

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**AUTOESTIMA Y DEPRESIÓN Y LAS DIFERENCIAS ENTRE ESTUDIANTES  
DE ARTES ESCÉNICAS FRENTE A LOS QUE NO ESTUDIAN ARTES  
ESCÉNICAS.**

**TESIS**

**PRESENTADO POR LA BACHILLER:  
POSTIGO SARMIENTO, CAMILA MARCELA LOURDES  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**Asesor: Dr. Tito Cuentas Butrón**

**AREQUIPA- PERÚ**

**2017**

## ÍNDICE

<b>Agradecimientos</b> .....	<b>6</b>
Resumen .....	8
Abstract .....	9
<b>Capítulo I</b> .....	<b>13</b>
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>13</b>
Introducción .....	10
Problema de investigación .....	13
Variables .....	13
Variable 1: Autoestima .....	13
Variable 2: Depresión .....	13
<b>Interrogante</b> .....	<b>14</b>
Antecedentes teóricos – investigativos .....	16
Tipos de depresión .....	17
El trastorno depresivo grave .....	17
El trastorno distímico .....	17
¿Cómo experimentan las mujeres la depresión? .....	18
¿Cómo experimentan los hombres la depresión? .....	19
Autoestima .....	19
Niveles de autoestima .....	21

Autoestima baja-----	21
Autoestima alta -----	22
Teatro -----	23
“Síndrome del payaso triste” -----	23
Los estudiantes de artes son más propensos a la depresión -----	24
Las personas creativas son más susceptibles a la depresión.-----	25
<b>Hipótesis -----</b>	<b>26</b>
Hipótesis:-----	26
Hipótesis nula:-----	26
<b>Capítulo II-----</b>	<b>27</b>
<b>Diseño Metodológico -----</b>	<b>27</b>
<b>Tipo o diseño de investigación -----</b>	<b>27</b>
Técnicas -----	27
Instrumentos -----	27
Inventario de Autoestima de Coopersmith.-----	27
Inventario de depresión de Beck -----	28
Temporalidad -----	29
<b>Estrategias de recolección de datos -----</b>	<b>29</b>
Criterios de procedimiento de información-----	29
Población y muestra:-----	30
Características de la muestra:-----	31

Tabla N°1: Población total -----	31
Tabla N°2: Hombres y mujeres teatristas y no teatristas -----	32
Tabla N°3: Estudiantes de teatro -----	33
Tabla N°4: Personas que no se dedican al teatro-----	34
<b>Capítulo III -----</b>	<b>35</b>
<b>Resultados -----</b>	<b>35</b>
Descripción de los resultados a través de tablas: -----	35
Tablas de contingencia: Teatristas vs no teatristas -----	35
Tabla N°5: Autoestima general. -----	35
Tabla N°6: Autoestima laboral -----	36
Tabla N°7: Autoestima Sobre sí mismo. -----	37
Tabla N°8: Autoestima social. -----	38
Tabla N°9: Autoestima hogar. -----	39
Tabla N°10: Depresión. -----	40
Tablas de contingencia diferenciación por sexo:-----	41
Tabla N°11: Autoestima general.-----	41
Tabla N° 12: Autoestima Laboral -----	42
Tabla N°13: Sobre sí mismo. -----	43
Tabla N° 14: Autoestima social.-----	44
Tabla N° 15: Autoestima hogar. -----	45
Tabla N° 16: Depresión. -----	46

Tabla N° 17: Correlaciones entre Autoestima y depresión teatristas vs no teatristas	47
Tabla N° 18: Correlaciones entre Autoestima y depresión en mujeres	48
Tabla N° 19: Correlaciones entre Autoestima y depresión en hombres	49
Tabla N° 20: Correlaciones entre Autoestima y depresión en no teatristas	51
Tabla N° 21: Correlaciones entre Autoestima y depresión en teatristas	53
Tabla N° 22: Estadísticas de grupo hombres y mujeres	55
Tabla N° 23: Estadística de grupo teatristas vs no teatristas	56
Discusión	57
Conclusiones	61
Sugerencias	62
Limitaciones	63
<b>Referencias</b>	<b>64</b>
<b>Anexos</b>	<b>68</b>
Inventario de Depresión de Beck.	69
<b>Inventario de autoestima de Coopersmith – Formato adultos.</b>	<b>73</b>

## Agradecimientos

Al Dr. Tito Cuentas Butrón que con sus constantes observaciones y con su acertada guía, fue que pude completar esta investigación.

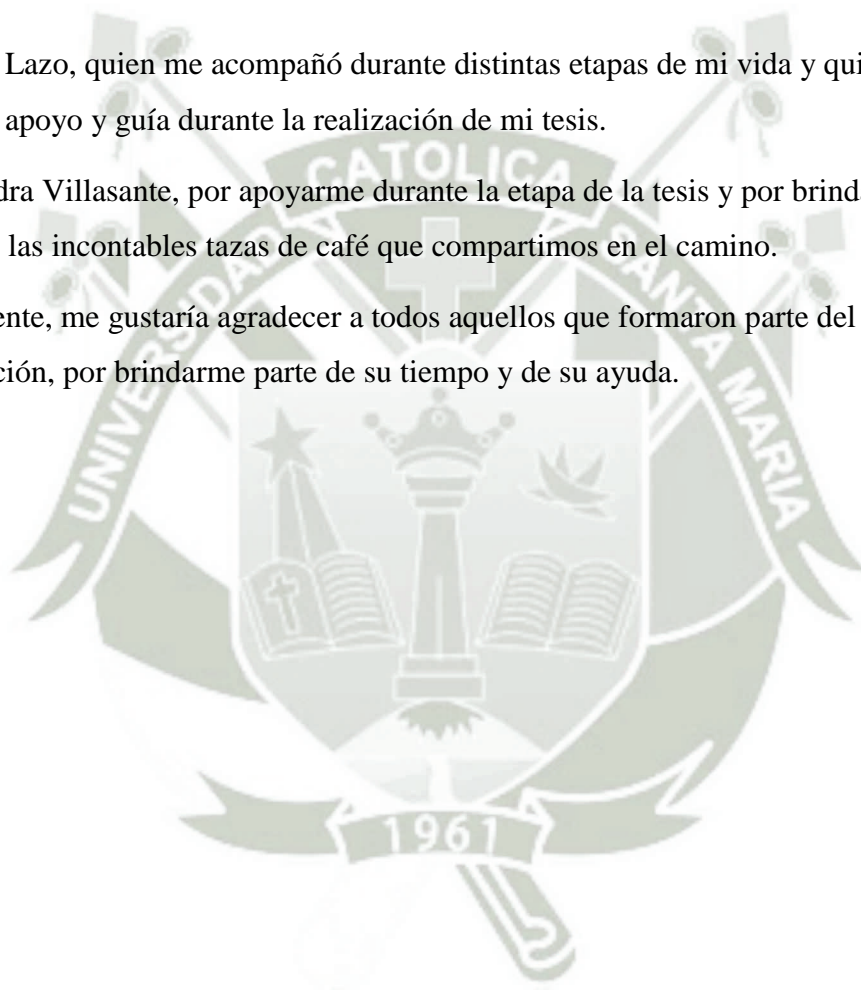
Al Dr. Héctor Martínez Carpio, por sus observaciones y por ser una guía en el desarrollo de esta tesis.

A la Dra. Rocío Delgado Palo, miembro del jurado, por sus precisas observaciones y apoyo.

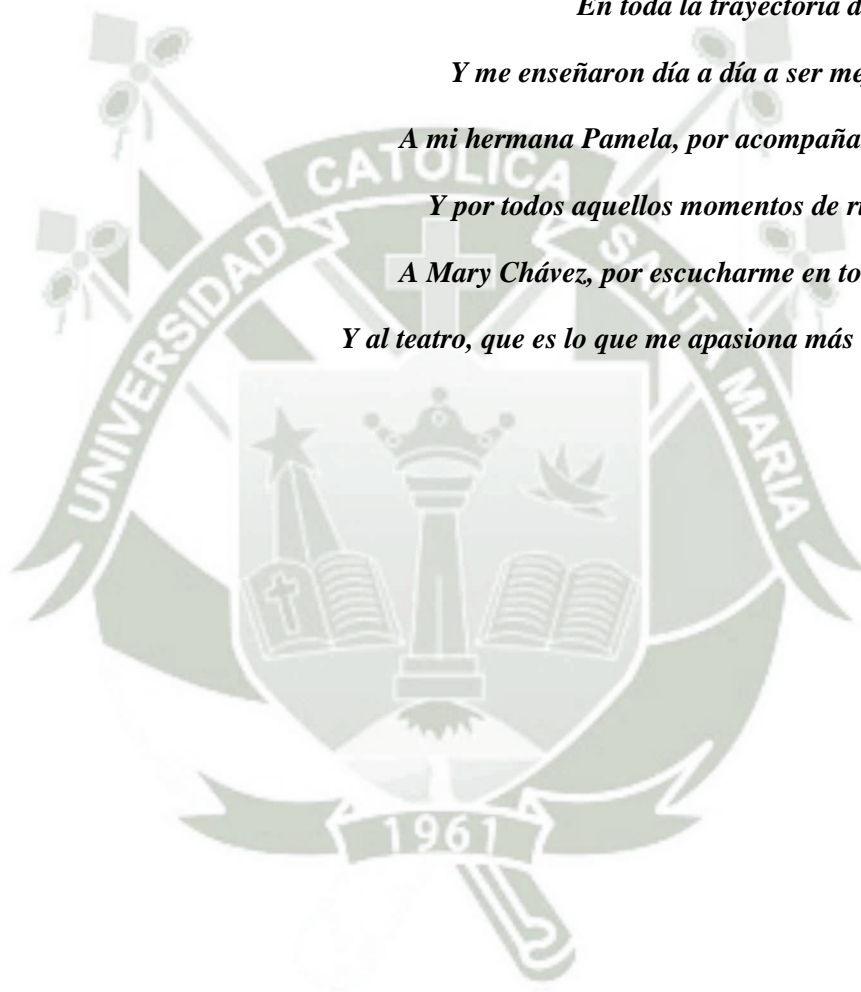
A Sandra Lazo, quien me acompañó durante distintas etapas de mi vida y quien me brindó su apoyo y guía durante la realización de mi tesis.

A Alejandra Villasante, por apoyarme durante la etapa de la tesis y por brindarme su amistad y las incontables tazas de café que compartimos en el camino.

Y finalmente, me gustaría agradecer a todos aquellos que formaron parte del grupo de investigación, por brindarme parte de su tiempo y de su ayuda.



*A Dios, por darme la fuerza  
Incluso en aquellos momentos  
En los que consideraba que todo estaba perdido.  
A mis padres, quienes me apoyaron  
En toda la trayectoria de mi carrera  
Y me enseñaron día a día a ser mejor persona.  
A mi hermana Pamela, por acompañarme siempre  
Y por todos aquellos momentos de risas y apoyo.  
A Mary Chávez, por escucharme en todo momento  
Y al teatro, que es lo que me apasiona más en esta vida.*



## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal el determinar si existen diferencias significativas entre los niveles de autoestima y los niveles de depresión en los estudiantes de artes escénicas en comparación de los que no estudian artes escénicas; para evaluar la autoestima, se utilizó *El inventario de Autoestima de Coopersmith* y para medir la depresión se utilizó *El inventario de depresión de Beck*. Los resultados de la investigación demostraron que no existen diferencias significativas entre la autoestima y la depresión entre los estudiantes de artes escénicas y los que no son estudiantes de artes escénicas, salvo en el área de la autoestima laboral, en la cual, los que estudian artes escénicas presentaron niveles más altos de autoestima (61.7%) frente a los que no son estudiantes de teatro (45%), ambas medidas presentaron una correlación negativa de ( $P=0,05$ ). Además de que se comprobó que sí existe una correlación estadísticamente significativa en cuanto al género y a la edad de los evaluados para la investigación.

