

El actor con ansiedad social: Retos y recursos en el ámbito teatral The socially anxious actor: Challenges and resources in the theatrical field

Brisa de la Cruz Cortés^a

Abstract:

People with social anxiety show an extreme fear towards social situations, which can become a hurdle in the quality of life. It is rarely talked about actors that suffer from social anxiety due to it being uncommon among them, however this affliction can occur. This article pretends to know about the hardships that a professional actor and an acting student with symptoms of social anxiety go through in the academic and working aspects when carrying out this discipline, such as stage fright, job hunting, and support networks with their creative peers. On the other hand, it is accurate to show how theater practices combined with psychological therapy can represent a way of helping actors with an anxiety disorder.

Keywords:

Social anxiety, actor, stage fright, support networks, theater in psychology

Resumen:

Las personas con ansiedad social muestran un miedo intenso hacia las situaciones sociales, lo cual puede convertirse en un obstáculo para llevar una calidad de vida plena. Raramente se habla de los actores que sufren de ansiedad social debido a que no es algo común entre ellos, sin embargo, esta aflicción se puede presentar. Este artículo pretende conocer los retos que un actor profesional y una estudiante de actuación con síntomas ansiedad social enfrentan en los ámbitos académicos y laborales de esta disciplina, tales como el miedo escénico, la búsqueda de trabajo y redes de apoyo entre creativos. Por otra parte, también es preciso demostrar cómo las prácticas teatrales pueden significar un recurso al ser unidas con la terapia psicológica, lo cual podría ayudar a los actores con algún trastorno de ansiedad.

Palabras Clave:

Ansiedad social, actor, miedo escénico, redes de apoyo, teatro en la psicología.

Introducción

Podría parecer paradójico hablar sobre la posibilidad de que una persona con una profesión tan expuesta y receptiva como el actor, donde la interacción con otros forma parte de su vida diaria pueda llegar a presentar ansiedad social¹, los actores generalmente tienen el

estereotipo de ser gente extrovertida, que no temen ser ellos mismos ni expresarse en la vida real (Griffin, 2023). Sin embargo, es preciso notar que, aunque muy raramente habladas, existen instancias donde el actor puede presentar este padecimiento, afectando su calidad de vida y desempeño profesional.

un modo que sea humillante o embarazoso o mostrar síntomas de ansiedad con resultados similares de humillación o embarazo. Las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o se soportan con una ansiedad o malestar intensos. La fobia interfiere marcadamente en la vida de la persona o produce un malestar clínicamente significativo (Bados, 2009)

¹ La fobia social, o trastorno de ansiedad social, se caracteriza por un miedo intenso, persistente y excesivo en respuesta a una o más situaciones sociales o actuaciones delante de otros en las cuales la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás. La persona teme ser observada, actuar de

^a Autor de Correspondencia, Independiente | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0002-9708-6869>, Email: bedlcc1999@gmail.com

Fecha de recepción: 29/08/2025, Fecha de aceptación: 30/09/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/ia.v14i27.16006>



En la vida diaria nos podemos encontrar con anécdotas donde algún actor se quedó paralizado, olvidó sus líneas o causó alguna impertinencia en escena, situaciones de este tipo pueden pasar cuando los actores a pesar de haber ensayado sucumben al miedo escénico.

Esta clase de situaciones son muy comunes entre gente performativa como deportistas, bailarines, músicos, y en este caso, actores. Hoy en día alrededor de 4% de la población sufre de algún trastorno de ansiedad (OMS, 2023) por lo que resulta intrigante pensar que incluso la gente que vive de la performatividad y el ojo público pueda presentar este padecimiento sobre todo en tiempos recientes. A partir de la pandemia por el virus COVID-19 se sugiere que la ansiedad social ha aumentado y prevalecido de forma generalizada en la población, aunado a esto, el tener mecanismos de afrontamiento maladaptativos, un bajo bienestar socioemocional y redes de apoyo deficientes, pueden aumentar la prevalencia de la fobia social (Kindred & Bates, 2023). Por lo tanto, este padecimiento ha sido ampliamente discutido a nivel mundial.

Sin embargo, en México hay muy pocos estudios realizados respecto a esta afección y mucho menos se ha investigado en actores en formación ni profesionales, porque resulta contradictorio ¿Cómo es posible que un actor tenga miedo de actuar y expresarse si eso es para lo que estudió? Y es normal pensar de esta manera.

Si se realiza una búsqueda en internet que mencione la palabra ansiedad y actor, obtendremos muy pocos resultados, a excepción de algunos estudios anglosajones y celebridades que han admitido padecerla. Por lo tanto, resulta de gran importancia tomar en cuenta la existencia de artistas mexicanos que padecen enfermedades mentales y apreciar que no todas las vivencias y características de los performáticos son iguales.

Al mostrarse como un obstáculo en la calidad de vida de las personas que sufren este trastorno, debido a que “La

ansiedad social se asocia con niveles más altos de dependencia de drogas, problemas de desempleo, y niveles más bajos de clase socioeconómica, ingresos familiares y logros educativos.” (Asher como se citó en Felsman, 2023), la ansiedad puede provocar un declive en su desarrollo profesional al posiblemente manifestarse antes de cada función, en momentos específicos que sean decisivos para su carrera, o incluso formar parte de su vida diaria al tener mayor dificultad al buscar empleo o relacionarse socialmente entre creativos en el ámbito teatral. Debido a que este fenómeno tiene muy pocos casos de ocurrencia, se pretende desarrollar mediante ejemplos teóricos y vivencias individuales de dos personas mexicanas que desempeñan esta disciplina: una estudiante de actuación diagnosticada con ansiedad social y un actor profesional con ansiedad generalizada, siendo las situaciones sociales y performáticas las que frecuentemente desencadenan su ansiedad². Ambos están en sus veintes, comparten la misma formación académica y viven en el estado de Hidalgo. Las entrevistas fueron realizadas en el mes de agosto de 2025 con el propósito de compartir sus experiencias al actuar y analizar la forma en que se involucra la ansiedad social y el miedo escénico con su situación estudiantil y laboral.

