

## Propuesta de ponencia para el IV ENCUENTRO DE TRANSFORMACIÓN INTEGRAL

Agosto/2020 Navarra

Tema: Apuntes sobre el individuo y su autoconstrucción

---

Título de la ponencia: LA TENSIÓN CREATIVA EN LA VIDA EMOCIONAL

Estrategias emocionales del individuo y los colectivos para su transformación integral

---

### MISIÓN DE LA PONENCIA Y DEL GRUPO DE TRABAJO:

Una gestión emocional sana que ayude a construir una sociedad libre.

---

**Autor: Ulises Libre** (nombre oficial: J. Ulises Cornejo Calero)

Es miembro de PERMACULTURA IBERA. [uliseslibre@gmail.com](mailto:uliseslibre@gmail.com)

---

### OBJETIVOS GENERALES:

- 1: Incluir la **gestión** emocional en todos los proyectos grupales.
  - 2: Ofrecer los **recursos** necesarios para una gestión emocional exitosa.
  - 3: Conseguir **abundancia** de energía emocional y de entusiasmo grupal.
- 

### GESTIÓN EMOCIONAL:

**1: Tipos:** Toda emoción, tanto las que se hacen conscientes como las que permanecen inconscientes, son gestionadas de 3 únicas maneras. 2 de ellas perjudican y 1 favorece la calidad y la cantidad de energía emocional. Y son: la proyección contra el exterior, la represión de vuelta al inconsciente profundo o la aceptación transformativa.

**2: Objetivo:** Hacernos conscientes de nuestras emociones sin necesitar para ello verlas reflejadas en un comportamiento destructivo o autodestructivo. La toma de consciencia consigue evitar las fugas de energía al obligar a las emociones a pasar por el espacio del corazón y quedarse el tiempo necesario cuando, de forma natural, emergen del inconsciente.

---

### TENSIÓN CREATIVA:

**1: Potencialidades:** Este término designa un tipo de gestión de las tensiones naturales entre los dualismos que dan forma al mundo fenoménico, como por ejemplo el de hombres y mujeres. Estas relaciones entre pares complementarios ofrecen tanto el máximo potencial creativo como el

mayor aprovechamiento económico en el diseño del espíritu grupal y de la estructura de vínculos afectivos que lo sustentan.

**2: Características:** Nos referimos tanto al aprovechamiento de la tensión que surge entre el estado de orden y el estado de caos del sistema como al potencial de la creatividad generada durante el proceso permanente de reequilibrado entre ambos estados, especialmente a la inteligencia emocional necesaria para superar los momentos de clímax caótico como el que se está empezando a producir en el mundo actual con la excusa del coronavirus.

**3: Funcionamiento:** Este proceso permanente de reequilibrado es ondulatorio, con subidas y bajadas al inconsciente profundo para recuperar los contenidos en valores humanos que permanecen latentes. Las bajadas corresponden a las crisis existenciales debidas a la saturación de valores inmorales en la personalidad. El avance del proceso consigue una mayor tensión al conectar con capas inconscientes donde se mezclan estos valores humanos bloqueados con los miedos viscerales más fuertes y más influyentes sobre las estructuras invisibles que todavía dominan al comportamiento exterior. Esta diferencia de potencial vibratorio genera tensión eléctrica sutil y necesita de una fuerte estructura de personalidad que sea capaz de contenerlo mientras se produce el proceso de transformación integral.

---

## CONFLICTOS:

**1: Siempre hay conflictos** visibles o latentes. Acostumbrarte a ellos y hacerte su amiga es parte de la evolución. Todos los pares complementarios de aparentes opuestos, como por ejemplo la vida y la muerte o la estabilidad y la crisis transformativa, conllevan un proceso de reequilibrado permanente en el que los conflictos juegan un papel positivo.

**2: No son negativos en sí mismos. Son oportunidades de capturar energía e información.** Los 2 errores típicos de su gestión son creer que hay que expulsarlos de la vida visible del sistema a costa de lo que sea o usarlos abusivamente creyendo que es la única manera de liberar al sistema de la tensión preexistente.

**3: Favorecen la biodiversidad y el aumento de la biomasa emocional.** Usados **en armonía con los estados de paz** generan el máximo de **tensión creativa**. Cuanto mayor es el flujo de emociones positivas, mayor es su potencial para mantener la atmósfera grupal en orden y también la resiliencia para afrontar el caos.

---

## CONCLUSIONES:

**1: Las emociones negativas** son positivas para la abundancia de recursos de todo tipo.

**2: La tensión creativa** transforma el mal. Lo separa del bien y lo integra al bien al transformarlo.

---