

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La depresión en el actor y el uso de la memoria emocional

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Artes
Escénicas con mención en Teatro presentado por:

Romina Vanessa Farfán Celis

Asesora:

Pamela Maria Lastres Dammert

Lima, 2020

Resumen

La depresión es uno de los trastornos psicológicos que afecta a más personas en todo el mundo, sin embargo, poco se sabe sobre cómo puede afectar a aquellos que siguen la profesión de actores, en especial si emplean recursos actorales que ponen en riesgo su estabilidad emocional. La memoria emocional es uno de los recursos más usados en la actuación en el actual siglo XXI, sin embargo, se trata de una técnica riesgosa para la salud mental del actor debido a que trabaja con recuerdos personales de su pasado con una elevada carga emocional y que en su mayoría son experiencias traumáticas y/o de pérdida. Ante esta problemática, la presente investigación analiza de qué manera el uso de la memoria emocional influye en el desarrollo de un cuadro de depresión en los actores que siguen esta técnica en la actualidad. Para vincular ambos fenómenos se exploran los conceptos psicológicos de desregularización emocional, rumiación y estado de duelo, pues se plantea que el uso de la memoria emocional puede propiciar la desregularización emocional en el actor, así como también la agravación del estado de duelo y la rumiación sobre eventos traumáticos y/o de pérdida de su pasado.

Abstract

Depression is one of the psychological disorders that affects more people around the world, however, little is known about how it can affect those who follow the acting profession, especially if they use acting resources that put their emotional stability at risk. Emotional memory is one of the most used resources in acting in the current 21st century, however, it is a risky technique for the actor's mental health because it works with personal memories of his past that have a high emotional intensity and that most of them are traumatic and / or loss experiences. Faced with this problem, the present research analyzes how the use of emotional memory influences the development of depression in the actors who currently follow this technique. To link both phenomena, the psychological concepts of emotional dysregulation, rumination and mourning are explored, since it is suggested that the use of emotional memory can promote emotional deregulation in the actor, as well as aggravation of the state of mourning and rumination about traumatic and/or loss events experiences of his past.

Tabla de Contenidos

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	4
Capítulo 1. La depresión y la entrega emocional del actor a través de una técnica controversial	6
Capítulo 2. La memoria emocional y su influencia en el desarrollo de un cuadro de depresión en el actor	17
Conclusiones	27
Recomendaciones	29
Lista de referencias	30



Introducción

En el actual siglo XXI el interés sobre la salud mental se ha acrecentado, lo cual ha propiciado que se desarrollen diferentes investigaciones sobre temas relacionados a los trastornos emocionales, cómo se producen, a quiénes afectan y por qué; sin embargo, aún falta mucho por saber sobre la salud mental de quienes cumplen la profesión de actores. Es por esta razón que la presente investigación tiene como motivación ampliar el conocimiento que se tiene sobre el trabajo actoral desde una perspectiva psicológica, con un enfoque en la depresión y su relación con el uso de la memoria emocional, uno de los recursos actorales más usados en la actualidad.

El trabajo del actor implica que este desarrolle una sensibilidad emocional que le permita comprender el mundo del personaje que debe interpretar y encontrar una manera de pensar, reaccionar y accionar como lo haría este si se tratara de una situación de la vida real. Para alcanzar esto diversos maestros y actores desarrollaron diversas técnicas actorales entre las cuales destaca la de la memoria emocional. La memoria emocional en la actuación fue planteada por el maestro ruso Konstantin Stanislavski y potenciada por Lee Strasberg y consiste en recordar experiencias personales pasadas para recuperar los estados emocionales vividos y usarlos como impulso para transmitir sentimientos reales al actuar. Estas experiencias pasadas deben ser muy intensas, por lo cual el actor suele recurrir a vivencias traumáticas y/o de pérdida, pues solo de esta manera podrán tener un efecto emocional en el presente.

Si bien es cierto este recurso puede ser efectivo en la actuación, diversos estudios han señalado que puede ser perjudicial para la salud mental del actor pues puede dejar en su psique experiencias traumáticas, así como pensamientos y estados emocionales negativos difíciles de

controlar; respuestas que a su vez están relacionadas con algunos precedentes y síntomas que sufren aquellos que padecen de depresión.

A partir de esta problemática, la presente investigación tiene como objetivo demostrar que el uso de la memoria emocional en la actuación influye en el desarrollo de un cuadro de depresión en los actores debido a que propicia la desregularización emocional, así como la agravación del estado de duelo y la rumiación sobre eventos negativos y/o traumáticos de su pasado. Para esto se estructurará esta investigación en dos capítulos, el primero explicará en qué consiste la depresión, sus síntomas y quienes son vulnerables a padecerla, así como también se abordará en qué consiste la memoria emocional y la historia de esta técnica, para finalmente relacionarla con la depresión. El segundo capítulo estará dedicado a analizar de qué manera la memoria emocional puede propiciar una desregularización emocional, así como la agravación del estado de duelo respecto a experiencias de trauma y pérdida pasadas, y por último se analizará de qué manera puede desencadenar pensamientos ruminantes sobre estos sucesos.

Capítulo 1. La depresión y la entrega emocional del actor a través de una técnica controversial

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por la presencia de sentimientos de tristeza y desesperanza, así como por la pérdida de interés o de placer de manera persistente por un periodo de tiempo que exceda las dos semanas; estos síntomas que padecen quienes son diagnosticados con pueden estar acompañados con la falta de apetito, insomnio, cansancio y la incapacidad de tomar decisiones (American Psychiatric Association, 2013). A su vez, la depresión afecta directamente el funcionamiento de la mente y altera el pensamiento. Una persona con depresión tiende a mantener pensamientos negativos la mayor parte del tiempo y le resulta casi imposible evadirlos; según el modelo de depresión de Beck (2016) estos pensamientos suelen estar relacionados a la percepción negativa de uno mismo, de su entorno y del porvenir.

Las causas ambientales de la depresión están ligadas a la vivencia de un evento o una serie de eventos con una carga emocional negativa impactante y la incapacidad de la persona para “suavizar” este impacto; este evento o serie de eventos impactantes funcionan como un gatillo que activa un cuadro de depresión y se denomina “evento estresor precipitante” (Beck, 2016). Cuando la persona responde a este evento con un sentimiento de tristeza, sumado a algunos de los síntomas mencionados anteriormente, significaría que está padeciendo de depresión. Estos síntomas varían de acuerdo a cada individuo, en intensidad, persistencia y duración; la depresión se puede manifestar como un simple episodio depresivo de corta duración, mientras que, por otro lado, se puede tornar a algo más grave como el desarrollo de un trastorno depresivo mayor o la distimia, que consiste en una depresión crónica.

