

Fortalecimiento de la empatía a través del teatro clown

Andrea Carolina Flórez-Madroño¹
Charlin Stephanie Caguasango Rosero²
Sandra Carolina España Gómez³
Mario Eduardo Peluffo Ordoñez⁴

Cómo citar este artículo: Flórez-Madroño, A. C., Caguasango-Rosero, C.S., España-Gómez, S. C y Peluffo-Ordoñez, M. E. (2023). Fortalecimiento de la empatía a través del teatro clown. *Revista Fedumar*, 10(1), 138-147. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar10-1.art-13>

Fecha de recepción: 11 de marzo de 2023
Fecha de aprobación: 28 de septiembre de 2023

Resumen

En el presente artículo, se analiza la influencia del teatro clown en el fortalecimiento de los procesos empáticos cognitivos y emocionales en un grupo de voluntarios infantiles y prejuveniles de la Cruz Roja Colombiana seccional Nariño. Se utilizó la metodología cualitativa, con un enfoque histórico-hermenéutico. Los resultados confirman que el arte del clown aportó, mediante las diferentes tramas o situaciones que se pusieron en escena, al fortalecimiento del componente cognitivo de la empatía. Esto se evidenció en el aumento de la imaginación, la tolerancia y el reconocimiento de emociones. Asimismo, se destacó el fortalecimiento del componente emocional, evidenciado en actitudes de compasión, contagio emocional, solidaridad y reconocimiento de emociones negativas. El flujo de estas habilidades se desarrolló de manera más efectiva a través de la interpretación de un personaje clown, propiciando el desarrollo de habilidades para la vida, que se constituyen en promotoras de la salud mental y el bienestar de los niños y preadolescentes participantes.

Palabras clave: empatía, habilidades para la vida, teatro clown, niñez.

Artículo resultado de la investigación titulada: *Fortalecimiento de los procesos empáticos desde el teatro clown en los voluntarios del Programa de Infantiles y Pre-Juveniles de la Cruz Roja Colombiana seccional Nariño*. Psicología, Universidad Mariana.

¹ Magíster en Ciencias Sociales mención Género y Desarrollo (FLACSO); psicóloga, Universidad de Nariño. Docente, Universidad Mariana. Correo electrónico: aflórez@umariana.edu.co [ORCID](https://orcid.org/10.31948/rev.fedumar10-1.art-13)

² Especialista en Familia, Universidad Mariana; psicóloga, Universidad Mariana; técnico en Atención Integral a la Primera Infancia. Correo electrónico: tefitacagua@gmail.com

³ Especialista en Familia, Universidad Mariana; psicóloga, Universidad Mariana; técnico en Administración de Talento Humano. Correo electrónico: sccarolina0715@gmail.com

⁴ Psicólogo, Universidad Mariana. Correo electrónico: mpeluffo@umariana.edu.co

Introducción

Para los voluntarios infantiles y prejuveniles de la Cruz Roja Colombiana seccional Nariño, habilidades como la empatía son fundamentales debido al servicio de ayuda humanitaria que prestan a las personas que lo necesitan. En este contexto, el teatro clown se aprovecha como una técnica dinamizadora para fortalecer la empatía, además de otras habilidades sociales que están involucradas. El teatro clown es una modalidad teatral que estimula el autoconocimiento, la cercanía y la interacción con otros, a través de diferentes situaciones representadas en una escena.

Las técnicas teatrales del clown, tales como la relajación, meditación, desbloqueo psicocorporal y emocional, ritmo, improvisación, desarrollo del imaginario, y principios del clown propuestos en el escenario teatral, también, pueden trasladarse a la vida cotidiana. Según Jara (2014), descubrir el clown dentro de uno mismo es una gran aventura que permite al individuo apasionarse y liberarse, ayudando a lidiar con estereotipos dictados por las normas sociales y buscando una verdad en escena, tanto para sí mismos como para los demás.

