

# FORMACIÓN EN CARÁCTER

BIOENERGÉTICA Y ARTE PARA  
EL ESTUDIO DEL CARÁCTER

**PROGRAMA**

Elisa Sanmartín  
Paco Correderas

# FORMACIÓN EN CARÁCTER BIOENERGÉTICA Y ARTE PARA EL ESTUDIO DEL CARÁCTER

## PRESENTACIÓN

Presentamos la quinta promoción del *Ciclo Carácter, Cuerpo y Creación*, en este caso en una estructura formativa, a la que hemos llamado:

**Bioenergética y arte para el estudio del carácter.  
Formación en Carácter.**

En el programa siguiente damos una visión de cómo es el proceso terapéutico que vas a abordar, cuales son las bases del trabajo y también intentamos transmitir nuestra visión particular de cómo vemos cada una de estas bases.

Queremos transmitirte cual es el sentido de este trabajo que no se queda únicamente en un aprendizaje formativo, sino que se trata de un proceso que requiere de tu entrega y de tu implicación personal.

Esperamos que la lectura de este documento te proporcione una visión clarificadora del camino que emprendes al embarcarte en este proceso que comienzas.

## 1. SOBRE EL PROCESO

### Carácter, Cuerpo y Creación El proceso personal y profesional

**CARÁCTER, CUERPO Y CREACIÓN** es un proceso personal en el que exploraremos vivencialmente cada uno de los tipos de carácter, y su manifestación en nuestra propia forma de ser, así como en nuestro cuerpo, en un camino hacia el descubrimiento profundo de nosotros mismos y hacia el contacto con nuestra propia energía vital, el impulso básico que pugna en nosotros como en cualquier otro ser de la naturaleza, que va hacia el crecimiento, la vitalidad y desarrollo propio y armónico.

Nuestro **CARÁCTER** se manifiesta en el cuerpo. Lo podemos observar en forma de pequeñas tensiones y formas corporales concretas que nos confieren una estructura y también moldean nuestra personalidad. Estas tensiones nos hablan de emociones olvidadas, pendientes de ser expresadas, y al tiempo que nos ayudan a crearnos una personalidad, nos restan flexibilidad e inmovilizan gran parte de nuestra energía, dejándonos de alguna forma rígidos o cansados.

A partir del **CUERPO**, mediante el trabajo bioenergético y apoyados en lo artístico, iremos contactando con estas estructuras, liberando esta energía vital contenida, recuperando las vivencias emocionales que quedaron olvidadas, adquiriendo integridad y libertad personal, y una dosis renovada de energía disponible para la vida, para el disfrute y la creatividad.

Contactando con todo nuestro potencial para la **CREACIÓN**, tan innato en el hombre como en cualquier otra manifestación de la naturaleza, que lo expresa continuamente en nuevas y diferentes formas de vida, iremos descubriendo que tenemos en nosotros mismos toda la capacidad y la libertad para hacer de nuestra vida nuestro gran proyecto creativo o nuestra propia obra de arte.

Todo el proceso es una apertura hacia nuestro **impulso básico de vida**, esa energía espontánea que tenemos como seres vivos, que nos lleva hacia el placer y el disfrute, y también nos lleva hacia la entrega hacia el otro y hacia la sexualidad.

Dejaremos una puerta abierta hacia la propia espiritualidad, como vía final de canalización de nuestra energía como seres humanos, espiritualidad que exploraremos a través del acto creativo que nace más allá del carácter, y que manifestamos a través de nuestro cuerpo, de nuestras acciones y que podemos incorporar en cada uno de los momentos de nuestra vida.

## 2. PREMISAS O CONCEPTOS BÁSICOS DE LA FORMACIÓN

### **SOBRE EL CARÁCTER**

El carácter es una estructura inconsciente de estrategias de comportamiento y respuestas a las situaciones que vivimos día a día. Se forja en la infancia en función de cubrir nuestras necesidades básicas, y lo que en ese momento fueron respuestas creativas ante lo que requería una situación particular, se va mecanizando y de alguna forma vamos olvidando nuestra creatividad original.

Nos vamos automatizando, reaccionando siempre de la misma forma ante situaciones que requieren diferentes respuestas, a veces salimos con éxito y otras veces nos frustramos, pero en ningún caso estamos en contacto real con nuestras potencialidades, nuestras necesidades, ni podemos establecer una comunicación auténtica con el entorno.

En la formación buscamos una comprensión profunda de esta **estructura**, desde su origen infantil hasta su manifestación en el adulto, y en especial la comprensión de cómo éste nos está afectando en nuestro día a día, en un trabajo de toma de conciencia de aquello que de forma inconsciente está gobernando nuestra vida.

Trabajamos desde la visión caracterial de Reich y la bioenergética, los paralelismos con el Eneagrama de la personalidad y en especial la visión sobre el carácter recibida de la mano del psiquiatra Juan José Albert.