Asimismo, el desarrollo de un trastorno depresivo depende mucho de la capacidad de regulación emocional que posee cada uno. Esta capacidad permite que la persona maneje sus emociones al momento de percibir este evento impactante y que el sentimiento de tristeza que la situación ocasiona pueda ser resuelto a corto plazo, impidiendo así que el afecto negativo persista (Joormann, & Gotlib, 2010). Por el contrario, la desregularización emocional en la depresión implica rumiación, es decir, la repetición persistente de pensamientos negativos en torno a este suceso impactante, lo cual agrava la estabilidad emocional y mantiene el afecto negativo (Joormann & Tran, 2009). Hay personas que, debido a que poseen determinados factores biológicos, psicológicos o ambientales, les resulta difícil afrontar estas situaciones y son más vulnerables a padecer este trastorno.

Los factores biológicos hacen referencia a la carga genética de la persona o a algún problema de salud crónico; los factores psicológicos, tienen que ver con la personalidad: baja autoestima, déficit en las habilidades sociales o un temperamento negativo (Grupo de trabajo de la actualización de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia, 2018). Mientras que los factores ambientales, tienen que ver con aquellas personas que han vivido situaciones adversas (Kessler, 1997). De esta manera, alguien que presente estas características, tendrá una mayor dificultad para regular sus emociones después de vivenciar un evento estresor precipitante y por lo tanto las probabilidades de que desarrolle un trastorno depresivo serán mayores. Sin embargo, esto no significa que aquellas personas que no presenten estos factores de vulnerabilidad no puedan padecer de este trastorno, en especial si se trata de un

evento muy impactante como por ejemplo la muerte de un ser querido, un evento traumático o una pérdida que implique un cambio drástico (Salido, 2010).

La depresión es uno de los trastornos más frecuentes en todo el mundo y estudiar estos factores de vulnerabilidad permiten tener una visualización más clara respecto a por qué afecta a tantas personas, sin embargo, es importante investigar más allá y preguntarse qué otros patrones comunes se pueden encontrar entre aquellos que padecen este trastorno. A partir de esto, es importante mencionar que varios estudios han evidenciado que hay una relación entre las personas que se desarrollan en el campo artístico y la depresión. Por ejemplo, estudios realizados por Papworth et al. (2003, 2008) que buscaban encontrar una relación entre creatividad y trastornos mentales, demostraron que un gran número de artistas poseen problemas de salud mental, entre los cuales destaca la depresión. Asimismo, el psiquiatra Arnold Ludwig (citado en Snapp et al., 2018) determinó que es más probable que los “artistas creativos” padezcan un trastorno del estado de ánimo grave a comparación de aquellos que se desempeñan en otros campos; y esto se explica a partir de que los artistas trabajan con su propia emocionalidad, usándola muchas veces como motivación o inspiración de su creación artística.

Dentro del gran grupo de los denominados artistas se encuentran los pintores, escritores, músicos, cantantes, bailarines y actores. En la actualidad son cada vez más numerosas las investigaciones que analizan estos grupos de manera independiente, desde una perspectiva psicológica, con un enfoque en la salud y los trastornos mentales. Respecto al grupo del que se hablará en la presente investigación, el de los actores, se ha dado a conocer que muchos de estos profesionales son vulnerables a padecer depresión. De hecho, a partir de la creciente preocupación

por la estrecha relación existente entre actores y problemas de salud mental, estudios han revelado que estos “presentan un nivel de depresión más alto que el de la población normal” cuya causa, si bien es cierto no puede ser definida con exactitud, está relacionada con, ratificando lo dicho por Snapp et al. (2018), el uso de la emoción como herramienta de trabajo (Robb et al., 2018). El trabajo actoral no solo demanda que el actor tenga una sensibilidad emocional, sino que esta entrega emocional muchas veces es el principal motor de este oficio, lo cual si bien es cierto puede ser satisfactorio y liberador, pues el actor encuentra un espacio para expresarse, en otras ocasiones puede convertirse en un verdadero problema.

Un actor debe desarrollar una “volatilidad emocional” o “plasticidad emotiva” que le permita reaccionar y accionar de manera convincente ante las diferentes situaciones en las que se encuentra el personaje que le corresponde interpretar (Thomson & Jaque, 2012; del Mármol, 2020). Cuando se habla de una actuación convincente, se hace referencia a una actuación en la que esta acción-reacción sea lo más cercana a como sucedería si alguien estuviera en esa situación en la vida real; más específicamente, lo que el actor busca es expresar emociones genuinas (Konijn et al., 2000). De esta manera, el trabajo del actor sobre sus emociones es fundamental para que la actuación no sea percibida de manera impuesta y falsa, y por el contrario pueda establecer una conexión interna con sus propias emociones y con la situación en la que se encuentra su personaje. Esta concepción de la actuación que define cómo se percibe la actuación y determina cómo se debe actuar hoy en día no siempre fue la misma, sino que se empezó a difundir recién entre inicios y mediados del siglo XX a partir de los estudios de Konstantin Stanislavski.

Konstantin Stanislavski (1863-1938) fue un maestro y director teatral ruso que, al presenciar el teatro de su época, descubrió que el actor no tenía la capacidad para expresarse de manera sincera en el escenario; pues, ya sea por la consciencia de estar ante un público, por la necesidad de “mostrarse” o por la falta de concentración, el actor “dejaba de vivir las ideas y los sentimientos del personaje” (Puerta et al.,2016). Es decir que el actor se desvinculaba del personaje y sus respuestas partían de imposiciones externas, recurriendo a clichés o exageraciones; esto es a lo que hoy en día se le llama “sobreactuación”.

Es así que Stanislavski propone que el actor se concentre en crear la vida interna del personaje, posicionándose en las circunstancias en las que el personaje se encuentra, con el objetivo de comprender de dónde parte su comportamiento y pueda expresar emociones genuinas en escena, alcanzando así lo que denomina la “verdad escénica” (Stanislavski, 1984). De esta manera, se empieza a hablar por primera vez de la actuación desde el trabajo interno del actor; desde un involucramiento no solo a través de la palabra y del cuerpo como canales de expresión, sino que también a través de las emociones del mismo actor para impulsar su actividad escénica. Stanislavski inclusive habla de que el actor en el mejor caso posible pueda “trascender” en escena, es decir que se deje llevar por completo, que ya no sea limitado por su conciencia y que, por el contrario, se deje llevar por su intuición, la cual es motivada por únicamente la emoción y las circunstancias en las que se encuentra el personaje (Stanislavski, 1984). Con esta perspectiva, Stanislavski pasa la mayor parte de su vida desarrollando herramientas actorales, a través de la práctica y la documentación, con el objetivo de encontrar técnicas para que el actor pueda

desenvolverse con naturalidad en escena desde su lado sensible y poder liberarlo de las ataduras de la conciencia.

