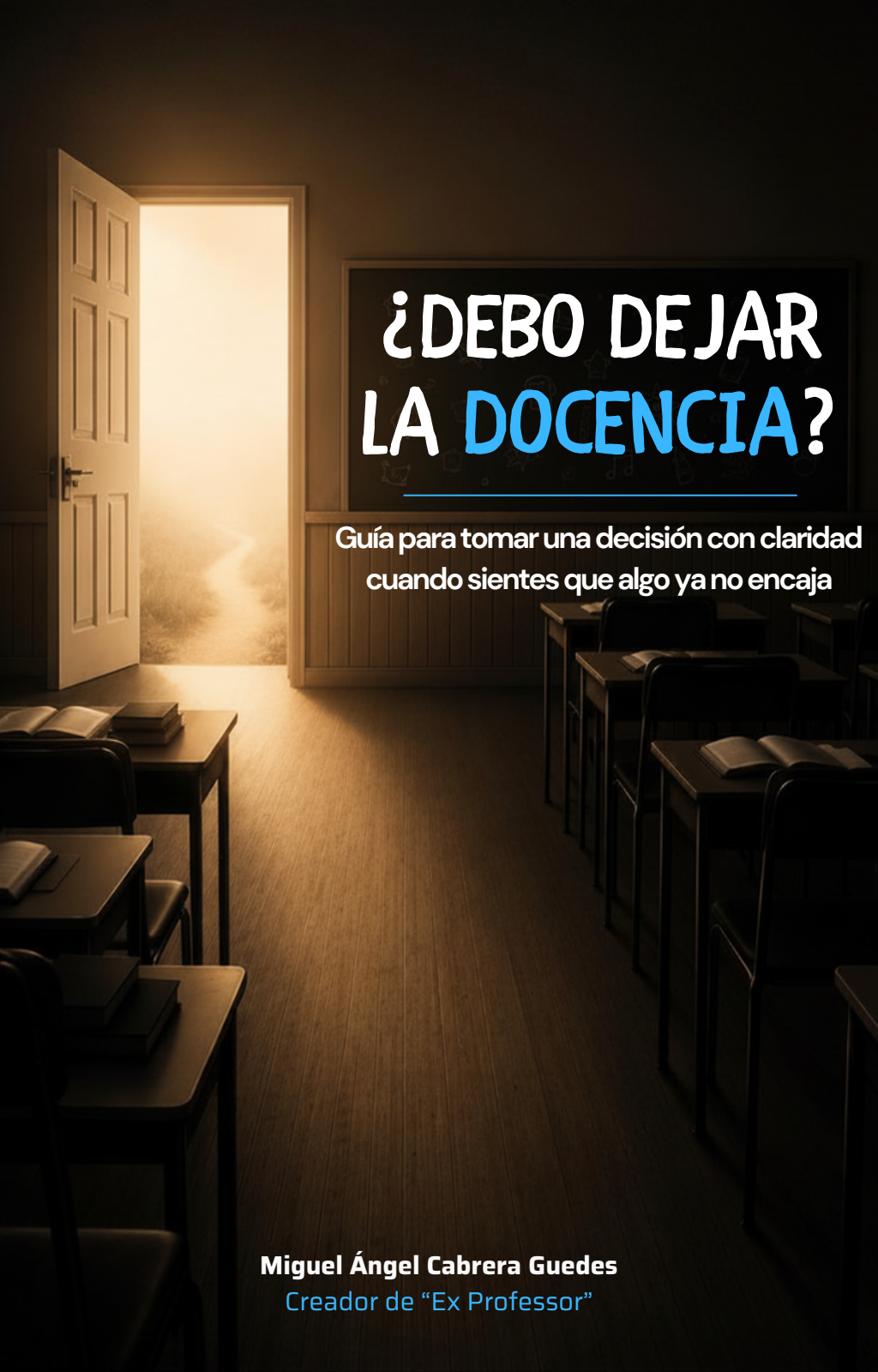




¿DEBO DEJAR LA DOCENCIA?

Guía para tomar una decisión con claridad
cuando sientes que algo ya no encaja

Miguel Ángel Cabrera Guedes
Creador de “Ex Professor”

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Miguel Ángel Cabrera.

