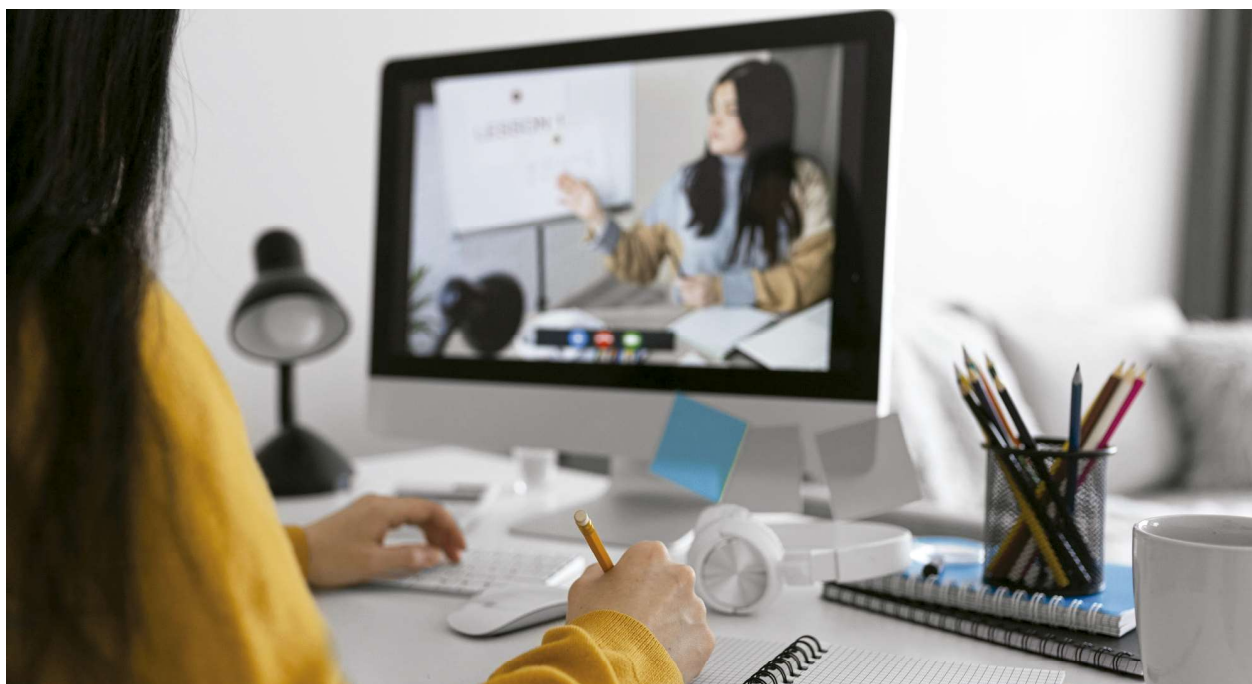


# Mis emociones



Soy psicóloga clínica y hace cuatro años doy clases a adolescentes de nivel superior. Cada uno de los cursos que he impartido ha sido una experiencia diferente desde mi parte emocional, física, espiritual y personal.

Uno de los momentos que más recuerdo es haber estado impartiendo clases en línea durante pandemia mientras pasaba por un momento difícil a nivel emocional. A pesar de esa tristeza profunda, necesitaba dar clases ese día. Recuerdo que el tema de esa clase era sobre emociones e inteligencia emocional.

Pero ¿cómo logras dar clases sobre emociones, si tú estás quebrada a nivel emocional? ¿Cómo sostienes a tus estudiantes, cuando tú no te puedes sostener?

Ese día fue una de las clases más difíciles que di, porque cada palabra que decía hacía eco en mis emociones y pensamientos.

Al momento de las conclusiones, un estudiante dio su punto de vista sobre lo aprendido en la clase, y cada palabra que decía martillaba en mi cabeza. Ese día terminé la clase, cerré la computadora y lloré.

Las personas que nos encontramos en la docencia, donde cada día interactuamos con estudian-

*¿Cómo logras dar clases sobre emociones, si tú estás quebrada a nivel emocional? ¿Cómo sostienes a tus estudiantes, cuando tú no te puedes sostener?*

tes que necesitan ser sostenidos a nivel emocional, debemos hacer conciencia de lo importante que es nuestra salud mental e inteligencia emocional, y cómo trabajar a partir de ellas, a fin de ser una pequeña luz que ilumina el camino de aquellos estudiantes que se encuentran desorientados y desbordados desde las diferentes situaciones de su cotidianidad y no saben cómo expresar sus emociones, ni tampoco manejarlas de una forma adecuada.

Recordemos que somos facilitadores en el proceso de aprendizaje, no solo académico, sino también emocional.

Desde nuestro rol podemos construir o destruir a las personas que se encuentran a nuestro alrededor.