Por último, se ha comprobado que el teatro actúa de forma benéfica en las personas que presentan este padecimiento, combinando principios terapéuticos con herramientas del teatro de improvisación, psicodrama y teatro del oprimido. Al conocer los fundamentos de estas terapias, podemos comprender que hay diferentes perspectivas y métodos que pueden representar un recurso para tratar afecciones como los trastornos de ansiedad.

² Si bien estos trastornos son diferentes, comparten características muy similares, como una alta comorbilidad entre ambos (Nutt, et al., 2006), más sensibilidad a la retroalimentación negativa (Khdour et al., 2016) y se han encontrado déficits estructurales comunes en áreas de procesamiento perceptivo en el cerebro, así como en regiones de generación y procesamiento de emociones (Tan et al., 2025). Por lo tanto, nos enfocaremos en los retos asociados con los síntomas de ansiedad social que este actor ha presentado en su carrera profesional.

Ansiedad por rendimiento

El tipo de ansiedad más común que se presenta en artistas performativos es la ansiedad por rendimiento³ o miedo escénico. Al realizar su trabajo, los actores constantemente tienen que interactuar, presentarse ante una audiencia y estar ante el escrutinio del público, directores y compañeros de trabajo. Su labor implica la continua interacción con el mundo.

Se ha dicho que el actor tiene derecho a temer la evaluación del público como cualquier otra persona que desarrolle algún acto performativo debido a que el actor es evaluado por la audiencia, donde la respuesta y reacción de este último determinan el rumbo de su carrera (Goodman & Kaufman, 2014). Por esta razón, cualquier actor puede presentar ansiedad por rendimiento.

Es preciso notar que esta subcategoría de la ansiedad social se presenta sólo al momento de realizar una tarea específica que será evaluada y vista por otras personas, a diferencia de la ansiedad social en general, la cual se presenta cuando una persona teme cualquier interacción social. Un actor puede no presentar ansiedad social al interactuar con otros en su vida cotidiana, pero al momento de ser observado y estar bajo la expectativa del público, si este presenta ansiedad por desempeño, puede "ahogarse" bajo presión.

Un artículo del periódico The Guardian en 2020 relató las medidas a las que varios actores estadounidenses con miedo escénico han recurrido para vomito pegadas detrás del set, algunos llegando al punto de dejar la actuación porque su cuerpo no podía con el estrés. Los

actores anónimos retrataron su experiencia con la ansiedad por desempeño, describiéndolo como "Algo que ataca el principal medio de comunicación: la voz y el cuerpo", provocando síntomas de un ataque de ansiedad: imposibilidad para moverse, ojos llorosos, boca seca, sentir que los asfixian o incluso estrangulan. De igual manera varios de ellos dijeron que el miedo al fracaso es lo que básicamente los hace reaccionar así (Alberge, 2020).

Debido a que "la ansiedad por el desempeño es un constructo multifacético, influenciado por una variedad de factores relacionados con las autopercepciones, los parámetros situacionales, la identidad y la cultura, y el entorno familiar" (Papageorgi, 2007), la forma de vida, impresiones del mundo y experiencias pasadas de los artistas performativos puede influir en su forma de desempeño frente a una audiencia.

Por otra parte, hay actores de gran renombre como Laurence Olivier, quien públicamente ha hablado de sus experiencias al sufrir miedo escénico; en diferentes producciones Olivier tenía que pedir ser empujado desde los bastidores hasta el escenario para poder salir, decirles a sus compañeros de reparto que no lo miraran a los ojos mientras estaban en escena, cambiando incluso su nombre en reparto para ocultarse de la crítica (The Morning Call, 2021). Este tipo de ansiedad afecta incluso a personas que tienen una gran trayectoria por lo que es posible pensar que, al tener una reputación que proteger, pueden llevar un gran peso encima.

Si bien los ejemplos anteriores nos acercan a las experiencias de algunos actores al sufrir ansiedad por rendimiento en otras partes del mundo, no demuestran la manifestación de esta en profesionistas o estudiantes de actuación mexicanos, por lo que debemos conocer las vivencias locales e inmediatas para poder acercarnos más al tema.

Al preguntar a la estudiante de actuación previamente entrevistada sobre los retos más comunes que tiene que

³ La ansiedad por rendimiento es una subcategoría de la ansiedad social causada por el temor a una evaluación negativa como resultado de la realización de una tarea (...) Los efectos inhibidores y estresantes de la evaluación social pueden ser psicológicamente debilitadores debido al aumento de las exigencias cognitivas y son fisiológicamente idénticos a los que se experimentan en situaciones que suponen un daño físico. Esta condición debilitante es una forma específica de fobia social conocida por muchos nombres, el más común de los cuales es "miedo escénico" (Vytal como se citó en Goodman & Kaufman, 2014)

enfrentar cada que se presenta ante a un público, mencionó tener una inmensa dificultad en controlar los pensamientos catastróficos, la posibilidad de hacer mal sus presentaciones, siendo el miedo a la burla y al ridículo lo que más le afligen, además de sentirse insuficiente para lo que la carrera actoral requiere, al dar lo mejor de ella y la retroalimentación de los docentes decir lo contrario.

Estos pensamientos se manifiestan al evitar actuar o realizar ejercicios actorales, vomitar antes de una presentación importante, sentir las manos entumecidas y sin movilidad, molestias estomacales y falta de respiración.

Como se mencionó anteriormente, la ansiedad por rendimiento está relacionada con la imagen que tiene el artista de sí mismo, ya que las personas socialmente ansiosas tienen evidencia de mostrar una alteración negativa en su auto percepción (Strahan & Conger, 1998), siendo la retroalimentación que estos reciban del observador otro factor importante en el desencadenamiento del procesamiento posterior al evento⁴.

Al juntar los pensamientos negativos que la persona tiene de sí misma con la retroalimentación de los demás, harán que la rumiación pesimista después del evento se desencadene, especialmente si los comentarios son ambiguos o no se expresan explícitamente a favor de la interacción llevada a cabo (Zou & Abbott, 2012).