Durante 14 años ejercí como maestro, aprobé una oposición, coordiné proyectos, impartí formaciones y construí una carrera dentro del sistema educativo. Sin embargo, llegó un momento en el que empecé a preguntarme si quería seguir recorriendo ese camino.

Esta guía nace para ayudarte a responder una pregunta difícil:
¿Necesito dejar la docencia o necesito cambiar algo dentro de mi vida profesional?

Antes de empezar, quiero aclarar algo importante. En estas páginas no vamos a analizar la situación del sistema educativo ni a debatir sobre burocracia, legislación, salarios o condiciones laborales. Todo eso puede influir en cómo te sientes, pero esta guía no trata sobre el sistema.

Trata sobre ti.

Sobre cómo has llegado hasta aquí y sobre las razones que te llevaron a dedicarte a la enseñanza. Sobre lo que necesitas en este momento de tu vida, aquello que ya no encaja y aquello que quizá está intentando emerger.

Es posible que al comenzar esta lectura tengas más preguntas que respuestas. Es normal. Cuando nos encontramos en una etapa de cambio solemos buscar certezas inmediatas, pero las decisiones importantes rara vez aparecen de golpe. Lo que suele marcar la diferencia es la calidad de las preguntas que nos hacemos.

Mi intención no es convencerte de que te quedes ni de que te vayas. Tampoco darte respuestas prefabricadas.

Mi intención es ayudarte a hacerte mejores preguntas para que puedas encontrar tus propias respuestas.

No pretende darte una respuesta mágica.

Pretende ayudarte a encontrar la tuya.

Antes de continuar, quiero advertirte de algo: esta no es una guía para leer de principio a fin y dejar olvidada en una carpeta de descargas.

Es una guía para detenerte.

Para pensar. Para escribir.

Para poner palabras a ideas, emociones y preguntas que quizá llevan demasiado tiempo dando vueltas en tu cabeza.

Es posible que algunas preguntas te resulten incómodas. Que algunas respuestas te sorprendan. O que descubras cosas que llevabas tiempo evitando mirar de frente.

Y eso es precisamente lo que pretende esta guía: ayudarte a desenredar aquello que hoy puede parecer confuso.

Porque muchas veces la claridad no aparece cuando encontramos una respuesta brillante, sino cuando somos capaces de poner por escrito aquello que realmente está ocurriendo dentro de nosotros.

Espero que disfrutes del proceso.

1. ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Cuando una persona empieza a plantearse dejar la docencia, suele buscar respuestas rápidas. Es normal. El malestar genera una necesidad urgente de encontrar una solución.

Sin embargo, antes de tomar decisiones importantes conviene detenerse un momento y observar lo que está ocurriendo con cierta perspectiva.

No todo malestar significa que debas abandonar la profesión.

A veces el problema está relacionado con un centro concreto, un equipo de trabajo, una etapa educativa o unas condiciones laborales determinadas. Otras veces influye una situación personal, una etapa vital especialmente exigente o simplemente la acumulación de años sosteniendo muchas responsabilidades.

Pero también existe otra posibilidad: que aquello que estás sintiendo sea una señal de que algunas de tus necesidades actuales ya no están siendo atendidas y que algo importante está pidiendo un cambio.

La dificultad está en que, desde dentro, todas estas situaciones pueden parecer muy similares. Por eso, antes de preguntarte qué deberías hacer, merece la pena explorar cómo te encuentras realmente.

El siguiente ejercicio no pretende darte un diagnóstico. Su objetivo es ayudarte a tomar una fotografía honesta de tu situación actual.

A veces, ver por escrito aquello que llevamos meses o años sintiendo nos permite comprender mejor dónde estamos.

Antes de continuar, te propongo que hagas una pausa y respondas con sinceridad al siguiente ejercicio.

No intentes analizar demasiado cada respuesta ni buscar la puntuación “correcta”. Tampoco pienses en cómo te gustaría sentirte o en cómo crees que deberías sentirte. Limitate a reflejar tu experiencia actual.

Ejercicio: ¿Cómo te encuentras hoy?