El trabajo de Stanislavski se difundió a distintas partes de Europa y sobre todo tuvo un gran impacto en Estados Unidos (Konijn et al., 2000). El director teatral y maestro estadounidense Lee Strasberg, uno de los muchos seguidores de Stanislavski, profundizó sobre lo propuesto por este y consolidó lo que hoy en día se conoce como el “Método”. En la década de 1950 el Método se difunde de tal manera que se consolida como el estilo de actuación preeminente en Estados Unidos y en las próximas décadas logra una gran influencia a nivel mundial (Bandelj, 2003).

El Método de Lee Strasberg está basado en los principios de Stanislavski y, a pesar del nombre que lleva, no se trata de un conjunto de reglas ni debe ser concebido como algo estructural que se sigue al pie de la letra, pues Strasberg considera que el “Método” provee una serie de herramientas que el actor puede usar deliberadamente; todas dirigidas a encontrar una verdad escénica desde la conexión emocional con uno mismo y con el personaje (McAllister, 2018).

Stanislavski encuentra en la experiencia humana un soporte de trabajo fundamental para el actor; pues si el actor compara sus propias experiencias con las del personaje y encuentra situaciones de su vida que le permitan comprender por qué el personaje piensa y se comporta de determinada manera, podrá tener una respuesta emocional sincera al momento de actuar (Stanislavski, 1984). Para lograr esto en la práctica, una de las técnicas que Stanislavski plantea es la del uso de la memoria emocional.

La técnica de la memoria emocional en la actuación consiste en usar experiencias personales pasadas con el objetivo de recuperar los estados emocionales vividos y usarlos como

impulso para una actuación sincera (Strasberg & Morphos, 1987). Se trata de experiencias significativas para el actor, pues deben tener una carga emotiva intensa a tal punto que esta sea capaz de tener un efecto emocional en el presente (Puerta et al., 2016). Para esto, el actor puede optar por un lado por tomar recuerdos ya experimentados en su vida que vayan acorde a la emocionalidad que debe tener el personaje; mientras que, por otro lado, puede optar por buscar vivenciar la situación en la que se encuentra el personaje en su vida real actual, pues las sensaciones captadas serán también útiles para el trabajo (Esch, 2006). De esta manera, el uso de la memoria emocional lleva al máximo la intención que busca el actor para conectar con el mundo interno del personaje; no se queda en generar empatía con el personaje o en pensar en qué pasaría si uno mismo estuviera en la situación del personaje, sino que el actor realmente busca experimentar esa situación mediante el recuerdo y la vivencia.

Sin embargo, usar recuerdos y vivencias emocionales intensas como herramientas que impulsan el arte de actuar, significa hablar también de un elevado nivel de entrega emocional por parte del actor en el cual este juega con su propia estabilidad psicológica. Es por esta razón que, si bien es cierto esta situación puede llegar a ser positiva para los fines artísticos de la actuación realista, no siempre lo será para la vida personal del actor. El propio Stanislavski a mediados de su carrera se reivindicó respecto a lo que había propuesto en un primer momento sobre la memoria emocional alegando que no era sano para el actor. Él presenció cómo el uso de esta técnica había tenido consecuencias negativas en varios de sus alumnos y había dejado en algunos de ellos pequeños traumas; esto debido a que trabajar con emociones primarias, como propone este recurso

actoral, implica una gran dificultad para que el actor pueda controlar estas emociones ya que gran parte de este trabajo está relacionado con el inconsciente (Geirola, 2013).

McAllister (2018) considera que este riesgo parte de un malentendido respecto al uso de la memoria emotiva, pues señala que Strasberg afirmaba que este recurso debía ser usado únicamente en momentos en los que la situación del personaje demandara un nivel de intensidad emocional alta, en los que otro recurso no podría resolverlo de manera tan efectiva; y que “usualmente solo hay uno o dos momentos de ese tipo en cualquier obra” (p. 108). Esto quiere decir que lo habitual es que un actor tenga que usar este recurso para uno o dos momentos en la obra; sin embargo, esto no le quita el riesgo a la situación puesto que estos dos momentos tendrán que ser trabajados numerosas veces en cada ensayo y en cada presentación que el actor tenga.

Por otro lado, si bien es cierto Strasberg habla del uso de la memoria emotiva como un ejercicio que solo abarca un momento determinado, es decir con un inicio y cierre, es difícil que se pueda manejar de esa manera, pues nada garantiza que el actor olvidará lo vivido en el ensayo o actuación una vez terminado el proceso de trabajo. Esto debido a la intensa carga emocional que demanda este ejercicio, pero además por el hecho de que muchos actores que siguen el Método sostienen la creencia de que es necesario ‘estar en personaje’ en todo momento.

Stanislavski consideraba que era importante que el actor trabaje con su personaje no solo en el espacio actoral, sino también en espacios externos a este con el objetivo de explorar fisicalidades, adoptar formas de pensar y reaccionar en situaciones cotidianas, pero sobre todo para trabajar con la emocionalidad del personaje (Stanislavski, 1984). Si bien es cierto Stanislavski lo plantea como un consejo y además se niega que Strasberg haya incluido este principio como parte

del Método, en la actualidad muchos actores del Método siguen fielmente esta propuesta (Panero, 2019). Se narra, muchas veces como anécdotas, situaciones en las que el actor se niega a salir del personaje entre ensayos durante días enteros o inclusive durante períodos más largos. Algunos optan a su vez por adaptar todo su estilo de vida al del personaje; mientras que tampoco es inusual encontrar historias en las que actores se aíslan por completo durante varios días para poder conectar con el personaje (Esch, 2006). De esta manera, el actor en lugar de poder encontrar momentos de tranquilidad y serenidad que le permitan tomar un descanso y superar lo vivido en el espacio de trabajo con el uso de la memoria emotiva, estará propiciando una mayor sobre atención a estas emociones vividas.

A pesar de esto, en la actualidad el Método es el estilo de actuación que domina las escuelas y universidades de actuación en Estados Unidos, e inclusive se consideraría el estilo de actuación más usado a nivel internacional (Chaviano et al., 2017). Y un factor que influye para que el Método sea tan popular es que muchos actores que lo siguen tienen un espacio en el podio de la actuación; esto sucede desde las primeras décadas de la difusión del Método con Marlon Brando y James Dean hasta el día de hoy con actores como Daniel Day-Lewis, Meryl Streep y Anne Hathaway (Esch, 2006). Se trata de actores de fama mundial que son fieles seguidores del Método y no es secreto que en determinadas ocasiones hacen uso de la memoria emotiva para darle esa sensación de realidad a sus actuaciones (Konijn et al., 2000). De esta manera el uso de la memoria emocional se muestra como una técnica que asegura no sólo el éxito para transmitir emociones genuinas, sino que también es un camino seguro para alcanzar el éxito laboral.

