



## Desarrollo de una materia teórico-práctica escénica de forma virtual

Development of a theoretical-practical scenic subject in a virtual way

PAMELA SOLEDAD JIMÉNEZ DRAGUICEVIC

Facultad de Bellas Artes, Universidad Autónoma de Querétaro (México)

[pamela.jimenez@uaq.mx](mailto:pamela.jimenez@uaq.mx)

Recibido: 14 de mayo de 2021

Aceptado: 18 de julio de 2021

### RESUMEN:

Esta ponencia busca compartir la experiencia vivida en el ámbito docente-artístico universitario a través de la Materia: *Estructuras de carácter de Bioenergética para la Construcción de personajes*, que se imparte en la Licenciatura en Actuación, UAQ. Es una materia teórico-práctica y su estructura está planificada para que, de las 15 sesiones, seis sean teóricas y nueve prácticas. La etapa teórica tiene el objetivo de entender y distinguir las estructuras de carácter de la bioenergética desde su comportamiento y posibles factores de origen. La etapa práctica implica:

A. Desarrollar un entrenamiento personal y grupal, y un acercamiento a la bioenergética; B. Asimilar y aplicar el nivel de energía y características físicas de las diferentes estructuras de carácter; C. Adaptar las diferentes características de cada estructura de carácter en creaciones de personajes.

Lo anterior, con el propósito de ofrecer un enfoque unificador entre la creación de personajes y la psicología.

**PALABRAS CLAVE:** Bioenergética, Creación de personajes, psicología, estructuras de carácter.

### ABSTRACT:

This presentation seeks to share the experience lived in the university teaching-artistic field through the Subject: Bioenergetic Character Structures for the Construction of Characters, which is taught in the Bachelor of Acting, UAQ. It is a theoretical-practical subject and its structure is planned so that, of the 15 sessions, six are theoretical and nine

are practical. The theoretical stage has the objective of understanding and distinguishing the character structures of bioenergetics from their behavior and possible origin factors. The practical stage involves:

A. Develop personal and group training and an approach to bioenergetics; B. Assimilate and apply the energy level and physical characteristics of the different character structures; C. Adapt the different characteristics of each character structure into character creations.

The above, with the purpose of offering a unifying approach between character creation and psychology.

**KEYWORDS:** Bioenergetics, Creation of characters, psychology, character structures.



## 1. Desarrollo

### 1.1 La finalidad de la Bioenergética

La materia busca aportar un análisis y posterior práctica de las estructuras de carácter de la Bioenergética del fundador del Instituto de Análisis Bioenergético: Alexander Lowen. La finalidad es ofrecer herramientas relevantes para la construcción psico-física de diferentes personajes teatrales. La Bioenergética es una psicoterapia que ejerce en el cuerpo una conciencia postural a través del contacto físico y de la expresión que se da en el movimiento, los cuales afectan la personalidad y la relación con su medio circundante. Se visualiza y comprende la personalidad en términos corporales, procesos energéticos y tensiones musculares que manifiestan emociones constreñidas. Esto provoca que las emociones puedan ser analizadas como movimientos o tensiones musculares. Por ello, en la bioenergética se menciona que ser consciente de su cuerpo es aprender a conocer su mente. “En la bioenergética el ser humano orienta su vida hacia el placer y huye del dolor a través de tres capas de defensa” (Jiménez, 2020, p. 133). Alexander Lowen lo explica con claridad:

Las capas pueden compendiarse de la manera siguiente empezando por la exterior: *La capa del ego* que contiene las defensas síquicas, es la más externas de la personalidad, he aquí esas defensas típicas:

- A. Negación
- B. Proyección
- C. Reproche
- D. Desconfianza
- E. Racionalizaciones e intelectualizaciones

*La capa muscular* en que se encuentran las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego y, al mismo tiempo, protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar.

*La capa emocional* de sentimiento en que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o terror, desesperación, tristeza y dolor.

*El centro o corazón*, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado. (pp. 113-114)

Estas defensas se esconden bajo la estructura de un carácter. El carácter es un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. (...) El carácter es además una actitud síquica, protegida por un sistema de negaciones, racionalizaciones y proyecciones, y polarizada hacia un ego ideal que afirma su valor. La identidad funcional del carácter síquico con la estructura corporal o la actitud muscular es la clave para entender la personalidad, porque nos permite leer el carácter a base del cuerpo y explicar una actitud por sus representaciones síquicas y viceversa. (Lowen, 1993, p. 130)

La bioenergética es:

Un enfoque revolucionario de la psicoterapia que combina las intervenciones físicas con las psicológicas. En esta psicoterapia la información obtenida del cuerpo de los pacientes, como los patrones de tensión muscular, se usa como herramienta de diagnóstico, y se emplean intervenciones físicas para propiciar cambios en el organismo y elevar la conciencia psicológica de los conflictos que se manifiestan somáticamente. Asimismo, la información psicológica guía el proceso del diagnóstico, y se utilizan las intervenciones psicológicas para facilitar cambios físicos en los cuerpos de los pacientes y consolidar los cambios psicológicos provocados por las intervenciones físicas. En ese sentido, el análisis bioenergético es verdaderamente una terapia humanística mente-cuerpo que concede la misma importancia a los aspectos físicos y mentales del individuo en su totalidad. (Lowen, 2005, p. 6)

Un artista escénico puede analizar y llevar a la práctica diferentes actitudes y comportamientos de un personaje de forma integral gracias a las estructuras de carácter. El motivo es que estas ofrecen conocimiento y comprensión sobre las posibles tensiones corporales que originaron que dicho personaje tenga, como consecuencia, corazas emocionales y mentales. Establece una relación entre el carácter de una persona, su actitud y su estructura muscular. Así que, gracias a las expresiones del cuerpo se descubre cómo alguien se relaciona con su entorno y se defiende de él a través de una estructura de un carácter. Toda “actitud caracterológica (...) sirve de coraza contra los impulsos reprimidos y contra los estímulos provenientes del mundo exterior” (Reich, s/f, p. 134). Pero, ¿qué es una estructura muscular en la Bioenergética?: “Conjunto de tensiones musculares crónicas del cuerpo. Suele denominarse “armadura” porque sirve para proteger al individuo de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes. Lo defienden de los impulsos peligrosos de su propia personalidad, y también del ataque de los demás” (Lowen, 1993, p. 13).