En este sentido, el arte clown propicia el autoconocimiento y la sinceridad con los propios sentimientos, lo cual impulsa interacciones cada vez más auténticas. Poder aplicar estas técnicas en la vida cotidiana puede contribuir al desarrollo personal y al establecimiento de conexiones genuinas con los demás, fomentando la expresión auténtica y la conexión emocional en diversas situaciones.

De acuerdo con De Freitas y Lobato (2021), la empatía es la capacidad de "ponerse en los zapatos del otro" e imaginar cómo es la vida de esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros, mejora las interacciones sociales y fomenta comportamientos solidarios y de apoyo hacia personas que son dependientes o que sufren alguna vulnerabilidad. Por su parte, Gorostiaga et al. (2014) reconocen que la empatía

está compuesta por un elemento cognitivo y uno emocional. El primero se vincula con la capacidad de comprender y entender cómo piensa otra persona, mientras que, el segundo procura captar el estado emocional de otro individuo y las reacciones que lo provocan.

Metodología

La investigación se desarrolló desde el paradigma cualitativo, con un enfoque histórico-hermenéutico y de tipo etnográfico. La unidad de análisis estuvo conformada por el grupo de voluntariado de infantiles y prejuveniles de la Cruz Roja Colombiana seccional Nariño, y la unidad de trabajo estuvo conformada por 11 participantes, con edades que oscilaban entre los 6 y 14 años, cuyos tutores dieron su consentimiento para la participación a través del consentimiento informado. En las técnicas de recolección de información, se incluyeron entrevistas semiestructuradas y observación participante durante 10 sesiones de los talleres de teatro clown que se realizaron regularmente con el voluntariado. El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante el método de matrices de categorización de Bonilla-Castro y Rodríguez (2013).

Resultados

Para el abordaje de las categorías deductivas del estudio, se derivaron cuatro subcategorías: la categoría de empatía cognitiva, que abarcó las subcategorías de toma de perspectiva y fantasía; la categoría de empatía emocional, que incluyó las subcategorías de preocupación empática y malestar personal. Para cada taller propuesto por el instructor, se llevaron a cabo entrevistas y observación participante en torno a lo aprendido y los usos cotidianos de dichos aprendizajes.

Una vez concluido el registro de información, se procedió a la transcripción y al vaciado de información, de lo cual surgieron proposiciones que dieron lugar a las categorías inductivas del estudio. Entre los principales resultados se encuentran hallazgos como la imaginación, el reconocimiento de emociones y la tolerancia en el componente cognitivo de

no resuena emocionalmente con la otra persona (Segarra et al., 2016). Es decir, los sujetos logran comprender y respetar los pensamientos del otro, pero no alcanzan la sincronía emocional. Esta respuesta empática emerge en situaciones urgentes o accidentales donde la reacción es improvisada, por lo tanto, involucra una comprensión hacia lo que está surgiendo en el aquí y en el ahora, entendimiento sin involucramiento emocional.

Por su parte, la subcategoría denominada "Toma de perspectiva" (Davis, 1983; Fariña et al., 2018) se refiere a la consideración de la perspectiva cognitiva del otro, adoptar el punto de vista del otro; la ausencia de esta perspectiva puede derivar en conflictos interpersonales. Se debe considerar que los voluntarios se ven expuestos a continuas situaciones tanto reales como ficticias, donde se prueba la habilidad de comprender o aceptar las situaciones de la población donde llevan a cabo su labor. Por lo tanto, los juegos de roles en las sesiones de teatro clown permitieron estimular el desarrollo de la toma de perspectiva; aunque se presentaron las mismas limitaciones que surgen en situaciones cotidianas.

"Los niños se mostraron tensos, asustados y nerviosos... No sabían muy bien cómo abordar los personajes que no querían realizar" (Diario de campo, 2 de julio).

"Me enojaba, no le quería hacer caso a esa persona y no la ayudaba" (sujeto 9, comunicación personal).