Asimismo, el uso de la memoria emocional permite que el actor consiga alcanzar uno de sus más grandes retos: la conexión con el público. Así como el actor busca tener una conexión emocional con el personaje, el público busca tener una conexión emocional con lo que el actor vive y siente en escena, por lo que admira al actor que consiga esto (Thomson & Jaque, 2012). Más aún, Seton (2010) sostiene que el público admira y premia a los actores que “parecen (o buscan) ‘perderse así mismos’ en un rol o quienes se exponen a sí mismos a través de representaciones vulnerables” (p.14). Esto quiere decir que el límite de la admiración no está en que el público pueda reaccionar emocionalmente ante lo que presencia, sino que pueda ver que el actor transmite estados emocionales complejos en situaciones extremas. Sin embargo, esta grandeza del actor y la admiración que siente el público se contraponen al desgaste y sacrificio que el actor hace para alcanzar estos niveles emocionales.

La actuación abre una infinidad de posibilidades para retratar distintos entornos, situaciones y personas; así como también todos los estados emocionales que esto trae consigo. En una sola pieza teatral se pueden encontrar todas las emociones que se presentan en la vida cotidiana y la actuación permite explorar sobre ellas entre calidades e intensidades (Konijn et al., 2000). Si bien es cierto esto puede ser algo positivo para el actor pues le permite entender diferentes aspectos de la vida a profundidad, ganar empatía y liberarse a través de la expresión corporal y emocional (Bandlj, 2003). Cuando se trata de trabajar personajes que demandan una emocionalidad negativa y situaciones intensas a través del recurso de la memoria motiva, el espacio actoral se convierte en un espacio de riesgo en el que el actor está propenso a vivir situaciones adversas.

A raíz de esto, cada vez hay más investigaciones que tienen como objetivo comprender de qué manera puede el Método y la memoria emocional afectar al actor. Thomson & Jaque (2012) determinan que los actores pueden verse en estados muy vulnerables mientras “sostienen un espejo” hacia sus traumas y situaciones de pérdida pasadas. De igual manera, Seton (2008) encuentra también la posibilidad de que quienes no hayan experimentado traumas previos, puedan estar expuestos a nuevos traumas en el contexto de ensayos y actuaciones. Asimismo, Robb et al. (2018) señalan que esta demanda psicológica puede ser un gatillo que desencadene problemas mentales en los actores como ansiedad, depresión, disociación y trastorno de estrés post traumático; lo cual puede resultar todavía más dañino para aquellas personas que tienen problemas preexistentes o son vulnerables a padecer estos trastornos.

Ante esta problemática en el siguiente capítulo se analizará a través de los conceptos de desregularización emocional, estado de duelo y rumiación de qué manera la memoria emocional puede influir en el desarrollo de un cuadro de depresión.

Capítulo 2. La memoria emocional y su influencia en el desarrollo de un cuadro de depresión en el actor

El trabajo del actor requiere de un involucramiento emocional y, de acuerdo a lo que propone el Método, el actor debe tener la capacidad de sentir las emociones que siente el personaje y poder transmitir las a su vez al público (Stanislavski, 1984; Davison & Furnham, 2018). Como mencionan Konijn y otros autores (2000) en una obra se pueden encontrar una infinidad de estados emocionales, de distintas intensidades, que el actor deberá saber manejar a conciencia. Esto implica que el actor debe poder determinar el grado de emocionalidad que demanda una escena y de regular su vulnerabilidad para que no salga perjudicado. De esta manera, estudios señalan que el actor debe tener una buena capacidad de regulación emocional (Goldstein, 2012) (Davison & Furnham, 2018)

La regulación emocional, desde una perspectiva cognitivo-conductual, es la capacidad que tiene el ser humano para manejar la respuesta emocional ante cualquier situación que atraviese, lo cual implica que la persona desarrolle estrategias que le permitan influir sobre sus emociones con el objetivo de que esta reacción emocional tenga la intensidad y duración deseada; esto permitirá a su vez que la persona pueda adaptarse al contexto en el que se encuentra de manera asertiva (Mercedes Vargas & Milena Muñoz-Martínez, 2013). Asimismo, la regulación emocional tiene el poder para cambiar el comportamiento, la expresión y la experiencia, pues estos son componentes que derivan de la emoción (Gómez-Pérez & Nazira, 2016). De esta manera se determina que tener una buena capacidad de regulación emocional beneficia el bienestar mental de las personas, pues les da control sobre sus emociones.

Por el contrario, la desregularización emocional está estrechamente vinculada a los trastornos del estado de ánimo. La depresión es un trastorno del estado de ánimo y más específicamente, Joormann (2010) sustenta que es un “trastorno de alteración de la regulación de las emociones”, pues la depresión se caracteriza por la persistencia y el exceso del afecto negativo, así como por un déficit de emoción positiva, ante la incapacidad de la persona por recuperarse del impacto emocional negativo de un evento vivido (Beck, 2016; Gross, 2014). De esta manera, en el caso de la depresión, la regulación emocional es necesaria para que el impacto emocional negativo no perdure en el tiempo; sin embargo, como señala Seton (2010) esta respuesta varía dependiendo de cada individuo, del contexto en el que se encuentre, de las estrategias que emplee y de la intensidad de la emoción.

El ejercicio de la memoria emocional implica que el actor trabaje con vivencias que alguna vez resultaron impactantes en su vida y usarlas para provocar emociones cuya intensidad es categorizada como alta. Un estudio realizado por Thomson & Jaque (2012) demostró que los actores son vulnerables a una mayor desregulación emocional a comparación de los no actores cuando se trata de recurrir a este tipo de vivencias. Esto quiere decir que existe una gran posibilidad de que el actor no pueda regular las emociones negativas y de alta intensidad que demanda el ejercicio de la memoria emocional, lo cual tendría como consecuencia que la emocionalidad evocada y trabajada en el espacio escénico perdure en la mente del actor.

Asimismo, las vivencias a las que apela el actor a través de la memoria emocional son en muchos casos situaciones traumáticas y/o de pérdida (Panero, 2019). Esto debido a que son estas las que tienen un nivel emocional mayor y, por lo tanto, las más apropiadas y efectivas cuando se

practica el ejercicio de la memoria emocional; sin embargo, esto implica una dificultad mayor al momento de regular estos estados emocionales.

En este sentido, es necesario analizar cuál es la relación que sostiene el actor respecto a la vivencia traumática y/o de pérdida a la que apela, es decir que se debe identificar si el trauma ha sido resuelto o no, para lo cual se utilizará el concepto “estado de duelo”. El estado de duelo hace referencia al proceso que una persona atraviesa después de una situación desfavorable que genera sentimientos de pérdida, desesperanza, angustia y depresión, los cuales pueden afectar la vida de la persona en todos sus ámbitos (personal, relacional, físico, laboral) (Ramírez, 2017). Esta es una situación que se le atribuye a aquellas personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, pero que también hace referencia a situaciones de gran impacto como aquellas que implican cambios drásticos o eventos traumáticos (Salido, 2010). Según el modelo de Elizabeth Kübler-Ross, el duelo tiene cinco etapas: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación; sin embargo, esto no significa que la persona pase por todas estas etapas y tampoco en ese orden (Elizabeth Kübler-Ross, 1969 citada en Salido, 2010).