Con la Bioenergética se busca eliminar tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y promover el buen funcionamiento del organismo: físicas, emocionales e intelectuales. Para lograrlo se indaga sobre los problemas psicológicos que originaron las tensiones que dificultan el flujo natural de la energía.

Su objetivo es resolver los problemas que produjeron las tensiones para comprenderlos primero y después descargar esas tensiones de manera adecuada. Para el actor se vuelven fuente de conocimiento, que ayuda a equilibrar el organismo como ser integral, puesto que son un complemento esencial del proceso de conocimiento bioenergético.

## 1.2 Estructuras

Para poder entender cómo se desarrollan las estructuras, es necesario hacer consciente las diferentes etapas por las que pasa un ser humano hasta llegar a adulto, sabiendo que ese adulto sigue siendo, de un modo u otro, infante, niño, muchacho y joven.

Lowen (1993), afirma que el ser humano requiere vivir diferentes niveles según sus etapas de vida:

Infante-amor y placer

Niño-creatividad e imaginación

Muchacho o muchacha-diversión y entretenimiento

Joven-romance y aventura

Adulto-realidad y responsabilidad

(...) cada nivel representa, por tanto, un sentido nuevo del yo y sus potencialidades, un concepto nuevo del yo y su relación con el mundo. Sin embargo, la conciencia no es una unidad separada o aislada de la personalidad, sino una función del organismo, un aspecto del cuerpo viviente. Se desarrolla en relación con el crecimiento del cuerpo física, emocional o psicológicamente. (...) [Con respecto a la etapa del infante] Todos los sentimientos de amor del adulto derivan de este estrato de su personalidad. (pp.56-57)

Cuando no sucede así, se manifiestan las nombradas estructuras de carácter como defensas a una sensación de agravio, de ataque al yo, que hacen que la seguridad y, posterior auto-aceptación, disminuyan. Cuanto más constante es esta situación, más la reacción se convierte en un patrón de conducta que se llega a fijar en forma de estructura. Las estructuras de Carácter que se van a analizar<sup>1</sup> son: oral, masoquista, rígido, esquizoide y psicopático.

Los tipos de carácter se diferencian psicológicamente por la actitud con la que afrontan la realidad. De las cinco estructuras de carácter, la oral, la masoquista y la rígida se encuentran en el campo de lo neurótico, lo cual es una distorsión de la relación que se tiene con la realidad. La esquizoide y la psicopática se encuentran en el campo de lo psicótico, que es cuando se pierde más el contacto con la realidad, estableciendo una negación del ego como trastorno con una carencia de sensibilidad.

Otro punto importante a destacar en la Bionergética es la etapa en la que se fue formando la coraza, si antes de la función genital o después:

Los caracteres oral y masoquista son clasificados como tipos pregenitales; su contacto con la genitalidad es inseguro y su actitud hacia la realidad es infantil.

---

<sup>1</sup> Las estructuras de carácter se desarrollarán en resultados y discusión.

Ambas son estructuras desarmadas. Lógicamente, debemos agrupar en otra categoría todas las formas caracteriológicas asentadas en la genitalidad y más o menos armadas, más o menos seguras en su relación con la realidad. (Lowen, 1985, p. 293)

### 1.3 Manejo de los conceptos básicos

325

El cuerpo es la manifestación material de un proceso multidimensional. Con el trabajo bioenergético, la persona aprende a leer y sentir su cuerpo, obtener cada vez más información de sí mismo, lo que le permitirá entre otras cosas, saber detectar la salud o enfermedad física, las tendencias de carácter, los bloqueos y tendencias emocionales.

Lo más importante en las experiencias humanas es que encuentran su expresión no solo en la función mental-psíquica sino también en el cuerpo: en la postura, en patrones de reacción y también en inhibiciones de la movilidad, respiración y expresión.

Estos patrones corporales representan una estructura caracterológica que influye en la percepción física del yo, en la autoimagen y en los patrones básicos de intercambio con el medioambiente.

#### a) *Sobre la energía en el cuerpo:*

La bioenergética considera al ser humano como una unidad de conciencia, producto de la interacción de diferentes campos de energía.

Lo que ocurre en el cuerpo afecta a la mente y viceversa. La bioenergética ayuda al individuo a recuperar la unidad cuerpo/ mente (separado en nuestra cultura y educación). También posibilita la salud emocional, un incremento en la energía vital y, por tanto, un mayor goce en la vida corporal.

#### b) *Coraza:*

Áreas del cuerpo donde las defensas psicológicas han sido fijadas en la musculatura a través del tiempo, por un origen traumático o con la repetición patrones defensivos. La función primaria de esta organización defensiva es proteger al niño de un conflicto entre sus necesidades afectivas y psicológicas básicas y la respuesta de su entorno. Se origina así una restricción de los flujos naturales de energía, impulsos nerviosos, etc. Implica el aumento de la musculatura, engrosamiento estructural, menor movilidad, debilidad en los tejidos o grasa subcutánea extra.

