guerra Mora y Begara Iglesias (2013) describen cómo el teatro puede actuar como una herramienta de rehabilitación psicosocial en personas con trastornos mentales severos, permitiendo el desarrollo de habilidades y la integración comunitaria. Por su parte, Bellavista-Ro y Mora-Giral (2019) identifican su eficacia en la prevención y tratamiento de diferentes trastornos psicológicos, al propiciar la expresión emocional y fortalecer la autoestima.

En el ámbito de la psicología humanista, la terapia Gestalt propuesta por Fritz Perls considera que la toma de conciencia y el contacto con la experiencia presente son factores curativos por sí mismos. Desde esta mirada, el teatro favorece la autenticidad, la expresión corporal y la integración emocional (Perls, 1969). El escenario se convierte, así, en un espacio de contacto donde las emociones reprimidas pueden expresarse y transformarse en experiencias significativas.

El teatro espontáneo y el psicodrama también han aportado a esta comprensión. Kogan (2020) destaca su papel en la promoción de la salud mental dentro de contextos institucionales, al crear espacios de hospitalidad, cuidado y subjetivación en los que las personas pueden representar y resignificar vivencias traumáticas. Troya Báez (2019), por su parte, resalta el vínculo entre el teatro y la salud mental desde una perspectiva colectiva, al permitir procesos de reflexión y transformación tanto individuales como grupales.

En Colombia, Rojas Cardona (2022) analiza el teatro playback y el teatro espontáneo como medios de intervención psicosocial, evidenciando su potencial para generar transformación social y emocional. De manera similar, investigaciones recientes (Gómez & Martínez, 2023;

Universidad Católica Luis Amigó, 2023) han mostrado que las prácticas escénicas favorecen la cohesión grupal, la integración social y la disminución de síntomas emocionales, abriendo camino a su inclusión como estrategias complementarias en el campo clínico y comunitario.

En síntesis, los antecedentes teóricos y empíricos sugieren que el teatro actúa como un dispositivo de autoconocimiento, resiliencia y conexión social. Sin embargo, aún falta explorar cómo estos procesos se manifiestan en espacios independientes y comunitarios como el “Laboratorio Teatral de Itagüí”, donde el arte y la psicología se entrelazan desde la vivencia y no desde el modelo clínico tradicional

### **Método**

El proceso de investigación que dio origen a este artículo se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias de los integrantes del Laboratorio Teatral de Itagüí desde sus propias narraciones. El propósito no fue medir ni comparar variables, sino aproximarse al sentido que cada participante atribuye a su práctica teatral y a las transformaciones personales, emocionales y grupales que emergen de ella. Esta mirada parte de la comprensión de la experiencia humana como fuente legítima de conocimiento, en coherencia con la perspectiva humanista, la cual reconoce en cada sujeto la capacidad de interpretar y dar sentido a su mundo (Rogers, 1980).

La población estuvo conformada por cinco integrantes del grupo, seleccionados mediante un muestreo intencional atendiendo a su permanencia y compromiso con el proceso. Cada participante fue invitado a compartir su vivencia a través de entrevistas semiestructuradas que se desarrollaron en un clima de confianza, cercanía y respeto. Este tipo de entrevista permitió un diálogo flexible y reflexivo, favoreciendo que los entrevistados expresaran sus emociones, percepciones y aprendizajes vinculados al teatro. Las conversaciones fueron grabadas con consentimiento previo y posteriormente transcritas de forma literal, conservando la autenticidad de las voces y de los matices emocionales presentes en los relatos.

El análisis de la información se llevó a cabo mediante la técnica de análisis de contenido temático, que implicó una lectura detallada y reiterada de las transcripciones con el fin de identificar las unidades de sentido más relevantes. A partir de este proceso se construyó una matriz de análisis que permitió agrupar los fragmentos significativos según temas recurrentes y experiencias compartidas. Esta organización derivó en una categoría central, salud mental, y tres subcategorías que sintetizan los hallazgos principales: transformación personal y autoconocimiento, expresión y liberación emocional, y motivaciones de participación y permanencia. Esta forma de análisis, como señala Bardin (2002), busca comprender el contenido manifiesto y latente de los discursos, respetando la riqueza del lenguaje y las particularidades del contexto.

