



tsantsa
REVISTA DE INVESTIGACIONES ARTÍSTICAS



Congreso Internacional
IDEA
07-14. diciembre.2022

FACULTAD
DE ARTES/
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nº13 Diciembre de 2022

Análisis dramático y emociones

Dramatic analysis and emotions

PAMELA SOLEDAD JIMÉNEZ DRAGUICEVIC
Universidad Autónoma de Querétaro (México)
pamela.jimenez@uaq.mx

Recibido: 16 de junio de 2022

Aceptado: 20 de noviembre de 2022

RESUMEN:

¿Qué ha sucedido en el ámbito escénico teatral en estos últimos años? Durante la pandemia se perdió la posibilidad de estar en contacto con el público, así que, las agrupaciones que pudieron, se rehicieron a través de la tecnología. Entraron a los hogares gracias a diferentes plataformas que volvieron íntimo el encuentro teatro-espectador. Como consecuencia y, gracias a los recursos tecnológicos, cada vez más, se presentan montajes presenciales, pero basados en productos híbridos. Por ello y más que nunca, es necesario que el artista escénico sepa canalizar los referentes analíticos del personaje en el que se encuentre trabajando, a través de su accionar, tren de pensamiento, manejo corpo-vocal y estímulos emocionales específicos. Porque lo más importante de un montaje escénico es el encuentro honesto, orgánico entre el actor y el personaje, sin olvidar que la autoexpresión, indispensable para el intérprete, es un proceso psicofísico y emocional que conlleva un resultado.

PALABRAS CLAVE: Análisis dramático, artista escénico, emociones, bioenergética, MATEA.

ABSTRACT:

What has happened in the theatrical stage environment in recent years? During the pandemic, the possibility of being in contact with the public was lost, so the groups that could were remade through technology. They entered homes thanks to different platforms that made the theater-spectator encounter intimate. As a consequence, and, thanks to technological resources, more and more, face-to-face assemblies are presented, but based on hybrid products. For this reason and more than ever, it is necessary for the scenic artist to know how to channel the analytical references of the character in which he is working, through his actions, train of thought, body-vocal management and specific emotional stimuli. Because the most important thing in a stage production is the honest, organic encounter between the actor and the character, without forgetting that self-expression, essential for the performer, is a psychophysical and emotional process that leads to a result.

KEYWORDS: Dramatic analysis, scenic artist, emotions, bioenergetic, MATEA.

1. Introducción

Los acontecimientos globales actuales han producido en el mundo enormes estragos naturales, económicos y sociales, los movimientos migrantes masivos están rompiendo fronteras culturales en cuanto a identidades y tradiciones...todo ello está provocando tendencias latentes en el arte actual, privilegiando la comunicación rápida y expedita a través de las redes sociales, hecho que puede provocar propuestas de lo más diversas tanto en temática como en profundidad.

Pero, ¿qué ha sucedido en el ámbito escénico teatral? Se deshizo y rehizo a través de la tecnología. Entró a los hogares gracias a diferentes plataformas que volvieron íntimo el encuentro teatro-espectador, aunque se perdió la magia escénica de la proxemia, el presente latente, el aquí y ahora del acto escénico.

En esta pandemia, más que nunca, hemos podido constatar que el teatro es la manifestación resultante de diferentes fundamentos teóricos y metodológicos, de distintas disciplinas y enfoques que provocan rupturas con sus límites tradicionales. Se presentan, cada vez más, montajes basados en productos híbridos y con lenguajes concatenados. Para tal efecto, es necesario que el artista escénico sepa cuáles son los referentes teóricos en los que se basa la propuesta y, a su vez, sepa canalizar dichos referentes en el personaje, a través de su accionar, análisis, tren de pensamiento, manejo corpo-vocal, así como un uso de estímulos emocionales adecuados. El problema es cuando esto no sucede así y observamos, como público, patrones de tensión repetitivos en la actuación, bloqueos de energía, vaga precisión muscular y, por ende, propuesta escénica limitada. La autoexpresión, indispensable para el intérprete, no es solamente un resultado, es un proceso psicofísico y emocional que conlleva un resultado.