#### c) *Energía corporal:*

Ki, Chi, Prana, etc. Vehículo de los procesos vitales de un organismo vivo. La mayor o menor energía se deduce por las muestras de “vitalidad” que da una parte o el conjunto de una persona (brillo de los ojos, color de la piel, movilidad, calor, gestos, actitudes, etc.). La energía fluye libre y sin obstáculos cuando la persona puede tolerar conscientemente lo que siente y puede ser expresado.

#### d) *Bloqueos:*

Semejantes a las corazas musculares, son las áreas corporales y emocionales que, cuando se evita que entren en funcionamiento o que cobren vitalidad, sufren un bloqueo de la energía. Estos bloqueos o cortes de la energía se dan en diferentes segmentos, a menudo en la cintura (diafragma), pelvis, tórax, garganta y articulaciones.

e) *Enraizamiento:*

Estar apoyado, conectado a nuestros pies y piernas que nos hacen sentir el apoyo sobre el suelo y, al mismo tiempo, conectado energética y sensorialmente a nuestras emociones y sentimientos más profundos.

Estos ejercicios están dirigidos a ayudar a la persona a tomar contacto con sus tensiones corporales y a liberarlas a través de movimientos físicos.

#### **1.4 El lenguaje del cuerpo en la bioenergética**

El terapeuta busca saber cuáles son las carencias y patologías que tiene su terapeando para poder diagnosticar correctamente, el actor puede tomar estructuras de carácter para crear la base del personaje. Puesto que:

Del descubrir que se tiene cuerpo, rápidamente se pasa a ser cuerpo, a vivir el cuerpo habitado de sensaciones, emociones y necesidades. La relación emociones-cuerpo surge al sentir que debajo de las tensiones o corazas musculares están emociones reprimidas originadas por situaciones de frustración, negación del afecto, rabias... Después empezamos a ser conscientes de la unidad cuerpo-mente. El funcionamiento de la mente y el cuerpo se viven interconectados y unidos. Es el descubrimiento de la corporeización de los pensamientos. (Castro, s/f, p.7)

Esta psicoterapia labora con el cuerpo mediante el contacto, la respiración, el movimiento y la postura, eleva el nivel de energía y libera bloqueos corporales. El terapeando se puede poner en contacto con sus sentimientos y experiencias que han sido reprimidas. A continuación, se presentan algunas técnicas utilizadas durante el proceso bioenergético, “Estas técnicas, usadas con pericia y adecuación al momento terapéutico en que se encuentra el paciente, pueden producir una gran conmoción y profundidad en el proceso” (Ramírez, s/f, p. 7).

a) *Respiración:*

Las tensiones musculares crónicas distorsionan y limitan la capacidad respiratoria. Estas son consecuencia de conflictos emocionales que se han ido desarrollando, lo que provoca cambios en el nivel energético del cuerpo y el tono general del cuerpo. Una respiración con tensión produce patrones trastornados que incluyen una consecuencia muscular, de energía y de personalidad.

b) *Ejercicios bioenergéticos:*

Son trabajos intensos con el cuerpo, donde el terapeuta estimula a sus terapeandos para que surjan emociones reprimidas por las tensiones musculares. Por ello se trabaja sobre

los músculos contraídos, a través de ciertas posiciones y movimientos que provocan que surjan emociones. Su objetivo es resolver los problemas que produjeron las tensiones para comprenderlos primero y después descargar esas tensiones de manera adecuada.

El resultado final es una persona cuyos movimientos y comportamiento tienen un elevado grado de espontaneidad, y que sin embargo son coordinados y efectivos: la calidad de la gracia natural.

Durante este proceso se produce un correspondiente cambio en el pensamiento y actitudes de la persona. (...) El sentimiento de unidad e integridad conduce a una sinceridad natural en pensamiento y acción. (Lowen A. y Lowen L., 2003, p. 15).

c) *Recomendaciones:*

Se aconseja que el trabajo corporal terapéutico se comience desde los pies hacia arriba para evitar exceso de energía en la cabeza si están bloqueadas las partes inferiores del cuerpo. Aunque no siempre es así, va a depender de la tensión y reacción de cada terapeando.

Uno de los ejercicios básicos es el de enraizamiento o de toma de tierra. Es necesario para que la carga o descarga de energía baje al suelo y no produzca síntomas por dejar energía acumulada en otras partes del cuerpo.

Para el actor se vuelven fuente de conocimiento, que ayuda a equilibrar el organismo como ser integral, puesto que son un complemento esencial del proceso de conocimiento bioenergético.

La parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones (locomoción, defecación y sexualidad) que la parte superior (pensamiento, habla y manipulación del entorno). Estas funciones son más instintivas y menos sujetas al control consciente.

d) *Ejercicios de desbloqueo emocional:*

Otros ejercicios van enfocados en lograr que el terapeando se pueda expresar de manera apropiada y efectiva. Se busca abrir la conexión entre lo que se quiere decir y lo que se siente.

Los sentimientos bloqueados quedan en el cuerpo en forma de tensión muscular. Por ello, a través del sonido resultante se produce una profunda vibración que libera al cuerpo de su rigidez de forma temporal.

e) *El masaje:*

Para aumentar el fluir energético parcial o totalmente en el cuerpo, se utilizan los auto o hetero masajes suaves, fuertes y profundos, sin hacer hincapié en ninguna de

las mil técnicas que se emplean. Lo único realmente importante es el despertar la vida en el cuerpo y desbloquear las tensiones o corazas musculares. Éstas se han producido por la represión inadecuada de los estímulos psico-emocionales. (Ramírez, s/f, p. 7).