El trabajo interpretativo no se limitó a clasificar los discursos, sino que se concibió como un proceso reflexivo en el que el investigador mantuvo un diálogo constante con los testimonios. Desde esta postura hermenéutica, la comprensión surge del encuentro entre las voces de los participantes y la mirada del investigador, lo que permite construir significados compartidos y situados (Gadamer, 1993). La validez del estudio se fortaleció mediante la triangulación entre las entrevistas, la revisión teórica y la observación participante realizada durante los ensayos teatrales, lo que posibilitó contrastar percepciones y asegurar la coherencia del análisis.

En esta perspectiva, la metodología se entiende como un proceso vivo que, al igual que el teatro, implica escucha, presencia y apertura. La investigación no se concibe como un ejercicio distante, sino como una experiencia humana donde el conocimiento surge de la interacción entre sujetos. Comprender las vivencias de los integrantes del Laboratorio Teatral de Itagüí permitió reconocer cómo el arte, más allá de la técnica escénica, se convierte en un medio de exploración personal y colectiva, aportando a la salud mental desde la expresión simbólica y el encuentro con el otro.

## **Resultados**

El análisis de las entrevistas realizadas a los integrantes del Laboratorio Teatral de Itagüí permitió identificar tres subcategorías centrales: transformación personal y autoconocimiento, expresión y liberación emocional, y motivaciones de participación y permanencia. Sin embargo, junto a los efectos positivos que se desprenden del teatro como espacio de crecimiento y bienestar, también emergen tensiones, frustraciones y malestares que revelan las complejidades del proceso grupal y de la experiencia humana que allí se construye. Estas ambivalencias muestran que el teatro, al ser un dispositivo profundamente emocional, no solo cura y libera, sino que también confronta, agota y expone las fragilidades individuales y colectivas.

### **Transformación personal y autoconocimiento**

Para la mayoría de los participantes, el teatro ha representado una experiencia de transformación profunda. En sus testimonios se revela que este espacio escénico no solo permite explorar roles y emociones, sino también abrir la puerta a una comprensión más genuina de sí mismos. Una de las participantes compartió: “Antes era una persona muy reservada y tímida... el teatro me transformó en ese aspecto” (E1). Este tipo de expresiones dan cuenta de procesos de empoderamiento, autoconfianza y expansión personal, aspectos que dialogan con lo planteado por Perls, Hefferline y Goodman (1951), quienes consideran que la conciencia de lo que uno siente, piensa y hace el darse cuenta es la base de toda integración emocional y crecimiento interior.

Sin embargo, los cambios personales que surgen del trabajo teatral no siempre se viven como algo sencillo o placentero. Varias voces del grupo señalaron que conocerse también significa enfrentarse con las propias sombras, con la frustración o la exigencia interna. Una de ellas expresó: “El teatro me permitió ahondar en mí misma, afrontar miedos y reconocer aspectos de mi naturaleza que debo aceptar, pero a veces eso duele” (E2). Este testimonio muestra que el proceso de autoconocimiento no se limita a descubrir virtudes o

potencialidades, sino que implica mirar de frente los conflictos internos y las emociones que suelen evitarse.

Rojas Cardona (2022) señala que los procesos teatrales que abordan dimensiones emocionales o terapéuticas pueden provocar resistencia, ansiedad o incomodidad, sobre todo cuando se exponen experiencias personales ante otros. Algo de esto se percibe en el siguiente testimonio: “no todos logran sostener la concentración o el compromiso emocional”, expresión que puede interpretarse como el temor a fallar, a ser juzgado o a mostrar vulnerabilidad frente al grupo. Tales sensaciones revelan que el escenario se convierte también en un espejo donde se reflejan las inseguridades y los límites personales. Aun así, este movimiento entre apertura y resistencia parece ser parte esencial del aprendizaje. Desde la mirada de Maslow (1943), el crecimiento humano requiere atravesar zonas de incomodidad y asumir el riesgo de cambiar. En esa tensión entre lo conocido y lo nuevo, entre lo que se teme y lo que se desea, el teatro se vuelve un territorio fértil para el desarrollo personal. No solo impulsa la expresión auténtica, sino que también confronta al individuo con sus propias contradicciones, permitiéndole integrar partes de sí que antes permanecían fragmentadas.