Sin embargo, en el transcurso de las sesiones, se evidencia que los participantes logran reconocer y evaluar su conducta, desarrollando la expresión libre y sincera de sus emociones y pensamientos, lo que les facilita comprender los pensamientos de las demás personas. En este sentido, se puede comprender que, mediante la expresión dramática, los niños logran obtener y manejar mejores procesos de socialización (Amaral y Kafrouni, 2013; Caicedo, 2010), lo cual contribuye a la convivencia y al trabajo en equipo del voluntariado.

Adicionalmente, se plantearon como categorías inductivas la Tolerancia y el Reconocimiento de emociones, que fueron expresiones concretas de la empatía cognitiva, ya que los voluntarios

reconocieron que no siempre se puede tener la razón, que es importante adquirir una perspectiva más amplia de la realidad y evitar prejuicios en la interacción. En sus palabras:

Pues sí, porque cada quien, de todas formas, opina diferente y no va a tener el mismo punto de vista que cada uno, pues la verdad yo para entenderlo primero lo escucho y después algo que no entiendo le pregunto. (Sujeto 10, comunicación personal)

Escámez (2017) menciona que la tolerancia tiene un componente de rechazo. Aquello que se tolera debe ser algo con lo que no se está de acuerdo, que se cree equivocado o errado. Sin embargo, la tolerancia también posee un componente de aceptación, ya que exige aceptar y respetar aquello que se ha rechazado. En consecuencia, ser tolerante es una decisión, una iniciativa consciente para aceptar algo, aunque haya desacuerdo. Algunos voluntarios destacaron por su liderazgo y ayudaron a dar explicaciones más detalladas, fortaleciendo así el trabajo del grupo y el diálogo.

Es importante resaltar que, comprender las emociones de otra persona, el origen y contexto de dichas emociones, es decir, el reconocimiento de emociones, como segunda categoría inductiva, se define como la capacidad para identificar y reproducir expresiones emocionales a través del rostro y el cuerpo, que ayuda a transmitir lo que se vive en ese momento. Esto transforma la realidad tanto de sí mismo como de los demás (Rodríguez, et al., 2020). Al indagar entre los voluntarios, se observó un bajo reconocimiento emocional o una baja capacidad para denominar las emociones según la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz que las acompañan (Lozano y Vélez, 2009). Esto se identifica en los siguientes comentarios:

"Pues alegría más que todo, tristeza poca, porque a veces se colocan a pelear y salen heridos, pues, y a veces lloran, y a veces enojo" (sujeto 10, comunicación personal)

"Feliz, triste, miedoso... y furioso" (sujeto 1, comunicación personal).

Con el desarrollo de técnicas clown, como la actuación y la exageración de gestos, se avanzó con más agilidad

en el reconocimiento de emociones básicas como la alegría. Autores como Bericat (2012) y Cruz et al. (2013) mencionan que la mayoría de las emociones surgen y son experimentadas en contextos sociales específicos. Se identificó la alegría, tristeza, desagrado, enojo y miedo cuando se presentó un reconocimiento integral del contexto. Por lo tanto, reconocer emociones deriva en la capacidad para comprender la situación que las produce, adoptando de manera más eficaz el punto de vista del otro y una respuesta más adecuada ante situaciones inesperadas.

Adicionalmente, en cuanto a la empatía cognitiva, se encuentra la subcategoría Fantasía, definida por Davis (1983) y Fariña et al. (2018) como la capacidad de imaginarse o identificarse con situaciones ficticias. Esto implica comprender los estados emocionales de otras personas, así como sus intenciones e impresiones, lo cual ayuda a reconocer, de forma asertiva, las dificultades que se presentan en la trayectoria de los demás, sin tener experiencias previas o conocimientos que les permitan anticipar una respuesta. Esta habilidad de fantasía se evidenció en los voluntarios a través de las siguientes expresiones:

“Venir aquí [...] para prestar un servicio, para ayudar a las personas, o sea a las personas que no tiene un hogar” (sujeto 8, comunicación personal).