A partir de esto, el estado de duelo se puede diferenciar entre duelo resuelto y no resuelto (o complicado), el primero significa que la persona ya superó la experiencia vivida, pues ha pasado por la etapa de aceptación, por lo que su recuerdo ya no le afecta de manera significativa; mientras que el duelo no resuelto, significa que la persona no ha sido capaz de superar esta vivencia, y recordarla afecta su estado emocional con sentimientos de tristeza, desesperanza o ira, los cuales son difíciles de evitar (van Eersel et al., 2020). Si una persona no tiene un duelo resuelto respecto a la vivencia traumática que ha experimentado, significa que se puede quedar atrapada en la etapa

de depresión, lo cual, si no es solucionado en un tiempo razonable, puede conducir al desarrollo de un trastorno depresivo. Más específicamente, la depresión es el trastorno psicológico más común en desarrollarse después de que una persona ha sufrido un trauma (Place et al.,2018). Mientras que un Schaefer & Nooner (2017) concluyen que los síntomas de ambos trastornos, el trauma y la depresión, tienen más probabilidades de aparecer juntos que aparecer solos. De esta manera se determina que existe una relación directa e inclusive limítrofe entre ambos trastornos, por lo que si el actor el actor trabaja experiencias traumáticas de su pasado que no han sido resueltas, significa que esta le seguirán afectado en el presente y más aún, las probabilidades de que este estado emocional se agrave y se convierta en un cuadro de depresión son altas.

Thomson (2009), haciendo referencia a los estudios de Albert (1975; 1996) y de Kaufman (2002; 2005), indica que el uso de experiencias traumáticas propicia originalidad y fluidez de la capacidad artística, sin embargo, esto sucede cuando se trata de traumas que ya han sido resueltos, pues si el artista usa el trauma no resuelto como sustento de su trabajo puede generar “respuestas que van desde la eventual disminución de su producción creativa, hasta el colapso, la adicción, el comportamiento autodestructivo y la muerte temprana”. Estas son respuestas que coinciden con las etapas más riesgosas que sufren aquellos que padecen de un trastorno depresivo mayor, como la disminución de la capacidad productiva, los pensamientos autodestructivos y el suicidio (American DM5). De esta manera se explica que, el uso de la memoria emocional efectivamente puede ser un recurso que resulte eficiente para crear una actuación lo más cercana a la realidad, pero que si el actor usa experiencias que no ha terminado de superar, podría estar en peligro de, no

solo padecer de un cuadro de depresión, sino de experimentar los más altos niveles de un trastorno depresivo.

Por el contrario, Martowska y otros autores (2020) refuta que el recordar hechos dolorosos del pasado en la actuación, ya sea que estén resueltos o no, conduzca a que el actor sufra de un nuevo trauma; por el contrario, afirma que el artista puede encontrar en esta práctica escénica un espacio para “mejorar los efectos negativos de la exposición traumática” así como también provee una “motivación para la autocuración” que en consecuencia propicia una mejora respecto a su salud mental. De esta manera, este estudio indica que el uso de la memoria emocional no se puede reducir a ser algo negativo para la salud mental del actor y, por el contrario, puede ser una vía de ayuda para que este vea estas experiencias negativas desde un ángulo más positivo.

Sin embargo, en un estudio realizado por Thomson & Jaque (2012) en el que se buscaba determinar qué tan efectivo era este recurso para resolver estas vivencias pasadas, los resultados determinaron que la mayoría de los actores, en lugar de tener una respuesta positiva de resolución ante sus vivencias de trauma y pérdida, mostraban signos que indicaban que tenían duelo no resuelto como por ejemplo “estados mentales desorganizados” y “lapsos de monitoreo” al hablar de estos eventos, los cuales incluyeron “desorientación psicológica del espacio y el tiempo, sentimientos de ser poseído por una figura abusiva y creencias de que la figura fallecida seguía viva”. Esto demuestra que los actores pueden llegar a verse afectados severamente por experiencias de trauma y pérdida de su pasado a diferencia de quienes no siguen esta profesión y que el uso de la memoria emocional no siempre tendrá un impacto positivo y por el contrario puede agravar el estado de duelo no resuelto y además provocar nuevas experiencias traumáticas.

Además, otro factor que agrava el estado de duelo respecto a las experiencias traumáticas y/o de pérdida que se trabajan desde la memoria emocional es la recurrencia con la que se usa este recurso. Panero (2019) indica que “los actores son más vulnerables al trauma y la pérdida pasados que los no actores” debido a que si los recuerdos traumáticos permiten que tenga una conexión personaje-actor, el actor continuará recurriendo a estos recuerdos una y otra vez en el espacio de trabajo lo que en consecuencia impedirá la resolución del trauma.

Konijn y otros autores (2000) refutan que el actor se pueda perder en la emoción del papel al usar la memoria emocional, inclusive si se trata de recuerdos y emociones muy intensas, debido a que “no es la misma experiencia que cuando la emoción surgió por primera vez durante la ocurrencia original del triste evento” (p. 92). Geirola (2013) en una reflexión sobre el trabajo de Stanislavski desde una perspectiva freudiana, afirma que la memoria emotiva no tiene la capacidad de revivir un hecho en su totalidad, pues el impacto emocional del recuerdo nunca será el mismo; sin embargo, explica que esto abre paso a un sinnúmero de posibilidades de respuestas emocionales, cuya intensidad puede ser mínima así como también puede ser altamente intensa a comparación de la impresión original debido a que recordar un episodio abre paso a una nueva mirada al pasado que puede expandir y profundizar detalles antes no vistos.

De igual manera, Seton (2008) encuentra también la posibilidad de que quienes no hayan experimentado traumas previos, puedan estar expuestos a nuevos traumas en el contexto de ensayos y actuaciones, esto debido a que tal vez para el actor el proceso que vivió en su momento no fue del todo impactante, pero repetirlo y jugar con intensidades emocionales en contextos dramáticos puede abrir paso a estados emocionales riesgosos. Entonces, si bien es cierto hay más

probabilidades de que el actor desarrolle un cuadro de depresión debido a que al revivir experiencias traumáticas impide que el estado de duelo sobre las mismas se resuelva; también existe la posibilidad de que esto suceda porque el actor está expuesto a traumas por la propia experiencia escénica.