Un proceso de montaje escénico va introduciendo al artista en una relación sumamente estrecha entre cuerpo, mente y emociones que se van gestando en la atmósfera y en el personaje a crear en lo particular. Puede ser un camino fluido gracias a la interconexión equilibrada que existe entre el ser, su entorno y la manera en que uno construye su corporalidad a partir de sus experiencias. También puede ser un camino difícil e incluso algo tortuoso, puesto que, -si existe una evasión a conocerse, en cuanto a sus debilidades, tensiones y corazas, si no se permite un aprendizaje de sí mismo-, abordar creativamente un personaje se vuelve algo estéril; ya que si el/la artista se encuentra -desde antes de la construcción de un personaje- con bloqueos marcados en su físico, su intelecto, su emoción, no podrá realizar una apertura integral en la creación.

Por ello, **el objetivo** de este artículo es exponer elementos que integren en el artista escénico la visión de unicidad existente entre cuerpo y mente, emoción e impulso.

A continuación, se proponen elementos que ayuden a esta apertura integral creativa, a través de cuatro grandes ejes: 1) las emociones desde una visión Bioenergética, 2) conceptos utilizados en la Bioenergética 3) análisis de las emociones primarias miedo, alegría, tristeza, enojo y amor: MATEA y 4) elementos de análisis psicológico y físico para la construcción de un personaje.

2. Materiales y Métodos

Lo explicado, conlleva un proceso de estudio y aplicación escénica en el que el artista creador realice una exploración respecto al efecto que las emociones tienen en el movimiento y las tensiones musculares, como parte de aprender a hacer consciente su cuerpo-mente y aprovechar su potencial al momento de la creación escénica. De esta manera, se puede entablar las relaciones existentes entre las tensiones corporales y el carácter, la actitud y la estructura corporal del personaje.

Es necesario obtener una mayor conciencia de cómo se inhibe o bloquea el flujo de energía, cómo los patrones de tensión reducen la libertad de expresión y el contacto con la emoción (situación que puede ser adversa si es el patrón de tensión propio del artista, que repite una y otra vez tal estructura sin saberlo, o que puede ser de gran beneficio si dicho patrón es usado de manera consciente y específico para un personaje). Hay que buscar alternativas que permitan la comprensión y toma de conciencia de bloqueos y de patrones reiterativos, así como el desbloqueo de tensiones musculares arraigadas que nos impide tener una presencia escénica fluida.

335

Para poder desarrollar lo comentado, se llevó a cabo una investigación básica partiendo de un marco teórico preciso que logró aclarar los puntos esenciales de este artículo. De este modo, en futuras investigaciones se podrán utilizar como referente de conocimiento. El tipo de investigación en cuanto al alcance fue descriptivo y explicativo, puesto que se buscó develar los hallazgos encontrados sobre: 1) las emociones desde el punto de vista de Alexander Lowen -fundador del Instituto de Análisis Bioenergético-, 2) conceptos utilizados en la Bioenergética (sumamente útiles para la construcción de personajes), 3) análisis de las emociones primarias miedo, alegría, tristeza, enojo y amor: MATEA; finalmente, 4) elementos de análisis psicológico y físico para la construcción de un personaje.

La técnica utilizada dentro del enfoque cualitativo fue la documental, revisando, para ello, materiales documentales relevantes que se han utilizado para exponer los cuatro ejes mencionados. Se aplicó el binomio de orden lógico de análisis-síntesis con el fin de esclarecer las aportaciones de los teóricos: Alexander Lowen, Myriam E. Muñoz Polit y la presente investigadora, quien propone (siguiendo parámetros de Constantin Stanislavski) una guía de puntos específicos para la construcción de un personaje a partir de un análisis psicológico y físico específico. Conjuntamente se utilizó un

orden lógico deductivo, gracias a lo cual, una vez con los resultados del análisis, se pudieron hacer deducciones, mismas que se detallarán en el siguiente apartado.

3. Resultados

3.1 las emociones desde una visión Bioenergética

Del descubrir que se tiene cuerpo, (...) a ser cuerpo, a vivir el cuerpo habitado de sensaciones y necesidades. La relación emociones-cuerpo surge al destapar y sentir que la liberación de las tensiones o corazas musculares están relacionadas y son fruto de las situaciones de frustración, orfandad, negación del afecto, rabias, rencores, terrores, hostilidades y odios. (Pelayo, en Ramírez, 1998, p.15)

¿Cómo lograr esto? Teniendo claro que “tú eres tu cuerpo” (Castro, 2012, p.2). Al liberar tensiones del cuerpo generadas como mecanismos defensivos ante la represión de emociones, se van regulando las tensiones y restableciendo procesos emocionales y trascendentales en el individuo.