Existen principalmente dos tipos: 1) El masaje suave que busca aflojar la rigidez general y dar calor para subir la energía a las zonas con poco contacto, y 2) el masaje fuerte que busca eliminar las tensiones en zonas específicas, aflojando la fascia que envuelve el músculo. Estos masajes permiten que se externen situaciones de la mente que ya no son conscientes pero que fortalecen la coraza muscular, volviendo incluso, algunos crónicos.

f) *Meditación:*

Se busca que, a través de la meditación, se llegue a un estado de silencio y tranquilidad que permita el contacto con el interior que está bloqueado. Permite que se integre más fácilmente consciente e inconsciente. Se trabaja de forma individual y grupal.

La terapia bioenergética trabaja con lo siguiente: las emociones y actitudes son hechos corporales. Sus experiencias están latentes en el cuerpo y en la personalidad, así es que la capacidad de que una persona sea consciente está unida a la cantidad de energía que tiene y a la libertad con la que circula. Cuando la energía aumenta y el sistema está sin bloqueos, la consciencia se expande.

## 2. Materiales y Métodos

Se buscó llevar a cabo un proceso lo más integral posible durante 15 sesiones con la siguiente metodología:

### 2.1 Etapa teórica

Reflexión, análisis y conclusión de los temas: Bioenergética en general y estructuras de carácter: oral, masoquista, rígida, esquizoide y psicopática. A partir del texto base: Lectura y discusión dirigida (comentarios, lluvia de ideas, actividades, evaluación).

Aunado a esto, un componente de gran apoyo visual serían escenas claves de algunas películas y obras de teatro, las cuales servirían tanto como ejemplos de las estructuras analizadas durante esta etapa, como en la siguiente. Se enumeran según la cronología de los autores: *Hamlet* y *Otelo* de William Shakespeare, *Un enemigo del Pueblo* de Henrik Ibsen, *La Srta. Julia* de August Strindberg, *El tío Vania* y *El jardín de los cerezos* de Anton Chejov y *Un Tranvía llamado deseo* de Tennessee Williams.

Sesión 1. Entender la descripción y alcances los contenidos a desarrollar. 2. Reflexionar sobre qué es la bioenergética y qué son las estructuras de carácter.

Sesión 2. Reflexionar y analizar sobre qué es el concepto de energía y el lenguaje del cuerpo.

Sesión 3. Reflexionar y analizar sobre qué es el placer como orientación primaria y la realidad como orientación secundaria.



Figura 1. Tercera sesión de clases. Inicio de clases (03, septiembre, 2020)

Sesión 4. Reflexionar y analizar sobre qué es la conciencia de la unidad y la dualidad, formación y estructura de carácter.

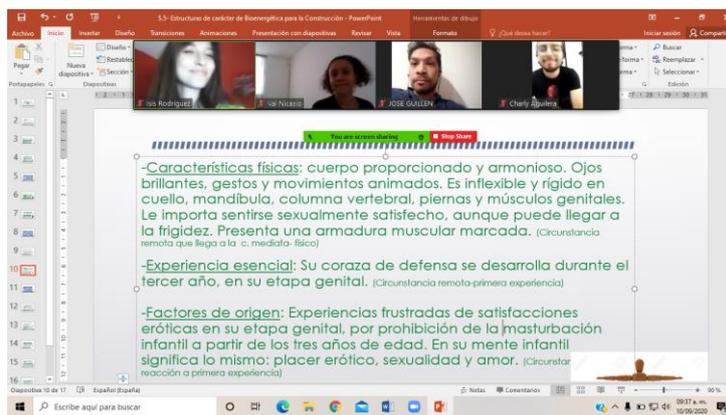


Figura 2. Cuarta Sesión de clases. Introducción Teórica (10, septiembre, 2020)

Sesión 5. Reflexionar y analizar sobre cuáles son: el carácter oral, el masoquista y el rígido (histérico, fálico narcisista, pasivo-femenino).

Sesión 6. Reflexionar y analizar sobre cuáles son: el carácter esquizoide y el psicópatico (dominante, seductor).

## 2.2 Etapa práctica

-Entrenamiento para una preparación mental, física y sensorial de uno mismo y de su entorno.

-Llevar a la práctica lo analizado y expuesto de cada estructura de carácter: comportamiento, nivel de energía, características físicas y posibles factores de origen.

-Buscar una relación directa entre las estructuras y diferentes personajes de la dramaturgia, como fundamento para una creación escénica.

Objetivos Por Sesión:

Sesión 7. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Oral. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter oral.

- Sesión 8. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Masoquista. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter masoquista.
- Sesión 9. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Rígido histérico. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter R. histérico.
- Sesión 10. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Rígido fálico-narcisista. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter R. fálico-narcisista.