Esto lo podemos extrapolar a la situación que puede vivir un actor socialmente ansioso al tener una percepción alterada sobre su persona y ser evaluado por maestros o directores. Los pensamientos internos del artista sobre su trabajo pueden ser negativos y afectar aún más su autopercepción al ser confirmados

⁴ El procesamiento posterior al evento, por sus siglas en inglés: PEP (post event processing) se refiere al fenómeno de la revisión y el recuerdo que una persona hace de una situación después de que esta haya ocurrido. A menudo, este recuerdo está sesgado y distorsionado, lo que alimenta el miedo y la evitación de situaciones futuras (Wong, Gordon, & Heimberg, 2014).

por el evaluador de la situación, lo que da pauta a la posibilidad de sentirse inadecuado en un medio de trabajo como este.

Al realizar la misma pregunta al profesionista, nos mencionó que, debido a la ansiedad, nunca se sintió completamente concentrado ni entregado al actuar debido a la constante presión de realizar un trabajo perfecto porque en un inicio la gente tenía grandes expectativas sobre él, lo cual lo llevó a no estar completamente conforme con su trabajo y pensar si realmente era lo suficiente.

El actor continuó relatando su experiencia al mencionar que su más grande preocupación era fallar, llegando a afectar su desempeño en escena al principio por los nervios, después al estar pensando en cómo decir el texto o si lo diría a destiempo y al final sentirse mal por haber “arruinado” la presentación. Todas estas preocupaciones se manifiestan en su voz, la sudoración excesiva, vacío estomacal y movimientos imprecisos en escena.

El miedo a fallar representa un obstáculo para estudiantes y profesionistas, al hacer que su proceso sea marcado por la ansiedad, menor resiliencia y más vulnerabilidad a la indefensión aprendida.⁵ Provocando que la persona se sobre esfuerce (y por lo tanto su proceso de aprendizaje se vuelve desagradable, tenso y con una autoestima inestable) o autoproteja (saboteándose o poniendo bajas expectativas en sí mismo) con tal de no tener una percepción de sí mismos diferente a la idealizada (Martin & Marsh, 2003). A pesar de ser comúnmente estudiado en personas en formación, esta situación se puede presentar también en el mundo laboral especialmente si se cree que el cometer un error podría dar lugar a comentarios o resultados negativos (Calm, 2025).

⁵ La indefensión aprendida ocurre cuando una persona se enfrenta continuamente a una situación negativa e incontrolable y deja de intentar cambiar sus circunstancias, incluso cuando tiene la capacidad de hacerlo (Psychology Today, 2025).

Es evidente la clara distinción del ambiente en que un profesionista y una estudiante se desenvuelven, sin embargo, los síntomas de ansiedad, las expectativas y autoimagen son factores que interfieren en los actores que constantemente sufren de miedo escénico. Debido a que existe evidencia de que las personas socialmente ansiosas pueden desempeñar adecuadamente una interacción social exigente (Strahan & Conger, 1998) es muy probable que los retos que enfrentan los actores con ansiedad no se den por el bajo rendimiento que objetivamente tengan en escena. Sin embargo, si la autopercepción o autoestima se ven muy afectados podría representar un obstáculo para el desarrollo de su carrera artística.

El teatro es complejo debido a que, si bien se evalúa el trabajo actoral lo cual involucra la corporalidad, voz y presencia, es fácil que el individuo crea que sus capacidades corporales y, por ende, su persona, no es lo suficiente para desempeñarse como actor, y en consecuencia, provocar estos pensamientos de inadecuación.

¿La ansiedad interfiere en el desarrollo como estudiante de actuación?

Es importante mencionar que varios teóricos del teatro mencionan primordialmente la inmovilidad, el silencio y el vacío como el principio de la creatividad actoral al “silenciar la mente y disponer al cuerpo” (Savariego, 2002) o recalcar que la concentración es lo que da pauta para que la atención del actor esté únicamente en el escenario, logrando así una coexistencia entre relajación y concentración (Stanislavski, 1984). Sin embargo, un actor que presenta algún trastorno de ansiedad puede presentar mayor dificultad para alcanzar estos estados debido a ser propensos a no saber cómo controlar sus respuestas hacia las situaciones que se les presentan o sobre reaccionar ante estímulos inesperados (Cleveland Clinic, 2024).

Al continuar la entrevista, la estudiante de actuación con TAS⁶, mencionó en varias ocasiones sentirse abrumada por los pensamientos respecto a su desempeño en clases: “Y si no estoy dando el tono, y si no estoy actuando bien”, lo que da paso a más rumiación, como “Me da pena, no quiero verlos a los ojos, se van a reír de mí” añadiendo que, la razón por la que no actuaba cuando la carrera activamente lo requiere fue por el miedo de que su técnica no sea adecuada, a la burla e intimidación que siente al buscar sólo la aprobación de los profesores.

De acuerdo con un estudio de la revista médica Translational Psychiatry, debido a que ciertas áreas del cerebro del paciente con ansiedad social no están muy activas, las respuestas cerebrales tienden a ser de índole más negativa en la retroalimentación y aprendizaje social:

En el TAS, las áreas frontoparietales están menos activas en general y menos sintonizadas con la retroalimentación positiva, lo que posiblemente refleje diferencias en la asignación de la atención y la regulación cognitiva. Las respuestas cerebrales con sesgo más negativo y el aprendizaje social podrían contribuir al mantenimiento de una autoimagen negativa en el TAS y otros trastornos internalizantes (Koban et al., 2023).