Palabras clave: autoestima, depresión, teatro.



### Abstract

The aim of this study has as main objective to determine if there are significant differences between the levels of self-esteem and the levels of depression in the students of the performing arts compared to those who do not study performing arts; to measure self-esteem, we used *Coopersmith's Self-Esteem Inventory* and to measure depression, we used the *Beck's Depression Inventory*. The results of the investigation showed that there are no significant differences between self-esteem and depression among students of performing arts and those who are not students of performing arts, except in the area of work self-esteem, in which students studying arts (61.7%) compared to non-theater students (45%), both measures had a negative correlation of ( $P = 0.05$ ). In addition, it was found that there is a statistically significant correlation between the gender and age of those evaluated for research.

Keywords: self-esteem, depression, theater,

## Introducción

La palabra depresión proviene del latín “**depressio**”, que quiere decir “opresión”, “encogimiento” o “abatimiento”, es el diagnóstico psiquiátrico que describe un **trastorno del ánimo**. La depresión se caracteriza por presentar sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de que también presenta una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana. Muchas veces, la depresión puede ser en menor o mayor grado y generalmente, está acompañada por ansiedad. (Rivera, Joyce 2013). En un artículo psicológico acerca de la depresión, se mostró que, antes de que Freud estudiara la depresión, K. Abraham (1912), amplió el estudio de la misma. Sin embargo, ambos encontraron coincidencias entre los rasgos comunes que presentaban los pacientes con depresión, entre los cuales se encontraron: la reacción al perder a un ser querido, un estado de ánimo profundamente doloroso, cese del interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar e inhibición de todas las funciones (Polaino-Lorente, 1985). La autoestima podría definirse como la valoración positiva de uno mismo. Desde el punto de vista psicológico se trata de la opinión emocional que los individuos tienen sobre sí mismos y que ésta supera en sus causas la racionalización y la lógica.

En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad, Éste sentimiento puede verse afectado con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, se cree que es el comienzo del niño sobre el concepto de cómo es visto por el resto de la gente.

Martin (2003) define autoestima como “un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos con dignidad,

amor y realidad”. Burns (Zamorano, 2003) presenta la autoestima como un conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Nathaniel Branden, (1999) define autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades ésta, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como: La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta. La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal. La Asociación Nacional para la Autoestima (National Association for Self-Esteem, Martín, 2003) define autoestima como la experiencia de tener capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y ser merecedor de la felicidad. Las personas que tienen una autoestima auténtica y saludable se ven a sí mismas como seres humanos positivos, responsables, constructivos y confiables. El teatro fue la herramienta de canalización de emociones populares en la Grecia del siglo V. Antiguamente, los ciudadanos utilizaban el teatro como un medio para expresar sus emociones, gritaban, reían, lloraban y buscaban experimentar todo lo que los personajes del espectáculo hacían, así como también, era un medio a través del cual representaban de manera jocosa una crítica frente a la realidad social que vivían. Mediante el teatro, las personas buscaron exteriorizar sus emociones de manera natural, produciéndose así una catarsis que mantenía sana a la población, en la actualidad, el teatro es utilizado también, como una herramienta mediante la cual, uno puede expresarse libremente sin temor a ser juzgado. Jacobo Levy Moreno instauró el psicodrama en 1959, siendo esta una forma de terapia en la cual, el teatro se utilizaba como una herramienta de trabajo psicoterapéutico. Por otro lado, Augusto Boal, en el año 1871, creó “El teatro del oprimido” en Brasil, siendo ésta una metodología para tratar las temáticas sociales en el escenario, a través de un aprendizaje, para que así uno pueda darse cuenta de los propios pensamientos,

sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones. Es por eso, que se busca conseguir mediante el teatro es el mejorar la comprensión de determinadas situaciones, el punto de vista de otras personas y de la propia imagen que tenemos sobre nosotros mismos y la aceptación de las debilidades que poseemos sin que eso implique una mantención de la frustración personal, permitiendo que la aceptación de la debilidad recién pueda permitir el reconocimiento de nuevas fortalezas, las cuales compensarían los sentimientos de inadecuación que se generaban al inicio. Por lo tanto, el propósito del presente trabajo es determinar si los estudiantes de artes escénicas son más propensos a presentar depresión y niveles bajos de autoestima en comparación de aquellos estudiantes que no se dedican a las artes escénicas.



## Capítulo I

### Marco Teórico

#### Problema de investigación

¿Existen diferencias significativas en los niveles de autoestima y la depresión entre los estudiantes de Artes Escénicas en comparación de los que no estudian Artes Escénicas?

#### Variables

##### Variable 1: Autoestima

Coopersmith (1981) consideró la autoestima como la autoevaluación que una persona realiza y mantiene, la cual se ve expresada a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación sobre sí mismo, indicando los distintos niveles en los que uno se considera capaz, significativo, competente y exitoso.

Señaló también que no se sujeta a cambios transitorios, sino que es estable al tiempo, aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, los cuales se ven plasmados en las actitudes que uno toma respecto a sí mismo.

Se evaluará esta variable con *El inventario de autoestima de Coopersmith (Formato adultos)*. Se seleccionarán los niveles de autoestima que postula Coopersmith, los cuales son la autoestima general, autoestima laboral, autoestima sobre sí mismo, autoestima del hogar y la autoestima social.

##### Variable 2: Depresión

Beck, (1967) Describe que el paciente con depresión presenta un esquema que involucra una versión negativa sobre sí mismo, su entorno y del futuro. Al esquema que planteó, se le conoce como la triada cognitiva. El paciente se ve a sí mismo incapaz e inútil, incluso, llega a verse despreciable o defectuoso. La relación con su entorno se interpreta en términos de daños y de pérdidas, ya que la mayor parte de sus experiencias vitales se

ven afectadas por la distorsión que tiene del futuro, creyendo que este vendrá acompañado de fracasos y frustraciones. Como la persona con depresión se siente desesperanzada, llega a creer que las situaciones venideras serán incontrolables; es por eso que responde entonces con pasividad, ya que se siente resignada a no poder modificarlas.

Para investigar esta variable, se utilizará el *Inventario de Depresión de Beck*, se tomarán en cuenta los distintos grados de depresión que es test evalúa; los cuales son: no presenta depresión, depresión leve, depresión moderada y depresión severa.

### **Interrogante**

¿Existen diferencias significativas en los niveles de autoestima y la depresión entre los estudiantes de Artes Escénicas en comparación de los que no estudian Artes Escénicas?

### **Interrogantes secundarias**

- ¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan los estudiantes de artes escénicas?
- ¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan aquellos que no estudian artes escénicas?
- ¿Cuáles son los niveles de depresión que presentan los estudiantes de artes escénicas?
- ¿Cuáles son los niveles de depresión de los que no estudian artes escénicas?
- ¿Cuáles son las áreas que evalúa el test de Coopersmith que presentaron niveles más bajos de autoestima?
- ¿Cuáles son las áreas según la evaluación de Coopersmith más afectadas que conllevan a la depresión?
- ¿El género es un determinante para la correlación entre la autoestima y la depresión?
- ¿La edad es un determinante para la correlación entre la autoestima y la depresión?

## Objetivos

### Objetivo general

- Evaluar y comparar la relación significativa entre la autoestima y la depresión en los estudiantes de artes escénicas, frente a los que no estudian artes escénicas.

### Objetivos específicos:

- Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes de artes escénicas.
- Determinar los niveles de autoestima que presentan los que no estudian artes escénicas.
- Determinar los niveles de depresión en los estudiantes de artes escénicas.
- Determinar los niveles de depresión en los que no estudian artes escénicas.
- Determinar cuáles son las áreas de autoestima que evalúa Coopersmith que presentaron niveles más bajos de autoestima.
- Determinar las áreas según la evaluación de Coopersmith que se vieron más afectadas y que conllevan a la depresión.
- Determinar si el género es un determinante para la correlación entre la autoestima y la depresión.
- Determinar si la edad es un determinante para la correlación entre la autoestima y la depresión.

## Antecedentes teóricos – investigativos

El término depresión ha ido evolucionando en el transcurso del tiempo hasta definirlo e identificarlo en la actualidad como una enfermedad. Existen muchos conceptos con los que se puede definir la depresión, entre los cuales se encuentran los postulados por Kraepelin, Márquez, Freud, Beck y por supuesto, Hipócrates (siendo quien aportó por primera vez un descubrimiento importante sobre el tema de la depresión, hasta el punto de reconocerla como una enfermedad y que debía ser tratada con importancia, refiriéndose a ella como *melancolía*).

Kraepelin, citado en Polaino (1980), denominó la depresión como locura maniaco-depresiva, derivado de depresión por los diferentes síntomas característicos. Breton (1998) describe al término depresión como una forma de trastorno anímico o afectivo, con lo cual se refiere a un cambio en el estado de ánimo.

Estas definiciones están basadas en un síntoma muy característico de esta enfermedad: la tristeza; el estar triste y sentirse deprimido son vistos como los síntomas principales; por lo tanto, la depresión es un estado de tristeza.

Márquez (1990), dice que la depresión es la falta o el déficit de energía psíquica.

La energía psíquica es aquella fuerza que vivifica y anime, la cual procede de unas relaciones satisfactorias con el ambiente y con uno mismo.

Por otro lado, Freud consideraba que en el centro de la psique existe una fuerza a la que él denominó como libido, y es aquello que nos hace mantener el equilibrio o la felicidad.



## Tipos de depresión

### El trastorno depresivo grave

El trastorno depresivo grave está caracterizado por presentar una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, y disfrutar de las actividades que antes resultaban placenteras. Lo que hace la depresión grave es incapacitar a la persona y le impide desenvolverse con normalidad

### El trastorno distímico

El trastorno distímico, conocido también como *distimia* está caracterizado por sus síntomas de duración larga (entre dos o más años) aunque siendo estos menos graves, ya que pueden no incapacitar a una persona, pero sí logran impedirle que desarrolle su vida con normalidad.

Las personas que presentan distimia pueden padecer uno o más episodios de depresión grave a lo largo de su vida.

Existen distintas formas del trastorno depresivo, ya que estas muestran características levemente diferentes a las descritas y que se desarrollan bajo circunstancias únicas.

- *Depresión posparto*: Cuando una mujer que ha dado a luz recientemente sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes después del parto.
- *El trastorno afectivo estacional*: se caracteriza por la aparición de una enfermedad depresiva durante los meses del invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar. La depresión generalmente desaparece durante la primavera y el verano.

## ¿Cómo experimentan las mujeres la depresión?

La depresión en mujeres es más común que en los hombres, esto se debe a los distintos factores biológicos, de ciclo de la vida, hormonales y psicosociales que son únicos en la mujer. Hay investigaciones que han demostrado que las hormonas afectan directamente a las sustancias químicas del cerebro que están encargadas de regular las emociones y los estados de ánimo. Por ejemplo, después de que las mujeres dan a luz, se muestran más vulnerables debido a los cambios físicos y hormonales que presentan, sobre todo por la responsabilidad que implica el recién nacido.

Una de las formas en las que las hormonas se ven involucradas en los estados depresivos de la mujer, es el síndrome premenstrual, a veces llamado como *trastorno disfórico premenstrual*, el cual se produce por los cambios hormonales que ocurren cerca del periodo de la ovulación y antes de que comience la menstruación.