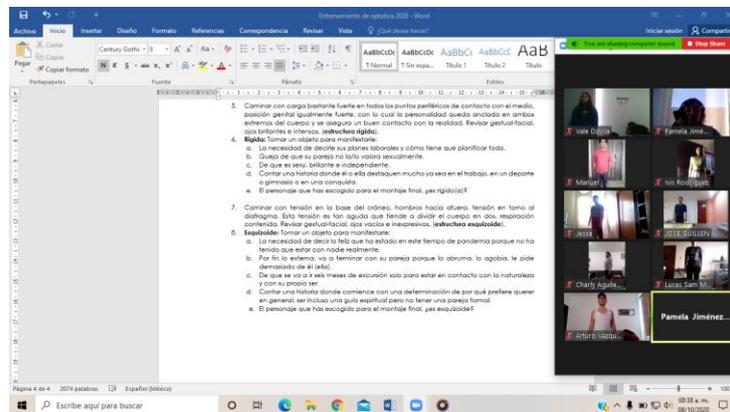


Figura 3. Octava Sesión de clases. Trabajo práctico de estructuras de carácter (08, octubre, 2020)

- Sesión 11. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Rígido pasivo-femenino. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter Rígido pasivo-femenino.
- Sesión 12. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Esquizoide. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter esquizoide.
- Sesión 13. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Psicópático Dominante. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter Psicópático dominante.
- Sesión 14. 1. Calentamiento. 2. Desarrollo de Estructura de carácter Psicópático Seductor. 3. Desarrollo de personaje de obra dramática que tenga carácter Psicópático Seductor.
- Sesión 15. 1. Calentamiento. 2. Presentación de escenas.

En cada uno de los objetivos planteados, el alumno sería evaluado en su actitud (participación, entrega de reportes, interés aplicado a la clase, asistencia) y en su desarrollo de aptitudes y habilidades (cumplimiento de los objetivos planteados). Aunado a esto, en la acreditación, habría que considerar la asistencia, la puntualidad y exposiciones de algunos libros, así como presentar cinco trabajos parciales y un examen práctico final.

La estructura-base sería la gran aliada para que tener una guía clara de seguimiento. Las herramientas necesarias serían, en este caso, tanto la Plataforma Zoom como Classroom: una plataforma de Google enfocada en la educación, que permite una colaboración de forma online.

## 2.3 Evaluación

En su etapa teórica, se llevó mediante los siguientes test:

**Test 1** sobre conceptos básicos y el lenguaje del cuerpo en la Bioenergética (V o F):

1. El cuerpo es la manifestación material de un proceso unipuntual ( )
2. Los patrones corporales representan una estructura caracterológica que influye en la autoimagen y en los patrones básicos de intercambio con el medioambiente ( )
3. La bioenergética ayuda al individuo a separar la unidad cuerpo/ mente ( )
4. Los bloqueos o cortes de la energía se dan solo en forma de segmentos ( )
5. El actor puede tomar conciencia y experimentar sobre las actitudes y vivencias del personaje, saber sobre sus mecanismos corporales, musculares, emocionales y mentales ( )
6. Esta psicoterapia labora con el cuerpo mediante el contacto, la respiración, el movimiento y la postura, eleva el nivel de energía y libera bloqueos corporales ( )
7. Las tensiones musculares crónicas ayudan a mejorar la capacidad respiratoria ( )
8. La parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones que la parte superior ( )
9. La terapia bioenergética trabaja con la idea de que las emociones y actitudes no son hechos corporales; sus experiencias están latentes en su mente y actitud ( )
10. Preguntas-reflexión: 10.1 ¿de qué te das cuenta?, 10.2 ¿de qué manera lo puedes aplicar a tu vida diaria?

331

**Test 2** sobre es el origen, la formación y estructura de carácter (V o F)

- 1 El carácter es la expresión unitaria del funcionamiento del individuo a nivel psíquico ( )
2. El carácter es el resultante de fuerzas opuestas: el impulso del yo y su defensa ( )
3. La dinámica de la estructura corporal revela también la estructura del carácter ( )
4. La salud es un estado estructurado a diferencia de la neurosis que es un estado fluido ( )
5. Las primeras experiencias en la vida del ser son las más determinantes para la formación del carácter ( )
6. Oralidad=dependencia, genitalidad= independencia ( )
7. La privación supone la negación de un derecho ( )
8. La frustración supone la falta de respuesta por parte del objeto externo requerido para desarrollar la libido ( )
9. En el carácter oral el yo está aplastado, en el carácter masoquista el yo está como vacío ( )
10. Preguntas reflexión: 10.1 ¿cuáles son las estructuras de carácter?, 10.2 ¿cuáles se encuentran en el campo de lo neurótico y cuáles en el campo de lo psicótico?

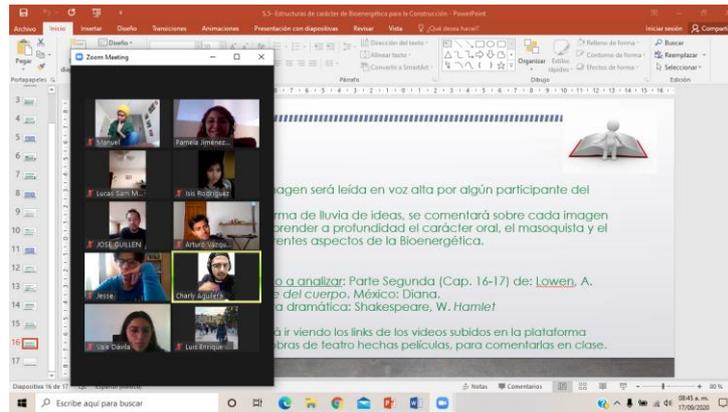


Figura 4. Quinta Sesión de clases. Actividades a realizar (17, septiembre, 2020)

### Test 3 Análisis general sobre las estructuras del carácter:

1. Qué estructura de carácter tiene mayor tendencia autodestructiva, que puede llegar al grado del suicidio.
2. Qué estructura de carácter tiene mayor tendencia a usar al ser humano como su objeto.
3. Qué estructura de carácter puede perder el piso con facilidad.
4. Qué estructura de carácter tiende a ser solitario.
5. Qué estructura de carácter tiende a buscar su autocontrol.
6. Qué estructura de carácter necesita controlar.
7. Qué estructura de carácter necesita de otros para sentirse protegido.
8. Qué estructura de carácter tiende a ser vengativo.
9. Qué estructura de carácter tiende a estar pendiente de ser deseado.