La capacidad de imaginar lo que otras personas viven, incluso cuando no es una experiencia directa, se considera una categoría inductiva emergente en el proceso de formación del teatro clown. Durante el desarrollo de las sesiones, los voluntarios analizaron las puestas en escena de sus compañeros y proporcionaron retroalimentación con una clara comprensión de la situación ficticia, incluso cuando algunas de estas no eran situaciones cercanas a sus contextos.

Según Vygotsky (1986), la imaginación es una función cognitiva vital que se explora y aprecia cuando los niños dibujan, crean escritos literarios o participan en obras de teatro. Sin embargo, se debe tener en cuenta que toda manifestación artística, por más original que parezca, siempre tendrá parte de un constructo

que se ha formado a través de las interacciones en el contexto cercano, tanto en la parte social como cultural. Por lo tanto, la creación artística incrementa la imaginación y motiva la libre expresión de emociones y pensamientos. En coherencia, el arte clown, mediante la técnica de fortalecimiento del imaginario, estimula la capacidad de comunicarse con el lenguaje verbal y no verbal, así como de manejar la improvisación. Así expresaron la imaginación los voluntarios:

A mí me encanta el teatro y también es algo que ya es muy fácil para mí, porque es mi única manera de expresar mis sentimientos y, entonces, al yo expresar lo que siento, no me queda difícil darle vida a un personaje. (Sujeto 4, comunicación personal)

“Mmm, pues, yo lo ayudaría respecto al problema que tiene, eeeh. Entender la situación que tenga, no importa, que avise que problema tiene para ayudarlo y decirle que no se preocupe, para que este más tranquilo” (sujeto 5, comunicación personal).

Respecto al segundo objetivo de la investigación, se identificó el fortalecimiento del componente emocional de la empatía a través del teatro clown en los voluntarios del programa infantil y prejuvenil de la Cruz Roja seccional Nariño. Este componente se entiende como la respuesta emocional hacia la otra persona, que implica compartir el estado emocional en una situación común (Filippetti et al., 2012). Este componente se expresa especialmente cuando las personas se identifican emocionalmente con otros que viven una situación agobiante, generadora de malestar o emociones que modifiquen su estado de ánimo (Fernández-Pinto et al., 2008). Ninguna persona es ajena a reconocer catástrofes sociales o naturales que afectan a otros; estas circunstancias suscitan expresiones de preocupación empática y malestar personal (Davis, 1983; Fariña et al., 2018).

En cuanto a la preocupación empática, se puede considerar como la propensión de las personas a experimentar sentimientos de simpatía e interés ante el malestar de otros, llevándolos a expresar lo que sienten. Al mostrar preocupación ante alguien que se encuentra triste, enojado

o con miedo, la persona puede prestar ayuda; esto, a través de las técnicas clown para la expresión emocional, aumenta la capacidad de autorreconocer las emociones e identificarlas con facilidad en otras personas, evidenciadas en dos aspectos inductivos o emergentes del presente estudio: compasión y contagio emocional. En consonancia, la compasión se refiere a estar en contacto con el sufrimiento y tener la iniciativa de dar alivio tanto en los demás como a sí mismo (Araya y Moncada, 2016).

Durante las sesiones clown, se propusieron visitas a comunidades en condiciones de vulnerabilidad, como habitantes de la calle y personas mayores. Mediante técnicas de mindfulness, se logró la comprensión profunda de lo observado y se actuó para atender el sufrimiento, brindándoles un gesto de ayuda o una palabra de afecto. En este sentido, se vio expresada la compasión. Esta respuesta se interpreta desde varios principios budistas que se relacionan con el mindfulness, como *Karuna*, el deseo de aliviar el dolor causado en otras personas, y *Metta*, el amor benevolente para la felicidad de otras personas. En las siguientes expresiones, se evidencia la compasión desde estos principios:

“Me da ganas de ayudarlas, siento preocupación porque me preocupa cuando las personas están en la calle y están pidiendo dinero” (sujeto 3, comunicación personal).