Durante la transición a la menopausia, algunas mujeres experimentan un mayor riesgo de sufrir depresión.

Científicos están explorando la forma en la que la elevación y la disminución cíclicas del estrógeno y de otras hormonas pueden afectar la química del cerebro que está relacionada con la enfermedad depresiva.

Finalmente, muchas mujeres enfrentan el estrés adicional del trabajo y de las responsabilidades del hogar, cuidado de los hijos y padres ancianos, maltrato, pobreza, y tensiones de las relaciones. Aún no está claro por qué algunas mujeres que enfrentan desafíos inmensos padecen de depresión, mientras que otras con desafíos similares no la padecen.

## ¿Cómo experimentan los hombres la depresión?

La depresión en los hombres es distinta que en las mujeres y ellos enfrentan los síntomas de distinta forma. En el caso de los hombres, la depresión se manifiesta mediante el reconocimiento de presentar fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades que les resultaban placenteras y que tienen el sueño alterado, a diferencia de las mujeres, puesto que ellas tienden a admitir que se sienten tristes, inútiles e incluso, llegan a sentir culpa excesiva.

En los hombres existe una mayor probabilidad que en las mujeres de que acudan al alcohol o a las drogas cuando están deprimidos, frustrados, desalentados, irritados, enojados, o a veces, abusivos. En algunos casos, hay hombres que se vuelven “adictos” al trabajo, utilizándolo como refugio para evitar hablar acerca de su depresión con la familia o con los amigos.

### **Autoestima**

Los valores interpersonales constituyen aquellos medios que determinan lo que las personas hacen y cómo lo hacen y que éstas son influidas conscientes o inconscientemente por el sistema de valores que ellos adopten. Asimismo, los valores interpersonales constituyen la compatibilidad e incompatibilidad entre valores inter o intraindividuales; es decir, aquel que implica relaciones de un individuo con los demás. (Leonard Gordon, 1979)

Stanley Coopersmith, (1969), describe a la autoestima como la parte evaluativa y valorativa de nosotros mismos, la cual se ve constituida un conjunto de creencias y actitudes de una persona sobre sí mismo. En 1981, Coopersmith corrobora sus definiciones afirmando que la autoestima es la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí mismo, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz,

significativa, competente y exitosa. Añade además que no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresado en las actitudes que toma sobre sí mismo.

Sheeman E. (2000) afirmó que un nivel alto de autoestima es la base de una buena salud física y mental, ya que el concepto que tenemos de nuestras capacidades y potencial no solo se basa en nuestra forma de ser. La autoestima se basa también en nuestras experiencias a lo largo de la vida: las experiencias, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, maestros), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Romero Llorca Y Otros (2000), refieren que es la percepción valorativa que uno tiene sobre sí mismo, sobre quién es, aceptando el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que son aquellos que configuran a la personalidad. Al ser la autoestima aprendida, es que puede llegar a mejorarse.

La autoestima se forma a partir de los 5-6 años y es a partir de que empezamos a formar un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y sobretodo, por las experiencias que vamos adquiriendo.

Alcantara J. (1993), dio la definición de autoestima como una actitud que se tiene hacia uno mismo, la forma que uno tiene de pensar, amarse y comportarse consigo lo que la define. Es la disposición formalmente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos, sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndoles a nuestro "yo personal".

## Niveles de autoestima

### Autoestima baja

Coopersmith S. (1981), manifestó que el nivel bajo de autoestima implica sentimientos de insatisfacción y de la manifiesta que este nivel de auto estima implica un sentimiento de insatisfacción y falta de interés por sí mismo. Junto con la baja autoestima se presentan cuadros de depresión, aislamiento, desánimo, el que resulte casi imposible expresarse y defenderse frente a las amenazas externas.

Otra de las cosas que se hace presente es la debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias. Frente a un grupo, la persona se siente temerosa a provocar el enfado de los demás, mostrándose pasiva, y sensible a la crítica, además de que llega a manifestar sentimientos de inferioridad y de inseguridad, llegando a sentir envidia y celos por aquellos que sí poseen cualidades de superación a sí mismos, es por eso que manifiestan actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad.

Sheeman E. (2000), postula que la persona con una baja autoestima es alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por temor a equivocarse. Además de que siente necesitar la aprobación de los demás porque presenta muchos complejos. La imagen que tienen las personas de sí mismos suelen ser distorsionadas, al punto en el que llega a pensar que los rasgos físicos o de carácter son los que lo hacen valer como persona. Es por eso que se produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta interactuar con nuevas personas y siempre está pendiente del qué dirán o qué estarán pensando sobre él, pues el temor al rechazo, a ser juzgado, o a resultar abandonado están siempre presentes, llegando a generar dependencia afectiva, ya que esta se ve relacionada con la necesidad de aprobación, ya que para poder valorarse positivamente, quiere sentirse suficiente para las personas que le rodean.

Otro problema que ocasiona el tenernos infravalorados es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creerá que la culpa de esto es suya, malinterpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso

### **Autoestima alta**

Coopersmith, (1981), refirió que las personas con alta autoestima mantienen una imagen positiva acerca de sus capacidades y habilidades, logrando desempeñar roles más activos en sus grupos sociales, ya que se sienten capaces de expresar sus puntos de vista con frecuencia y afectividad. Cuando cometen errores, están dispuestos a aceptar sus errores y aprender de ellos, ya que tienen un gran sentido de amor propio

Sheeman E, (2000), Postula que una persona con autoestima alta, tiene una buena visión de sí mismo y de sus capacidades, siendo una persona realista y positiva, para realizar sus cosas, no necesita de la aprobación de nadie, tampoco llega a creerse mejor ni peor, no tiene dificultades en mostrar sus sentimientos y emociones con libertad, ya que puede comunicarse con facilidad y así lograr satisfacer sus relaciones sociales, llegando a tener iniciativa para relacionarse con nuevas personas. Sabe afrontar los retos que se le presentan con optimismo, superando el miedo y asumiendo sus responsabilidades.

Cuando se ve frustrado, sabe aceptarlo y manejarlo de la mejor forma, aprendiendo de sus fracasos de forma creativa e innovadora. Al tener una visión positiva de la vida y una mayor aceptación hacia sí mismo, se ve capaz de generar una mayor independencia y equilibrio emocional.

## Teatro

### “Síndrome del payaso triste”

El médico psiquiatra Álvaro Montoya, define la depresión como una pérdida de la capacidad de disfrute. Menciona que es distinta de la tristeza, puesto que ésta es una respuesta normal en las personas cuando sufren una pérdida. La depresión se debe a una alteración bioquímica que lleva a las personas a experimentar una incapacidad de disfrute para las cosas cotidianas y simples de la vida. Otra de las cosas que ocurren con las personas que están deprimidas es que se da una disminución en la seguridad, interés y emoción. Se debe a la disminución de los neurotransmisores que permiten la comunicación entre las neuronas y la transmisión del estado de ánimo al sistema nervioso.

Cuando el cerebro deja de producirlas, comienza a tener un mal funcionamiento, presentando desequilibrios o trastornos depresivos. Gerardo Campo Cabal, médico psiquiatra enfatiza que los cuadros depresivos son de origen biológico u orgánico.

“Y si la depresión es severa o crónica, se acompaña de conductas autodestructivas.

Es cuando las personas del entorno no logran entender cómo, si lo tenía todo, un buen matrimonio, una linda familia, una boyante posición económica, un estado físico saludable, llega al suicidio” (Gerardo Campo Cabal, 2014).

El psiquiatra Álvaro Montoya explica que en muchos artistas (sobre todo en el caso de Robin Williams) existe la probabilidad de que los artistas, actores, comediantes, logren experimentar la depresión de forma un poco más fuerte que las demás personas, esto se debe a que son más sensibles y son capaces en las condiciones psicológicas y

emocionales de otros. Un informe realizado por BBC Mundo, cita un estudio de la Universidad de Oxford, en el que se muestra una relación entre el humor y la bipolaridad, menciona que hay especialistas de Inglaterra que coinciden en que la chispa del buen humor funciona como una vía de escape para los depresivos como una forma de esconder sus tristezas profundas. A dicho fenómeno se le llamó coloquialmente “el síndrome del payaso triste”. Como el de Garrik o Chaplin.

Otra de las características que se pueden observar en aquellos dedicados al teatro es que tienden a enmascarar sus miedos, sus tristezas, sus sentimientos, porque estaría contrastando contra la imagen que ellos mismos imponen frente a la sociedad.

### **Los estudiantes de artes son más propensos a la depresión**

La Asociación Americana de Psicología, publicó en la revista *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* un estudio realizado con adolescentes que se dedican a realizar actividades artísticas después del colegio (música, teatro, pintura) y se observó que son más propensos sentirse deprimidos o tristes en comparación de los que no participan en estos programas.

La autora del artículo Laura N. Young, menciona que eso no quiere decir que la depresión sea una condición necesaria para que un adolescente o adulto, llegue a convertirse en un artista. También añade que no se buscó demostrar que participar en dichas actividades puedan ser la causa de una depresión u otros trastornos mentales.

Otra de las cosas que se mencionó es que en artistas adultos se encontraron altas tasas de síntomas de alguna enfermedad mental. Con la investigación que realizaron buscaron encontrar si esta asociación ya se encontraba presente en el desarrollo del artista.

Se observó que las niñas son más propensas a realizar actividades artísticas y que ellas también tienen una mayor probabilidad presentar niveles más altos de depresión que los



hombres. Los autores del artículo creen que la causa de que los que se dedican a las artes escénicas podría ser que se sienten atraídos por esta rama ya que poseen ciertos rasgos cognitivos que están determinados desde el principio, se podría poner como ejemplo el que pueden fijarse más en los detalles del entorno que les rodea, provocando un exceso de estímulos que podrían angustiarlos y generar una depresión.

Por otra parte, también se barajaron rasgos de personalidad como la introversión (relacionada con la depresión), que podría dar lugar a una preferencia por actividades solitarias como las artes, en comparación con actividades grupales como el deporte.

**Las personas creativas son más susceptibles a la depresión.**

"Los artistas son personas a menudo más sensibles, que sienten emociones fuertes. De cara al público, se trata de escritores, poetas, músicos o actores de gran prestigio pero, tras el éxito, se ocultan personas ansiosas, deprimidas o bipolares que viven la presión asociada a su fama en una especie de exaltación narcisista" (Michel Reynaud, 2014).

"Hay estudios que vinculan el talento creativo y la salud mental, aunque el mecanismo exacto sigue siendo un misterio. Los circuitos cerebrales que son la fuente de la creatividad son los mismos que los de la enfermedad mental, por lo que ser creativo puede aumentar el riesgo de enfermedad mental" (Vikram Patel, 2014)

Un estudio realizado por el Journal of Phenomenological Psychology en 2009 aseguró que si bien la fama conlleva riqueza, privilegios y la "inmortalidad simbólica", también tiene un precio que pagar. "A menudo pensamos que la depresión se produce por una vida difícil, pero no es así, a menudo no tiene una causa claramente identificada" (Borenstein Jeffrey, 2009)

## Hipótesis

### Hipótesis:

Existe una diferencia significativa en los niveles de autoestima y depresión entre los estudiantes de artes escénicas en comparación de los que no estudian artes escénicas.

### Hipótesis nula:

No existe una diferencia significativa en los niveles de autoestima y depresión entre los estudiantes de artes escénicas en comparación de los que no estudian artes escénicas.