Por otra parte, el actor profesional, al recordar sus días en la universidad, menciona no saber cómo reaccionar ante la ansiedad que presentaba al realizar los ejercicios de relajación, los cuales, en vez de ayudarle, terminaban incrementando sus síntomas:

En las clases, cuando nos ponían a vendarnos los ojos o a respirar profundamente, a mí me daba mucho pánico y nervios, me sentía desesperado y desconcentrado, por lo que terminaba prestando atención en sólo sentirme

⁶ Trastorno de ansiedad social

mal o no caer en un ataque de pánico, y eso frenó el objetivo de los ejercicios

En las personas con TAG⁷, dos secciones de la amígdala cerebral⁸ presentan menos conectividad con las regiones del cerebro responsables en determinar la importancia del estímulo experimentado por el individuo, lo que puede significar que las personas con este trastorno tienen más dificultad en discernir situaciones verdaderamente graves de las que podrían significar una molestia leve. Al mismo tiempo, la amígdala se encuentra más conectada a una red de control cortical que ejerce control cognitivo sobre la emoción. Debido a esto las personas pueden sentirse extremadamente abrumadas por los sentimientos que ciertos estímulos les provocan. (Universidad de Stanford, 2009)

Los pensamientos catastróficos de las personas que presentan un trastorno de ansiedad tienden a ser amplificados, sintiéndolos como una amenaza real, lo cual interfiere con su forma de pensar y reaccionar. El estudiante que presente algún trastorno ansiolítico podría presentar una mayor dificultad al realizar los ejercicios actorales al pie de la letra debido a esto.

El actor con ansiedad social y la búsqueda de empleo

Un estudio realizado en actores profesionales mayormente de Reino Unido señaló que las características más prominentes en actores profesionales de acuerdo con el modelo de personalidad de los cinco factores⁹, son: altos niveles de extraversión,

⁷ Trastorno de ansiedad generalizada

⁸ Manojo de fibras nerviosas del tamaño de una almendra en el medio del cerebro que ayudan a procesar la emoción, la memoria y el miedo (Universidad de Stanford, 2009)

⁹ El modelo de los cinco factores (también llamado los Cinco Grandes Rasgos de Personalidad) es ampliamente reconocido para comprender la personalidad. Incluye la apertura a la experiencia, la meticulosidad, la extraversión, la amabilidad y el neuroticismo. Estos rasgos describen el comportamiento, las emociones y los patrones de pensamiento de una persona, y se utilizan a menudo para predecir resultados vitales como el rendimiento laboral y el bienestar (Lim, 2025)

apertura a la experiencia y amabilidad, además de un estilo cognitivo bastante empático.

Debido a que los rasgos de extraversion, apertura y amabilidad son semejantes entre los actores, es posible pensar que la actuación escoge a personas que presentan este tipo de perfil psicológico (Nettle, 2006). De igual manera,

si se habla sobre la búsqueda de empleo, las personas más extrovertidas tienen mayor facilidad en sus habilidades de networking que las personas que no lo son, por lo tanto, harán muchas conexiones que pueden usar a su favor en su vida, lo que puede serles de gran ayuda a largo plazo (Digman como se citó en Akkas, 2023).

Para las personas con ansiedad social, la idea de hacer networking puede resultar abrumadora debido a que es una actividad donde el riesgo al fracaso, la vergüenza y el miedo a ser juzgados incrementa potencialmente, debido a una mayor sensibilidad a las evaluaciones sociales y al rechazo (Glickman, 2025). Al presentar menor afinidad en extraversion y networking, aspectos que les podrían ayudar a abrirse paso en una carrera que fundamentalmente necesita vínculos sociales, el ser contratados puede resultar más difícil que para las personas comunes.

Cuando se le preguntó a la estudiante de actuación sobre preocupaciones a futuro respecto a su carrera ella mencionó sentirse abrumada por no saber si encontrará trabajo, si en realidad va a poder desempeñar su profesión o si escogió bien su carrera, porque su personalidad y vivencias son muy distintas a las de sus compañeros, sintiéndose agotada al sobre pensar su situación.

A pesar de que esta es una preocupación común de los universitarios mexicanos sin importar su campo de estudio, las personas con ansiedad social pueden presentar una gran desventaja si no forman las

conexiones adecuadas y activamente se mantienen en busca de oportunidades porque es algo que la carrera pide intrínsecamente. Saber crear redes de apoyo entre creativos se muestra como una necesidad en el ámbito teatral, lo cual puede resultar más complicado si el artista presenta un miedo extremo al socializar. Al preguntar al actor profesional sobre su desempeño en el mundo laboral, este respondió tener una predisposición a compararse con todos y a tomarse las cosas personales, debido a esto actualmente se ha alejado de la actuación, además agregó:

Siempre me he sentido muy frustrado al hacer castings, sobre todo si se trata de grabarlos, porque no me siento satisfecho con lo que veo y me da mucha vergüenza el mirarme, y en vez de hacerlo mejor pienso que cada vez se ve peor y me acabo boicoteando en el proceso, por eso últimamente ya no he audicionado.

Las personas con cualquier trastorno de ansiedad pueden ser más autocríticos al desempeñar cualquier trabajo:

El perfeccionismo contribuye a la ansiedad y a la búsqueda incesante de objetivos a menudo inalcanzables (...) A los perfeccionistas les cuesta recuperarse de una experiencia percibida como un fracaso, de las críticas de los demás o cuando el éxito depende de un evento puntual, como una audición, un concierto o una competición deportiva. La ansiedad y la vergüenza surgen cuando los perfeccionistas no cumplen con sus propias expectativas ni con las de los demás. El fracaso puede ser terrible; es lógico que algunos recurran al perfeccionismo como el antídoto ideal para esta experiencia negativa (Post, 2025).

Esto no significa que las personas que sufren de estos trastornos no puedan hacer teatro, sin embargo, al manifestar rasgos de personalidad no muy comunes, el artista que presente algún trastorno de ansiedad puede tener dificultades que sus contrapartes podrían percibir más sencillas de superar.

Por otra parte, en tiempos recientes las circunstancias laborales para los actores mexicanos no han sido favorables: En el primer trimestre de 2025 se registró una caída en los salarios de los artistas interpretativos del 14.1% respecto al 2024, de igual manera casi el 90% trabaja bajo la informalidad, y se presentó una disminución del 53.1% de artistas que activamente ejercen su profesión en el estado de Hidalgo (Secretaría de Economía, 2025).

