

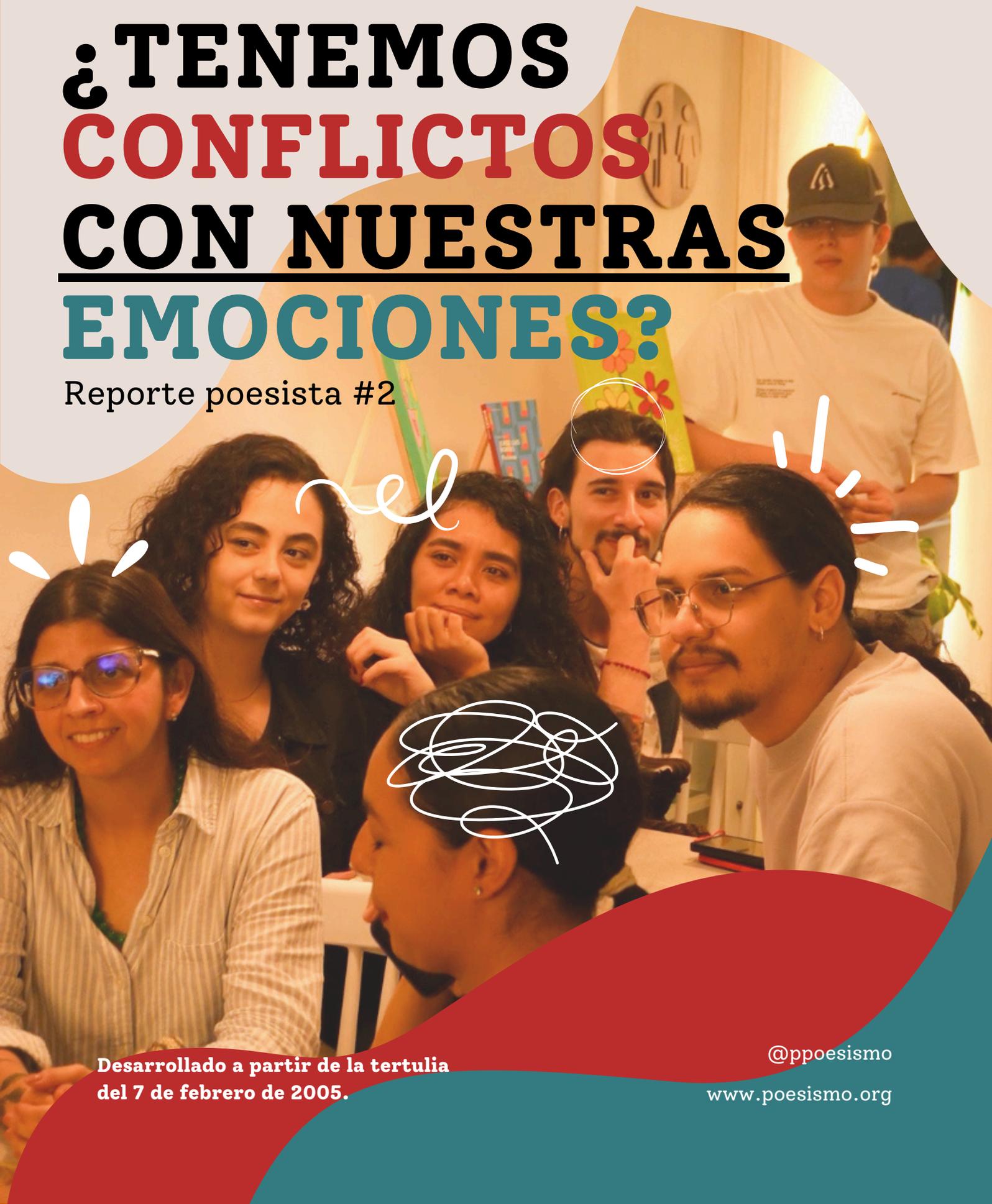


POESISMO

7 de febrero - 2025

# ¿TENEMOS CONFLICTOS CON NUESTRAS EMOCIONES?

Reporte poesista #2



Desarrollado a partir de la tertulia  
del 7 de febrero de 2005.