## Capítulo II

### Diseño Metodológico

#### **Tipo o diseño de investigación**

El diseño de la investigación es de tipo comparativo descriptivo y correlacional. La investigación descriptiva-comparativa consiste en recolectar dos o más muestras con el propósito de observar el comportamiento de ambas variables. (Sánchez y Reyes, 1996; Alarcón, 1991).

La investigación correlacional describe la relación entre dos o más variables sin tratar en lo absoluto de atribuir a una variable el efecto observado en otra. Si es cierto, existe una relación entre las dos (Salkind, 1999).

#### **Técnicas**

La técnica utilizada para ésta investigación, consiste en la aplicación de dos cuestionarios para la recolección de datos.

#### **Instrumentos**

*Inventario de Autoestima de Coopersmith.*

#### *Ficha técnica*

Nombre Original: Inventario de Autoestima, versión adultos.

Autor: Stanley Coopersmith.

Forma: Adultos.

Ámbito de aplicación: A partir de los 16 años.

Traducción: M. I. Panizo (1988), Lima.

Forma de aplicación: Individual y colectiva.

Duración: No hay tiempo límite, aproximadamente de 10 a 15 minutos, incluyendo el periodo de instrucciones.

### ***Descripción de la prueba***

El inventario de autoestima original forma adultos es un test de Personalidad de Coopersmith Verbal, Impresa, homogénea y de potencia.

La prueba está constituida por 25 afirmaciones, con respuestas dicotómicas, ítems verdadero-falsos que exponen información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de cuatro subescalas. En esta versión a diferencia de la Forma Escolar, no existe escala de mentiras.

- Área Si Mismo (SM) con 12 ítems.
- Área Social (SOC) con 4 ítems.
- Área Hogar (H) con 6 ítems.
- Área Laboral (L) con 3 ítems.

### ***Inventario de depresión de Beck***

#### ***Ficha técnica***

Título: Inventario de Depresión (BDI)

Autores: Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J y Erbauhg J.

Descripción: El inventario consta de 21 categorías de síntomas y actitudes, con 4 o 5 afirmaciones, cada una reflejando un grado creciente de profundidad de la depresión. El sujeto debe marcar la alternativa más adecuada a su situación actual, 14 categorías corresponden a síntomas de naturaleza cognitiva y afectiva y 7 a síntomas somáticos y conductuales. El inventario tiene una forma abreviada de 13 ítems, pero la que se ha popularizado en la asistencia y la investigación es la de 21 ítems.

Aplicación: Se utiliza en adultos, preferentemente de forma autoadministrada, siendo el tiempo promedio de realización 20 minutos. Puede aplicarse también a manera de entrevista (de hecho, su autor inicialmente lo concibió un instrumento heteroaplicado), lo que incrementa el rango de sujetos que pueden ser evaluados. Con esta modalidad se ha aplicado con éxito en pacientes ancianos con deterioro cognitivo leve, enfermos crónicos, pacientes quirúrgicos, etc.

### **Temporalidad**

#### **Estrategias de recolección de datos**

- En primer lugar, se realizará una indagación de los clubes o talleres de Arequipa en los cuales se desarrolla el teatro.
- En segundo lugar, se pondrá en contacto con los respectivos directores de los distintos centros teatrales.
- En cuarto lugar, conocer a los sujetos que servirán de muestra para la aplicación respectiva de los instrumentos de investigación.
- Para finalizar, se evaluará a un grupo de personas que no se dediquen al teatro.

Para ambos grupos, se utilizarán los siguientes test: El inventario de depresión de Beck y el inventario de autoestima de Coopersmith

#### **Criterios de procedimiento de información**

Una vez determinada la muestra, se procederá a recolectar la información con el instrumento correspondiente, el cuál será aplicado de forma anónima. La aplicación del instrumento se dará de forma grupal. Una vez obtenidos los resultados, se procederá a

construir la base de datos para realizar el análisis estadístico correspondiente, para finalmente desarrollar y elaborar los resultados finales.

Para graficar los resultados, se utilizarán tablas de contingencia.

### **Población y muestra:**

La muestra estuvo constituida por 120 personas, dentro de las cuales, se consideró a 60 personas que se dedican al teatro y a 60 personas que no practicaban teatro. Siendo éstos de ambos sexos y las edades oscilan desde los 16 años hasta los 35 años. Las edades entre los 16 y 22 años son de 53 personas, y de los 23 a los 35 años, es de 67 personas.

La estrategia utilizada para el grupo de personas que se dedican al teatro es la de “muestreo por conveniencia” ya que los criterios de inclusión que se utilizaron fue que tenían que encontrarse más de tres meses en el teatro, y los criterios de exclusión que no podían encontrarse menos de tres meses practicando teatro.

En cuanto a la edad, el rango utilizado fue de tal amplitud, para poder determinar los distintos niveles de autoestima y depresión que presentan los jóvenes y los jóvenes adultos que se dedican o no al teatro y las características que presentan.

Para el grupo que no se dedica al teatro, se utilizará el muestreo aleatorio simple, ya que no existen criterios de inclusión y exclusión para este grupo, todos son aptos para participar de la investigación, sólo se tiene en cuenta el rango de edad.

**Características de la muestra:****Tabla N°1: Población total**

Edades	Frecuencia	Porcentaje
16	5	4,2
17	2	0,8
18	15	12,5
19	3	2,5
20	8	5,8
21	10	8,3
22	14	10,8
23	12	10
24	21	17,5
25	8	6,7
26	6	5
27	4	3,3
28	1	0,8
29	2	1,2
30	2	1,7
35	7	5,8
Total	120	100

La tabla 1 muestra las edades de las personas que estudian teatro y las que no estudian teatro. Como podemos observar, las edades oscilan entre los 16 y los 35, siendo los de 24 años con un porcentaje de 17,5%, y los de 18 años con el 12,5% los que tienen el mayor porcentaje de la población con la que se trabajó.

**Tabla N°2: Hombres y mujeres teatristas y no teatristas**

	No practican teatro		Practican teatro		
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
Hombres	30	50	Hombres	30	50
Mujeres	30	50	Mujeres	30	50
Total	60	100	Total	60	100

La tabla N°2 muestra la división de la población que se utilizó para realizar la investigación, utilizándose de forma equivalente la misma cantidad de hombres y de mujeres. Siendo los teatristas con una población de 30 mujeres (25%) y de 30 hombres (25%) con un total de 60 personas en dicho grupo (50%). Los no teatristas con una población de 30 mujeres (25%) y 30 hombres (25%) con un total de 60 personas (50%) siendo la suma de ambas poblaciones de 120 (100%)



**Tabla N°3: Estudiantes de teatro**

Edades	Frecuencia	Porcentaje
16	5	3
17	2	1,2
18	9	5,4
19	2	1,2
20	3	1,8
21	3	1,8
22	6	3,6
23	6	3,6
24	10	6
25	3	1,8
26	3	1,8
29	1	0,6
35	7	4,2
Total	60	100

En la tabla N°3, se muestran las edades y los porcentajes de los estudiantes de teatro, siendo estos tanto hombres como mujeres. Siendo los de la edad de 24 años (6%); 35 años (4.2%); y 18 años (5.4) quienes se ubican en un mayor porcentaje de la población de teatristas.

**Tabla N°4: Personas que no se dedican al teatro**

Edades	Frecuencia	Porcentaje
18	6	5
19	1	0,8
20	5	3
21	7	4,2
22	7	4,2
23	5	3
24	11	6,6
25	7	4,2
26	3	1,8
27	4	2,4
28	1	0,8
29	1	0,8
30	2	1,2
Total	60	100

En la tabla N°4, se muestran las edades y los porcentajes de los estudiantes que no se dedican al teatro, siendo estos tanto hombres como mujeres. Siendo las edades de 24 años (6,6 %); 25 años (4,2%) 22 años (4,2%); 21 años (4,2%); 18 años (5%) quienes ocuparon la mayor parte de la población evaluada.

### Capítulo III

#### Resultados

#### Descripción de los resultados a través de tablas:

Se presentan los resultados obtenidos a través de tablas de contingencia y porcentaje. Las tablas se encuentran en relación con los objetivos propuestos.

#### Tablas de contingencia: Teatristas vs no teatristas

#### Tabla N°5: Autoestima general.

Tabla de contingencia: Autoestima General

		Autoestima				
		Baja	Media	Alta	Total	
Teatro	No	Recuento	5	28	27	60
		% dentro de Teatro	8,3%	46,7%	45,0%	100,0%
	Sí	Recuento	8	15	37	60
		% dentro de Teatro	13,3%	25,0%	61,7%	100,0%
Total		Recuento	13	43	64	120
		% dentro de Teatro	10,8%	35,8%	53,3%	100,0%

Observamos que principalmente los evaluados que estudian (61.7%) presentan en su mayoría una autoestima alta en contraste con los que no estudian artes escénicas (45%). Además, en menor frecuencia los evaluados

que no estudian (46.7%) a comparación de los que estudian artes escénicas (25%) presentan un nivel medio en este tipo de autoestima.

**Tabla N°6: Autoestima laboral**

**Tabla de contingencia: Autoestima laboral**

		Laboral				
		Baja	Media	Alta	Total	
Teatro	No	Recuento	19	20	21	60
		% dentro de Teatro	31,7%	33,3%	35,0%	100,0%
	Sí	Recuento	13	14	33	60
		% dentro de Teatro	21,7%	23,3%	55,0%	100,0%
Total		Recuento	32	34	54	120
		% dentro de Teatro	26,7%	28,3%	45,0%	100,0%

Observamos que los estudiantes de artes escénicas presentan mayormente una alta autoestima laboral (55%) en contraste con los que no estudian esta materia (35%). Así mismo, las personas que no estudian artes escénicas presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (31.7%) en comparación con los que sí estudian (21.7%).

**Tabla N°7: Autoestima Sobre sí mismo.**

**Tabla de contingencia: Autoestima Sobre sí mismo**

		Sobre sí mismo				
		Baja	Media	Alta	Total	
Teatro	No	Recuento	11	20	29	60
		% dentro de Teatro	18,3%	33,3%	48,3%	100,0%
	Sí	Recuento	7	22	31	60
		% dentro de Teatro	11,7%	36,7%	51,7%	100,0%
Total		Recuento	18	42	60	120
		% dentro de Teatro	15,0%	35,0%	50,0%	100,0%

Observamos que tanto los evaluados que estudian (51.7%) como que no estudian artes escénicas (48.3%) presentan en su mayoría una alta autoestima sobre sí mismos.

Además, en frecuencias similares tanto los evaluados que estudian (36.7%) como que no estudian artes escénicas (33.3%) presentan un nivel medio en este tipo de autoestima.

**Tabla N°8: Autoestima social.**

**Tabla de contingencia: Autoestima Social**

		Social				
		Baja	Media	Alta	Total	
Teatro	No	Recuento	10	29	21	60
		% dentro de Teatro	16,7%	48,3%	35,0%	100,0%
	Sí	Recuento	8	30	22	60
		% dentro de Teatro	13,3%	50,0%	36,7%	100,0%
Total		Recuento	18	59	43	120
		% dentro de Teatro	15,0%	49,2%	35,8%	100,0%

Observamos que tanto los evaluados que estudian (50%) como que no estudian artes escénicas (48.3%) presentan en su mayoría una autoestima social en un nivel medio. Además, en frecuencias similares tanto los evaluados que estudian (36.7%) como que no estudian artes escénicas (35%) presentan un nivel alto en este tipo de autoestima.