Además, un estudio reveló que varios actores establecidos mexicanos piensan que la principal forma para conseguir trabajo en el área es teniendo contactos y vincularse a alguien reconocido en el área, de igual manera creen que el origen social y la escuela de egreso influyen en las oportunidades laborales (Jaramillo-Vázquez, 2022).

Si para empezar la situación laboral en México no es buena, la presencia de alguna enfermedad física o en este caso, un trastorno de ansiedad, puede mermar las oportunidades laborales del artista y este ver la necesidad de buscar otro empleo, o definitivamente dejar su profesión, lo que representa algo preocupante para la diversidad del arte mexicano visto desde diferentes perspectivas, no sólo desde la homogeneidad que representan los actores que frecuentemente vemos en el escenario.

Por esta razón, el mantener una red de apoyo estable en el ámbito laboral podría significar un recurso de ayuda. El apoyo social entre individuos tiene un factor benéfico en la salud social y mental de quienes las conforman debido a que promueve un comportamiento favorable en la vida de las personas involucradas (Donev, 2005).

Además, al tener apoyo social estable, uno puede mejorar varias áreas de su vida, tener mejores mecanismos de afrontamiento y manejo del estrés, también se pueden mejorar los síntomas de ansiedad y depresión (Drageset, 2021).

Los creativos necesitan mantener redes de apoyo porque esto significa su participación activa en proyectos y oportunidades de expresar su trabajo, dándose a conocer, tener la posibilidad de descubrir ideas novedosas, dialogar y unir nuevas perspectivas para el enriquecimiento de todas las personas que conforman estas redes de apoyo (Brown, 2024).

El teatro especialmente es un arte que necesita la colaboración e ingenio creativo de todas las partes que lo conforman, así como la seguridad y confianza para poder llevar a cabo un proyecto fructífero (Salomé, 2024). Mediante una simbiosis entre creativos se pueden obtener beneficios laborales, intelectuales y sociales, lo cual es de gran ayuda para el actor con ansiedad social, debido a que se encuentra en constante exposición y retroalimentación de sus contrapartes.

Teatro y psicología como recurso para la ansiedad social

Aunque para algunos actores su mismo trabajo puede hacer que los síntomas de ansiedad se presenten, a otros, les ha sido de gran beneficio para tratar la ansiedad. Si bien el teatro no es terapia (a menos que este vaya encaminado hacia una estructura y enfoque terapéutico) al representar un papel, el actor constantemente tiene que enfrentar miedos, creencias y hábitos personales.

En tiempos recientes se han investigado los resultados que el teatro puede tener al ser combinado con fines terapéuticos, tal como en un estudio realizado a principios de década, el cual señaló que, mediante la improvisación teatral, se pudo reducir la intolerancia a la incertidumbre, un padecimiento característico en personas que sufren trastorno de ansiedad social (Felsman et al., 2023).

Si bien este estudio fue realizado en adolescentes y sus características psicológicas y físicas son diferentes a las de un adulto, la intolerancia a la incertidumbre es muy común y se puede presentar tanto en el trastorno de ansiedad generalizada como el de ansiedad social, incluso en adultos (Boelen & Reijntjes, 2009) definiéndose como “Un sesgo cognitivo que afecta la forma en la que el individuo percibe, interpreta y responde en situaciones desconocidas” (Yook et al., 2010). Interpretando estas situaciones como negativas, estresantes e insoportables.

Por otra parte la terapia de psicodrama, creada por el psiquiatra Jacob Levy Moreno y ampliada en teoría por su discípulo Jaime Rojas Bermúdez, tiene como propósito ayudar al individuo a enfrentar sus conflictos y aflicciones al tener una vivencia real que le afecte interiormente; el centro del psicodrama es el individuo, quien bajo sus pautas y necesidades representa la situación, guiado por el teapeuta-director, quien no busca plasmar en el escenario fines estéticos, sino psicológicos para ayudar al protagonista a encontrar una resolución a sus verdaderos problemas (Larios, 2013; Herrera, 2018).

Podemos observar que tanto el estudio de Felsman como la teoría del psicodrama ocupan aspectos del teatro de improvisación, el cual involucra presentarse ante una audiencia sin un texto preestablecido, todo lo que ocurre en escena es espontáneo, y las situaciones pueden variar en tono y sentimentalidad. (The Actors Pulse, 2025). Al ser creado en el momento, se promueve la atención y escucha activa de los actores (Escobar, 2025).

El teatro de improvisación es muy complicado, incluso llegando a intimidar a los profesionales al estar expuesto ante un público y no tener idea de lo que sucederá porque no hay un guión ni didascalías que seguir, sacando de la zona de confort a cualquiera e incluso incrementando los pensamientos catastróficos, pero una vez que el individuo se expone y el acontecimiento

sucede, los pensamientos y creencias pueden cambiar y percibir que la exposición no es tan mala como parece. Siendo un tipo de acercamiento a la terapia de exposición, el cual es un elemento básico de la terapia cognitivo conductual, debido a que se acerca al paciente de forma “gradual, repetida y sistemática” a la situación que le provoca malestar, hasta que esta reduzca (Olasov et al., 2012).

Se podría pensar que el teatro es una forma de exposición bastante radical y nada gradual, debido a que implica la vulnerabilidad de la persona en el escenario, sin embargo, en el psicodrama primero se lleva a cabo el *caldeamiento*, donde todos los individuos que integran el auditorio deben establecer un contexto de confianza, dando lugar a interacciones y sentimientos reales, sin importar de qué índole sean (Larios, 2013; Herrera, 2018) mientras que en las clases de improvisación la confianza entre los participantes es esencial y por lo tanto se debe generar un ambiente de aceptación y familiaridad en el espacio donde ocurre la interpretación (Escobar, 2025), por lo que el paciente se desinhibirá debido a la creación de un lugar de respeto y la posibilidad de equivocarse sin ser juzgado.