En este sentido, puede afirmarse que el teatro opera como un laboratorio del ser, donde cada persona ensaya no solo personajes, sino facetas internas que buscan reconocerse. Desde una lectura gestáltica, este proceso invita a cerrar “figuras inconclusas”, a reconciliarse con emociones o experiencias que quedaron pendientes de elaboración. Y desde la perspectiva existencial, implica asumir la libertad de construirse continuamente, eligiendo quién se es y quién se quiere ser. Así, el escenario se transforma en un lugar simbólico donde el autoconocimiento y la transformación personal no son metas finales, sino procesos vitales en permanente movimiento.

### **Expresión y liberación emocional.**

Las narrativas de los participantes revelan que el teatro se convierte en un espacio simbólico donde las emociones encuentran una vía auténtica de expresión y cambio. No se

trata solo de representar personajes, sino de trasmutar la vivencia personal en creación escénica, permitiendo que lo que antes era silencio o dolor se exprese con sentido artístico.(E1) lo expresó con claridad al afirmar: “El teatro es un escape, una forma de reírme de lo que me duele y transformarlo en arte; antes era una persona muy reservada y tímida, y ahora siento que puedo hablar desde mis emociones sin miedo”. Esta vivencia encarna lo que Boal (2002) describe como “ensayar la libertad”, es decir, usar la escena como un laboratorio donde se experimenta la posibilidad de transformar la emoción en acto creativo.

No obstante, este proceso catártico también conlleva tensiones y contradicciones. Algunos participantes reconocen que la apertura emocional puede producir ansiedad, confusión o agotamiento psíquico, especialmente cuando no hay una adecuada contención grupal. (E3) compartió que “el teatro es como una terapia; te hace sacar lo que llevas dentro, pero a veces también te remueve cosas que no sabías que estaban ahí. Me ha pasado que salgo con una mezcla de alivio y cansancio”. En la misma línea, (E4) relató: “A veces debía reír cuando necesitaba llorar, y eso me generaba una lucha interna entre lo que sentía y lo que debía mostrar en escena”, evidenciando la dificultad de canalizar emociones intensas en un contexto colectivo donde lo personal y lo artístico se entrelazan.

Las metáforas que emergen de las entrevistas amplían el sentido de esta vivencia emocional. (E2) expresó que “el teatro es una guía, una forma de no perderme; cuando actúo siento que todo se ordena, como si las emociones encontrarán su lugar”, mientras que otro participante (E3) lo describió como “un espejo que devuelve los pedazos de uno mismo”. Estas imágenes dan cuenta del modo en que la experiencia escénica ópera como un proceso de autoconocimiento, donde el sujeto se reencuentra con partes de su identidad que permanecían ocultas o fragmentadas.

Sin embargo, la liberación emocional no siempre resulta reparadora. (E5) relató que “al principio sentía nervios y ansiedad antes de cada función, como si me fuera a quedar en blanco, pero con el tiempo el teatro me ayudó a confiar en mí y a disfrutar del proceso”. Aun así, varios integrantes del grupo mencionaron que “a veces falta comunicación o apoyo

cuando alguien atraviesa una crisis”, lo que genera sensaciones de soledad o desbordamiento afectivo. Esta ambivalencia coincide con lo planteado por Kogan (2020), quien sostiene que representar historias personales puede generar tanto alivio como sobrecarga emocional, dependiendo del acompañamiento y los recursos internos del participante.

De esta forma, el teatro aparece como un espacio dual y dinámico: puede ser fuente de alivio, pero también de confrontación. Bellavista-Ro y Mora-Giral (2019) advierten que el potencial terapéutico del teatro sólo se consolida cuando existe un marco ético y contención emocional, pues de lo contrario el proceso puede generar desgaste psicológico. Lo observado en el Laboratorio Teatral de Itagüí confirma esta dualidad: la práctica escénica puede sanar, pero también abrir heridas que requieren cuidado. En palabras de (E1), “el teatro me salvó, pero también me hizo mirar cosas que no quería ver”.

En síntesis, la liberación emocional a través del teatro se mueve en un vaivén entre lo curativo y lo confrontador. La escena permite resignificar la emoción, convertir la fragilidad en fuerza y transformar el dolor en expresión creativa. Es un proceso donde el arte no solo comunica, sino que cura y confronta a la vez, recordando que toda catarsis implica tanto alivio como verdad.