**Tabla N°9: Autoestima hogar.**

**Tabla de contingencia: Autoestima del Hogar**

		Hogar				
			Baja	Media	Alta	Total
Teatro	No	Recuento	28	28	4	60
		% dentro de Teatro	46,7%	46,7%	6,7%	100,0%
	Sí	Recuento	18	38	4	60
		% dentro de Teatro	30,0%	63,3%	6,7%	100,0%
Total		Recuento	46	66	8	120
		% dentro de Teatro	38,3%	55,0%	6,7%	100,0%

Observamos que principalmente los evaluados que estudian (63.3%) presentan en su mayoría una autoestima con el hogar en un nivel medio en contraste con los que no estudian artes escénicas (46.7%). Además, en menor frecuencia los evaluados que estudian (30%) a comparación de los que no estudian artes escénicas (46.7%) presentan un nivel bajo en este tipo de autoestima.

**Tabla N°10: Depresión.**

**Tabla de contingencia: Depresión General**

		Depresión						Total	
		No presenta	Muy bajo	Depresión leve	Depresión moderada	Depresión grave	Depresión severa		
Teatro	No	Recuento	25	18	8	2	0	7	60
		% dentro de Teatro	41,7%	30,0%	13,3%	3,3%	,0%	11,7%	100,0%
	Sí	Recuento	26	15	11	3	1	4	60
		% dentro de Teatro	43,3%	25,0%	18,3%	5,0%	1,7%	6,7%	100,0%
Total		Recuento	51	33	19	5	1	11	120
		% dentro de Teatro	42,5%	27,5%	15,8%	4,2%	,8%	9,2%	100,0%

Observamos que en porcentajes similares tanto los evaluados que estudian (43.3%) o no (41.7%) artes escénicas en su mayoría no presentan depresión. Así mismo, el 30% de evaluados que no estudian artes escénicas y el 25% de los que estudian esta materia presentan un nivel muy bajo de depresión. Cabe resaltar que el 11.7% de evaluados que no estudian la materia y solo el 6.7% de evaluados que si estudian artes escénicas presentan un nivel severo de depresión.



**Tablas de contingencia diferenciación por sexo:**

**Tabla N°11: Autoestima general.**

**Tabla de contingencia: Autoestima General**

		Autoestima				
		Baja	Media	Alta	Total	
Sexo	Femenino	Recuento	9	20	31	60
		% dentro de Sexo	15,0%	33,3%	51,7%	100,0%
	Masculino	Recuento	4	23	33	60
		% dentro de Sexo	6,7%	38,3%	55,0%	100,0%
Total		Recuento	13	43	64	120
		% dentro de Sexo	10,8%	35,8%	53,3%	100,0%

En general tanto varones (55%) como mujeres (51.7%) presentan en su mayoría una autoestima alta; mientras que el 38.3% de varones y 33.3% de mujeres tiene un nivel medio de autoestima. Solamente el 15% de mujeres y 6.7% de varones presentan un nivel bajo de autoestima.

**Tabla N° 12: Autoestima Laboral**

**Tabla de contingencia: Autoestima Laboral**

		Laboral				
		Baja	Media	Alta	Total	
Sexo	Femenino	Recuento	18	20	22	60
		% dentro de Sexo	30,0%	33,3%	36,7%	100,0%
	Masculino	Recuento	14	14	32	60
		% dentro de Sexo	23,3%	23,3%	53,3%	100,0%
Total		Recuento	32	34	54	120
		% dentro de Sexo	26,7%	28,3%	45,0%	100,0%

Observamos que los varones presentan mayormente una alta autoestima laboral (53.3%) en contraste con las mujeres (36.7%). Así mismo, las mujeres presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (30%) en comparación con los varones (23.3%).

**Tabla N°13: Sobre sí mismo.**

**Tabla de contingencia: Autoestima Sobre sí mismo**

		Sobre sí mismo				
		Baja	Media	Alta	Total	
Sexo	Femenino	Recuento	13	19	28	60
		% dentro de Sexo	21,7%	31,7%	46,7%	100,0%
	Masculino	Recuento	5	23	32	60
		% dentro de Sexo	8,3%	38,3%	53,3%	100,0%
Total		Recuento	18	42	60	120
		% dentro de Sexo	15,0%	35,0%	50,0%	100,0%

Observamos que los varones presentan mayormente una alta autoestima sobre sí mismos (53.3%) en contraste con las mujeres (46.7%). Así mismo, las mujeres presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (21.7%) en comparación con los varones (8.3%).

**Tabla N° 14: Autoestima social.**

**Tabla de contingencia : Autoestima Social**

		Social				
		Baja	Media	Alta	Total	
Sexo	Femenino	Recuento	11	30	19	60
		% dentro de Sexo	18,3%	50,0%	31,7%	100,0%
	Masculino	Recuento	7	29	24	60
		% dentro de Sexo	11,7%	48,3%	40,0%	100,0%
Total		Recuento	18	59	43	120
		% dentro de Sexo	15,0%	49,2%	35,8%	100,0%

Observamos que los varones presentan mayormente una alta autoestima social (40%) en contraste con las mujeres (31.7%). Así mismo, las mujeres presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (18.3%) en comparación con los varones (11.7%).

**Tabla N° 15: Autoestima hogar.**

**Tabla de contingencia: Autoestima del Hogar**

		Hogar				
		Baja	Media	Alta	Total	
Sexo	Femenino	Recuento	28	27	5	60
		% dentro de Sexo	46,7%	45,0%	8,3%	100,0%
	Masculino	Recuento	18	39	3	60
		% dentro de Sexo	30,0%	65,0%	5,0%	100,0%
Total		Recuento	46	66	8	120
		% dentro de Sexo	38,3%	55,0%	6,7%	100,0%

Observamos que los varones presentan mayormente una autoestima con el hogar de nivel medio (65%) en contraste con las mujeres (45%). Así mismo, las mujeres presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (46.7%) en comparación con los varones (30%).

**Tabla N° 16: Depresión.**

**Tabla de contingencia: Depresión General**

		Depresión						Total	
		No presenta	Muy bajo	Depresión leve	Depresión	Depresión	Depresión		
					moderada	grave	severa		
Sexo	Femenino	Recuento	23	15	9	5	1	7	60
		% dentro de Sexo	38,3%	25,0%	15,0%	8,3%	1,7%	11,7%	100,0%
	Masculino	Recuento	28	18	10	0	0	4	60
		% dentro de Sexo	46,7%	30,0%	16,7%	,0%	,0%	6,7%	100,0%
Total		Recuento	51	33	19	5	1	11	120
		% dentro de Sexo	42,5%	27,5%	15,8%	4,2%	,8%	9,2%	100,0%

Observamos que en porcentajes similares tanto los varones (46.7%) como las mujeres (38.3%) en su mayoría no presentan depresión. Así mismo, el 30% de varones y el 25% de mujeres presentan un nivel muy bajo de depresión. Cabe resaltar que el 11.7% de evaluadas femeninas y solo el 11.7% de varones presentan un nivel severo de depresión.

**Tabla N° 17: Correlaciones entre Autoestima y depresión teatristas vs no teatristas**

		Correlaciones					
		Laboral	Sobre sí mismo	Social	Hogar	Autoestima	Depresión
Laboral	Correlación de Pearson	1	,613**	,410**	,333**	,747**	-,532**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120
Sobre sí mismo	Correlación de Pearson		1	,573**	,331**	,922**	-,671**
	Sig. (bilateral)			,000	,000	,000	,000
	N		120	120	120	120	120
Social	Correlación de Pearson			1	,261**	,712**	-,395**
	Sig. (bilateral)				,004	,000	,000
	N			120	120	120	120
Hogar	Correlación de Pearson				1	,574**	-,421**
	Sig. (bilateral)					,000	,000
	N				120	120	120
Autoestima	Correlación de Pearson					1	-,698**
	Sig. (bilateral)						,000
	N					120	120
Depresión	Correlación de Pearson						1
	Sig. (bilateral)						
	N						120

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Hallamos una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.698$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima mayor será la depresión en los evaluados.

Así mismo, encontramos que la autoestima laboral ( $r = -0.532$ ;  $p < 0.05$ ), sobre sí mismo ( $r = -0.671$ ;  $p < 0.05$ ), social ( $r = -0.395$ ;  $p < 0.05$ ) y en el hogar ( $r = -0.421$ ;  $p < 0.05$ ) se relacionan significativamente con la depresión, en todos los casos esta es una relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima en cada una de sus dimensiones mayor será la depresión en los evaluados.

**Tabla N° 18: Correlaciones entre Autoestima y depresión en mujeres**

		Correlaciones					
		Laboral	Sobre sí mismo	Social	Hogar	Autoestima	Depresión
Laboral	Correlación de Pearson	1	,694**	,297*	,337**	,748**	-,608**
	Sig. (bilateral)		,000	,021	,009	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
Sobre sí mismo	Correlación de Pearson		1	,645**	,387**	,954**	-,630**
	Sig. (bilateral)			,000	,002	,000	,000
	N		60	60	60	60	60
Social	Correlación de Pearson			1	,226	,711**	-,410**
	Sig. (bilateral)				,083	,000	,001
	N			60	60	60	60
Hogar	Correlación de Pearson				1	,581**	-,519**
	Sig. (bilateral)					,000	,000
	N				60	60	60
Autoestima	Correlación de Pearson					1	-,702**
	Sig. (bilateral)						,000
	N					60	60
Depresión	Correlación de Pearson						1
	Sig. (bilateral)						
	N						60

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En las mujeres hallamos que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.702$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima mayor será la depresión en las evaluadas.

Así mismo, encontramos que la autoestima laboral ( $r = -0.608$ ;  $p < 0.05$ ), sobre sí mismo ( $r = -0.630$ ;  $p < 0.05$ ), social ( $r = -0.410$ ;  $p < 0.05$ ) y en el hogar ( $r = -0.519$ ;  $p < 0.05$ ) se relacionan significativamente con la depresión, en todos los casos esta es una relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima en cada una de sus dimensiones mayor será la depresión en las evaluadas.



**Tabla N° 19: Correlaciones entre Autoestima y depresión en hombres**

		Correlaciones					
		Laboral	Sobre sí mismo	Social	Hogar	Autoestima	Depresión
Laboral	Correlación de Pearson	1	,515**	,515**	,317*	,746**	-,439**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,013	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
Sobre sí mismo	Correlación de Pearson		1	,448**	,249	,874**	-,739**
	Sig. (bilateral)			,000	,055	,000	,000
	N		60	60	60	60	60
Social	Correlación de Pearson			1	,280*	,692**	-,315*
	Sig. (bilateral)				,030	,000	,014
	N			60	60	60	60
Hogar	Correlación de Pearson				1	,561**	-,271*
	Sig. (bilateral)					,000	,037
	N				60	60	60
Autoestima	Correlación de Pearson					1	-,681**
	Sig. (bilateral)						,000
	N					60	60
Depresión	Correlación de Pearson						1
	Sig. (bilateral)						
	N						60

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En los varones hallamos que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.681$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima mayor será la depresión en los evaluados.

Así mismo, encontramos que la autoestima laboral ( $r = -0.439$ ;  $p < 0.05$ ), sobre sí mismo ( $r = -0.739$ ;  $p < 0.05$ ), social ( $r = -0.315$ ;  $p < 0.05$ ) y en el hogar ( $r = -0.271$ ;  $p < 0.05$ ) se relacionan significativamente con la depresión, en todos los casos esta es una relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima en cada una de sus dimensiones mayor será la depresión en los evaluados.