@ppoesismo

[www.poesismo.org](http://www.poesismo.org)

# INDICE

Introducción al ejercicio

Charadas emocionales

Experiencia de las emociones

Cartografías emocionales

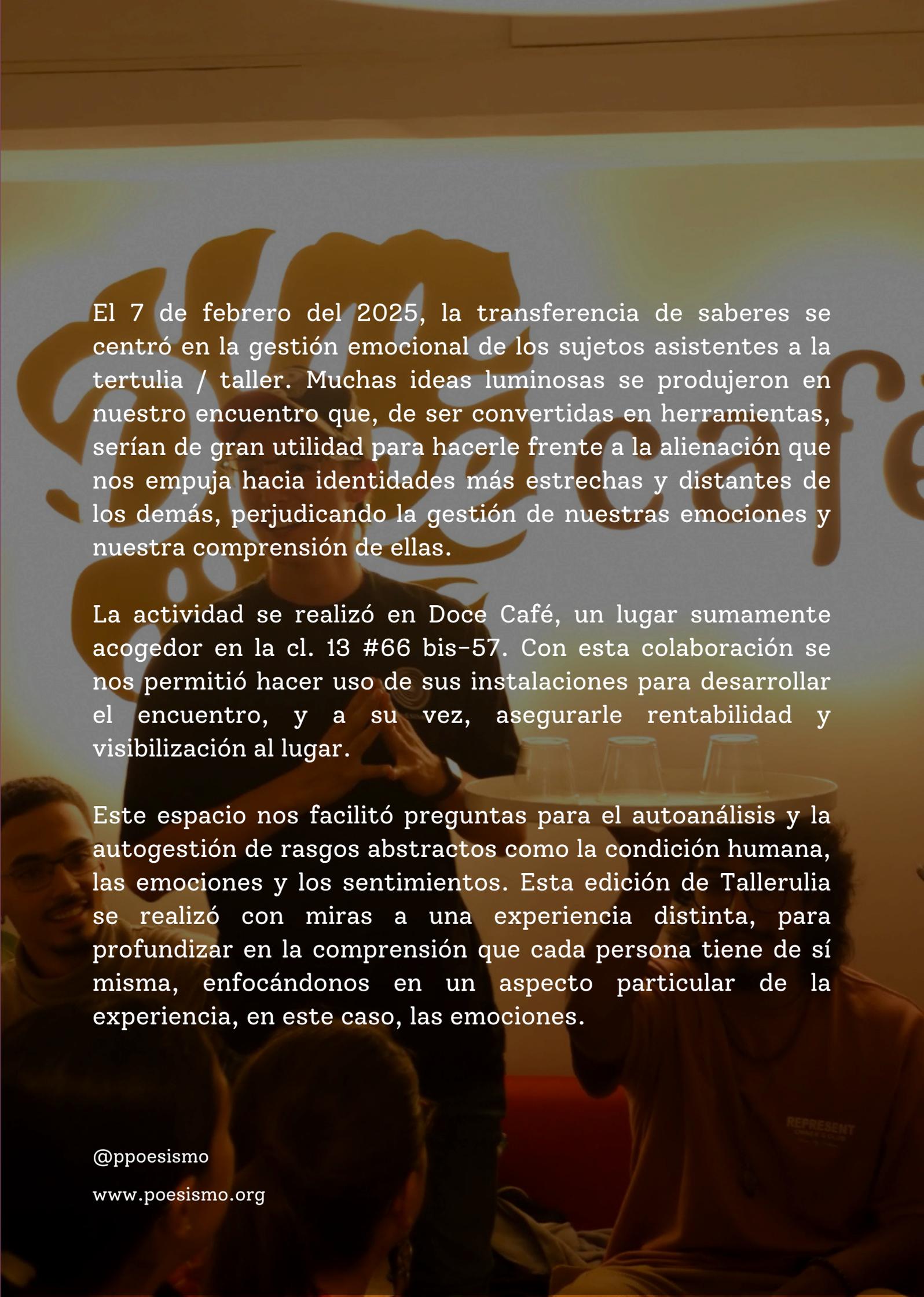
Futuros encuentros

## ¿Qué es el saber?

Llamémosle un hecho habitando la mente que se construye o re-colecta a través de una experiencia concreta, interna o externa. En ese sentido, cuando decimos transferencia de saberes no nos referimos al acto de pasar hechos habitando una mente a otra mente, sino al acto de hacer emerger de una mente la experiencia concreta, interna o externa que es génesis de un saber en cuestión, con el fin de que ese saber en cuestión pueda ser re-construido y contextualizado en la mente de otro ser sensible. Lo que hacemos en Poesismo es facilitar espacios a la población caleña donde este ejercicio que denominamos transferencia de saberes se lleva a cabo de manera sistematizada.

@ppoesismo

[www.poesismo.org](http://www.poesismo.org)



El 7 de febrero del 2025, la transferencia de saberes se centró en la gestión emocional de los sujetos asistentes a la tertulia / taller. Muchas ideas luminosas se produjeron en nuestro encuentro que, de ser convertidas en herramientas, serían de gran utilidad para hacerle frente a la alienación que nos empuja hacia identidades más estrechas y distantes de los demás, perjudicando la gestión de nuestras emociones y nuestra comprensión de ellas.

La actividad se realizó en Doce Café, un lugar sumamente acogedor en la cl. 13 #66 bis-57. Con esta colaboración se nos permitió hacer uso de sus instalaciones para desarrollar el encuentro, y a su vez, asegurarle rentabilidad y visibilización al lugar.

Este espacio nos facilitó preguntas para el autoanálisis y la autogestión de rasgos abstractos como la condición humana, las emociones y los sentimientos. Esta edición de Tallerulia se realizó con miras a una experiencia distinta, para profundizar en la comprensión que cada persona tiene de sí misma, enfocándonos en un aspecto particular de la experiencia, en este caso, las emociones.

