

HERRAMIENTAS PARA PROFESORES

Eve Riches
Stoicare.com

Translation: Maria Isabel Salinas





Herramientas del estoicismo

Mejores prácticas para profesores

- Centrese en lo que puede controlar
- Sea un buen modelo a seguir
- Construya una buena relación
- Cómo aplicar las 4 C

Recursos

- Videos y artículos de utilidad para estudiantes y profesores

Frases que inspiran

- Frases que pueden ayudarle a recordar lo importante y gratificante que es su trabajo

Céntrese en lo que puede controlar

- Como profesores, con frecuencia nos responsabilizan de cosas que están fuera de nuestro control, como las calificaciones o el comportamiento de los estudiantes. Es bueno centrarnos en lo que podemos controlar; es decir, nuestros propios pensamientos e intenciones.
- Recuerde que realmente no podemos controlar a los estudiantes. Sin embargo, usted puede ser un modelo para ellos y centrarse en lo que SÍ está bajo su control.
 - Las situaciones que están fuera de su control son los cortes en el presupuesto, cambios en el programa o modalidad de enseñanza, tamaño de la clase, etc. Por lo tanto, solo puede centrarse en sus propios pensamientos e intenciones.
- Cuidado con el presentismo y el trabajo excesivo. Recuerde “ponerse usted primero la máscara de oxígeno” y tener la valentía para poner límites en el trabajo. Si desea tener una carrera duradera, no esté disponible inmediatamente para los estudiantes y padres fuera de sus horas de trabajo. Recuerde la regla de 80/20, si hace un 80% de esfuerzo, los estudiantes harán un 20% y viceversa.
- Actualmente, algunos profesores reciben muchas críticas de los padres o estudiantes en línea e incluso en persona. Esto hace aún más importante poder centrarse en su objetivo de hacer un buen trabajo para los estudiantes y darse cuenta de que las opiniones de otras personas no son importantes. Recuerde que cada persona tiene una opinión acerca de cómo enseñar, ¡aun cuando no haya pasado un día en el aula de clases!

Sea un buen modelo a seguir

- Como profesores, estamos en una posición importante para ser un modelo a seguir para un niño o un adolescente. En las Meditaciones, Marco Aurelio dedica bastante tiempo a recordar a todas las personas que han sido profesores y mentores para él.
- Incluso si un niño o adolescente no tiene otros modelos a seguir en su vida, aunque el tiempo que pasa con ellos es corto, usted siempre puede marcar la diferencia para ellos siendo capaz de vivir una buena vida.
- Busque sus propios modelos a seguir. ¿Tuvo algún profesor que marcó la diferencia para usted? Si necesita inspirarse, lea el Libro 1 de las Meditaciones de Marco Aurelio.
- Los estoicos se esfuerzan por ser excelentes personas, con sabiduría, justicia, benevolencia, valentía y autocontrol.
 - Piense cómo puede demostrar estas virtudes en el aula de clases.
 - Busque "momentos aleccionadores" para ayudar a los niños o jóvenes a reflexionar sobre las virtudes.
- Es tan importante mostrar a los estudiantes cómo reflexionar y mejorar su comportamiento. Si muestra que es normal cometer errores y aprende de ellos, los estudiantes sentirán también que pueden cometer errores. Enséñeles cómo trabaja en su regulación emocional, por ejemplo, si dice: *Me enojaba mucho cuando tenía una mala nota porque pensaba que las calificaciones eran lo único que importaba. Al final, me di cuenta de que aun cuando alguien obtenga excelentes calificaciones, puede que no tenga una vida buena. A menudo, cuento a mis estudiantes cómo dejar la universidad me llevó por un mejor camino donde conecté con lo que realmente quería hacer; sin embargo, en ese momento, ¡pensé que era el fin del mundo!*