**Tabla N° 20: Correlaciones entre Autoestima y depresión en no teatristas**

		Correlaciones					
		Laboral	Sobre sí mismo	Social	Hogar	Autoestima	Depresión
Laboral	Correlación de Pearson	1	,657**	,382**	,476**	,788**	-,573**
	Sig. (bilateral)		,000	,003	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
Sobre sí mismo	Correlación de Pearson		1	,535**	,399**	,934**	-,757**
	Sig. (bilateral)			,000	,002	,000	,000
	N		60	60	60	60	60
Social	Correlación de Pearson			1	,270*	,670**	-,279*
	Sig. (bilateral)				,037	,000	,031
	N			60	60	60	60
Hogar	Correlación de Pearson				1	,619**	-,404**
	Sig. (bilateral)					,000	,001
	N				60	60	60
Autoestima	Correlación de Pearson					1	-,719**
	Sig. (bilateral)						,000
	N					60	60
Depresión	Correlación de Pearson						1
	Sig. (bilateral)						

---

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Entre los evaluados que no estudian artes escénicas hallamos que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.719$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima mayor será la depresión en los evaluados.

Así mismo, encontramos que la autoestima laboral ( $r = -0.573$ ;  $p < 0.05$ ), sobre sí mismo ( $r = -0.757$ ;  $p < 0.05$ ), social ( $r = -0.279$ ;  $p < 0.05$ ) y en el hogar ( $r = -0.404$ ;  $p < 0.05$ ) se relacionan significativamente con la depresión, en todos los casos esta es una relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima en cada una de sus dimensiones mayor será la depresión en los evaluados.

**Tabla N° 21: Correlaciones entre Autoestima y depresión en teatristas**

		Correlaciones					
		Laboral	Sobre sí mismo	Social	Hogar	Autoestima	Depresión
Laboral	Correlación de Pearson	1	,539**	,429**	,163	,677**	-,526**
	Sig. (bilateral)		,000	,001	,214	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
Sobre sí mismo	Correlación de Pearson		1	,622**	,246	,906**	-,598**
	Sig. (bilateral)			,000	,058	,000	,000
	N		60	60	60	60	60
Social	Correlación de Pearson			1	,242	,764**	-,511**
	Sig. (bilateral)				,063	,000	,000
	N			60	60	60	60
Hogar	Correlación de Pearson				1	,524**	-,446**
	Sig. (bilateral)					,000	,000
	N				60	60	60
Autoestima	Correlación de Pearson					1	-,708**
	Sig. (bilateral)						,000
	N					60	60
Depresión	Correlación de Pearson						1

---

Sig. (bilateral)

N

60

---

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Entre los evaluados que estudian artes escénicas hallamos que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.708$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima mayor será la depresión en los evaluados.

Así mismo, encontramos que la autoestima laboral ( $r = -0.526$ ;  $p < 0.05$ ), sobre sí mismo ( $r = -0.598$ ;  $p < 0.05$ ), social ( $r = -0.511$ ;  $p < 0.05$ ) y en el hogar ( $r = -0.446$ ;  $p < 0.05$ ) se relacionan significativamente con la depresión, en todos los casos esta es una relación inversamente proporcional, lo que nos indica que mientras menor sea la autoestima en cada una de sus dimensiones mayor será la depresión en los evaluados.

**Tabla N° 22: Estadísticas de grupo hombres y mujeres**

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	T	GI	Sig. (bilateral)
Laboral	Femenino	60	3,97	2,000	-1,164	118	,247
	Masculino	60	4,40	2,077			
Sobre sí mismo	Femenino	60	15,33	5,748	-1,873	118	,064
	Masculino	60	17,17	4,944			
Social	Femenino	60	5,40	2,249	-1,896	118	,060
	Masculino	60	6,13	1,978			
Hogar	Femenino	60	5,43	2,389	-,921	118	,359
	Masculino	60	5,83	2,366			
Autoestima	Femenino	60	30,13	9,969	-2,004	118	,047
	Masculino	60	33,53	8,568			
Depresión	Femenino	60	13,52	12,002	2,472	118	,015
	Masculino	60	9,03	7,300			

Hallamos que existen diferencias estadísticamente significativas entre los varones y mujeres evaluados en cuanto a la autoestima ( $t = -2.004$ ;  $p < 0.05$ ), en este caso los varones presentan una mayor autoestima que las mujeres. Así mismo, hay diferencias significativas en la depresión ( $t = 2.472$ ;  $p < 0.05$ ), en este caso las mujeres presentan una mayor depresión que los varones.

**Tabla N° 23: Estadística de grupo teatristas vs no teatristas**

	Teatro	N	Media	Desviación típ.	T	GI	Sig. (bilateral)
Laboral	No	60	3,80	2,138	-2,086	118	,039
	Sí	60	4,57	1,881			
Sobre sí mismo	No	60	15,70	5,992	-1,113	118	,268
	Sí	60	16,80	4,761			
Social	No	60	5,60	2,141	-,852	118	,396
	Sí	60	5,93	2,146			
Hogar	No	60	5,40	2,279	-1,076	118	,284
	Sí	60	5,87	2,466			
Autoestima	No	60	30,50	10,122	-1,561	118	,121
	Sí	60	33,17	8,520			
Depresión	No	60	10,98	9,890	-,314	118	,754
	Sí	60	11,57	10,468			

Solamente encontramos diferencias estadísticamente significativas entre los evaluados que estudian o no artes escénicas en cuanto a la autoestima laboral ( $t = -2.086$ ;  $p < 0.05$ ), siendo así que los estudiantes de artes escénicas presentan una mayor autoestima laboral en comparación a sus pares que no lo hacen.



## Discusión

En la investigación que se realizó con 120 personas, de las cuales, 60 son estudiantes de artes escénicas y 60 que no practican teatro, las edades oscilaron entre los 16 y los 35 años, el objetivo principal de dicha investigación, fue el determinar la correlación entre autoestima y depresión en estudiantes de artes escénicas y las diferencias que existen entre los niveles de autoestima y depresión que presentan aquellos que no se dedican a las artes escénicas.

La Universidad de Oxford (2014), realizó un estudio en el que se muestra una relación entre el humor y la bipolaridad, en la cual, se observa que muchos artistas, recurren al humor como vía de escape, intentando esconder de esa forma sus tristezas e inseguridades.

Fue por esto que se observó que puede existir la probabilidad de que los artistas, actores, comediantes, logren experimentar la depresión de forma un poco más fuerte que las demás personas, esto se debe a que son más sensibles y son capaces en las condiciones psicológicas y emocionales de otros.

Otra de las características que se pueden observar en aquellos dedicados al teatro es que tienden a enmascarar sus miedos, sus tristezas, sus sentimientos, porque estaría contrastando contra la imagen que ellos mismos imponen frente a la sociedad.

Sin embargo, de acuerdo a los resultados obtenidos, es que rechazo la hipótesis formal y acepto a la hipótesis nula, ya que se determinó que no existen diferencias significativas en los niveles de autoestima y depresión entre los estudiantes de artes escénicas en comparación de los que no estudian teatro.

Dentro de los cuestionarios aplicados, contamos con el Inventario de Autoestima de Coopersmith, el cuál abarca las distintas dimensiones de la autoestima, dentro de las cuales encontramos: la laboral, del hogar, sobre sí mismo, social, y autoestima general.

Esto nos permitió observar cuáles fueron los niveles más bajos y los más altos en los dos grupos utilizados para la investigación.

Coopersmith (1987) define la autoestima de la siguiente forma; “La autoestima es la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma; expresa una actitud de aprobación o de desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma”.

Branden (2001) expresa que la autoestima es una necesidad fundamental. No se requiere hacer cálculos sobre su conocimiento o su dinámica, pero el desconocerla, es desconocernos a nosotros mismos y llegamos a ser un enigma para sí y para los demás.

De acuerdo al análisis de las tablas, afirmamos que todos los niveles que mide el test de Coopersmith, están indirectamente relacionados con los niveles de depresión, ya que si los niveles de autoestima bajan, encontramos que los niveles de depresión suben.

Entre los evaluados que estudian artes escénicas, hallamos que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la depresión ( $r = -0.708$ ;  $p < 0.05$ ), siendo dicha relación inversamente proporcional.

Observamos que los estudiantes de artes escénicas presentan mayormente una alta autoestima laboral (55%) en contraste con los que no estudian esta materia (35%). Así mismo, las personas que no estudian artes escénicas presentan con mayor frecuencia una baja autoestima (31.7%) en comparación con los que sí estudian artes escénicas (21.7%). A través de estos resultados, es que podemos concluir que son los estudiantes

de artes escénicas quienes presentan una mayor autoestima laboral en comparación a sus pares que no lo hacen.

En la depresión no se encontró una correlación estadísticamente significativa, ya que podemos observar que existen en porcentajes similares entre los evaluados; los que estudian artes escénicas (43.3%) y los que no estudian artes escénicas (41.7%) no presentan depresión. Cabe resaltar que el solo el 11.7% de evaluados que no estudian la materia y solo el 6.7% de evaluados que si estudian artes escénicas presentaron un nivel severo de depresión.

Distintos estudios muestran que las personas que estudian teatro se ven beneficiadas de distintas formas, ya que al hacer teatro se involucra mucho lo que es la introspección, la interacción con el público, a la coordinación e incluso, a mejorar la respiración, todas estas cosas resultan un beneficio para el crecimiento y el desarrollo personal de las personas. Otra de las cosas que se ha demostrado es que el teatro ayuda a superar la timidez (sobre todo en los introvertidos).

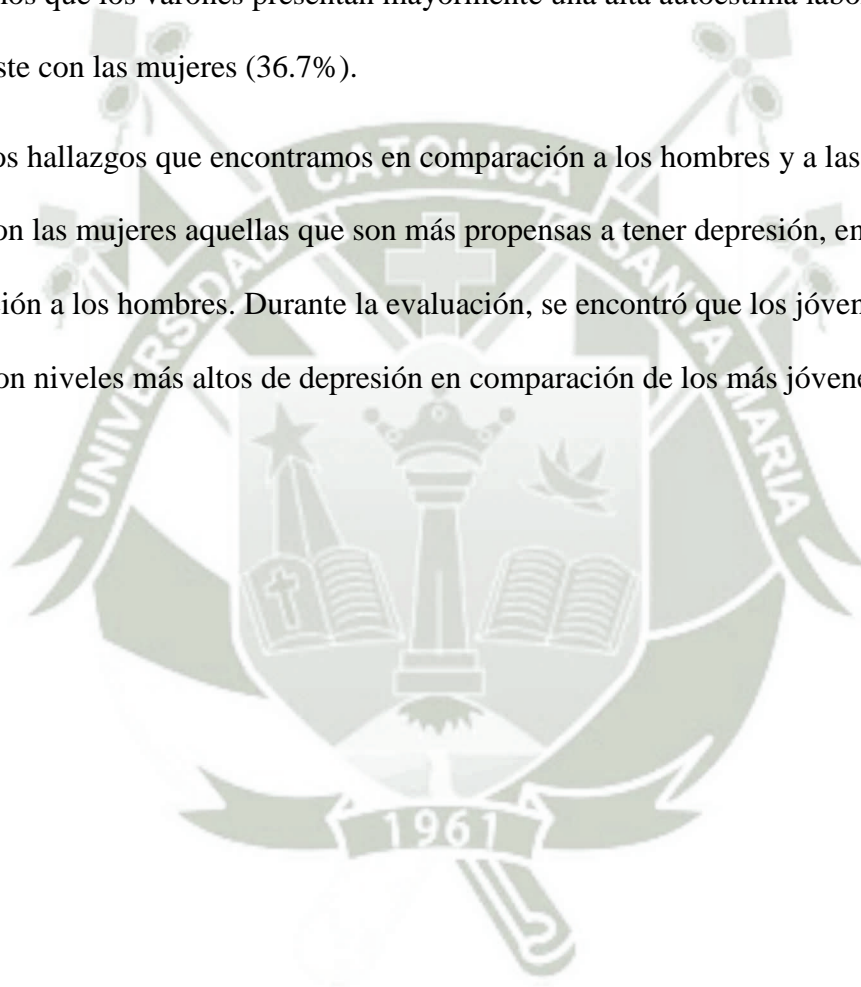
En los resultados se puede observar que los pertenecientes al grupo de los que estudian artes escénicas presentaron una mayor autoestima en el nivel de “sobre sí mismos” frente a los que no se dedican al teatro. Esto también se debe a que, como en distintos estudios se ha postulado, el teatro ayuda a las personas a que tengan una mejor confianza y generen una mejor empatía.