Por su parte, especialistas latinoamericanos de la salud mental en la década de 2010, han mostrado interés en integrar la psicología con el teatro del oprimido de Augusto Boal para tratar a estos pacientes con el propósito de lograr que los participantes puedan identificar formas de opresión en su vida diaria, reflexionar y crear un cambio en la sociedad; tal es el caso de un proyecto desarrollado en un centro de atención psicosocial en Ceará, Brasil, donde los participantes tomaron un taller de teatro del oprimido relacionado con la salud mental, identificando las situaciones donde se pueden sentir vulnerados u oprimidos debido a su condición.

El propósito de este proyecto fue reforzar la participación social y contribuir a la solución colectiva de un problema, que puede pasar de una realidad, a la

representación para después volver a la realidad, y poder producir un cambio en sociedad (Sales dos Santos et al., 2016).

Si hablamos del tratamiento psicológico para la ansiedad social combinado con características del teatro del oprimido, podemos conjeturar que el propósito de su combinación será presentar una mejora en la calidad de vida del ciudadano ansioso al ubicar, reflexionar y actuar sobre situaciones de su vida que los pudo llevar a sentirse oprimidos o frustrados con su situación en sociedad.

Un estudio estructuró una forma de intervención terapéutica en pacientes con ansiedad social, combinando aspectos del teatro del oprimido con terapia cognitivo conductual. Este estudio se efectuó en un grupo experimental de 35 personas, quienes fueron partícipes en las sesiones de TO¹⁰ y terapia conductiva conductual, en contraste con un grupo de control de 21 personas. Los resultados obtenidos mostraron mejoras significativas en el grupo experimental, donde se evaluaron la depresión y ansiedad social, el miedo a la evaluación negativa y autoestima (Penido et al., 2014).

Es relevante que este tipo de teatro haya sido escogido para presentar una alternativa en el tratamiento de la ansiedad social. Una persona socialmente ansiosa puede sentirse oprimida al no saber cómo enfrentar las jerarquías sociales de su entorno, así como el papel que se le designa en sociedad y la manera en que es visto o percibido por sus contrapartes.

Esto se presenta especialmente durante la adolescencia, cuando el individuo tiene que enfrentarse a las nuevas situaciones interpersonales que se presentan en su vida, y puede durar durante varios años; “La lucha por establecer un lugar en las jerarquías sociales de dominancia facilita la aparición de los conflictos sociales, a los cuales puede responderse con

¹⁰ Teatro del oprimido

ansiedad como medio de prevenir o defenderse de los ataques de los miembros más dominantes" (Bados, 2009).

En el teatro del oprimido se destruye la separación entre actores y espectadores bajo la consigna de que todos deben actuar y todos deben ser participantes activos en la toma de decisiones y transformación de la sociedad. (Boal, 1980) Bajo esta declaración, se evita el aislamiento del individuo con ansiedad social y este se ve en la necesidad de actuar, convivir y resolver acompañado de otras personas.

Al brindar al individuo socialmente ansioso la creencia de que él tiene el poder activo de cambiar su situación, este puede evitar la indefensión aprendida, cambiar patrones de conducta cuando se encuentra frente a la amenaza social y encontrar una forma de conducirse como un individuo desinhibido, creativo y expresivo, miembro partícipe de la sociedad.

De igual manera al tener como objetivo el uso del teatro como herramienta donde la persona busca una solución o alternativa hacia los problemas que lo someten en la vida diaria, Boal pretende que el individuo no quede satisfecho al realizar las prácticas sólo en el aislamiento del foro, sino que pueda llevarlas a cabo en la realidad.

En algunos casos la terapia hablada puede no ser puesta en práctica por el paciente (Smith, 2024). El teatro del oprimido brinda a los individuos la oportunidad de verse involucrados en el aquí y ahora y de expresar sus aflicciones mediante una representación creativa y colectiva, lo cual incentiva al individuo a la exposición, al apoyo comunitario y a la posibilidad de crear una red de apoyo entre las personas que participan en el foro, estimulando al individuo para que tenga la iniciativa de poner en práctica la resolución de sus aflicciones.

Al analizar la combinación de distintas corrientes teatrales con a la psicología, se brinda al individuo una forma de terapia vívida que no sólo se queda en la

palabra, sino que involucra el cuerpo y estado activo en el cerebro tal como se experimenta en la improvisación teatral, como en el psicodrama, mientras que el teatro del oprimido permite al individuo reflexionar y actuar conscientemente. El objetivo de estas es que el individuo se conozca a sí mismo y pueda afrontar sus padecimientos.

Este análisis básico hacia la literatura e investigación teatral-psicológica, fue el precursor para la última etapa en las entrevistas realizadas a ambos creativos del teatro; se les preguntó si la actuación les había ayudado a disminuir sus síntomas.

La estudiante con TAS mencionó que recientemente ha visto un cambio muy grande en ella, como resultado de activamente trabajar en su ansiedad al enfrentar estas situaciones, ahora ya no es la última en realizar los ejercicios actorales frente a sus compañeros, ha superado la ansiedad que sentía al hablar en público o pasar pasaje en el transporte y también puede abrirse un poco más con los demás, incluso iniciar una conversación, cuando antes no le era posible.

De igual manera expresó que las clases que más le han servido son las que requieren un movimiento físico extracotidiano, como las de acrobacia: "Salí (de clase) muy feliz y extasiada, pensando ¡Lo logré! Puedo hacer esto y más si me lo propongo". La actividad física tiene grandes beneficios para la salud del individuo, y se ha comprobado que puede tener efectos positivos en la sintomatología del trastorno de ansiedad social, además se considera un método prometedor para el tratamiento adicional de TAS y de ansiedad en general (Zika & Linda Becker, 2021). Además, al realizar acrobacias se necesita un cuerpo presente y concentrado en el aquí y ahora, utilizando el cuerpo de formas diferentes a las que uno está acostumbrado.

Por otra parte, el actor profesional respondió negativamente ante la pregunta, comentando que el teatro es presentado como una disciplina que puede

ayudar a la timidez, pero él aún no tiene la facilidad de hablar con las personas, le cuesta tomar la palabra y tiende a cerrarse con desconocidos, también mencionó poderlo notar en sus relaciones personales, donde quiere cambiar de actitud y socializar más pero ya tiene condicionada la idea de no poder hacerlo.