Por otro lado, el proceso que el actor atraviesa cuando interpreta un personaje no termina cuando este tiene su última función en el teatro o cuando las cámaras dejan de grabar. Estas experiencias son tan intensas y continuas, debido al número de ensayos, que inclusive pueden propiciar que la personalidad del actor varíe durante el proceso de trabajo y después de que este llegue a su fin. Se demostró que los actores experimentan lo que se domina *boundary blurring*, es decir que los límites entre su personalidad y la del personaje se vuelven difusos, lo cual puede generar que la personalidad que el actor tiene en su vida diaria se altere ya que este adopta aspectos del personaje a su propio ser (Panero, 2019). En contraposición a esta problemática, se sabe que muchos actores del Método buscan voluntariamente permanecer en personaje fuera del espacio de trabajo, pues consideran que esta es una vía eficaz para poder involucrarse en este otro mundo, para adoptar las formas de pensar y reaccionar del personaje, así como para trabajar con la emocionalidad de este, con el objetivo de que su actuación sea mejor (Esch, 2006).

Esto significa un problema mayor para la regulación emocional, pues ‘estar en personaje’ en todo momento, dentro y fuera del espacio de trabajo, hará que el actor se inmerja todavía más en los recuerdos evocados con la memoria emocional y las emociones negativas que esto trae consigo; en lugar de reevaluar lo vivido para evitar un impacto prolongado o buscar distraerse de esta emocionalidad. Según Gross (2014) en una serie de estudios se encontró que la reevaluación

era una estrategia recurrente en las personas que experimentaban emociones de baja intensidad, mientras la distracción es el recurso más usado cuando se trata de regular emociones de alta intensidad; asimismo se estima que psicopatologías como la depresión implican dificultades para implementar estas estrategias y por el contrario usar estrategias desadaptativas como la rumiación (Seton, 2010)

El fallo en la regulación emocional está relacionado con la rumiación del pensamiento. La rumiación hace referencia a la repetición constante de un pensamiento y la dificultad que tiene la persona para controlarlo y ponerle un fin, lo cual propicia que la persona encuentre complicado salir de un estado emocional (Joormann & Tran, 2009). Si bien es cierto los cambios en el estado de ánimo suelen ser transitorios, pues ante un sentimiento de tristeza la mente está entrenada para incorporar recuerdos o captar experiencias positivas que permitan suavizar y regular este estado emocional, no todas las personas responden de la misma manera y hay quienes en su lugar, desarrollan un cúmulo de pensamientos rumiantes que intensifican el afecto negativo (Rusting y DeHart, 2000 citado en Joormann & Tran, 2009)

La rumiación es considerada como uno de los factores de vulnerabilidad de la depresión, así como también se establece que es uno de los primeros síntomas de este trastorno (Ferrer et. al, 2018). Nolen-Hoeksema (1991) indica que la rumiación impide que la persona se recupere de un estado emocional negativo y en esta misma línea, es uno de los factores que está estrechamente vinculado a la aparición, el mantenimiento y la agravación de los trastornos depresivos, pues desde este enfoque, la rumiación consiste en pensamientos “repetitivos, intrusivos, pasivos e indeseados”

sobre eventos negativos y tristes; y se considera un “proceso repetitivo de la propia tristeza” (García et. al, 2017; Joormann & Tran, 2009).

Es así que, revivir o repensar una experiencia traumática y/o de pérdida, puede conducir a que el actor desarrolle pensamientos rumiantes sobre estos eventos debido a que a que la intensidad emocional de la vivencia impide que el actor pueda olvidar fácilmente lo experimentado en la actuación; mientras que esta situación se puede agravar porque el propio actor busca voluntariamente sostener esta emocionalidad. Según Joormann & Tran (2009) la rumiación se da cuando las personas “se enfocan en su estado emocional negativo interno sin hacer planes o tomar medidas para aliviar su angustia” y esto es exactamente lo que hace el actor cuando trabaja con el personaje y más aún cuando busca mantenerse en personaje por largos periodos de tiempo.

Asimismo, estudios revelan que permanecer en un estado emocional propicia la atracción de información congruente a la emoción que la persona tiene en determinado momento; es decir que permanecer en un estado de ánimo negativo hace que se preste mayor atención a los estímulos negativos y que sean estos los que permanezcan en su mente; de esta manera la persona tendrá cada vez más pensamientos negativos (Norby, 2018). Asimismo, cuando se está en un estado emocional negativo, lo más probable es que la persona recuerde con facilidad eventos de este carácter (Joormann & Gotlib, 2010). Mantenerse en este ciclo de pensamientos negativos influye en el desarrollo y el agravamiento de trastornos depresivos, lo cual resulta todavía más perjudicial si la persona tiende a rumiar (Joormann & Tran, 2009).

De esta manera, si el actor mantiene una emocionalidad negativa debido al impacto generado por la reactivación de recuerdos intensos y la premisa de mantenerse en personaje, de

todas las vivencias que tenga en su vida cotidiana retendrá aquellas que son negativas o tristes, mientras que aquellas que son positivas no tendrán una mayor influencia sobre este; así como también recuerdos negativos vendrán a su mente con frecuencia, y este mantenimiento del afecto negativo lo volverá vulnerable a padecer un cuadro de depresión.

Estas respuestas emocionales que puede tener el actor cuando trabaja con la memoria emocional indican que el actor puede desarrollar un cuadro de depresión e inclusive un trastorno de depresión más severo. Sin embargo, el impacto del uso de la memoria emocional no se puede limitar a ser considerada exclusivamente negativa para la salud mental del actor, pues esto dependerá de cada persona. Como señala Seton (2008) “no se puede suponer que una técnica impactará a todos de la misma manera” pues la capacidad de la persona para superar las experiencias negativas y/o traumáticas en el espacio actoral va a depender de cada uno, de su historia personal y de la red de relaciones de apoyo que tenga.

Se señala como un factor importante la historia personal del actor para determinar su respuesta frente al uso de la memoria emotiva, factor que es a su vez determinante para analizar el grado de vulnerabilidad a la depresión que presenta una persona. Como menciona Beck (2016), una persona, ya sea por su genética, por su personalidad o por haber afrontado situaciones adversas es considerada vulnerable a padecer depresión, pues estas condiciones indican que su respuesta emocional ante un evento o eventos impactantes, como lo es el trabajo con la memoria emocional, conllevará a un estado emocional negativo difícil de regular que perdurará en el tiempo y desencadenará en un trastorno depresivo.

Conclusiones

Como se ha podido evidenciar, el uso de la memoria emocional en la actuación puede influir en el desarrollo de un cuadro de depresión en el actor, puesto que propicia una desregularización emocional, así como también puede agravar el estado de duelo respecto a los eventos negativos y/o traumáticos a los que se apela, y abre paso a pensamientos ruminantes sobre los mismos.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que implica una desregularización emocional, lo cual propicia el mantenimiento del afecto negativo (p.7, párrafo uno); mientras que los actores son un grupo vulnerable a una mayor desregularización emocional y, debido a la intensidad emocional que demanda la técnica de la memoria emocional, existe una gran posibilidad de que el actor no pueda regular las emociones negativas, lo cual tendría como consecuencia que la emocionalidad evocada y trabajada en el espacio escénico perdure en la mente del actor propiciando un cuadro de depresión (p. 18, párrafo dos).