Giacomo Rizzolatti (1996) descubrió las “neuronas espejo”, las cuales son responsables de la comprensión de los estados anímicos y ayuda a que las personas desarrollen mejor la autoestima. Postula también que este sistema de neuronas se activa cuando se ejecuta una acción o cuando vemos a una persona desarrollar la misma acción (llorar, reír, gritar); y fue por esto que en el 2004, la revista *Journal of aging and health* publicó un estudio de comparación entre un grupo de distintas personas que se dedican al teatro, a

la pintura y a no realizar ninguna actividad física, al recuperar los resultados de las pruebas a las que fueron sometidos, se pudo observar que aquellos que practican teatro tienen un mejor desarrollo de la empatía así como también tienen una mayor facilidad para la solución de problemas.

La investigación quiso determinar como resultados complementarios, los distintos los niveles de autoestima con los niveles de depresión, tanto en hombres como en mujeres. Observamos que los varones presentan mayormente una alta autoestima laboral (53.3%) en contraste con las mujeres (36.7%).

Otro de los hallazgos que encontramos en comparación a los hombres y a las mujeres fue que son las mujeres aquellas que son más propensas a tener depresión, en comparación a los hombres. Durante la evaluación, se encontró que los jóvenes adultos, presentaron niveles más altos de depresión en comparación de los más jóvenes



## Conclusiones

**PRIMERA:** Se rechazó la hipótesis formal y se aceptó la hipótesis nula de la investigación, ya que se encontró que no existen diferencias significativas en los niveles de autoestima y depresión entre los estudiantes de artes escénicas en comparación de los que no estudian artes escénicas.

**SEGUNDA:** Se encontró que los niveles de autoestima son mayores en aquellos que estudian artes escénicas, en comparación con los que no estudian artes escénicas.

**TERCERA:** Se encontró que los estudiantes de artes escénicas no presentan niveles más bajos de depresión en comparación de aquellos que no estudian artes escénicas.

**CUARTA:** Se encontró que el área más afectada tanto entre estudiantes de artes escénicas como en los que no estudian artes escénicas fue el área de la autoestima del hogar; ya que ambos grupos se ubicaron en el nivel medio de autoestima con un total del 55%.

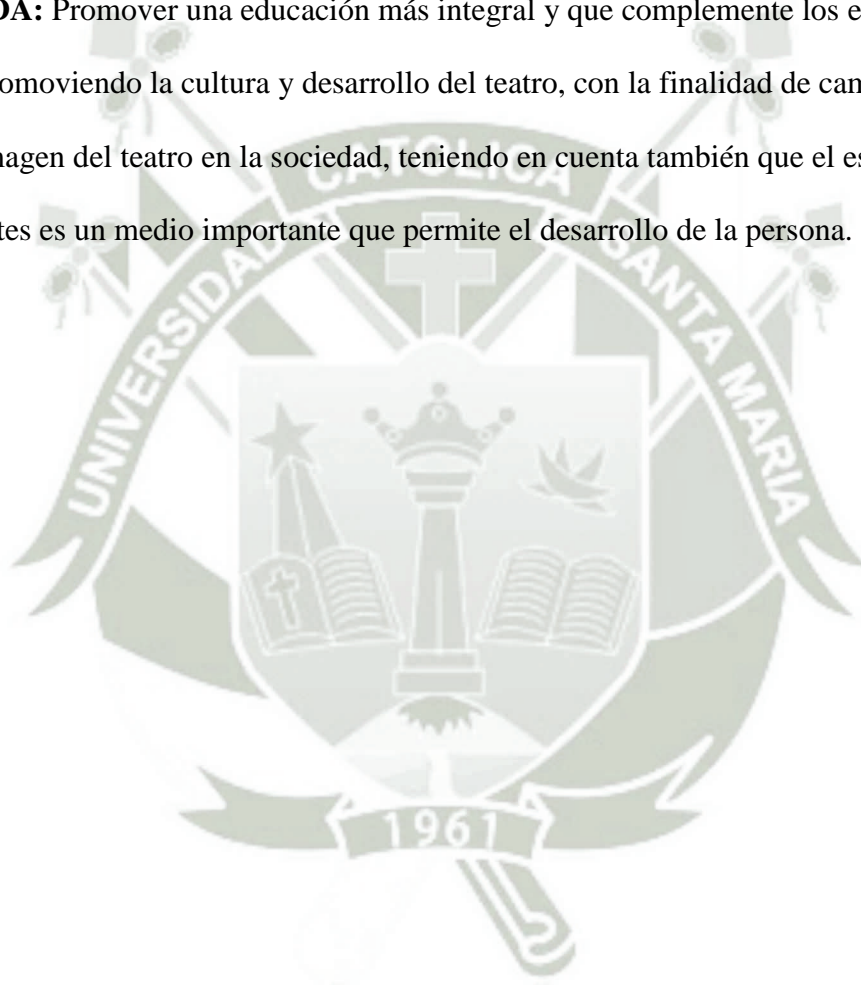
**QUINTA:** Se encontró que el género sí es un determinante para la correlación entre la autoestima y la depresión, ya que fue la población femenina la que obtuvo niveles más bajos de autoestima y niveles más altos de depresión en comparación a los hombres, sobre todo en las áreas de autoestima laboral y en la autoestima sobre sí mismas.

**SEXTA:** Se encontró que la edad fue un factor influyente para la correlación entre la autoestima y la depresión, ya que quienes se encontraron en una edad adulta, presentaron niveles más bajos de autoestima y niveles más altos de depresión.

## Sugerencias

**PRIMERA:** A través de la investigación, se ha podido observar que las personas que practican teatro tienen una mejor autoestima que aquellos que no se dedican a las artes escénicas, por lo tanto, se debiera tener en cuenta el teatro como un medio terapéutico para las personas que a través de su comportamiento, muestran dificultades en su desenvolvimiento social.

**SEGUNDA:** Promover una educación más integral y que complemente los estudios promoviendo la cultura y desarrollo del teatro, con la finalidad de cambiar la imagen del teatro en la sociedad, teniendo en cuenta también que el estudio de artes es un medio importante que permite el desarrollo de la persona.



### Limitaciones

**PRIMERA:** Existieron dificultades para evaluar al grupo de teatristas; ya que muchos se mostraban desconfiados y algunos no presentaban disponibilidad de tiempo.

**SEGUNDA:** El tiempo estimado para la realización del proyecto fue más del esperado.



## Referencias

Albert Ellis y Russell Griecer con colaboradores (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva de la Depresión* Editorial; Descleé De Brouwe, 1981.

American Psychiatric Association (1995). *DSM IV Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona: Masson

Ávila, Alejandro Citando a Coopersmith y otros (1990). *Psicodinámica de la depresión*

Recuperado de:

[http://www.um.es/analesps/v06/v06\\_1/04-06\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v06/v06_1/04-06_1.pdf)

Beck, A. y otros (1983). *Terapia Cognitiva de la Depresión 5ª Edición*. Bilbao: Desclee De Brouwer.

Bennasar Llull, Jerónia. (2013) *¿Por qué es bueno hacer teatro?*

Recuperado de:

<http://educarconteatro.blogspot.pe/2013/01/por-que-es-bueno-hacer-teatro.html>

Borenstein, Jeffrey (2009). *Las personas creativas son más susceptibles a la depresión*

Recuperado de:

<http://www.elmundo.es/salud/2014/08/12/53ea3987ca4741f0518b4583.html>

Branden (2001). *La psicología de la autoestima*

Recuperado de:

[https://es.scribd.com/doc/166929775/La-Psicologia-de-la-Autoestima-](https://es.scribd.com/doc/166929775/La-Psicologia-de-la-Autoestima-Nathaniel-Branden-pdf)

[Nathaniel-Branden-pdf](https://es.scribd.com/doc/166929775/La-Psicologia-de-la-Autoestima-Nathaniel-Branden-pdf)

Calderón, N. Guillermo (1998). *Depresión, sufrimiento y liberación*. México, ED. EDAMEX

Craighead, E; Kazdin, A y Mahoney, M (1984). *Modificación de Conducta. Principios, técnicas y aplicaciones*. Barcelona: Ediciones Omega.

Coopersmith, S. (1981). *La autoestima*

Recuperado de:

<https://es.scribd.com/document/153610153/autoestima-1>



Coopersmith, S (1987). *Segundas jornadas de educación en valores*

Recuperado de:

[https://books.google.com.pe/books?id=j3neMlq9xA8C&pg=PA32&lpg=PA32&dq=coopersmith+1987&source=bl&ots=ctAwVq8\\_md&sig=37S6VnayxnKw\\_5Qu6E-PiJILFLI&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-qrOI7sDUAhUFNSYKHWdfB5QQ6AEIMTAB#v=onepage&q=coopersmith%201987&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=j3neMlq9xA8C&pg=PA32&lpg=PA32&dq=coopersmith+1987&source=bl&ots=ctAwVq8_md&sig=37S6VnayxnKw_5Qu6E-PiJILFLI&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-qrOI7sDUAhUFNSYKHWdfB5QQ6AEIMTAB#v=onepage&q=coopersmith%201987&f=false)

Dahab, José; Rivadeneira Carmela; Minci Ariel (2002). *La depresión desde la perspectiva cognitivo-conductual*

Recuperado de:

<http://www.cognitivoconductual.org/content.php?a=29>

EUROPA PRESS (2015). *Beneficios de hacer teatro*

Recuperado de:

<http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-beneficios-hacer-teatro-20150327140321.html>

Herrero, J., Musitu, G, & Gracia, E (1995). "Autoestima y depresión: relaciones directas versus indirectas". *Revista de psicología social*, 10(2), 191-204.