@ppoesismo

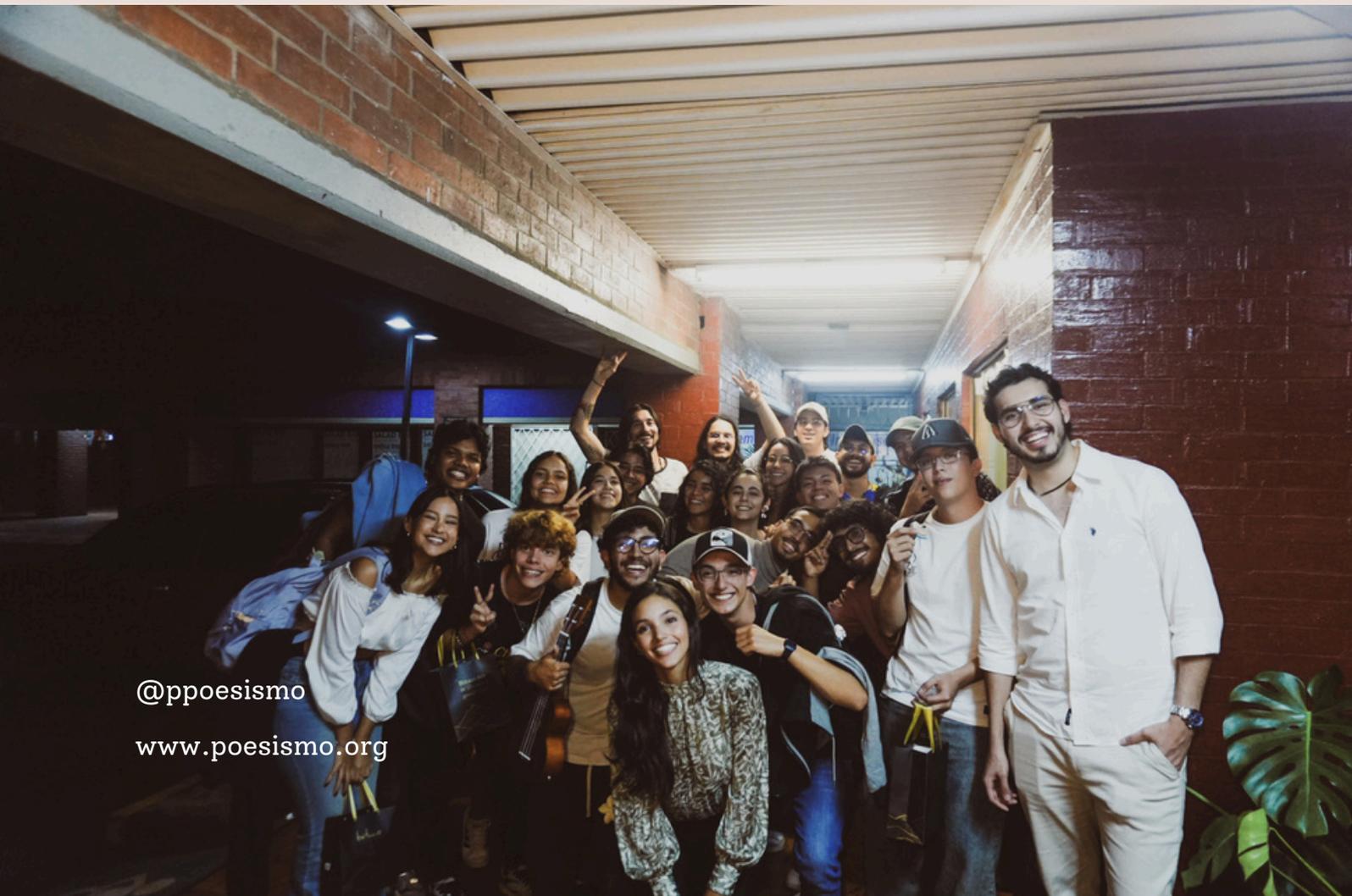
[www.poesismo.org](http://www.poesismo.org)

# CHARADAS EMOCIONALES

El fin de este juego es reconocer que muchas situaciones NO corresponden directamente a una respuesta emocional, sino que nuestra reacción a cualquier situación varía según el contexto humano en el que nos encontremos y lo que hayamos aprendido desde que fuimos concebidos. Usamos el teatro para construir confianza entre todos y todas, además de reír un rato.

## EXPERIENCIA DE LAS EMOCIONES

¿Cómo experimentas la emoción que más te genera conflicto? ¿Qué sucede en tu cuerpo? Haz un inventario de los pies a la cabeza y atestigua los cambios que aparecen. Conoce tu cuerpo. ¿Qué pensamientos se presentan? ¿Cómo cambia tu forma de desear? ¿Cómo cambia la forma en la que tratas a los demás? ¿O la forma en la que los demás te tratan a ti? Buscamos la observación contemplativa del estado emocional, no su desencadenamiento automático que deja el registro consciente vacío.



@ppoesismo

[www.poesismo.org](http://www.poesismo.org)

En nuestro encuentro surgieron unas ideas hermosas, a continuación me atreveré a reconstruir lo que reflexionamos juntos añadiendo un poco de mis interpretaciones personales... La nostalgia, decía Daniel, es como una casa. La nostalgia es una casa, una casa en el presente, desde la cual observamos a través de las ventanas lo dulce del pasado, o lo amargo. Es una casa en movimiento que te acoge y te permite entrar en contacto con el cambio, con el camino que en tu casa has recorrido y las formas de las que se ha valido tu consciencia hipercompleja para trascender.