Construya una buena relación

- Trate de promover una cultura en la que es normal cometer errores, en la que al superar las dificultades crecemos y nos volvemos más resilientes. Cuando cometo un error en el trabajo, les cuento esto a mis estudiantes para mostrarles que está bien equivocarse y que lo que importa es querer aprender y no tener siempre todas las respuestas.
- Motive a los estudiantes a ser como profesores. ¿Pueden enseñar a un amigo o a toda la clase algo que han aprendido? ¿Pueden enseñarle algo a usted? Dialoguen abiertamente sobre cómo la sabiduría, autocontrol, valentía y justicia definen a un buen profesor. ¿Pueden aplicar estos valores en su rol como profesores?
- Recuerde que necesitará valentía para tener la autoridad en el aula de clases. Se requiere fortaleza de carácter para decir no a un niño o adolescente, y para lidiar con aquellos a quienes usted no les “cae bien”. Siempre que actúe con respecto y autocontrol, tener reglas claras puede ayudar a que el aula de clases sea un lugar divertido y seguro.
- Recuerde que el humor es realmente importante en el aula de clases cuando se utiliza sabiamente. Puede ayudarnos a unirnos como comunidad y recordarnos lo que es importante cuando nos sentimos estresados. Hacer bromas de cosas que salen mal puede crear lazos más fuertes y darnos a todos la oportunidad de admitir que no somos perfectos.

Cómo aplicar las 4 C

- ¿Recuerda las 4 C del estoicismo que presentamos en Stoicare.com? Vamos a aplicarlas específicamente a su rol de profesores:
- **Carácter (*character*)**
 - Cuando las cosas se ponen difíciles en el aula de clases, ¿puede recordar que lo importante es actuar con sabiduría? ¿Puede tomar un momento para respirar y luego responder de una manera que muestre valentía, amabilidad y autocontrol?
- **Cosmos (*cosmos*)**
 - Piense en todos los profesores de todas las aulas del mundo en este momento. ¡Piense en aquellos que tienen dificultades con los estudiantes que están tratando de usar sus teléfonos en clase o miran por la ventana! Sienta una conexión con ellos. Son sus hermanos o hermanas. Si las cosas están difíciles, imagine si esto será importante en una semana, un mes o un año? ¿Puede traer una planta u otras cosas de la naturaleza al aula para recordar a los estudiantes su conexión con la naturaleza?
- **Control (*control*)**
 - Recuerde que si bien puede tratar de ayudar a los niños o adolescentes a hacer las cosas bien, usted no tiene el control de sus decisiones. Ellos son independientes y usted es solo uno de los factores que pueden influir en sus resultados eventuales. Por lo tanto, céntrese en lo que puede controlar y no sea severo consigo mismo cuando los estudiantes fallen a pesar de sus mejores esfuerzos por ayudarles.
- **Opción (*choice*)**
 - Recuerde que siempre puede decidir cómo responder ante cualquier situación. ¡Tome una decisión que refleje su verdadero carácter!

Recursos

Para profesores

- [Should a teacher be Stoic?](#) Blog de Jeff Macloud
- [Modern Stoicism](#) Tres sesiones sobre enseñanza, Michael Burton
- Publicación en [Daily Stoic](#) sobre cómo enseñar estoicismo a los niños
- Un artículo extenso sobre estoicismo y enseñanza ([Stoicism and teaching](#)) de Mark Holowchak

Para estudiantes

- Entrevista de Ryan Holiday a [Camilla Cabello](#)
- [Lots of resources for children and young people from Donald Robertson](#) (Numerosos recursos de Donald Robertson para niños y adolescentes)



Frases que inspiran

- Los niños no recuerdan lo que trata de enseñarles; ellos recuerdan quién es usted. [Jim Henson](#)
- He llegado a la alarmante conclusión de que soy un elemento decisivo en el aula de clases. Es mi enfoque personal el que crea el ambiente. Es mi ánimo diario el que crea el clima. Como profesor, tengo el enorme poder para hacer miserable o feliz la vida de un niño. Puedo ser una herramienta de tortura o instrumento de inspiración. Puedo humillar o sanar. En todas las situaciones, es mi respuesta la que decide si una crisis se agravará o disminuirá, o si un niño se humanizará o deshumanizará. [Haim Ginott](#)
- Sea profesor. Por favor, por favor, sea profesor. Los profesores son las personas más admirables e importantes del mundo. No tiene que hacerlo para siempre, pero si está con la duda de qué hacer, sea un extraordinario profesor. Solo a los veintitantos. Sea profesor de primaria. Especialmente si es hombre. Necesitamos profesores (hombres) de primaria. Incluso si no es profesor, sea profesor. Comparta sus ideas. No dé por hecha su educación. Disfrute lo que aprenda y difúndalo. [Tim Minchin](#)