Se han estado trabajando con ejercicios de entrenamiento-creación de las diferentes estructuras de carácter:

Oral-masoquista-rígida-esquizoide-psicopática (dominante/seductor).

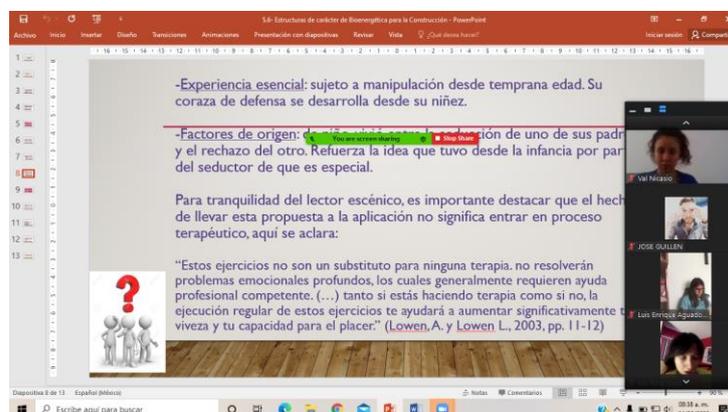


Figura 5. Sexta Sesión de clases. Análisis de estructuras de carácter (24, septiembre, 2020)

**Test 4:** De las obras: *Un enemigo del pueblo* de Henrik Ibsen, *La Srta. Julia* de August Strindberg, *El Jardín de los Cerezos* de Anton Chejov, se analizó

1. ¿Cuáles son los rasgos típicos de este personaje?

2. ¿Cuáles son sus reacciones comunes ante los demás?
3. ¿Cuáles son sus características físicas predominantes?
4. ¿Cuál es su carga energética y dónde se centra?
5. ¿Cuál consideras que habrá sido su factor de origen?
6. Por lo expuesto, ¿Cuál es el objetivo del personaje?
7. ¿Cuáles son sus conflictos internos que no le permiten llegar a su objetivo?

**Test 5:** De las obras: *Hamlet* y *Otelo* de William Shakespeare, se analizó:

1. ¿Cuáles son los rasgos típicos de este personaje?
2. ¿Cuáles son sus reacciones comunes ante los demás?
3. ¿Cuáles son sus características físicas predominantes?
4. ¿Cuál es su carga energética y dónde se centra?
5. ¿Cuál consideras que habrá sido su factor de origen?
6. Por lo expuesto, ¿Cuál es el objetivo del personaje?
7. ¿Cuáles son sus conflictos internos que no le permiten llegar a su objetivo?

**Test 6:** De las obras *El tío Vania* de Anton Chejov y *Un Tranvía llamado deseo* de Tennessee Williams.

1. ¿Qué fuente de placer le privó alguno de sus progenitores al personaje?
2. ¿Qué área de contacto consideras que tiene más retraída?
3. ¿En qué parte del cuerpo somatiza lo que pasa por la mente del personaje?
4. ¿Cómo reacciona comúnmente el personaje?
5. ¿Cómo defiende su ego?
6. ¿Cómo equilibra su ambiente natural y sus fuerzas dinámicas?

Obras escogidas para examen-montaje final:

*Un tranvía llamado deseo* de Tennessee Williams, *Un enemigo del pueblo* de Henrik Ibsen y *La Srta. Julia* de August Strindberg.

### 3. Resultados y Discusión

El compromiso estaba hecho, el reto era entonces, impulsar y promover distintas posibilidades que nos ofreciera la tecnología, trabajar mecanismos diferentes de calentamiento, entrenamiento corporal y psicológico sin salir de los hogares, pero, sobre todo, sin olvidar la disciplina, la creatividad y el buen ánimo cada uno, empezando por mí. Estos fueron los resultados:

- 1) Desarrollo de las estructuras de Carácter y ejercicios propuestos por la autora para la comprensión y aplicación de cada una de ellas: oral, masoquista, rígido, esquizoide y psicopático. 2) Presentación de sus características desde diferentes ángulos: comportamiento, nivel de energía, características físicas y posibles factores de origen.

**Tabla 1 Estructura de carácter Oral**

Estructura de carácter Oral			
Comportamiento	Nivel de energía	Características físicas	Posibles factores de origen
Rasgos típicos infantiles, débil sentido de independencia. Es pegajoso y co-dependiente, se siente incapaz de valerse por sí mismo. Ojos que suplican amor. Propenso a la depresión, a la decepción y la soledad. Necesita elogios y atención. Rechaza las exigencias de la realidad. Ansiedad ante presiones laborales o sociales. Neurótico.	Baja carga energética, enfocándose en la periferia	Cuerpo largo y sin tensión, apariencia infantil. Esternón hundido, hombros elevados y vientre flácido. Debilidad de brazos y piernas, falta de contacto con el suelo. Tensiones de cuello y cabeza Empeines caídos.	Su coraza de defensa se forma durante su primer año, en su etapa pre-genital. Sensación de pérdida de una madre cariñosa y protectora. El anhelo de afecto de la madre fue reprimido antes de que haya resuelto las necesidades orales.