Valora cada una de las siguientes afirmaciones del 1 al 10, donde:

1 = Muy poco o nada

10 = Muchísimo o totalmente

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mi motivación al comenzar la semana										
Mi energía al terminar la jornada										
Mi ilusión por los próximos 5 años										
Mi sensación de crecimiento profesional										
Mi bienestar emocional general										
Mi nivel de estrés habitual										
Mi sensación de estar aportando valor										
Mi equilibrio entre trabajo y vida personal										
Mi curiosidad por seguir aprendiendo dentro de la profesión										
Mi capacidad para desconectar cuando termina la jornada										

Reflexión: ¿Cómo te encuentras hoy?

Observa tus puntuaciones **sin juzgarlas**.

No se trata de determinar si están bien o mal. Se trata de identificar qué te están diciendo.

Dedica unos minutos a responder las siguientes preguntas:

¿Qué puntuaciones te han sorprendido más?

¿Qué áreas parecen estar funcionando razonablemente bien en este momento?

¿Qué áreas están pidiendo más atención?

Si tuvieras que resumir tu situación actual en 3 palabras, ¿cuáles serían?

¿Cuál ha sido la principal fuente de satisfacción en tu trabajo durante los últimos meses?

¿Cuál ha sido la principal fuente de desgaste?

Si nada cambiara durante los próximos 5 años, ¿cómo te sentirías?

¿Qué emoción aparece con más frecuencia cuando piensas en tu futuro profesional?

¿Qué crees que está intentando decirte esta situación?

Anota cualquier pensamiento o idea que te haya sugerido el ejercicio y/o la reflexión que consideres útil para tu proceso.

2. ¿ES ALGO PUNTUAL O ALGO MÁS PROFUNDO?

Cuando llevamos tiempo sintiéndonos cansados, frustrados o desmotivados, es fácil llegar a una conclusión rápida:

“Tengo que dejarlo”.

Sin embargo, las decisiones importantes merecen algo más que una reacción al malestar del momento.

A veces atravesamos una etapa especialmente difícil. Puede tratarse de un curso complicado, un conflicto profesional, una acumulación de responsabilidades o una situación personal que está afectando a nuestra energía y bienestar. En esos casos, el problema no siempre está en la profesión en sí, sino en las circunstancias que la rodean.

Otras veces no sentimos únicamente cansancio. Sentimos una desconexión más profunda. Como si aquello que antes nos motivaba ya no tuviera el mismo significado. Como si una parte de nosotros estuviera pidiendo explorar nuevos caminos, desarrollar otras facetas o construir una vida profesional diferente.

La dificultad está en que ambas situaciones pueden parecer muy similares desde fuera.

Por eso, antes de tomar decisiones, puede resultar útil hacerse la siguiente pregunta: **si desaparecieran todos los problemas actuales, ¿seguiría queriendo dedicarme a lo que me dedico?**

No hace falta responderla ahora.

Las siguientes reflexiones pueden ayudarte a acercarte un poco más a tu propia respuesta.

Antes de comenzar, recuerda lo más importante: no estás buscando la respuesta correcta, sino respuestas honestas.

Ejercicio: Frases para profundizar

Te propongo que te tomes unos minutos para responder a una serie de frases incompletas.

No hace falta que busques las palabras perfectas ni que intentes analizar cada respuesta. Escribe lo primero que aparezca. A menudo, las respuestas más útiles no son las más elaboradas, sino las más espontáneas.

Si alguna frase no resuena contigo, puedes dejarla en blanco. Lo importante no es completar el ejercicio entero, sino prestar atención a aquello que sale de dentro mientras lo realizas.

Quizá descubras que echas de menos aspectos concretos de tu trabajo. Quizá identifiques necesidades que llevan tiempo pidiendo espacio. O quizá te sorprendas recordando motivos por los que decidiste dedicarte a la enseñanza.

Permítete responder con **curiosidad**.

- **Lo que más echo de menos de mis primeros años como docente es...**

- Lo que más me pesa actualmente es...

- Si mañana desaparecieran estos problemas, seguiría disfrutando de la docencia porque...

- Cuando pienso en mi futuro profesional, me siento...

- La última vez que me sentí realmente ilusionado con mi trabajo fue cuando...

- Lo que más energía me quita durante la semana es...

- Lo que todavía me sigue dando energía es...

- Si no tuviera miedo al cambio, me plantearía...

- La parte de mi trabajo que más me cuesta aceptar es...

- Lo que más me gustaría que cambiara en mi vida profesional es...

