

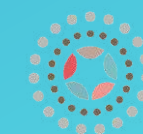
“GESTIÓ EMOCIONAL PER VIURE (I SOBREVIVRE) AMB BENESTAR COM A DOCENTS”

Mireia Seró

Conferenciant, Docent i Coach educativa

**CICLE APRENENTATGES I REFLEXIONS
COMPARTIDES**

Dimecres, 11 de febrer de 2026



MIREIA SERÓ
Coaching & Mentoring Educatiu

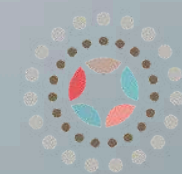
PROMESA FORMATIVA

El benestar docent no s'aconsegueix afegint més esforç, sinó passant de la reacció inconscient a la conscient, i de la consciència a l'autocura.



- De vegades sembla que portem motxilla.
- Dificultats del dia a dia.
- Càrrega de negativitat+victimisme.

**PER QUÈ NO
SENTIM BENESTAR?**



**Increment de baixes laborals docents relacionades amb estrès,
ansietat i esgotament emocional els darrers anys.**

**El malestar docent ja no es considera un problema individual, sinó
un repte estructural del sistema educatiu.**

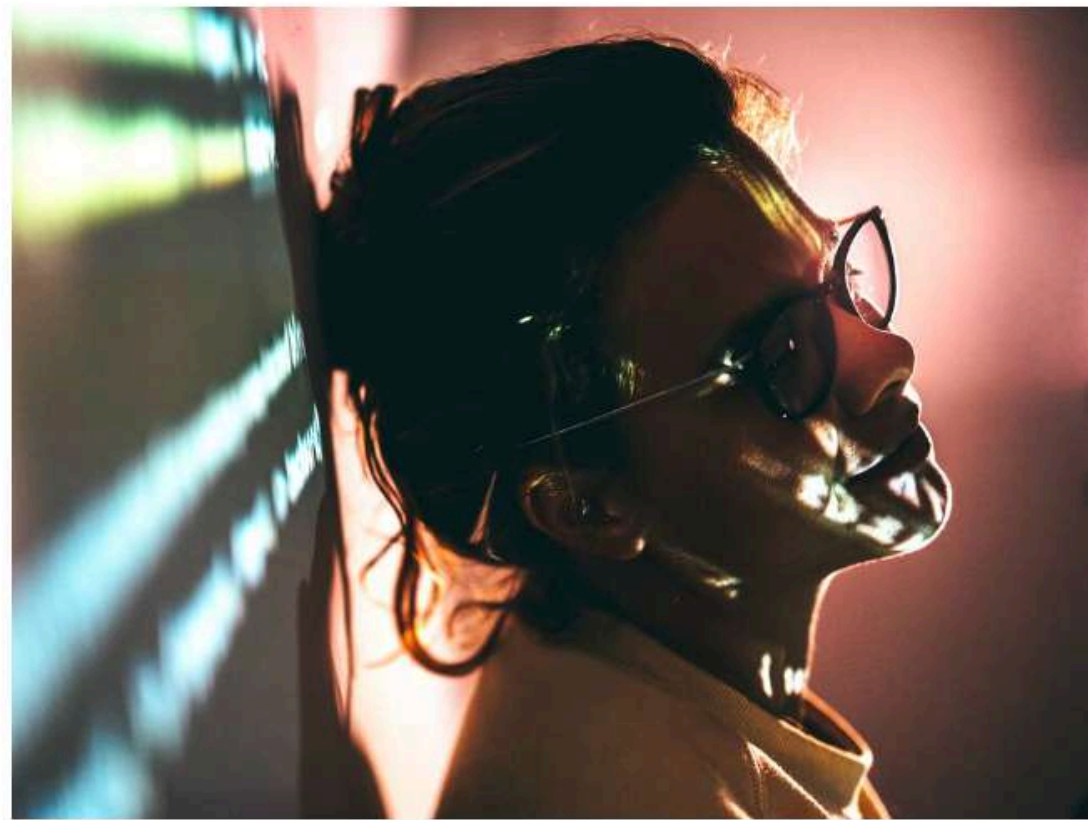




Sociedad

"El 40% de los docentes padece trastornos de ansiedad": la pandemia de la salud mental arrasa en las aulas

El sindicato Comisiones Obreras ha organizado unas jornadas divulgativas sobre la salud mental en la educación. Las malas condiciones laborales están directamente relacionadas con las afecciones psicológicas, algo que se traslada también a los centros educativos.