A continuación, una cita de Almudena Nicas, en su artículo “Psicoterapia corporal desde el enfoque de bioenergética”, sobre Alexander Lowen creador de la Bioenergética:

Según Lowen suspendemos nuestros sentimientos e impulsos como resultado de una vuelta atrás en la expresión, y que esta regresión expresiva se convierte en una actitud habitual e inconsciente del cuerpo. (Nicas, 2013, p.1)

Como explica Lowen (1985), “las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior” (p. 53). Esta expansión y contracción del cuerpo es la que evidencia una emoción perturbadora, una emoción que está afectando el estado material y visible del organismo que prontamente tendrá la necesidad de liberarse.

Lowen (1993) lo establece 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 externa 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)

Es fundamental darse la oportunidad de visualizar la personalidad integralmente, donde se toman en cuenta la toma de conciencia de tensiones musculares establecidas en el cuerpo y cómo estas afectan sus procesos energéticos y emociones, su proceso mental, forma de relacionarse y expresarse, así como sus actitudes y vivencias. Las áreas de contacto pueden permitir un discernimiento como puente de interacción con el entorno y son principalmente seis: la cara, ambas manos, ambos pies y la zona genital; en todas estas, el cuerpo expresa señales que son coherentes con las emociones. El carácter, como parte de los hábitos y tendencias de un individuo, representa la expresión de su funcionamiento psicosomático, lo que permite comprender al cuerpo analizando sus tensiones y a las emociones como hechos corporales. Los traumas personales, así como la reiteración de patrones familiares y culturales, son pautas que van a guiar el modo de pensar y de actuar en la adultez; al mismo tiempo que imprimen marcas somáticas que terminarán construyendo la coraza muscular y emocional del individuo y su manera de relacionarse con el mundo...y con los personajes.

337

Un artista escénico puede analizar y llevar a la práctica diferentes actitudes y comportamientos de un personaje de forma integral gracias, por ejemplo, a las estructuras de carácter que ofrece Alexander Lowen como parte del estudio de la Bioenergética, puesto que estas ofrecen conocimiento y comprensión respecto a las posibles tensiones corporales de uno mismo, si no, las tensiones que originaron que dicho personaje tenga, como consecuencia, corazas emocionales y mentales. Se establece, por tanto, 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, 1957, p. 134).

En la bioenergética, cómo el ser humano huye del dolor a través de las capas de defensa psíquica, corporal y emocional, forma estructuras de carácter determinadas, las cuales generan un modelo fijo de comportamiento. Dichas estructuras son: oral, masoquista, rígido (histérico, fálico-narcisista, femenino-pasivo), esquizoide y psicopático (dominante, seductor). Conocerlas permite

ofrecer un enfoque unificador entre la psicología y la creatividad escénica contemporánea, Las estructuras de carácter de la bioenergética pueden propiciar una toma de conciencia sobre cómo se construyen los patrones de tensión y cómo estos limitan la expresión. A su vez, ayudarían a que la autoexpresión genere un mayor contacto con la emoción y con el flujo de movimientos. El carácter del individuo está descrito gráficamente a nivel somático = expresión del cuerpo. Esta expresión es la vista somática de la expresión emocional que en nivel psíquico se denomina carácter.

A continuación, una tabla general de Estructuras de Carácter de la Bioenergética.

Estructuras de Carácter de la Bioenergética							
Oral	Masoquista	Rígido			Esquizoide	Psicopático	
		Histérico	Fálico-Narcisista	Femenino-Pasivo		Dominante	Seductor
Cada una de ellas se pueden analizar desde 1) Características psicológicas, 2) Nivel de energía, 3) Características físicas y 4) Posibles factores de origen.							