- Cuando imagino los próximos 5 años, me preocupa...

- Cuando imagino los próximos 5 años, me ilusiona...

- Una actividad que disfruto y que apenas tiene espacio en mi vida actualmente es...

- Si pudiera rediseñar mi trabajo ideal manteniendo solo aquello que realmente me aporta, conservaría...

- En el fondo, lo que creo que necesito ahora es...

Reflexión: Frases para profundizar

vuelve a leer tus respuestas.

Observa si hay palabras, emociones o ideas que se repiten. A veces, los patrones más importantes no aparecen en una sola respuesta, sino en el conjunto. Pero recuerda: no estás buscando pruebas de que debas quedarte ni pruebas de que debas marcharte. Estás intentando comprender mejor qué hay detrás de tu malestar y qué necesidades podrían estar pidiendo ser escuchadas.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte a profundizar un poco más en lo que acabas de descubrir.

¿Qué respuestas se repiten o aparecen varias veces de forma indirecta?

¿Tu malestar parece estar relacionado con circunstancias concretas o con la profesión en sí?

¿Qué necesidades importantes podrían no estar siendo atendidas en este momento de tu vida?

¿Qué parte de ti siente ganas de quedarse?

¿Qué parte de ti siente ganas de marcharse?

Si tu mejor amigo estuviera viviendo exactamente esta situación, ¿qué le dirías?

Anota cualquier pensamiento o idea que te haya sugerido el ejercicio y/o la reflexión que consideres útil para tu proceso.

3. ¿QUÉ OPCIONES TENGO?

En el momento en el que nos sentimos atrapados, nuestra mente tiende a simplificar la realidad. Empezamos a ver las cosas en blanco o negro: seguir o marcharse, aguantar o abandonar, continuar igual o empezar de cero.

Sin embargo, las transiciones profesionales rara vez son tan radicales. En muchas ocasiones, el cambio que necesitamos no consiste en abandonar por completo aquello que hacemos, sino en modificar algunos elementos de nuestra situación actual para que vuelvan a estar alineados con nuestras necesidades, valores o momento vital.

Antes de tomar cualquier decisión, merece la pena **ampliar el mapa**. Cuantas más alternativas seamos capaces de contemplar, más posibilidades tendremos de encontrar una opción que realmente encaje con nosotros.

Las siguientes posibilidades no pretenden ser una lista exhaustiva, sino un punto de partida para ayudarte a explorar caminos que quizá no habías considerado.

Te invito a leerlas con una mente abierta. No pienses todavía en si son realistas, viables o adecuadas para ti. Simplemente observa cuáles despiertan algo en tu interior y, si lo consideras oportuno, márcalas.

La exploración viene antes que la decisión.

3. ¿QUÉ OPCIONES TENGO?

En el momento en el que nos sentimos atrapados, nuestra mente tiende a simplificar la realidad. Empezamos a ver las cosas en blanco o negro: seguir o marcharse, aguantar o abandonar, continuar igual o empezar de cero.

Sin embargo, las transiciones profesionales rara vez son tan radicales. En muchas ocasiones, el cambio que necesitamos no consiste en abandonar por completo aquello que hacemos, sino en modificar algunos elementos de nuestra situación actual para que vuelvan a estar alineados con nuestras necesidades, valores o momento vital.

Antes de tomar cualquier decisión, merece la pena **ampliar el mapa**. Cuantas más alternativas seamos capaces de contemplar, más posibilidades tendremos de encontrar una opción que realmente encaje con nosotros.

Ejercicio: Opciones sin juicio

Las siguientes posibilidades no pretenden ser una lista exhaustiva, sino un punto de partida para ayudarte a explorar caminos que quizá no habías considerado.

Te invito a leerlas con una mente abierta. No pienses todavía en si son realistas, viables o adecuadas para ti. Simplemente observa cuáles despiertan algo en tu interior y, si lo consideras oportuno, márcalas.

La exploración viene antes que la decisión.

Seguir enseñando en un contexto diferente

- ☐ Cambio de centro educativo.
- ☐ Cambio de etapa (infantil, primaria, secundaria, universidad...).
- ☐ Cambio de especialidad o materia.
- ☐ Docencia en el extranjero.
- ☐ Enseñanza en escuelas internacionales.
- ☐ Enseñanza de español como lengua extranjera.
- ☐ Docencia en centros hospitalarios.
- ☐ Docencia en centros penitenciarios.
- ☐ Educación de personas adultas.
- ☐ Atención educativa domiciliaria.