Por otro lado, la técnica de la memoria emocional implica una sobre atención a eventos traumáticos y/o de pérdida que, si no han sido resueltos, significa que seguirán afectado al actor en el presente y más aún, este podría estar en peligro de, no solo padecer de un cuadro de depresión, sino de experimentar los más altos niveles de un trastorno depresivo (p. 20, párrafo dos).

De igual manera, quienes no consideren traumáticas determinadas experiencias pasadas pueden estar expuestos a nuevos traumas debido a la propia práctica escénica en la que el actor abre paso a una nueva mirada estos eventos pasados que puede expandir y profundizar detalles

antes no vistos; así como también producto de la repetición del recuerdo en contextos dramáticos (p. 22, párrafos dos y tres)

Asimismo, revivir o repensar una experiencia traumática y/o de pérdida puede conducir a que el actor desarrolle pensamientos rumiantes sobre estos eventos debido a que a que la intensidad emocional de la vivencia impide que el actor pueda olvidar fácilmente lo experimentado en la actuación; mientras que esta situación se puede agravar porque el propio actor busca voluntariamente sostener esta emocionalidad durante largos periodos de tiempo impidiendo darse un tiempo para distraer su mente de esta emocionalidad (p. 25, párrafo uno).

Asimismo, permanecer en este estado emocional propiciará la atracción de información y recuerdos negativos, y mantenerse en este ciclo de pensamientos negativos influye en el desarrollo y el agravamiento de trastornos depresivos (p. 25, párrafo dos).

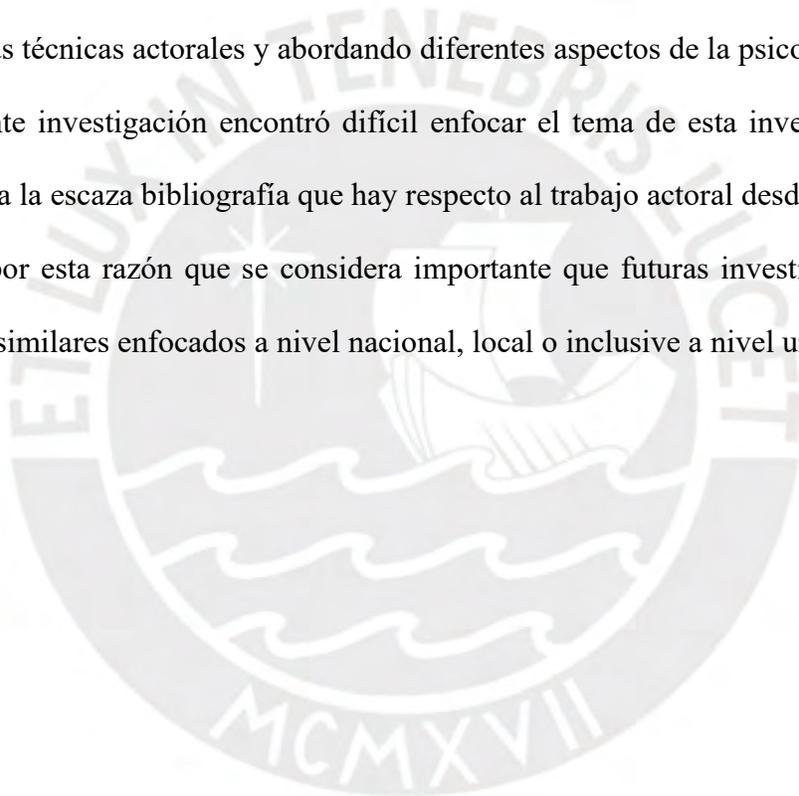
Por último, cabe resaltar que la influencia de la memoria emocional en el desarrollo de un cuadro de depresión dependerá de la capacidad que tiene cada persona para manejar la alta demanda emocional que implica el trabajar con experiencias traumáticas y/o de pérdida. Sin embargo, una ayuda para determinar este impacto por anticipado será analizar si la persona es vulnerable a padecer depresión ya sea por factores genéticos, de personalidad o ambientales (p. 26, párrafo tres).

Recomendaciones

Se invita a compañeros y colegas universitarios a que continúen investigando respecto a temas que puedan vincular el campo psicológico con el campo actoral, puesto que el trabajo actoral implica una demanda psicológica por lo que es importante que el actor conozca los riesgos de su profesión, así como también los aspectos positivos de este vínculo con la psicología.

A partir de esto, también se considera importante que se realicen investigaciones como esta enfocadas en otras técnicas actorales y abordando diferentes aspectos de la psicología.

La presente investigación encontró difícil enfocar el tema de esta investigación a nivel nacional, debido a la escasa bibliografía que hay respecto al trabajo actoral desde una perspectiva psicológica. Es por esta razón que se considera importante que futuras investigaciones puedan realizar estudios similares enfocados a nivel nacional, local o inclusive a nivel universidad.



Lista de referencias

- Alison E. Robb & Clemence Due (2017) Exploring psychological wellbeing in acting training: an Australian interview study, *Theatre, Dance and Performance Training*, 8:3, 297-316, DOI: 10.1080/19443927.2017.1324518
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Andres-Hyman, R. C., Strauss, J. S., & Davidson, L. (2007). Beyond parallel play: Science befriending the art of method acting to advance healing relationships. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(1), 78–89. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1037/0033-3204.44.1.78>
- Bandelj, N. (2003). How Method Actors Create Character Roles. *Sociological Forum*, 18(3), 387-416. Retrieved October 28, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/3648889>
- Beck, A. T., & Bredemeier, A. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596–619. doi:10.1177/ 2167702616628523
- Chaviano Aldonza, A., Hernando Gómez, Á., Hinojosa Becerra, M., & Gutiérrez, I. M. (2017). La verdad del actor. Una investigación cualitativa del “Sistema” frente al “Método” en el mundo del teatro. (Spanish). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 4(3), 1–16.