### **Motivaciones de participación y permanencia.**

Las principales razones que motivan a los participantes a seguir en el grupo están relacionadas con la búsqueda de bienestar, pertenencia y expresión artística. (A1) manifestó que “el teatro es mi motor, mi energía y una necesidad vital”, mientras que (B2) reconoció que “me ha permitido ganar seguridad y afianzar mi carácter”. Estas motivaciones reflejan lo que Maslow (1943) describe como la necesidad de autorrealización, un impulso por trascender y desarrollarse plenamente.

No obstante, también aparecen factores desmotivadores que debilitan la permanencia.

Algunos participantes expresaron su inconformidad con la falta de disciplina, compromiso y organización grupal. (E4) señaló que “muy pocos mantenemos la constancia, algunos no

llegan a tiempo ni con disposición”, mientras que (E3) comentó que “si no hay un propósito común, el proceso se desgasta”. Estas observaciones revelan la presencia de tensiones entre el deseo individual de crecer y las limitaciones colectivas que afectan la dinámica del grupo.

De acuerdo con Troya Báez (2019), los procesos teatrales requieren coherencia entre el propósito creativo y el cuidado emocional del grupo, ya que la falta de comunicación y liderazgo puede generar frustración o abandono. En el Laboratorio, se evidenció que la rotación de integrantes, los conflictos interpersonales y la ausencia de acuerdos claros afectan la estabilidad y el sentido de pertenencia.

Además, algunos entrevistados perciben que la falta de exigencia o estructura puede limitar su desarrollo artístico. (B2) comentó que, aunque valora la libertad creativa, “a veces falta firmeza y dirección”, lo que genera una sensación de estancamiento. Esta ambivalencia muestra que el grupo, pese a ser un espacio protector, también puede ser un escenario de frustración cuando no se equilibran la libertad expresiva y la responsabilidad colectiva.

Los resultados evidencian que el teatro es una experiencia profundamente ambivalente, donde el bienestar convive con la incomodidad y la creación con la tensión. A nivel individual, impulsa el autoconocimiento, la autoestima y la expresión emocional, pero también puede generar fatiga, ansiedad escénica y crisis de identidad cuando las emociones no se procesan adecuadamente. A nivel grupal, fomenta el sentido de comunidad, aunque enfrenta dificultades de cohesión, liderazgo y constancia que ponen a prueba su sostenibilidad.

Desde la mirada humanista y gestáltica, estas tensiones no son fallas, sino parte esencial del proceso de crecimiento. El contacto con los otros y consigo mismo implica pasar por la incomodidad y el conflicto para alcanzar una integración más real. Como señala Perls (1969), “el individuo sano es aquel que puede sentir, actuar y pensar de manera integrada”, y ese equilibrio se construye justamente en la interacción entre placer y dificultad, entre armonía y caos.

En este sentido, el Laboratorio Teatral de Itagüí se configura como un espacio vivo de transformación simbólica, donde la vulnerabilidad y la fortaleza coexisten. El teatro no solo refleja la vida: la dramatiza, la confronta y la resignifica. En sus luces y sombras, en sus encuentros y desencuentros, los actores hallan no solo un escenario, sino un espejo de su propio proceso humano.

### **Discusión**

El análisis de las entrevistas realizadas a los integrantes del grupo permitió identificar que la práctica teatral incide de manera significativa en el bienestar psicológico, principalmente a través de tres dimensiones: la transformación personal, la liberación emocional y la creación de vínculos sociales. Los participantes describen el teatro como un espacio de autenticidad, donde pueden “ser ellos mismos sin miedo” y experimentar emociones que en otros contextos reprimen. Este hallazgo coincide con lo propuesto por Moreno en su psicodrama, donde la acción dramática actúa como catalizador para la catarsis emocional y la elaboración simbólica de la experiencia.

Además, la práctica teatral propicia la autoconfianza y el sentido de pertenencia, aspectos que se relacionan con el concepto de autorrealización planteado por Maslow (1943). La posibilidad de crear colectivamente, de “transformar lo personal en arte”, contribuye a que los actores construyan una identidad más sólida y resiliente. Este proceso coincide con las observaciones de Gómez y Martínez (2023), quienes sostienen que el teatro terapéutico promueve la regulación emocional y fortalece la autoestima.