## **SOBRE LA BIOENERGÉTICA**

La bioenergética es la primera técnica de psicoterapia occidental que integra el cuerpo en los procesos psicológicos. Creada en 1956 por A. Lowen, como continuación al trabajo de W. Reich, integra los conocimientos previos sobre el carácter con el cuerpo y sus procesos energéticos, trabajando sobre las llamadas **corazas musculares**, tensiones musculares crónicas que nos estructuran y de forma inconsciente nos limitan corporalmente, en nuestra forma de pensar y también de sentir.

La bioenergética nos facilita herramientas concretas para el cambio y la conciencia a partir del cuerpo, un mapa exhaustivo sobre los caracteres huma-

nos, su manifestación corporal, emocional y mental, y sobretodo una forma de trabajo en la que el cuerpo es el protagonista. A partir de la bioenergética entendemos que ningún cambio es posible sin que haya un cambio en el cuerpo, en la forma que tenemos de movernos, de respirar y de sentir.

## **SOBRE LA TERAPIA GESTALT**

Creada por Fritz Perls en el encuadre de las terapias humanistas de los años 60, la Gestalt es un tipo de psicoterapia que en esencia se basa en la adquisición de una actitud de mayor conciencia y responsabilidad real sobre nosotros mismos, nuestro entorno y sobre nuestra propia vida.

Todo el proceso se dará en un formato de terapia Gestalt en grupo, favoreciendo la atención al presente como punto de partida para la toma de conciencia, la experimentación como forma de aprendizaje y la comunicación honesta como camino hacia la integridad personal. El grupo se convierte en precursor y sostén para el proceso individual de cada persona. El **proceso terapéutico** es, finalmente, el objetivo final de todo el trabajo, un proceso que lleve en definitiva a una mayor conciencia y aceptación profunda de todo aquello que, más allá de lo que creemos ser, realmente somos.

## **EL PROCESO CORPORAL**

Somos cuerpo y en el cuerpo reside todo lo que somos, nuestros pensamientos, nuestras emociones también residen en él. La **energía** que tenemos disponible para nuestra vida se manifiesta en nosotros continuamente a través de nuestro cuerpo

El proceso corporal al que nos referimos es un recorrido que va desde la conciencia más básica de la sensación hasta la aceptación completa de nuestra corporalidad, de nuestro ser corporal y material, y de las manifestaciones de nuestro carácter en nuestra estructura corporal. Un camino que nos abre a la escucha de todo el conocimiento y la sabiduría que reside en nuestro cuerpo.

## EL PROCESO ARTÍSTICO

Todos somos artistas, todos somos pintores, escultores y actores. Nuestro ser pugna por expresarse en miles de formas nuevas y creativas. El proceso personal a partir del arte es una vuelta hacia nuestro origen, hacia nuestra más genuina **creatividad**.

El arte es en si mismo una vía de expresión de los estados emocionales más recónditos y un catalizador que puede transformar una experiencia anclada en el cuerpo de forma rígida, en la vivencia que orgánicamente necesitamos para un buen desarrollo.

El arte como forma de salud, como vía diferente y nueva hacia la expresión de aquello que es más genuino y más propio de nosotros mismos. Más allá del carácter, el arte como vía de expresión de nuestro ser.

### 3. PROGRAMA DE TALLERES

La formación consta de 14 talleres de fin de semana:

- 2 talleres de inicio
- 10 talleres de carácter (2 talleres para cada carácter)
- 2 talleres de integración y cierre.

#### TALLERES DE CARÁCTER:

Para cada uno de los caracteres, se trabajará sobre:

- **Teoría:** Etiología, dinámica y rasgos psico-emocionales y corporales que definen el carácter.
- **Taller 1:** El origen y la fijación del carácter.
- **Taller 2:** El tránsito por la etapa evolutiva



## CONTENIDOS DE LOS TALLERES:

### **1er y 2º encuentro [9 a 11 Febrero | 15 a 17 Marzo]**

- Fundamentos de bioenergética.
- Fundamentos de energía y carácter
  - Dinámica grupal

### **3er y 4º encuentro: **Carácter Esquizoide – Fase preoral** [13 a 15 Abril]**

- El asentamiento del sentimiento básico de confianza en la existencia.

### **5º y 6º encuentro: **Carácter Oral – Fase oral****

- El asentamiento del sentimiento básico de confianza en el medio

### **7º y 8º encuentro: **Carácter Masoquista – Fase anal****

- El asentamiento del sentimiento básico en la individualización.

### **9º y 10º encuentro: **Carácter Psicopático – Fase fálica****

- El asentamiento del sentimiento básico de seguridad en la capacidad de independencia.

### **11º y 12º encuentro: **Carácter Rígido – Fase genital****

- El asentamiento del sentimiento básico de seguridad en la capacidad y libertad para la entrega amorosa, tierna, erótica y placentera.

### **13º encuentro: **Integración****

- Taller residencial: Integración del proceso personal y grupal realizado.

### **14º encuentro: **Cierre****

- Clausura de la formación



**FORMACIÓN EN CARÁCTER**  
**BIOENERGÉTICA Y ARTE PARA**  
**EL ESTUDIO DEL CARÁCTER**

**5ª PROMOCIÓN 2024/25**