Figura 1. Estructuras de carácter de la Bioenergética. (Autoría propia, 2022)

3.2 conceptos utilizados en la Bioenergética

Algunos conceptos son de Wilhem Reich manejados en la Bioenergética, otros son propios de la Bioenergética:

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 (separados por 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 (Jiménez, 2022, p. 29)

Para Lowen, la energía en el organismo humano debe estar anclada en dos polos, a saber, la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal. (...) Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales y actividades y conductas extremas. (...) Lowen, como Reich, supone que el flujo de energía a lo largo del eje longitudinal —cabeza/genitales— puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo. Reich señala siete puntos de restricción: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura; Lowen, [también se

fija] en las constricciones del cuello y la cintura que, así como pueden acelerar el flujo de energía a la cabeza y los genitales, lo pueden también obstaculizar. (Ramírez, 1998, p. 31)

Energía corporal

Conocida en distintas culturas como Ki, Chi, Prana, etc., es el 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. (Jiménez, 2022, p. 30)

Coraza

Las corazas son 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/niña 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. Esto implica el aumento de la musculatura, engrosamiento estructural, menor movilidad, debilidad en los tejidos o grasa subcutánea extra. (Jiménez, 2022, p.30)

339

Bloqueos

Semejantes a las corazas musculares, las áreas corporales y emocionales que se evita que entren en funcionamiento (que cobren vitalidad) se dice que 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. (Jiménez, 2022, p. 31)

Áreas de contacto-conflicto

“Un área de conflicto produce un bloqueo de la libre expresión de los impulsos y sentimientos” (Lowen, 1993, p. 135), mismo que se puede ver reflejado por la falta de libre circulación y expresión, así como la contracción en alguna de ellas.

Las áreas principales de contacto con el mundo exterior se manifiestan de la siguiente manera: la cara (funciones del ego y órganos sensoriales), las dos manos (tocan y manipulan

el medio ambiente), el aparato genital (órgano principal de contacto y relación con el sexo contrario), y los dos pies (el contacto esencial con la tierra). Estas seis áreas son las principales, pero también existen diversos músculos que se contraen con alguna o algunas de las zonas mencionadas. Ante la rendición por la búsqueda del placer, la musculatura retira su energía y sufre una contracción, el impulso es suprimido y se pierde el deseo. Aunado a lo anterior, las tensiones musculares se pueden volver crónicas, reduciendo así la respiración plena y el nivel de energía. (Jiménez, 2022, p. 32)

Toda tensión muscular impide que el individuo salga al mundo directamente en busca de placer. Ante estas restricciones, el ego manipula el medio ambiente para satisfacer la necesidad que tiene el cuerpo de contacto y placer. Y justificará estas manipulaciones como necesarias y normales, porque ha perdido contacto con el conflicto emocional que lo forzó a esta posición. (Lowen, 1993, p. 138)

3.3 Análisis de MATEA

A estas alturas, es esencial detenerse en el proceso que vive un ser humano y, por ende, puede vivir un personaje con cada acontecer de su vida ficcional, por lo menos en su proceso de creación y, óptimamente, durante cada una de sus funciones. Este apartado otorga la posibilidad de entender el proceso integral que vivimos como seres humanos y cómo puede aportar de manera ficcional. Para ello, se parafrasea a Schiffman (2004) tanto en la descripción de la sensación como de la percepción:

Sensación: la información entra al cerebro a través de los sentidos. Es el primer contacto que se establece entre el medio ambiente y el organismo. Comienza ahí la relación entre el ambiente físico y el conocimiento que tenemos de él, a través de los atributos y cualidades establecidos previamente.

Percepción: Es la elaboración cerebral de las sensaciones. Implica el uso de la memoria, el significado, el contexto, las relaciones y la imaginación. En esta etapa se organiza y se da significado a las sensaciones.

Figura: Emoción que emerge a través de una imagen que hemos hecho presente en nuestro ser.

Emociones innatas o básicas

Son las emociones con las que venimos equipados y que están a nuestra disposición para satisfacer las necesidades fundamentales de supervivencia. Forman parte de la persona desde el nacimiento. (...) Estamos hechos para responder con una emoción de manera preorganizada, cuando se perciben determinadas características de los estímulos del mundo

en combinación con nuestra respuesta corporal (...) Cada una de esas emociones tiene un objetivo específico de supervivencia. (Muñoz, 2013, p. 47)

Por ejemplo, 1) la emoción del miedo tiene como objetivo de supervivencia la autoprotección, 2) la emoción del afecto (o amor) busca crear vínculos cercanos con el medio ambiente, 3) la emoción de la tristeza nos retira de la sensación de pérdida y nos enfoca hacia nosotros mismos, 4) la emoción del enojo busca defendernos de la invasión hacia nuestros límites o espacio vital y 5) la emoción de la alegría es una reacción de satisfacción que produce vitalidad.

