



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

## EN TIEMPOS DE CRISIS (O NO)

### “Estados de ánimo” (Mario Benedetti)

Unas veces me siento  
como pobre colina  
y otras como montaña  
de cumbres repetidas.

Unas veces me siento  
como un acantilado  
y en otras como un cielo  
azul pero lejano.

A veces uno es  
manantial entre rocas  
y otras veces un árbol  
con las últimas hojas,  
  
pero hoy me siento apenas  
como laguna insomne  
con un embarcadero  
ya sin embarcaciones

una laguna verde  
inmóvil y paciente  
conforme con sus algas  
sus musgos y sus peces

sereno en mi confianza  
confiado en que una tarde  
te acerques y te mires  
te mires al mirarme.

Unas veces me siento  
como \_\_\_\_\_  
y otras como \_\_\_\_\_  
de \_\_\_\_\_.

Unas veces me siento  
como un \_\_\_\_\_  
y en otras como un \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ pero \_\_\_\_\_.

A veces uno es  
\_\_\_\_\_ entre \_\_\_\_\_  
y otras veces \_\_\_\_\_  
con las \_\_\_\_\_,

pero hoy me siento apenas  
como \_\_\_\_\_  
con un \_\_\_\_\_  
ya sin \_\_\_\_\_

un/a \_\_\_\_\_ verde  
\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
conforme con sus \_\_\_\_\_  
sus \_\_\_\_\_ y sus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ en mi \_\_\_\_\_  
confiado/a en que una tarde  
te \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
te \_\_\_\_\_ al mirarme.