“Emoción, porque me apego mucho a ellos, y tristeza a la salida, porque era muy importante para mí no dejarlos (llora)” (sujeto 9, comunicación personal).

Dalai Lama (como se citó en Araya y Moncada, 2016) es uno de los grandes mentores de la compasión, refiriéndose al amor que se encuentra con el sufrimiento, lo cual se manifiesta en el acto de ayudar. Entre los voluntarios fue creciente el deseo de cuidar y servir ante cualquier situación que cause dolor dentro o fuera del grupo con el que se desarrollaban los talleres.

“Cuando repartí el helado sentía alegría porque, aunque sea algo sencillo, ellos se ponen alegres cuando los van a visitar” (sujeto 7, comunicación personal).

Lo anterior indica que la compasión hacia los demás puede ser demostrada desde pequeñas obras y se acompaña de sentimientos como la ternura y la piedad, y puede llegar a formarse como una fortaleza de carácter (Grinhauz y Castro, 2015), es decir, una cualidad permanente hacia el bienestar.

“Normal, me siento alegre, me siento bien porque sé que estoy ayudando a un amigo” (sujeto 6, comunicación personal).

Por su parte, el contagio emocional, término acuñado por Hatfield et al. (1993), se refiere a un proceso que se da automáticamente en los seres humanos, que consiste en sincronizarse emocionalmente mediante conductas, posturas o diferentes expresiones faciales de los demás (Ye, 2020). Lo anterior se evidenció en los voluntarios participantes, ya que estuvieron presentes experiencias teatrales en las que, a través de la música e imaginando la situación del personaje, otros participantes lograron sincronizar la emoción a través de gestos. Según Retuerto (2004), al tener un contacto emocional tanto positivo como negativo con otra persona, el sujeto se verá afectado emocionalmente.

En el mismo sentido, Strum (como se citó en Ruiz, 2015) menciona que el contagio emocional se toma como un mecanismo afectivo por el cual los estados de ánimo del sujeto se sincronizan de manera automática con los de sus pares, dando paso a un comportamiento que conlleva la felicidad o el bienestar hacia los demás. Esto hace que las personas que los rodean en sus diferentes contextos, en los que conviven día a día, logren desarrollar un contagio emocional positivo, como lo refieren a continuación:

“También me siento feliz porque es como si la alegría se contagiara y por cualquier caso todos pueden estar felices, pero si es porque un niño se cayó hay que ayudarlo y no burlarse de él” (sujeto 5, comunicación personal).

“Feliz también, ganas de sonreír, algo que me quiere salir de adentro felicidad” (sujeto 10, comunicación personal).

Aunque esta habilidad de contagio emocional surge de forma espontánea en la interacción, se puede relacionar con

el fortalecimiento de la empatía, en la medida en que los voluntarios identifican de manera consciente el efecto del contagio emocional en otros. Esto les ayudará a gestionar intencionalmente emociones que contribuyan al bienestar de los demás.

En cuanto a la subcategoría Malestar personal, también conocido como *Distress Personal* (Davis, 1983), se refiere a la tendencia que tiene el sujeto a experimentar incomodidad, tensión o malestar ante situaciones interpersonales desagradables, como peleas, accidentes o hurtos. Sin embargo, son pocas las personas que, al sentir tensión ante una situación desagradable, logran reaccionar de manera positiva o en favor de la solución de la situación. En el caso de los voluntarios, dentro de su formación humanitaria, se procura que estén preparados para pedir ayuda o prestar los primeros auxilios.

Al respecto, la investigación permitió revelar dos categorías inductivas: Solidaridad y Emociones negativas. De acuerdo con Páez (2013), la solidaridad se entiende como uno de los valores humanos que brinda la posibilidad de colaborar con las personas que los rodean, brindar a otros lo que somos y tenemos. También, se ve como una virtud aprendida, que se forma en el sujeto durante todo el desarrollo vital y se refuerza en los diferentes contextos donde se desenvuelve la persona (Buxarrais, 2006).