- Davison, M., & Furnham, A. (2018). The personality disorder profile of professional actors. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(1), 33–46. <https://doi.org/10.1037/ppm0000101>
- del Marmol, Mariana (2020). Afecto, emoción e intensidad en la formación de cuerpos para la actuación. *Athenea Digital*, 20(1), e2297. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2297>
- ESCH, K. (2006). "I Don't See Any Method At All": The Problem of Actorly Transformation. *Journal of Film and Video*, 58(1/2), 95-107. Retrieved November 30, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/20688519>
- Ferrer, L., Martín-Vivar, M., Pineda, D., Sandín, B., & Piqueras, J. A. (2018). RELACIÓN DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES CON DOS MECANISMOS TRANSDIAGNÓSTICOS: EL PERFECCIONISMO Y LA RUMIACIÓN. *Psicología Conductual*, 26(1), 55-74. Retrieved from <https://www-proquest-com.ezproxybib.pucp.edu.pe/scholarly-journals/relación-de-la-ansiedad-y-depresión-en/docview/2023384715/se-2?accountid=28391>
- García Cruz, R., Valencia Ortiz, A. I., Hernández-Martínez, A., & Rocha Sánchez, T. E. (2017). Pensamiento Rumiativo Y Depresión Entre Estudiantes Universitarios: Repensando El Impacto Del Género. *Revista Interamericana de Psicología*, 51(3), 406–416.
- Geirola, Gustavo (2013). Ensayo teatral, actuación y puesta en escena. Notas introductorias sobre psicoanálisis y praxis teatral en Stanislavski. Buenos Aires:/Los Angeles: Argus-a Artes y Humanidades, 2013. 330 pp.

- Goldstein, T. R., Tamir, M., & Winner, E. (2012, October 22). Expressive Suppression and Acting Classes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0030209
- Gómez-Pérez, O.; Nazira, C.B. Regulación emocional: Definición, red nomológica y medición. *Rev. Mex. Investig. Psicol.* **2016**, 8, 96–117.
- Gross JJ, Jazaieri H. Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*. 2014;2(4):387-401.
doi:[10.1177/2167702614536164](https://doi.org/10.1177/2167702614536164)
- Grupo de trabajo de la actualización de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia (2018). Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. Actualización. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico. Avalia-t; 2018. Guías de Práctica Clínica en el SNS.
- Jutta Joormann & Ian H. Gotlib (2010) Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition, *COGNITION AND EMOTION*, 24:2, 281-298, DOI: 10.1080/02699930903407948
- Jutta Joormann & Tanya B. Tran (2009) Rumination and intentional forgetting of emotional material, *COGNITION AND EMOTION*, 23:6, 1233-1246, DOI: 10.1080/02699930802416735
- KONIJN, E., LEACH, B., & CHAMBERS, D. (2000). *Acting Emotions*. Amsterdam: Amsterdam University Press. doi:10.2307/j.ctt46n1zd

Lauren M. Schaefer & Kate B. Nooner (2017) Brain Function Associated with Cooccurring Trauma and Depression Symptoms in College Students, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26:2, 175-190, DOI: 10.1080/10926771.2016.1272656

Maria Eugenia Panero (2019) A Psychological Exploration of the Experience of Acting, *Creativity Research Journal*, 31:4, 428-442, DOI: 10.1080/10400419.2019.1667944

McAllister, Peter (2018) Lee Strasberg's Method, *Stanislavski Studies*, 6:1, 105-110, DOI: 10.1080/20567790.2018.1446410

Mercedes Vargas Gutiérrez, Rochy, & Milena Muñoz-Martínez, Amanda (2013). LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA PERSPECTIVA CONDUCTUAL. *Psicología USP*, 24(2),225-240.[fecha de Consulta 6 de Diciembre de 2020]. ISSN: 0103-6564. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3051/305128932003>

Nemiro, J. (1997). Interpretive artists: A qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal*, 10(2-3), 229–239. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1002&3_12

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

PAPWORTH, M.A., JORDAN, G., BACKHOUSE, C., EVANS, N., KENT-LEMON, N., MORRIS, J. and WINCHESTER, K.J.G. (2008), Artists' vulnerability to psychopathology: Towards an integrative cognitive perspective. *The Journal of Creative Behavior*, 42: 149-163. doi:10.1002/j.2162-6057.2008.tb01292.x

PAPWORTH, M. A. & JAMES, I. A. (2003). Creativity and mood: Towards a model of cognitive mediation. *Journal of Creative Behavior*, 37, 1-16.

Paula Thomson , E. B. Keehn & Thomas P. Gumpel (2009) Generators and Interpreters in a Performing Arts Population: Dissociation, Trauma, Fantasy Proneness, and Affective States, *CREATIVITY RESEARCH JOURNAL*, 21:1, 72-91, DOI: 10.1080/10400410802633533

Place, P.J., Ling, S. and Patihis, L. (2018), Full statistical mediation of the relationship between trauma and depressive symptoms. *Int J Psychol*, 53: 142-149. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1002/ijop.12279>

Puerta, M. D., Cañizares, A. B., & Ortega, R. O. (2016). Premisas básicas y conceptos psicológicos que fomentan la búsqueda de la sinceridad y la verdad en el Trabajo Actoral. Págs. 8-25. *ARTSEDUCA*, (12), 8-25. Recuperado a partir de <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2031>

- Ramírez-Ordoñez MM. Los estados emocionales en los momentos de duelo y la forma de abordarlos. *Rev. cienc. cuidad.* [Internet]. 3 de abril de 2017 [citado 6 de diciembre de 2020];4(1):36-4. Disponible en:
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/920>
- Robb, A.E., Due, C. and Venning, A. (2018), Exploring Psychological wellbeing in a Sample of Australian Actors. *Aust Psychol*, 53: 77-86. doi:[10.1111/ap.12221](https://doi.org/10.1111/ap.12221)
- Salido, D. C. I. (2010). Las cinco etapas del cambio. *Capital Humano*, 23(241), 54–58.
- Stanislavski, K. (1984). *Un actor se prepara*. Medellín: Diana
- Seton, Mark C. (2008). “‘Post-dramatic Stress’: Negotiating Vulnerability for Performance. In *Being There: After-Proceedings of the 2006 Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies*, edited by Ian Maxwell. Sydney: University of Sydney eScholarship Repository. Accessed October 8, 2014. <http://ses.library.usyd.edu.au/handle/2123/2518>
- Seton, Mark. (2010). The ethics of embodiment: actor training and habitual vulnerability. *Performing Ethos: International Journal of Ethics in Theatre and Performance*. 1. 5-20. [10.1386/peet.1.1.5_1](https://doi.org/10.1386/peet.1.1.5_1).
- Simon Nørby (2018) Forgetting and emotion regulation in mental health, anxiety and depression, *Memory*, 26:3, 342-363, DOI: [10.1080/09658211.2017.1346130](https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1346130)

Snapp, E., Whiteman, C., Cassidy, M., Stanic, R., Appel, J., & Kim-Appel, D. (2018). Creativity and “Madness”: Myths, Constructions and Realities. *At the Interface / Probing the Boundaries*, 96, 95–118.

Strasberg, L., & Morphos, E. (1987). *A dream of passion: The development of the method*.

Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 361–369. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1037/a0028911>

van Eersel, JHW, Taris, TW, Boelen, PA. Reciprocal relations between symptoms of complicated grief, depression, and anxiety following job loss: A cross-lagged analysis. *Clinical Psychologist*. 2020; 24: 276– 284. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1111/cp.12212>