Keith S. Dobson y Renee – Louise Franche. *La práctica de la terapia cognitiva*

Leonor I. Lega, Vicente E.Caballo y Albert Ellis. *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual. Cap. La TREC en la ansiedad y la depresión. Editores Siglo Veintiuno. México- España*

Martínez Roldán, A., (2008), K. Abraham (1912); Polaino- Lorente (1985); (Mackinnon, Michaels, 1971). *Manual de tratamientos psicológicos y farmacológicos de la depresión.*

Recuperado de:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/martinez\\_r\\_a/capitulo4.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/martinez_r_a/capitulo4.pdf)

Marquez, Ramón. (1990). *Tratamiento natural de la depresión. Buenos Aires, Ed. Paidós.*

Méndez, Roberto (2012) citando a N.Young Laura, *Los estudiantes de artes son más propensos a la depresión.*

Recuperado de:

<http://omicrono.lespanol.com/2012/11/los-estudiantes-de-arte-son-mas-propensos-a-la-depresion/>

Montoya Álvaro; Campo Cabal, Gerardo (2014). *El Síndrome del payaso triste*

Recuperado de:

<http://www.elpais.com.co/colombia/psiquiatras-explican-sindrome-del-payaso-triste-causa-de-muerte-de-robin-williams.html>

National Institute of mental health (NIMH). *Los hombres y la depresión:*

Recuperado de:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-hombres-y-la-depresion/index.shtml>

National Institute of mental health (NIMH). *Las mujeres y la depresión*

Recuperado de:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-mujeres-y-la-depresion/index.shtml>

Polaino, Lorete. A. (1980). *La depresión. Barcelona España, Ed. Martinez Roca.*

Paniagua Lambertini, Gerardo (2012). *Definicion de autoestima: Conceptos de autoestima según diferentes autores y Abraham Maslow*

Recuperado de:

<https://psicologosenlinea.net/23-definicion-de-autoestima-conceptos-de-autoestima-segun-diferentes-autores-y-abraham-maslow.html#ird2ddq2d>

Patel, Vikram. *Las personas creativas son más susceptibles a la depresión*

Recuperado de:

<http://www.elmundo.es/salud/2014/08/12/53ea3987ca4741f0518b4583.html>

Rivera, Joyce M, (2013). Citando a Beck *La depresión.*

Recuperado de:

<http://en.calameo.com/read/00266979436251aecada6>

Reynaud, Michel. *Las personas creativas son más susceptibles a la depresión*

Recuperado de:

<http://www.elmundo.es/salud/2014/08/12/53ea3987ca4741f0518b4583.html>

Robles Sánchez, Carmen E, (2007).Ampliando los aportes de: De Nevares (2002), Rubin (1991), Maslow (1979), Rosenberg (1965). (Larra, 1999). Martin (2003) (Zamorano, 2003) Nathaniel Branden, (1999).

Teatros Canal (2014), Rizzolati (1996). *Diez razones científicas por las cuales el teatro es bueno para la salud*

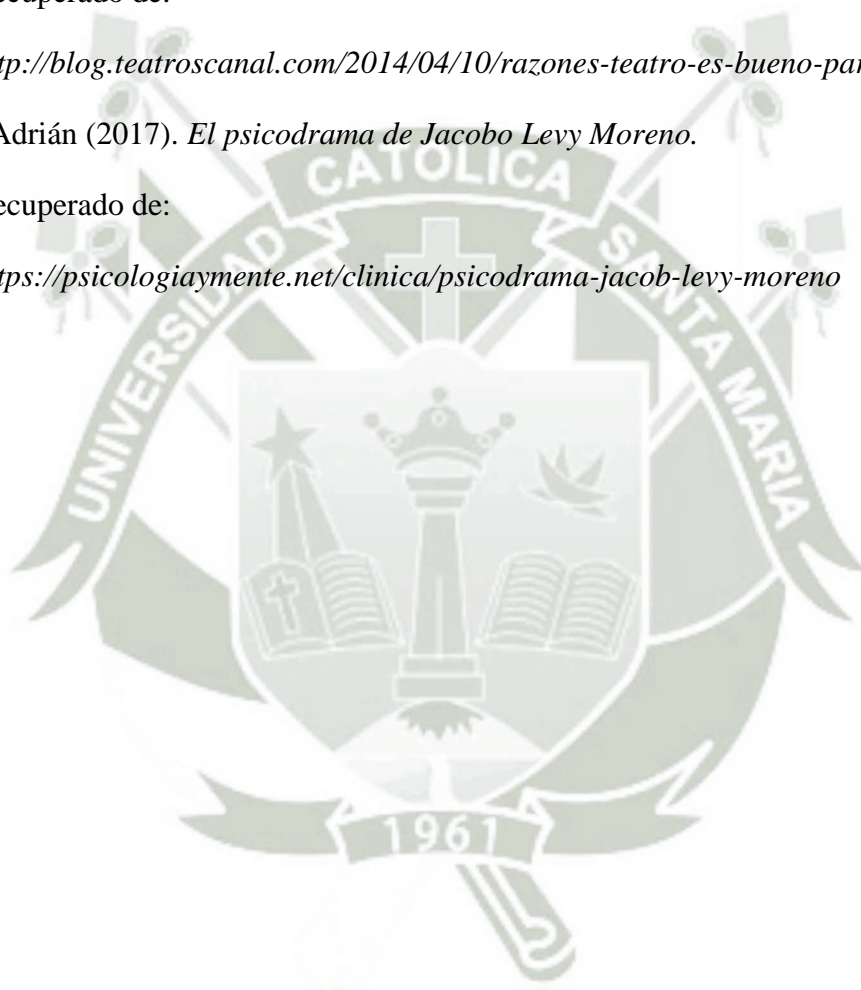
Recuperado de:

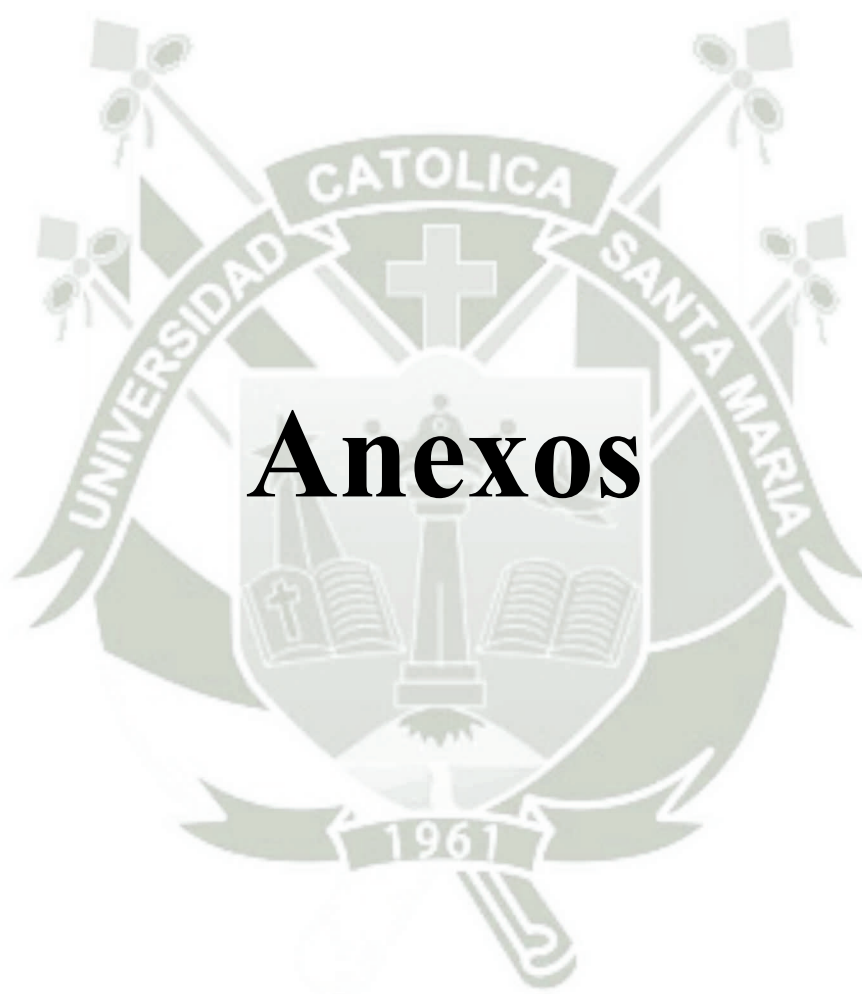
<http://blog.teatros canal.com/2014/04/10/razones-teatro-es-bueno-para-la-salud/>

Trigilia, Adrián (2017). *El psicodrama de Jacobo Levy Moreno.*

Recuperado de:

<https://psicologiamente.net/clinica/psicodrama-jacob-levy-moreno>





# Anexos

### Inventario de Depresión de Beck.

Edad:

Sexo:                   ¿Prácticas Teatro? :

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también.

1		No me siento triste
		Me siento triste.
		Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
		Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2		No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
		Me siento desanimado respecto al futuro.
		Siento que no tengo que esperar nada.
		Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.
3		No me siento fracasado.
		Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
		Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
		Me siento una persona totalmente fracasada.
4		Las cosas me satisfacen tanto como antes.
		No disfruto de las cosas tanto como antes.
		Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.
		Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5		No me siento especialmente culpable.
		Me siento culpable en bastantes ocasiones.

		Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
		Me siento culpable constantemente.
6		No creo que esté siendo castigado.
		Me siento como si fuese a ser castigado.
		Espero ser castigado.
		Siento que estoy siendo castigado.
7		No estoy decepcionado de mí mismo.
		Estoy decepcionado de mí mismo.
		Me da vergüenza de mí mismo.
		Me detesto.
8		No me considero peor que cualquier otro.
		Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
		Continuamente me culpo por mis faltas.
		Me culpo por todo lo malo que sucede.
9		No tengo ningún pensamiento de suicidio.
		A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
		Desearía suicidarme.
		Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10		No lloro más de lo que solía llorar.
		Ahora lloro más que antes.
		Lloro continuamente.
		Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11		No estoy más irritado de lo normal en mí.
		Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
		Me siento irritado continuamente.
		No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.

12	No he perdido el interés por los demás.
	Estoy menos interesado en los demás que antes.
	He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
	He perdido todo el interés por los demás.
13	Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
	Evito tomar decisiones más que antes.
	Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
	Ya me es imposible tomar decisiones.
14	No creo tener peor aspecto que antes.
	Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
	Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
	Creo que tengo un aspecto horrible.
15	Trabajo igual que antes.
	Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
	Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
	No puedo hacer nada en absoluto.
16	Duermo tan bien como siempre.
	No duermo tan bien como antes.
	Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
	Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17	No me siento más cansado de lo normal.
	Me canso más fácilmente que antes.
	Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
	Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18	Mi apetito no ha disminuido.

	No tengo tan buen apetito como antes.
	Ahora tengo mucho menos apetito.
	He perdido completamente el apetito.
19	Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
	He perdido más de 2 kilos y medio.
	He perdido más de 4 kilos.
	He perdido más de 7 kilos.
20	No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
	Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
	Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.
	Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21	No he observado ningún cambio reciente en mi interés.
	Estoy menos interesado por el sexo que antes.
	Estoy mucho menos interesado por el sexo.
	He perdido totalmente mi interés por el sexo.



### Inventario de autoestima de Coopersmith – Formato adultos.

Edad:

Sexo:

¿Prácticas Teatro? :

A continuación hay una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe cómo te sientes generalmente, responde "Verdadero". Si la frase no describe cómo te sientes generalmente, responde "Falso". No hay respuesta correcta o incorrecta. Trata de responder de manera espontánea, sin pensar demasiado por la respuesta que vayas a dar.

	Verdadero	Falso
1. Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público		
3. Si pudiera, cambiaría muchas cosas de mí		
4. Puedo tomar una decisión fácilmente		
5. Soy una persona simpática		
6. En mi casa me enojo fácilmente		
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy popular entre las personas de mi edad		
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos		
10. Me doy por vencida/o muy fácilmente		
11. Mi familia espera demasiado de mí		
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13. Mi vida es muy complicada		
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15. Tengo mala opinión de mí misma/o		
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi estudio/trabajo		
18. Soy menos guapo/bonita que la mayoría de la gente		
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		

20. Mi familia me comprende		
21. Los demás son mejor aceptados que yo		
22. Siento que mi familia me presiona		
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago		
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25. Se puede confiar muy poco en mí		