Aranguren (como se citó en Páez, 2013) considera tres aspectos de la solidaridad. El primero, la reacción que se tiene frente a una realidad específica que cause dolor o injusticia. El segundo, la toma de decisiones o la actuación que permita eliminar esa realidad. El tercero, lo conceptualiza como un deber que tiene el sujeto con las personas que lo rodean, un estilo de vida basado en la cooperación y en la búsqueda de soluciones rápidas. Estos aspectos dan cuenta de una mayor sensibilidad hacia el otro, que motiva a ayudar en casos de emergencia. A través del teatro clown, se logró un fortalecimiento de los valores, promoviendo la expresión auténtica de

sus pensamientos y emociones como una forma de contribuir al bienestar propio y del entorno.

Yo lo primero que haría sería ver a la persona ayudarla, colaborarle con lo que necesite, dándole un vaso de agua, le quitaría el peso que tiene encima, las piedras y eso, pues si las casas están destruidas hacer un refugio para quedarnos ahí. (Sujeto 1, comunicación personal)

De esta manera, los sujetos logran entender y evidenciar la solidaridad como un valor que se manifiesta ante una experiencia de malestar personal. Cabe mencionar que la solidaridad no solo consiste en apoyar a otras personas en general, sino también es ser solidarios consigo mismo, creando así un mejor y mayor vínculo con los demás.

Otro hallazgo relevante del estudio se plasmó en la categoría inductiva Emociones negativas, refiriéndose a aquellas respuestas de insatisfacción o de afectividad negativa bajo circunstancias desagradables (Góes et al., 2010). Algunas de estas emociones son miedo, ira y tristeza, las cuales son fundamentales en el desarrollo emocional de cualquier persona para afrontar una experiencia de amenaza, peligro físico o mental. Por lo tanto, se considera una respuesta adaptativa. Las emociones negativas activan una serie de respuestas comportamentales y cognitivas de protección (Valdez et al., 2010). Particularmente, la tristeza ayuda a la atención y el cuidado de los demás, a comunicarse en situaciones de pérdida o separación, o a conservar "energía" para poder hacer frente a posteriores procesos de adaptación (Vázquez y Sanz, 1995).

Llevando todo esto al contexto de los voluntarios, se puede evidenciar dicha emoción cuando, en una emergencia, no pueden ejercer su accionar voluntario por su edad, tal como se menciona a continuación:

"Ayudarlo, pero no puedo, no tengo que hacerlo porque eso tienen que ayudarlos los gigantes, les doy agua, llevarlo al médico" (sujeto 6, comunicación personal).

De la misma manera, desde la observación participante, se rescata que algunos de los voluntarios infantiles, que oscilan en edades de 6 a 7 años, refieren no sentirse capaces de ayudar a otras personas, ya que, por su edad, se les impide llevar a cabo misiones de rescate.

Sin duda, estas emociones se deben validar para que puedan ser reconocidas por los voluntarios infantiles y prejuveniles, puesto que de esta forma pueden regularlas de una manera positiva y utilizar estas emociones de manera adaptativa. Emociones como la ira reflejan el disgusto o incomodidad por una situación, de modo que pueden motivar acciones para cambiar su estado emocional o resolver el conflicto (Berra et al., 2014). Así lo expresó un participante:

“Lo que siento es rabia y le pediría de buena forma que respete y si no hace caso recorro a un adulto” (sujeto 5, comunicación personal).

Al respecto, en el proceso de teatro clown, se realizaron varias representaciones donde se abordaron situaciones desagradables, con el fin de estimular el surgimiento de estas emociones y así lograr el manejo controlado de estas con el propósito teatral. En este sentido, se pudo verificar que, tanto en la preparación de las actividades como en su desarrollo, los voluntarios demostraron una mejor regulación de las emociones, una rápida transición de tristeza a alegría o de ira a calma, que facilita el reconocimiento y regulación emocional en situaciones cotidianas.

