



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.