Desde la perspectiva grupal, el teatro funciona como un microcosmos social donde se aprenden habilidades de comunicación, cooperación y empatía. Sin embargo, también surgen tensiones vinculadas a la falta de compromiso, la desorganización o los distintos niveles de entrega. Estas dificultades revelan que la dinámica teatral, al igual que cualquier grupo humano, atraviesa procesos de ajuste y confrontación que pueden convertirse en oportunidades de crecimiento colectivo.

La experiencia del “Laboratorio Teatral de Itagüí” refleja un modelo de intervención no formal, donde el aprendizaje ocurre a partir de la vivencia, el juego y la reflexión compartida.

Este tipo de espacios responde a la necesidad de ampliar el concepto de salud mental, entendiéndose no como ausencia de enfermedad, sino como la capacidad de establecer vínculos significativos y afrontar los desafíos de la vida con creatividad (Kogan, 2020; Perls, 1969).

### **Conclusiones**

El teatro, comprendido desde una perspectiva humanista y fenomenológica, se configura como un recurso poderoso para la promoción del bienestar psicológico y la construcción de comunidad. En el caso del “Laboratorio Teatral de Itagüí”, la práctica escénica trasciende el ámbito artístico para convertirse en una experiencia transformadora que favorece la expresión emocional, la autocomprensión y la empatía.

Los hallazgos de esta investigación confirman que el teatro no solo tiene un valor estético, sino también terapéutico y social. Permite integrar cuerpo, emoción y pensamiento en un mismo acto de presencia, promoviendo la conciencia del aquí y el ahora, tal como plantea la Gestalt. Asimismo, potencia el desarrollo de habilidades interpersonales y el fortalecimiento de la identidad, contribuyendo a la salud mental desde una mirada integral.

Finalmente, se reconoce la necesidad de seguir investigando estos procesos en distintos contextos, para consolidar el teatro como una herramienta válida de intervención psicosocial y terapéutica. Su incorporación en programas de salud comunitaria podría favorecer entornos más empáticos, expresivos y resilientes, donde el arte funcione como medio de encuentro, reflexión y sanación colectiva.

## Referencias

- Bellavista-Ro, C., & Mora-Giral, M. (2019). *Prevención y tratamiento de los trastornos mentales a través del teatro: Una revisión. Arte y Políticas de Identidad*, (20), 11–24.
- Boal, A. (2002). *Juegos para actores y no actores* (2.<sup>a</sup> ed.). Alba Editorial.
- Fernández Rodríguez, M., Guerra Mora, P., & Begara Iglesias, O. (2013). El teatro como instrumento terapéutico en la rehabilitación psicosocial. *Norte de Salud Mental*, 11(46), 82–88.
- Gadamer, H.-G. (1993). *Verdad y método*. Sígueme.
- Gómez, F., & Martínez, L. (2023). El impacto del teatro en la salud mental: Un enfoque terapéutico en el tratamiento de trastornos emocionales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(4), 297–310.
- Kogan, O. (2020). *El teatro espontáneo como dispositivo para la promoción de la salud mental* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Córdoba]. LILD BI. <https://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/kogan-olivia.pdf>
- Martínez León, Á., & Romero Calavia, L. (2000). Teatro y deficiencia mental. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 103–112.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama*. Beacon House.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
- Rogers, C. (1980). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rojas Cardona, V. (2022). Concepciones de lo terapéutico: Teatro playback y teatro espontáneo desde una mirada psicológica. *Poiésis*, (43), 91–103.  
<https://doi.org/10.21501/16920945.4156>
- Sandoval, A., González, V., & Madriz, L. (2020). Retos y oportunidades: Teatro como estrategia de mediación pedagógica para el desarrollo de habilidades sociales. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 65–77.  
<https://doi.org/10.22458/ie.v22i32.2821>
- Schechner, R. (2003). *Performance theory* (Rev. ed.). Routledge.
- Troya Báez, D. M. (2019). *El teatro como herramienta para la promoción de la salud mental* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16889>
- Universidad Católica Luis Amigó. (2023). La clínica comunitaria y el arte: Prácticas estéticas como forma de intervención psicosocial. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 11(2), 45–60.