“Estoy enfermo ahora, mi enfermedad me hace doler, no encuentro paz”

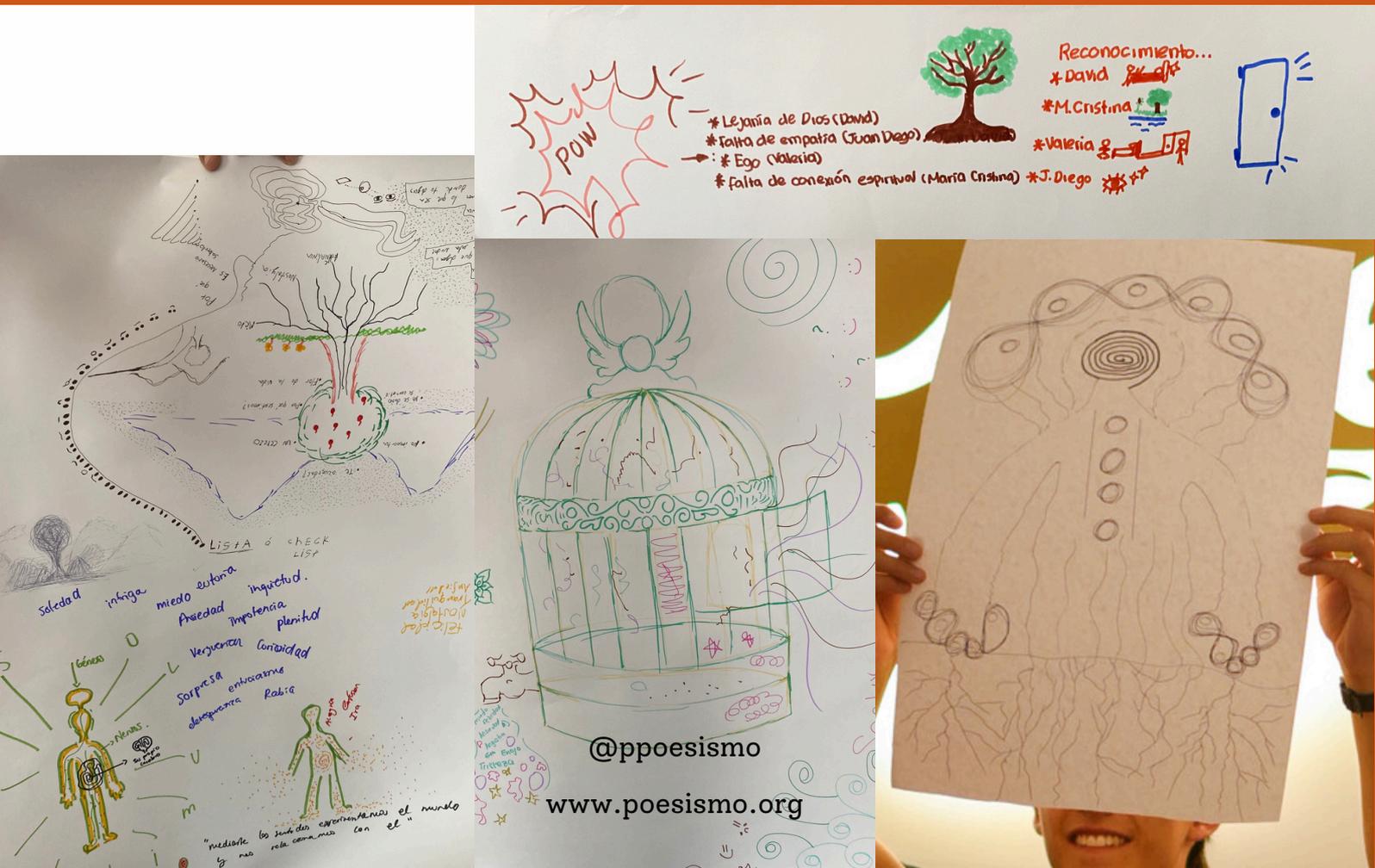
“El tiempo oxida mi nostalgia, su corrosión la convierte en esperanza”