Cambiar de función dentro del ámbito educativo

- ☐ Asumir nuevas funciones de coordinación o liderazgo.
- ☐ Orientación educativa.
- ☐ Formación del profesorado.
- ☐ Asesoría pedagógica.
- ☐ Inspección educativa.
- ☐ Diseño curricular.
- ☐ Creación de materiales didácticos.
- ☐ Tecnología educativa.
- ☐ Gestión de proyectos educativos.
- ☐ Trabajo en editoriales educativas.

Modificar temporalmente tu situación actual

- ☐ Solicitar una excedencia.
- ☐ Pedir una reducción de jornada.
- ☐ Reducir responsabilidades adicionales.
- ☐ Tomarte un año sabático o una pausa profesional.
- ☐ Compatibilizar la docencia con otro proyecto.

Explorar nuevos caminos profesionales

- ☐ Formarte en un área diferente.
- ☐ Emprender.
- ☐ Formación corporativa.
- ☐ Recursos humanos y desarrollo del talento.
- ☐ Gestión de proyectos.
- ☐ Comunicación y creación de contenidos.
- ☐ Transición profesional completa hacia otro sector.
- ☐ Otra opción que aún no has explorado.

Reflexión: Opciones sin juicio

Ahora que has recorrido esta lista, detente un momento y presta atención a tus reacciones.

Puede que algunas posibilidades te hayan resultado atractivas. Quizá otras te hayan generado rechazo, miedo o incluso entusiasmo. Todo ello puede ofrecer información valiosa.

Las siguientes preguntas te ayudarán a comprender mejor qué alternativas resuenan contigo y cuáles podrías estar descartando, incluso antes de haberlas explorado realmente.

¿Cuáles de estas alternativas has considerado seriamente hasta ahora?

¿Cuáles descartas automáticamente? ¿Por qué?

¿Existen opciones que nunca te habías planteado antes de leer esta lista?

¿Qué posibilidades te generan curiosidad?

¿Qué posibilidades te generan miedo?

Si supieras que no puedes equivocarte, ¿qué opción explorarías primero?

¿Qué sientes al responder a la pregunta anterior estando seguro de tu éxito?

Anota cualquier pensamiento o idea que te haya sugerido el ejercicio y/o la reflexión que consideres útil para tu proceso.

[illegible]

*"Me gusta tener opciones,
vidas alternativas no vividas
pero siempre posibles".*

Abigail Padgett



EX PROFESSOR

4. EL MIEDO AL CAMBIO

Ante una decisión tan importante como la que nos planteamos, solemos pensar que lo más difícil es identificar la mejor opción. Sin embargo, muchas veces el verdadero obstáculo aparece después.

Incluso cuando intuimos lo que queremos hacer, empiezan a surgir dudas, miedos y pensamientos que nos frenan. Seguro que te suenan:

“¿Y si me equivoco?”

“¿Y si me arrepiento?”

“¿Y si pierdo todo lo que he construido hasta ahora?”

Estos pensamientos son completamente normales. Nuestro cerebro está diseñado para protegernos de la incertidumbre y suele preferir una situación conocida (incluso cuando no nos hace felices) antes que una situación desconocida cuyas consecuencias no puede prever. Ya lo dice el refranero español: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”.

Por eso, cuando pensamos en cambiar, no solemos enfrentarnos únicamente a una decisión. También nos enfrentamos a las **creencias** que hemos construido a lo largo de los años sobre quiénes somos, lo que somos capaces de hacer y lo que creemos que podemos perder.

Muchas veces no estamos atrapados por la realidad, sino por la historia que nos contamos sobre ella.

Antes de tomar cualquier decisión, merece la pena observar esas historias con curiosidad.

Ejercicio: Opciones sin juicio

Párate un par de minutos a rescatar los pensamientos que aparecen con más frecuencia cuando imaginas un cambio profesional.

No intentes censurarlos ni sustituirlos por otros más positivos.

Simplemente obsérvalos y escríbelos tal y como aparecen en tu mente.