Autoría propia (2021)

**Tabla 2 Estructura de carácter Masoquista**

Estructura de carácter Masoquista			
Comportamiento	Nivel de energía	Características físicas	Posibles factores de origen
Se queja porque siente que sufre y es infeliz. Actitud negativa persistente pero sumisa, muestra rencor, negativismo y, en el fondo, sentido de superioridad. Es más independiente que el oral, pero necesita aprobación. Ojos tristes-suaves, expresan dolor. Busca su reconocimiento, aunque se queja y lamenta. Propenso a dañarse, a despreciarse, es poco cuidadoso con su persona. Tendencia cíclica de ansiedad y estancamiento. Predispuesto a desconfiar. Neurótico.	Plenamente cargado de energía, aunque retenida. Órganos de la periferia débilmente cargados, lo que provoca dificultad en el desahogo de sus expresiones, ansiedad psicológica.	Torpe en sus modales. Cuerpo bien constituido y musculoso, cuello musculoso, corto y grueso, cabeza hundida, cintura corta y ancha, empeines y pies contraídos, pelvis hacia adelante y excesivamente tensa, muslos y pantorrillas rígidas, aunque poca firmeza en la columna vertebral. Voz quejumbrosa.	Su coraza de defensa se da durante el segundo año de vida, en su etapa pre-genital. Familias que combinan amor y aceptación con presiones rigurosas; madre abnegada y dominante que sofoca, padre pasivo y resignado. De adulto, su mayor temor es sentirse alejado de sus padres.

Autoría propia (2021)



Figura 6. Novena Sesión de clases. Desarrollo de escena: *El enemigo del pueblo* (15, octubre, 2020)

**Tabla 3 Estructura de carácter Rígido**

Estructura de carácter Rígido			
Comportamiento	Nivel de energía	Características físicas	Posibles factores de origen
Erguido y orgulloso. Tiene al mismo tiempo un ego marcado y un alto grado de autocontrol. Buen contacto con la realidad. Compulsivo. Ojos intensos y brillantes, expresan agresividad. Competitivo, agresivo, obstinado y orgulloso, pero no rencoroso. Ante la presión, se vuelve inflexible e insensible. Neurótico.	Carga fuerte en los puntos periféricos, capacidad de analizar la realidad antes de accionar. Áreas de tensión: músculos largos del cuerpo.	Cuerpo proporcionado. Movimientos animados. Rígido en mandíbula, columna vertebral, piernas y genitales. Armadura muscular marcada.	Su coraza de defensa se desarrolla durante el tercer año, en su etapa genital. Experiencias frustradas de satisfacciones eróticas a partir de los tres años de edad. En su mente significa lo mismo: placer erótico, sexualidad y amor.

Autoría propia (2021)

**Tabla 4 Estructura de carácter Esquizoide**

Estructura de carácter Esquizoide			
Comportamiento	Nivel de energía	Características físicas	Posibles factores de origen
Sufre de fuerte trastorno afectivo. Ego débil, Poco contacto con su cuerpo y sus sentimientos. Evita relaciones íntimas. Conformación del yo débil con la realidad material. Ojos vacíos e inexpresivos. Disociación corporal por desconexión energética entre cabeza y cuerpo. Oposiciones, corporales y de actitudes Creativo y constructivo. Disocia movimiento y sentimiento. Psicótico.	Sufre de fuerte trastorno afectivo. Ego débil, Poco contacto con su cuerpo y sus sentimientos. Evita relaciones íntimas. Conformación del yo débil con la realidad material. Disociación corporal por desconexión energética entre cabeza y cuerpo. Oposiciones, corporales y de actitudes Creativo y constructivo. Disocia movimiento y sentimiento. Psicótico.	Cabeza tensa y contraída. Tensiones en cuello y sacro. Expresión fría. Voz monótona. Falta de contacto entre piernas y suelo. Desunión de cabeza con tronco y pelvis.	Rechazo, privación por frialdad materna desde el proceso embrionario. Su coraza de defensa se desarrolla desde esa etapa. Madre fría y hostil que ve como amenaza. Emociones predominantes: miedo y enojo, actitudes de disociación para sobrevivir, evasión con los sentimientos como medio de defensa.

Autoría propia (2021)

**Tabla 5**

Estructura de carácter Psicopático			
Comportamiento	Nivel de energía	Características físicas	Posibles factores de origen
Su esencia es la negación de sentimientos. Quiere alcanzar poder, dominar y controlar. No tiene confianza en nadie y es bastante antisocial. Tiende a la manipulación. Miente para defender su imagen y llega a creerse su mentira pues lo que cree es lo real y lo que está fuera de ella no. Ojos penetrantes e imperiosos o dulces y seductores. Guía de conducta: el poder. Intolerante con las faltas de los demás pues es como un pequeño dios. Hay dos tipos: 1. El dominante necesita tener a quien controlar, con temor a ser controlado. 2. El seductor tiene un encanto suave y astuto. Su placer sexual está por debajo del placer de la conquista.	Desconexión entre los sentidos, la sensibilidad y el cuerpo. Energéticamente, la cabeza no está conectada con el cuerpo. 1. El dominante contiene la energía enfocada en el extremo superior del cuerpo. 2. El seductor tiene más carga energética en la pelvis, aunque desconectada con el resto.	Cuerpo no conectado con su sexualidad o sentimientos 1. Dominante: la parte superior es más grande y dominante. Cabeza está tensa y la pelvis rígida. 2. Seductor: espalda flexible. Pelvis sobrecargada pero sin conexión con el resto del cuerpo.	Sujeto a manipulación desde temprana edad. Su coraza de defensa se desarrolla desde su niñez. De niño, vivió entre la seducción de uno de sus padres y el rechazo del otro. Refuerza la idea que tuvo desde la infancia por parte del seductor de que es especial.