Conclusiones

La presente investigación se llevó a cabo con el fin de analizar el fortalecimiento de los procesos empáticos en los voluntarios infantiles y prejuveniles de la Cruz Roja seccional Nariño a través del teatro clown, que se viene desarrollando como parte del proceso de preparación de esta población. Si bien, la dimensión emocional no es una temática prevista o estructurada en los talleres teatrales, se puede verificar que son diversas las formas en las que aporta al desarrollo de la empatía emocional y cognitiva.

Se puede afirmar que, desde el componente cognitivo, la fantasía trabajada a partir de diferentes técnicas del teatro clown, como la improvisación y el fortalecimiento de la imaginación, permitió que los voluntarios del programa de infantiles y prejuveniles adquirieran habilidades para la solución de problemas mediante el entendimiento del sentir de la otra persona. Igualmente, la expresión clown integra al grupo y promueve la libre expresión del “yo” interior. En cuanto a la toma de perspectiva, se comprendió que los voluntarios, por medio del clown, pueden acoger el punto de vista de otras personas, fortaleciendo la capacidad de adoptar perspectivas y opiniones diferentes a las de sí mismos. Asimismo, se fortaleció el reconocimiento de emociones y, en concordancia, reacciones subjetivas propias del accionar humanitario del voluntariado.

En cuanto al componente emocional de la empatía, se concluye que existe la preocupación empática. El clown generó situaciones que hicieron vivenciar sentimientos de simpatía, preocupación y angustia, que motivaron acciones de ayuda. También, representaron sentimientos y emociones de felicidad y alegría al estar presentes en actividades relacionadas con ayudar a poblaciones vulnerables. Esto conduce a considerar el arte como un medio para transmitir bienestar tanto a personas en condiciones vulnerables como al interior del grupo de voluntarios.

Adicionalmente, por medio de la compasión, los voluntarios manifestaron que, al reconocer a una persona que necesita ayuda, ya sea física o emocional, se despierta un sentimiento de simpatía en sí mismos. Al realizar una buena obra, los sujetos afirman sentirse bien y presentan felicidad ante la confianza que las personas depositan en ellos. Debido a lo anterior, se logró fortalecer la acción de brindar bienestar a las diferentes personas cuando se encuentran en apuros, ya sea una persona conocida o desconocida, mediante palabras, gestos o actos que logren implementar el bienestar del otro.

Referencias

- Amaral, A. y Kafrouni, R. (2013). Teatro e desenvolvimiento psicológico infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 575-585. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79929186010.pdf>
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67-78. <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281946989008.pdf>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13. <https://idus.us.es/handle/11441/47752>
- Berra, E. Muñoz, S., Vega, C., Silva, A. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <http://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bonilla-Castro E. y Rodríguez S. (2013). *Más allá del dilema de los métodos*. Universidad de los Andes.
- Buxarrais, M. (2006). Por una ética de la compasión en la educación. Teoría de la Educación. *Revista Interuniversitaria*, 18, 201-227. <https://doi.org/10.14201/3218>
- Caicedo, N. (2010). *La expresión dramática como estrategia para favorecer los procesos de socialización* [Tesis de pregrado, Universidad CESMAG].
- Cruz, V. Caballero, P. y Ruiz, G. (2013). La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 31(2), 393-410. <https://doi.org/10.6018/rie.31.2.164501>
- Davis, MH (1983). Medición de las diferencias individuales en empatía: evidencia de un enfoque multidimensional. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- De Freitas, J. C. y Lobato, G. (2021). Propiedades psicométricas do test de empatía cognitiva y afectiva (TECA) en estudiantes universitarios brasileiros. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(58), 57-66. <https://doi.org/10.21865/RIDEP58.1.05>
- Escámez, S. (2017). ¿Qué debemos entender por tolerancia? [Ponencia]. *IV Congreso Latinoamericano y Caribeño de Ciencias Sociales*, Universidad de Málaga, España. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/14465>
- Fariña, F., Vázquez, M. y Seijó, D. (2018). Respuesta empática en hijos de padres separados. En E. Carbonell, D. Pineda y M. Novo (eds.), *Psicología jurídica, ciencia y profesión* (pp. 173-187). Sociedad Española de Psicología Jurídica y Forense
- Fernández-Pinto, I. López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2), 284-298 <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42831>
- Filippetti, V., López, M. y Richaud, M. (2012). Aproximación neuropsicológica al constructo de empatía: aspectos cognitivos y neuroanatómicos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 6(1), 63-83. <http://dx.doi.org/10.7714/cnps/6.1.204>
- Góes, A., De Oliveira, D. y De Moura, H. (2010). ¿Las emociones negativas influyen positivamente en la satisfacción? Un estudio en el escenario turístico. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 19(6), 946-969. <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v19n6/v19n6a05.pdf>