Como se dijo antes, el propósito del teatro como disciplina no es ayudar a sanar a una persona con ansiedad o cualquier tipo de aflicción, porque su finalidad es de expresión estética. Si bien podría presentar herramientas para ayudar a personas con trastornos ansiolíticos, este no es su objetivo final. Sin embargo, el teatro encaminado hacia un aspecto terapéutico podría representar una forma de ayuda debido a que su propósito radica en la mejora colectiva del grupo de terapia y del individuo.

Conclusiones

En la década de 2020 ha habido un aumento en casos de trastornos de ansiedad en la población general. Sin embargo, debido a que la ansiedad social y la actuación son temas esencialmente difíciles de relacionar por los pocos casos que existen, es complejo llegar a la generalización de resultados. Por esta razón, la mayor parte de la investigación se encuentra basada en dos casos específicos; un profesional y una estudiante de actuación que relatan su experiencia personal al llevar a cabo esta disciplina mientras presentan síntomas de ansiedad social.

Tanto el profesionista como la estudiante de actuación presentan una sintomatología similar al presentar ansiedad por rendimiento a pesar de que su entorno es diferente, además es preciso notar que las expectativas y autopercepción son factores que pueden influir en el miedo escénico y si estos se ven muy alterados podrían significar un riesgo para el desarrollo artístico y profesional en un futuro.

Los creativos del teatro que presentan cualidades diferentes a las que generalmente están asociadas con los actores, como en este caso; algún trastorno de ansiedad, podrían tener una mayor desventaja a comparación de sus contrapartes que sí tienen estas características. Aunado a esto, el panorama actual de México no resulta favorecedor para los artistas performáticos, por lo tanto, el formar redes de apoyo puede significar un beneficio para ellos.

Por último, al analizar las formas de terapia que utilizan herramientas teatrales podemos darnos cuenta de que convergen en el uso de la improvisación y el teatro sin planificación previa. Aunque el teatro intrínsecamente pida la vulnerabilidad del individuo en escena y la mirada de los demás, la exposición en un espacio seguro puede ayudar al individuo a vencer el miedo a la incertidumbre, a las interacciones sociales y como consecuencia presentarse cómodamente frente a un grupo de personas.

Recomendaciones

Los artistas con trastornos de ansiedad presentan rasgos de personalidad diferentes del estándar, por lo tanto, es posible preguntarse si únicamente las personas con características que mejor se adapten a la comunidad pre establecida tienen la posibilidad de hacer teatro, lo cual en consecuencia limita la variedad de personas, ideas y experiencias que son vistas en escena. Si bien los actores a los que les resulta muy complicado sobrelevar los síntomas de ansiedad son contados, nos hace pensar en que las formas de enseñanza no se han adaptado a las necesidades que presentan todos los alumnos, y más cuando responden de forma negativa a los fundamentos básicos para estudiar esta carrera, como lo es evitar actuar debido a la ansiedad. Por lo tanto, creemos que:

- La educación actoral actual requiere nuevas formas de ser instruida para que se adapte al

- contexto, características psicológicas y estilo de vida del estudiante contemporáneo.
- Si el teatro tradicional adopta herramientas terapéuticas en su enseñanza, sería más inclusiva hacia la sociedad que busca hacer teatro, pero sufre diferentes padecimientos y aflicciones.
 - El teatro unido con herramientas psicológicas podría brindar a los alumnos mejores mecanismos de afrontamiento e inteligencia emocional cuando se sientan vulnerados por situaciones que la misma disciplina teatral pueda desencadenar e instruir al alumno para que este se muestre resiliente ante los retos que se presenten en el mundo laboral, y abrirse paso en un ambiente altamente competitivo donde las conexiones laborales significan mucho en el desarrollo profesional. Así como fomentar la vivencia del arte desde diferentes perspectivas sociales y psicológicas, no sólo representándolo desde la homogeneidad.