Estructura de carácter Psicopático Autoría propia (2021)



Figura 7. Novena Sesión de clases. Desarrollo de escena: *El enemigo del pueblo* (15, octubre, 2020)

Para trabajar lo planteado en las tablas, se partieron de unos ejercicios-base. En cada estructura, se trabajó lo siguiente:

Ejercicio 1. Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra.

De pie, con las piernas separadas unos 25 cm, los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia dentro, a fin de estirar algunos de los músculos de las nalgas. Inclinar hacia adelante y tocar el suelo con los dedos de ambas manos (...). Las rodillas deberían hallarse ligeramente dobladas. No debería recaer ningún peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible. Respira a través de tu boca, con facilidad y profundidad. Asegúrate de seguir respirando (...). Que el peso de tu cuerpo vaya hacia adelante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados. Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos, las rodillas no deberían estar completamente enderezadas o bloqueadas. Mantén la postura durante aproximadamente un minuto. (Lowen A. y Lowen L., 2003, pp. 17-19)

2. Andar: en posición neutra, se pisa con el talón y metatarso y presionando los pies contra el piso en cada ocasión, pero sin estirar nunca las piernas, se tiene punto fijo.
3. Erguirse: en posición neutra, se da un paso, pero en vez de caminar, se lleva el peso hacia adelante, se empujan los metatarsos contra el piso y a partir de esa presión y se yergue.
4. Pelvis hacia adelante: en posición neutra, la misma posición, pero en vez de erguirse se estira la pelvis.
5. Caminar con la carga de energía y tensión muscular específica de la estructura designada.
6. Tomar un objeto para establecer una relación con él para manifestarle (según cada estructura):
  - a. Sobre sus planes laborales.
  - b. Sobre su pareja y su vida íntima.

- c. Sobre cómo se ve y se perciben.
  - d. Contar una historia al objeto de quién es y cómo destaca positiva o negativamente.
7. Hacer consciente si el personaje que se ha escogido para el montaje final tiene la estructura de ese día.

#### 4. Conclusiones

Es necesario destacar que las condiciones no fueron las óptimas, puesto que la proxemia no se pudo trabajar, interrumpiendo un posible marco de interacción espacial y temporal entre los compañeros y compañeras, esencial para la expresión de diversos significados. La conexión no siempre fue la adecuada, el internet falló en repetidas ocasiones a algún miembro del alumnado. Aun así, puedo afirmar que ha sido una excelente experiencia y que, sin dudarlo, lo repetiría, puesto que permitió diferentes vías de información a través de imágenes y videos sin salir de casa, permitiendo aumentar las vías de aprendizaje propuestas. La comunicación con el alumnado fue buena y, con la colaboración de ellos, se pudo lograr un trabajo práctico de buena calidad a través de montajes de escenas virtuales de las obras seleccionadas.

#### Referencias

- Castro, A. (s/f) *Bioenergética y Gestalt. Una Visión Integradora*. España: Centro de Salud Vital Zuhazpe
- Lowen, Alexander. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Lowen, Alexander. (1993). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lowen, Alexander y Lowen, Leslie. (2003). *Ejercicios de Bioenergética*. México: Sirio.
- Lowen, Alexander. (2005). *La voz del cuerpo*. México: Sirio.
- Ramírez, José Agustín. (s/f). *Psique y soma. Terapia Bioenergética*. España: Desclée De Brouwer, 1era edición.
- Reich, Wilhelm. (s/f). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- <http://psikolibro.blogspot.com>.

### Videografía

*Hamlet* de William Shakespeare

<https://www.youtube.com/watch?v=HvZdAC2szkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=k6TM-Gf-4xU>

*Otelo* de William Shakespeare

<https://www.youtube.com/watch?v=65SHN-3Yjaw>

*Un enemigo del Pueblo* de Henrik Ibsen

<https://www.youtube.com/watch?v=vwSF1OCQe6U>

*La Srta. Julia* de August Strindberg

<https://www.youtube.com/watch?v=Ghdhb0UvfQ>

*El tío Vania* de Anton Chejov

<https://www.youtube.com/watch?v=0e59tQYYEhM>

[https://www.rtve.es/alacarta/videos/teatro-en-el-archivo-de-rtve/teatro-siempre-tio-  
vania-1969/1880473/](https://www.rtve.es/alacarta/videos/teatro-en-el-archivo-de-rtve/teatro-siempre-tio-<br/>vania-1969/1880473/)

*El jardín de los cerezos* de Anton Chejov

<https://www.youtube.com/watch?v=rC6-IaE7gV0>

*Un Tranvía llamado deseo* de Tennessee Williams

[https://www.youtube.com/watch?v=YBJ\\_u2ExjmY](https://www.youtube.com/watch?v=YBJ_u2ExjmY)

<https://www.youtube.com/watch?v=DNDO3z-4opM>

[https://www.youtube.com/watch?v=Sp\\_ZkjTIRiI](https://www.youtube.com/watch?v=Sp_ZkjTIRiI)

[https://www.youtube.com/watch?v=-SU7Q-v\\_PKo](https://www.youtube.com/watch?v=-SU7Q-v_PKo)

<https://www.youtube.com/watch?v=4DNm6kY9aZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=A3lQRx7BnDE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Af3IEWqZLao>

<https://www.youtube.com/watch?v=8-x1YuaPyTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VRaok5IQokk>