- Gómez, A. S. y Narváez, M. (2022). Dimensiones de la personalidad y su relación con las tendencias prosociales y la empatía en niños(as) y adolescentes en vulnerabilidad psicosocial. *Revista de Psicología*, 40(1), 37-72. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.002>
- Gorostiaga, A., Ballueta, N. y Soroa, G. (2014). Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional. *Revista de Educación*, (364), 12-38. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2014-364-253>
- Grinhauz, A. S. y Castro, A. (2015). Un estudio exploratorio acerca de las fortalezas del carácter en niños argentinos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 45-56. <https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.04>
- Guilera, T. y Batalla, I. (2019). "Cuando la empatía duele". Evaluación multidimensional y propuestas de regulación emocional de la empatía. *Psicosomática y psiquiatría*, (10), 20-28.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-100. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770953>
- Jara, J. (2014). *El clown un navegante de emociones*. Octaedro.
- Lozano, J. y Vélez, E. (2009). La educación de emociones básicas en niños y niñas de dos años. <https://www.um.es/documents/299436/550133/VELEZ+ORTIZ,+ELENA+y+LOZANO+MARTINEZ,+JOSEFINA.pdf>
- Páez, M. (2013). Acercamiento teórico al concepto de solidaridad. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6984236>
- Retuerto, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22(3), 323-339 <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/59>
- Rodríguez, D. A., Domínguez, B., Leija, G., Hernández, M. y Ríos, L. G. (2020). Biopsychosocial effects of training in recognition, emotional facial reproduction and relaxation: a pilot study. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 49-57. <https://doi.org/10.5944/rppc.23986>
- Ruiz, P. (2015). ¿Qué sabemos sobre el contagio emocional? Definición, evolución, neurobiología y su relación con la psicoterapia. *Cuadernos de Neuropsicología*, 9(3), 15-24. <http://www.redalyc.org/pdf/4396/439643537003.pdf>
- Sanz, J. y Vázquez, C. (1995). Trastornos del estado de ánimo: teorías psicológicas. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.), *Manual de Psicopatología*, (Vol. 2; pp. 341-378). McGraw Hill.
- Segarra, L., Muñoz, M. y Segarra J. (2016). Empatía y educación: implicaciones del rendimiento en empatía de profesores en formación. Análisis comparativo Universidad de Castilla la Mancha y Universidad Autónoma de Chile. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 173-183. <https://doi.org/10.6018/reifop.19.3.267331>
- Valdez, J., López, I. Torres, O. Piña, M., González, N. y Maya, U. (2010). Los tipos de miedo prevalentes por generación y por sexo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(4), 163-182.
- Vygotsky, L. (1986). *La imaginación y el arte de la infancia*. Ensayo psicológico. Akal.
- Ye, W. (2020). Regulating effect of musical education on the positive emotions considering the effect of emotional contagion. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 322-327. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.43>