Mis pensamientos al imaginar un cambio profesional:

A continuación, te pongo algunos ejemplos por si quieres añadir alguno más en el que no habías pensado y con el que te sientes identificado:

- He estudiado para esto toda mi vida.
- Tiraría años de experiencia a la basura.
- No sabría hacer otra cosa.
- Soy demasiado mayor para empezar de nuevo.
- Nadie valorará mi experiencia fuera de la educación.
- Perdería estabilidad económica.
- Ya debería tener mi vida profesional resuelta.
- Si dejo la docencia, habré fracasado.
- No estoy preparado para dar ese paso.
- Seguro que otras personas pueden hacerlo, pero yo no.

En la segunda parte del ejercicio, te invito a que escojas un primer pensamiento y reflexiones sobre él con las siguientes preguntas. Cuando hayas terminado, haz lo mismo con el siguiente pensamiento y con todos los que consideres oportuno.

Cuestionando mis pensamientos

Mi pensamiento:

¿Qué evidencias apoyan esta idea? (Intenta buscar 3 ejemplos)

¿Qué evidencias la cuestionan? (Intenta buscar 3 ejemplos)

Mi pensamiento:

¿Qué evidencias apoyan esta idea? (Intenta buscar 3 ejemplos)

¿Qué evidencias la cuestionan? (Intenta buscar 3 ejemplos)

Reflexión: Opciones sin juicio

¿Hay algún pensamiento que hayas dado por cierto durante años sin cuestionarlo?

¿De dónde crees que procede esa creencia?

¿Qué le dirías a un amigo que pensara exactamente lo mismo y conociera tu situación?

¿Qué cambiaría si dejaras de considerar ese pensamiento como una verdad absoluta y empezaras a verlo como una posibilidad entre muchas otras?

5. PROFESIÓN VS. IDENTIDAD

Es normal que después de dedicarnos durante muchos años a una profesión esta termine ocupando un espacio muy importante en nuestra **identidad**.

No solo enseñamos. También empezamos a pensar en nosotros mismos como docentes.

Por eso, cuando aparece la posibilidad de un cambio profesional, no solemos preguntarnos únicamente qué trabajo queremos hacer. En muchas ocasiones, la pregunta que se esconde debajo es mucho más profunda:

¿Quién seré si dejo de ser el profe.../la seño.../el maestro...?

Es una pregunta completamente legítima.

Sin embargo, merece la pena recordar algo importantísimo: tu profesión es una parte de tu identidad, pero no la totalidad de ella. A lo largo de tu carrera has desarrollado conocimientos, habilidades, valores, experiencias y formas de relacionarte con los demás que seguirían formando parte de ti sin importar el puesto que ocuparas.

Antes de preguntarte qué podrías hacer en el futuro, te propongo mirar todo aquello que ya has construido hasta ahora.

Y es que quizá has dedicado tantos años a la labor docente que has olvidado la cantidad de capacidades que has desarrollado en el camino.

Ejercicio: Mis habilidades

Durante unos minutos, intenta dejar de pensar en cargos, títulos o puestos de trabajo. Piensa únicamente en aquello que sabes hacer.

Haz una lista tan amplia como puedas. No importa si algunas habilidades te parecen obvias o poco relevantes.

A menudo son precisamente esas capacidades que damos por sentadas las que más valor tienen fuera de nuestro entorno habitual.

Cuando termines, observa los ejemplos de la página siguiente para que incluyas aquellas habilidades en las que no habías pensado.

Mis habilidades:

- | | |
|---------|---------|
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |

A continuación, te pongo algunos ejemplos por si quieres añadir alguna habilidad más en la que no habías pensado y que crees que posees:

- Hablar en público.
- Gestionar grupos.
- Resolver conflictos.
- Diseñar formación.
- Planificar proyectos.
- Coordinar equipos.
- Adaptar explicaciones a diferentes personas.
- Escuchar activamente.
- Comunicar ideas complejas de forma sencilla.
- Organizar eventos o actividades.
- Gestionar situaciones imprevistas.
- Motivar a otras personas.
- Acompañar procesos de aprendizaje.
- Trabajar bajo presión.
- Gestionar múltiples tareas al mismo tiempo.
- Colaborar con distintos profesionales.
- Negociar y llegar a acuerdos.
- Elaborar materiales y recursos.
- Utilizar herramientas digitales.
- Liderar iniciativas o proyectos.
- Hablar idiomas.
- Formar a adultos.
- Analizar necesidades y buscar soluciones.