Referencias

- [1] Akkas, A. (2022). Role of Networking Skill to Career Success. En *Management Education for Achieving Sustainable Development Goals in the Context of Bangladesh*. University of Dhaka.
- [2] Alberge, D. (2020). *The Guardian*. Obtenido de 'It feels like I'm choking' – actors reveal crippling effects of stage fright: <https://www.theguardian.com/society/2020/mar/01/new-study-reveals-crippling-effects-stage-fright>
- [3] Bados, A. (2009). *Fobia Social*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- [4] Boal, A. (1980). *Teatro del Oprimido*. México, D.F.: Nueva Imagen.
- [5] Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*.
- [6] Brown, C. (2024). *The Benefits of Networking for Creatives*. Obtenido de Rippaverse: <https://rippaverse.com/the-benefits-of-networking-for-creatives/>
- [7] Calm. (2025). *Performance anxiety: how to break the cycle at work and beyond*. Obtenido de Calm: <https://www.calm.com/blog/performance-anxiety>
- [8] Cleveland Clinic. (2024). *Anxiety Disorders*. Obtenido de Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
- [9] Donev, D. (2005). SOCIAL NETWORKS AND SOCIAL SUPPORT AS DETERMINANTS OF HEALTH. En *Health Determinants in the Scope of the New Public Health*.
- [10] Drageset, J. (2021). Social Support. En *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. Springer.
- [11] Escobar, A. (2025). *Improvisación Teatral*. Obtenido de ESCUELA SUPERIOR DE ARTES ESCÉNICAS DE MÁLAGA: <https://www.esaem.com/noticias/improvisacion-teatral/#:~:text=El%20teatro%20de%20improvisaci%C3%B3n%20es,es%20el%20teatro%20de%20improvisaci%C3%B3n>
- [12] Felsman, P., Seifert, C. M., Sinco, B., & Himle, J. A. (2023). Reducing social anxiety and intolerance of uncertainty in adolescents with improvisational theater. *The Arts in Psychotherapy*.
- [13] Gil Herrera, P. (2018). INTRODUCCIÓN AL PSICODRAMA. EL CUERPO EN ACCIÓN. *Temas de Psicoanálisis*.
- [14] Glickman, P. (2025). *How to Network with Social Anxiety*. Obtenido de Wellness Road Psychology: <https://wellnessroadpsychology.com/networking-with-social-anxiety/>
- [15] Goodman, G., & Kaufman, J. C. (2014). GREMLINS IN MY HEAD: PREDICTING STAGEFRIGHT IN ELITE ACTORS. *Empirical studies of the arts*.
- [16] Griffin, A. (2023). *The Stereotypes About Actors I Commonly Hear*. Obtenido de On Stage Blog: <https://www.onstageblog.com/stage-directions/2023/10/22/the-stereotypes-about-actors-i-commonly-hear-part-1>
- [17] Habit Behavioral Health. (2024). *Understanding post-event processing*. Obtenido de Habit Behavioral Health.
- [18] Jaramillo-Vázquez, A. (2022). Los contactos cuentan: experiencias y estrategias laborales de actores y actrices de la Ciudad de México. *Revista Culturales*.
- [19] Khodour, H. Y., Abushalbaq, O. M., Mughrabi, I. T., Imam, A. F., Gluck, M. A., Herzallah, M. M., & Moustafa, A. A. (2016). Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder, but Not Panic Anxiety Disorder, are Associated with Higher Sensitivity to Learning from Negative Feedback: Behavioral and Computational Investigation. *Frontiers in Integrative Neuroscience*.
- [20] Kindred, R., & Bates, G. W. (2023). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review. *Environmental Research and Public Health*.
- [21] Koban, L., Andrews-Hanna, J. R., Ives, L., Wager, T. D., & Arch, J. J. (2023). Brain mediators of biased social learning of self-perception in social anxiety disorder. *Translational Psychiatry*.
- [22] Lim, A. G. (2025). *Big Five Personality Traits: The 5-Factor Model of Personality*. Obtenido de Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/big-five-personality.html>
- [23] Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of Failure: Friend or Foe? *Australian Psychologist*.
- [24] Mercader Larios, C. (2013). Teoría y técnica del psicodrama. *Apuntes de Psicología*.
- [25] Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and Individual Differences*.
- [26] Nutt, D., Argyropoulos, S., Hood, S., & Potokar, J. (2006). Generalized anxiety disorder: A comorbid disease. *European Neuropsychopharmacology*.
- [27] Olasov Rothbaum, B., Garcia-Palacios, A., & Rothbaum, A. O. (2012). Tratamiento de los trastornos de ansiedad con terapia de exposición a realidad virtual. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*.
- [28] OMS. (2023). *Trastornos de Ansiedad*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- [29] Papageorgi, I. (2007). Understanding Performance Anxiety in the Adolescent Musician. *University of London*.
- [30] Penido, M. A., Giglio, C., Lessa, L., Carvalho, M. R., Souza, W., & Rangé, B. (2014). O uso do teatro do oprimido no tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*.

- [31] Post, G. (2025). *How to Stop Perfectionism and Anxiety in their Tracks*. Obtenido de Anxiety & Depression Association of America.
- [32] Psychology Today. (2025). *Learned Helplessness*. Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/learned-helplessness>
- [33] Sales dos Santos, É., Cajado Joca, E., & Alves e Souza, Â. M. (2016). Teatro do oprimido em saúde mental: participação social com arte. *Interface*.
- [34] Salomé, F. (2024). *La importancia del trabajo en equipo en el teatro*. Obtenido de Globo Escuela de Artes Escénicas: <https://escenaglobo.es/blog/la-importancia-del-trabajo-en-equipo-en-el-teatro/>
- [35] Savariego, M. (2002). *La Indeterminación*. Mexico: La Casa del Teatro.
- [36] Secretaría de Economía. (2025). *Artistas Interpretativos*. Obtenido de Data México: <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/occupacion/artistas-interpretativos>
- [37] Smith, K. (2024). *What to Do if Therapy Isn't Working or Helping*. Obtenido de Talkspace: <https://www.talkspace.com/blog/what-to-do-if-therapy-isnt-helping/>
- [38] Stanislavski, C. (1984). *Manual del Actor*. México, D.F.: Diana.
- [39] Strahan, E., & Conger, A. J. (1998). Social Anxiety and Its Effects on Performance and Perception. *Journal of Anxiety Disorders*.
- [40] Tan, G., Yuan, M., Li, L., Zhu, H., Lui, S., Qiu, C., & Zhang, W. (2025). Shared and distinct morphometric similarity network abnormalities in generalized anxiety disorder, posttraumatic stress disorder and social anxiety disorder. *BMC Psychiatry*.
- [41] The Actors Pulse. (2025). *The Benefits Of Taking Improv Classes For Acting*. Obtenido de The Actors Pulse : <https://www.theactorspulse.com.au/acting-training/the-benefits-of-taking-improv-classes-for-acting/>
- [42] The Morning Call. (2 de Octubre de 2021). *EVEN LAURENCE OLIVIER HAS FALLEN TO STAGE FRIGHT*. Obtenido de The Morning Call: <https://www.mccall.com/1985/12/26/even-laurence-olivier-has-fallen-to-stage-fright/>
- [43] Universidad de Stanford. (2009). *Brain scans show distinctive patterns in people with generalized anxiety disorder in Stanford study*. Obtenido de Stanford Medicine: <https://med.stanford.edu/news/all-news/2009/12/brain-scans-show-distinctive-patterns-in-people-with-generalized-anxiety-disorder-in-stanford-study.html>
- [44] Wong, J., Gordon, E. A., & Heimberg, R. G. (2014). Cognitive-Behavioral Models of Social Anxiety Disorder. En J. W. Weeks, *The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder*. Wiley Blackwell.
- [45] Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Kang, S. L. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*.
- [46] Zika, M. A., & Linda Becker. (2021). Physical Activity as a Treatment for Social Anxiety in Clinical and Non-clinical Populations: A Systematic Review and Three Meta-Analyses for Different Study Designs. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- [47] Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*.