Sentimientos: parafraseando a Muñoz (2013), se puede destacar que son una forma más elaborada de las emociones innatas, puesto que entra el nivel psicológico. Se puede clasificar en sentimientos de desarrollo (hacia lo constructivo favoreciendo el desarrollo del potencial), sentimientos de deterioro (cuando van en detrimento de la estima).

Las emociones tienen una función exclusivamente de supervivencia, pero los sentimientos tienen una implicación psicológica, (...) los sentimientos no solo tienen una relación con la supervivencia, sino que además tienen una implicación directa con el desarrollo personal de cada individuo. (...) los sentimientos son un proceso más sofisticado que el de la emoción. (Muñoz, 2013, p. 52).

341

Los sentimientos de fondo involucran los aspectos existenciales del ser y cómo vive su vida emocional, también cómo percibe, vive y matiza sus experiencias. Estos sentimientos de fondo se generan a partir de experiencias que han dejado huella en el ser humano, pueden cambiar según la etapa de vida y el significado que le esté otorgando. Se vuelve parte innata de la conducta y, en los momentos que se consideran difíciles, surge con mayor evidencia.

MATEA: Son las emociones primarias y son la base de las demás emociones y sentimientos. Son cinco y todos los seres humanos las tenemos, estas son el Miedo, la Alegría, la Tristeza, el Enojo y el Afecto o amor, juntos forman las siglas MATEA.

Somos seres complejos y completos, incluso a pesar nuestro, SOMOS MATEA, y pueden ser: momentáneos o duraderos, profundos o superficiales, estables o en expansión, hacia el pasado o hacia el futuro.

“En el proceso emocional está implicada la persona total como una unidad indisoluble; por lo mismo, al sentir lo hacemos holísticamente: corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente, siempre co-construyendo la experiencia con el entorno” (Muñoz, 2013, p. 59).

Para terminar con la propuesta planteada a lo largo del artículo, es esencial que la/el artista escénico analice también a su personaje psicológica y físicamente en un contexto determinado por la obra.

3.4 elementos de análisis psicológico y físico para la construcción de un personaje.

Para la exposición de estos dos análisis se va a parafrasear a la presente autora.

Análisis psicológico del personaje:

1. Quién es el personaje: Cuáles son los rasgos de personalidad (necio, divertido, callado, sumiso, agresivo, impulsivo, tierno, extrovertido, encantador, listo, alegre, coherente, prudente, valiente...), tomando en cuenta el tercer adjetivo. ¿Qué es el tercer adjetivo?, es aquel rasgo de la personalidad que es contrario a cómo reacciona normalmente el personaje, pero que es parte de su complejidad. Por ejemplo: un asesino a sueldo tiene dos rasgos de personalidad predominantes: frío y solitario, mientras que el tercer adjetivo es: cariñoso con sus dos gatos.
2. Cuántos años tiene y cuántos años quiere aparentar: Es esencial porque tomar en cuenta este dato abona mucho a la complejidad del personaje.
3. Quién es dentro de la sociedad: cómo es considerado dentro de la sociedad en general y en el círculo en el que se mueve, incluso cómo lo etiquetan.
4. A qué clase social pertenece: millonaria, alta, media alta, media, media baja, baja, en la miseria, en la ilegalidad.
- 5.Cuál es su medio de vida, su hábitat (campo, ciudad, corte de la realeza...).
6. Qué quiere (el gran objetivo del personaje) por qué lo quiere y qué va a hacer para lograrlo.
- 7.Cuál es su conflicto principal y cuál es su momento climático.
8. Cómo se lleva con los demás personajes.
9. Si fuera un símbolo, cuál sería.
10. Su personaje acciona (es proactivo) o reacciona (es reactivo, pasivo). (Jiménez, 2021)

Análisis físico del personaje

1. Cuántos años aparenta. Aquí puede existir conflicto entre los años que tiene y los que quiere aparentar frente a su imagen real.
2. Qué ritmo maneja: Sus movimientos pueden ser muy lentos, lentos, normales, rápidos o muy rápidos.
- 3.Cuál es su calidad de movimiento: Si tiende a ser ligado (continuo), cortado, ligero, pesado, fuerte o suave.