Reflexión: Mis habilidades

Ahora observa tu lista y responde a las siguientes preguntas con honestidad:

¿Qué habilidades te han sorprendido más?

¿Cuáles de ellas podrían ser útiles en otros contextos profesionales?

¿Qué capacidades llevas años utilizando sin darles importancia?

Si tuvieras que describirte sin mencionar tu profesión, ¿qué dirías de ti?

¿Qué valores o cualidades personales seguirían formando parte de ti aunque mañana dejaras de enseñar?

¿Qué parte de tu identidad seguiría contigo aunque dejaras de ser docente?

Anota cualquier pensamiento o idea que te haya sugerido el ejercicio y/o la reflexión que consideres útil para tu proceso.

[illegible]

*"No soy lo que me sucedió,
soy lo que elijo ser".*

Carl Jung



EX PROFESSOR

6. TU BRÚJULA PERSONAL

A menudo pensamos que las decisiones profesionales dependen únicamente de nuestras capacidades o de las oportunidades que tenemos delante.

Sin embargo, existe otro elemento igual de importante: nuestros **valores**.

Los valores son aquello que consideramos importante en nuestra vida. Actúan como una especie de brújula interna que orienta nuestras decisiones, aunque muchas veces no seamos plenamente conscientes de ello.

Cuando nuestra vida profesional está alineada con nuestros valores, solemos experimentar mayor satisfacción, motivación y sentido. Por el contrario, cuando existe una distancia importante entre ambos, pueden aparecer frustración, desmotivación o la sensación de que algo no encaja, incluso cuando aparentemente todo va bien.

Por eso, antes de preguntarte qué deberías hacer, puede resultar útil preguntarte lo siguiente:

**¿Qué es realmente importante
para mí en esta etapa de mi vida?**

Los valores no son mejores ni peores. Tampoco son permanentes. Lo que era prioritario para ti hace diez años puede no serlo hoy.

El siguiente ejercicio te ayudará a identificar cuáles son los valores que actualmente están guiando tus decisiones y cuáles necesitan más espacio en tu vida.

Ejercicio: Mis 5 valores más importantes

Lee la siguiente lista y selecciona los 5 valores que consideres más importantes en este momento de tu vida.

No elijas los que crees que deberías tener.

Elige aquellos que realmente necesitas.

- | | |
|---|--|
| • ☐ Libertad | • ☐ Flexibilidad |
| • ☐ Seguridad | • ☐ Tranquilidad |
| • ☐ Impacto | • ☐ Aventura |
| • ☐ Aprendizaje | • ☐ Familia |
| • ☐ Creatividad | • ☐ Desarrollo personal |
| • ☐ Estabilidad | • ☐ Propósito |
| • ☐ Autonomía | • ☐ Independencia |
| • ☐ Crecimiento | • ☐ Colaboración |
| • ☐ Comunidad | • ☐ Diversión |
| • ☐ Reconocimiento | • ☐ Excelencia |
| • ☐ Contribución | • ☐ Innovación |
| • ☐ Bienestar | • ☐ Justicia |
| • ☐ Equilibrio | • ☐ Liderazgo |
| • ☐ Otros: | |

Reflexión: Mis 5 valores más importantes

¿Cuáles son los 5 valores que has elegido?

¿Qué importancia tienen para ti en este momento de tu vida?

¿En qué medida tu situación profesional actual te permite vivir esos valores?

¿Qué valores están siendo atendidos actualmente?

¿Qué valores parecen estar quedándose sin espacio?

Si tu trabajo estuviera plenamente alineado con tus valores principales, ¿qué sería diferente?

¿Tu situación profesional actual está alineada con la persona que quieres ser?

7. MI SIGUIENTE PASO

Si has llegado hasta aquí, probablemente hayas descubierto algo importante sobre ti mismo.

Quizá hayas identificado necesidades que llevaban tiempo sin ser escuchadas. Puede que hayas tomado conciencia de algunas creencias que estaban limitando tus posibilidades. O puede ser que hayas confirmado algo que ya intuías desde hace tiempo.