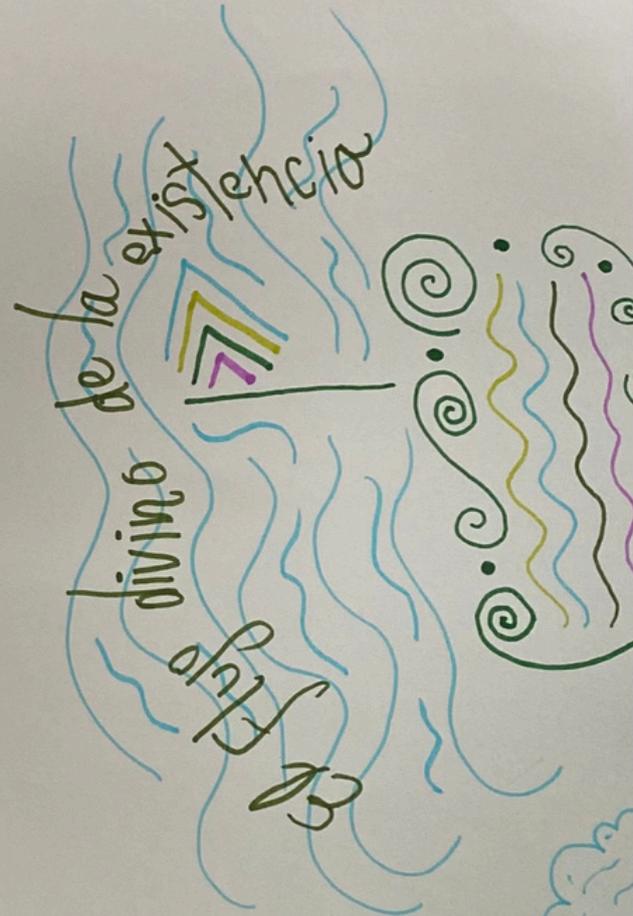
Alguna vez me he sentido así, ahora me valgo de mi nostalgia NO para añorar el tiempo cuando no habitaba enfermedad en mí, sino para contemplarme sano, en un pasado que se ha de volver mi presente en algún momento. Es este sentido de la esperanza que podemos encontrar en la nostalgia. Como esta idea de luz, hay muchas más que surgieron en la tertulia, pero por extensión no puedo consignarlas todas. Otra idea fascinante: mi tristeza es un barco. Camilo nos trajo esta idea mágica del abstracto en su mente; la tristeza como barco nos invita a navegar lentamente, en una melancolía pletórica de momentos pausados. El triste, ¿quién es el triste?, tal vez sea quien va cabizbajo, pero ello le permite ver la punta de sus pies y apreciar las huellas en el camino que de otra manera, no vería por tener la cabeza respingando. Amor. Fernanda nos habló de su amor; Curiosidad. Daniel nos habló de su curiosidad; Ansiedad. Cristina nos habló de su ansiedad.

# Cartografía emocional

Buscamos a través del ejercicio de creación colectiva construir herramientas para la resolución de emociones. Nos comprendemos a través del otro. Con todos los contallerulios y contallerulias logramos compartir y recibir sentires, generando ideas, expandiendo las perspectivas de múltiples formas, pues las posibilidades que puede abordar un pensamiento ligado a una sola mente no son las mismas que un pensamiento ampliado colectivamente. Así, logramos que varias mentes juntas cooperen en función de un mismo punto de atención, encontrando mayor cantidad de variables a analizar.

## HE AQUÍ UNA MUESTRA DE LAS OBRAS CREADAS:





# HACIA LA PERCEPCIÓN HOLOPOIÉTICA

Muchas gracias por la energía que nos entregaron y la energía que estuvieron en disposición de recibir. Poesismo es un proyecto de construcción ciudadana que convoca estos espacios como laboratorios de investigación social para la re-generación de realidades más sanas, más equitativas, más justas, y más transitables.



@poesismo

[www.poesismo.org](http://www.poesismo.org)