4. Qué *kraft* o porcentaje de resistencia muscular maneja en sus movimientos: partiendo de que la resistencia muscular normal en sus movimientos sería un 50%, una resistencia alta sería un 75%, una resistencia muy alta sería un 100%, una resistencia muscular baja sería un 25% y una resistencia muscular muy baja sería un 10%.
5. Qué amplitud de movimiento maneja: Sus movimientos tienden a ser macros (amplio rango de movimiento), normal o micros (pequeño rango de movimiento).
6. Qué sensación ofrece el personaje a partir de su comportamiento: ligereza, suavidad, sabiduría, presencia fuerte, seguridad, descontrol, nervios, misterio, sensualidad, inocencia, que rompe el espacio vital, dureza, muro irrompible, frialdad, efectividad, confianza...
7. Si tiene algún objeto que sea su ancla, un posible fetiche.
8. Qué acciones resorte tiene: Acciones que implican el inicio de los conflictos o que provocan el clímax. (Jiménez, 2021)

4. Discusión

Termino con una cita de Andrés Grumann Sölter, en su artículo Psico-análisis y análisis escénico. Freud, la psicología y la Vanguardia artística alrededor del 1900:

El análisis del acontecimiento escénico es, en parte, un ejercicio de percepción o, dicho de forma distinta, se trata de una puesta en atención de las percepciones, las cuales emergen desde la vivencia escénica. Además, es al mismo tiempo una práctica de distanciamiento, de renuncia a expectativas y conceptos, así como un ejercicio del pensamiento que permanece en movimiento. (Grumann, 2016, pp.13-14)

343

Los cuatro ejes desarrollados son elementos que consideran la construcción integral de un personaje; por lo mismo, los puede utilizar un artista escénico para tener una guía que permita desarrollar un proceso de análisis independientemente de la técnica escénica que vaya a utilizarse para el montaje.

Tómese en cuenta que, cuanto más se está preparando un artista, más percibe la creación como una concepción holística que implica una ética y atención constante hacia su salud física, mental y emocional, lo cual va a redituarse tanto en su área personal como en la profesional, promoviendo un análisis, aprendizaje y posterior práctica en la que privilegie el compromiso hacia el cuidado de su ser y de la escena. Somos seres que nos relacionamos intra e interpersonalmente en diferentes aspectos: psicosomáticos, emocionales, experienciales y expresivos, esto, también se refleja en la escena.

Referencias

- Castro, A. (2012). Bioenergética y Gestalt. Una visión integradora [en línea]. *Aliat Universidades. Materia Psicología*. [Fecha de consulta: 25 de marzo de 2022]. Recuperado de: <https://www.studocu.com/es-mx/document/aliat-universidades/psicologia/bioenergetica-texto-de-amalia-castro-bioenergetica-y-gestalt/1088334>
- Grumann Sölter, A. (julio, 2016). Psico-análisis y análisis escénico. Freud, la psicología y la Vanguardia artística alrededor del 1900 [en línea]. *Estudios Avanzados*, núm. 25 pp. 68-91. [Fecha de consulta: 5 de abril de 2022]. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4355/435546330004/html/>
- Jiménez D. P. (2022). *Guía didáctica: Construcción de personajes a través de las estructuras de carácter de la Bioenergética*. México: Coedición Eólica Grupo Editorial y Universidad Autónoma de Querétaro.
- Jiménez D. P. (2021). Guía Didáctica para la construcción de una puesta en escena. *Contribuciones desde Coatepec*, núm. 35, julio-diciembre 2021. Universidad Autónoma del Edo. de México. [Fecha de consulta: 18 de abril de 2021]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/281/28167899008/>
- Lowen, A. (1993). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Muñoz P. M. (2013). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: Castellanos de Impresión, SA. de CV.
- Nicas, A. (2013). Psicoterapia corporal desde el enfoque de bioenergética. *Irradia Terapia México*. [Fecha de consulta: 28 de noviembre de 2019]. Recuperado de: <http://psicologos.mx/psicoterapia-corporal-bioenergetica.php>
- Ramírez, J. A. (s/f). *Psique y soma. Terapia Bioenergética*. España: Desclée De Brouwer, 1era edición.
- Reich, W. (1957). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- Schiffman H.R. (2004). *Sensación y Percepción. Un enfoque integrador*. México: Manual Moderno.