Sea cual sea tu situación, quiero proponerte una idea sencilla:

No necesitas tomar una decisión definitiva hoy.

Las transiciones profesionales rara vez ocurren de un día para otro. Normalmente comienzan con pequeños pasos que aportan información, confianza y claridad.

Cuando intentamos resolver todo nuestro futuro de una sola vez, es fácil sentirnos bloqueados. En cambio, cuando nos centramos en el siguiente paso, el proceso suele resultar mucho más manejable. "Sin prisa, pero sin pausa".

Tu objetivo no es tener todas las respuestas ni el camino ya prediseñado.

Tu objetivo es seguir avanzando.

Por eso, antes de cerrar esta guía, te invito a identificar una acción concreta que puedas realizar durante las próximas semanas.

Ejercicio y reflexión final:

Mi siguiente paso

Piensa en cuál va a ser el siguiente paso que vas a dar cuando termines esta guía.

No pienses en el paso perfecto. Simplemente, en aquel que te permita obtener más información, ganar claridad o acercarte un poco más a la vida profesional que deseas construir.

Te propongo algunos ejemplos:

- Hablar con alguien de confianza sobre mis reflexiones.
- Escuchar la experiencia de otros docentes que han vivido un proceso similar.
- Investigar una alternativa profesional que me genere curiosidad.
- Solicitar información sobre una excedencia o un cambio de situación administrativa.
- Explorar oportunidades en otro centro, etapa o contexto educativo.
- Actualizar mi currículum o mi perfil profesional.
- Identificar mis habilidades transferibles.
- Investigar una formación que me interese.
- Contactar con alguien que trabaje en un ámbito que me atraiga.
- Reservar una sesión de orientación o acompañamiento.
- Definir un plan de acción para los próximos tres meses.

La acción concreta que me comprometo a realizar durante las próximas semanas es:

La fecha en la que voy a dar este paso es:

¿Qué podría impedirme dar este paso?

¿Qué haré para evitar que eso ocurra?

¿Cómo espero sentirme después de haber dado este paso?

Anota cualquier pensamiento o idea que te haya sugerido el ejercicio y/o la reflexión que consideres útil para tu proceso.

*"Caminante,
no hay camino,
se hace camino al andar".*

Antonio Machado



EX PROFESSOR

CONCLUSIÓN

Enhorabuena por haber llegado hasta aquí. Si has seguido cada etapa, probablemente hayas dedicado un tiempo que pocas veces nos concedemos: **el tiempo de escucharnos de verdad.**

Puede que no tengas todas las respuestas. Quizá sigas teniendo dudas. Incluso, puede ser que algunas preguntas sigan abiertas.

Y está bien.

La mayoría de los cambios importantes no comienzan con una decisión definitiva.

Comienzan con una pregunta incómoda, una conversación pendiente o una intuición que llevamos demasiado tiempo intentando ignorar.

Espero que estas páginas te hayan ayudado a comprender un poco mejor dónde te encuentras y qué podría estar pidiéndote esta etapa de tu vida.

No necesitas resolver hoy todo tu futuro profesional. Solo necesitas seguir avanzando.

Porque, al final, nadie puede recorrer tu camino por ti.

Pero recuerda: no tienes por qué recorrerlo solo.



Si te gustaría seguir explorando estas cuestiones, aquí tienes algunas formas de hacerlo:

 **PODCAST EX PROFESSOR:** Historias reales de docentes que han decidido reinventarse, entrevistas con profesionales que han cambiado de rumbo y reflexiones sobre la transición profesional más allá del aula.



 **NEWSLETTER EX PROFESSOR:** Reflexiones, recursos, nuevas entrevistas y episodios del podcast directamente en tu correo.

¿QUIERES HABLAR SOBRE TU SITUACIÓN?

Si esta guía ha despertado preguntas que te gustaría explorar con más profundidad, te invito a reservar una primera conversación gratuita de 45 minutos. Será un espacio para compartir tu situación, expresar tus dudas y explorar qué posibilidades tienes delante en este momento. Al finalizar la conversación, valoraremos juntos cuál podría ser el siguiente paso más útil para ti.

 **Reserva tu sesión de exploración aquí:**



Si lo prefieres, también puedes escribirme directamente y contarme qué te ha traído hasta aquí:



Miguel Ángel Cabrera Guedes
Ex Professor