Yana Iskayeva



— Lucía García Radio Club Tenerife 06/03/2024 - 16:31 CET

NOTICIA



Inicio / Noticias

[Volver](#)
16 noviembre 2023
Ciencias sociales

Un estudio revela que el estrés tiene un papel fundamental en la vida laboral de los docentes

Esta investigación de la Universidad de Málaga ha contado con la colaboración de más de 1166 profesionales de la enseñanza, concretamente de Educación Infantil, Primaria y Secundaria

NOTICIA

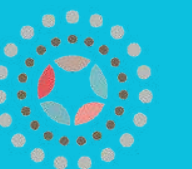


Quan sabem què ens passa, què necessitem i com protegir-nos, podem gestionar l'aula sense esgotar-nos.

QUÈ EM PASSA? - QUÈ NECESSITO? - QUÈ PUC FER?

De la reacció automàtica → a la comprensió emocional → a l'acció conscient

Del desgast inconscient → a la regulació conscient → a l'autocura sostenible



DE QUÈ PARLAREM?



QUÈ EM PASSA?

- El pilot automàtic
- Reacció vs Resposta



QUÈ PUC FER?

- Lideratge docent
- Comunicació a l'aula
- El salvavides del líder



QUÈ NECESSITO?

- Les emocions com indicadors (frustració, ràbia, tristesa)
- Les necessitats humanes



DUBTES I PREGUNTES

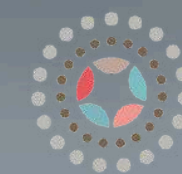




QUÈ EM PASSA?



PRIMER: UNA PARADA



**“QUAN EL DIA A DIA ENS SUPERA, NO ÉS QUE NO
SAPIGUEM FER DE DOCENTS;
ÉS QUE ESTEM FUNCIONANT MASSA ESTONA EN
PILOT AUTOMÀTIC.”**



QUÈ ÉS EL PILOT AUTOMÀTIC:

- No ens adonem del que està passant al nostre interior.
- Ens resulta còmode.
- És com portar un escut protector.
- Deixem la ment al servei dels esdeveniments externs: perdem tot poder sobre nosaltres.
- Ens pot portar a estats emocionals perjudicials.
- El cervell sempre optimitza energia i tenim la memòria procedimental que és molt útil.
- Senyal: la reactivitat, el pessimisme.



Neurociència de l'estrès

Davant estrès sostingut, el cervell prioritza respostes automàtiques (amígdala) i redueix l'activació del còrtex prefrontal, responsable de la regulació emocional i la presa de decisions conscients.

Esgotament emocional

L'exposició continuada a demandes emocionals sense temps de recuperació genera fatiga emocional, independentment de la vocació o la motivació inicial.





IMATGE

- Què veig a la foto?
- Quin és el detall més significatiu per a mi? Per què?
- M'agrada o no la foto? Per què?
- Quines emocions o sentiments em desperta?
- Com relaciones la foto amb com estàs?



ON ESTÀS POSANT EL FOCUS EN AQUEST MOMENT?



A L'OPORTUNITAT



A LA DIFICULTAT



INDICADORS DE PILOT AUTOMÀTIC

ACTUES EN PILOT AUTOMÀTIC SI...	ACTUES DE MANERA CONSCIENT SI...
Reaccions automàticament, per costum.	Respons pensant la teva resposta.
Vius en el passat contínuament.	Vius plenament en el present.
No estàs pendent de la realitat.	Acceptes la realitat.
No ens interessen els detalls de les coses.	Ens interessem i coneixem els detalls de les coses.
Ens comportem amb els mateixos patrons una i altra vegada.	Disposem de múltiples opcions, i variem els nostres comportaments segons considerem.
Les nostres emocions són les mateixes que en el passat.	Estem oberts a experimentar noves emocions.
No aprofitem el nostre potencial.	Coneixem i treballem en el nostre potencial.
Gaudim poc dels plaers de la vida.	Gaudim tot el possible dels plaers de la vida.



EINES DE DESACTIVACIÓ DEL PILOT AUTOMÀTIC

Actitivats quotidianes i rutinàries

Rentar-se les dents
Dutxar-se
Passejar el gos
Passes pel passadís
Saludar
Qualsevol tasca domèstica



Fes-les prestant
màxima atenció a les
sensacions.

Actitivats diferents

Provar un camí diferent
al de sempre
Demanar un menjar nou
Escoltar un nou gènere
musical
Observar les cares
Apreciar les vistes



Observar les
sensacions que et
generen.

Mindfulness o atenció plena

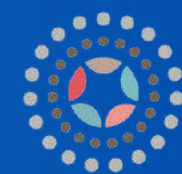
Investiga algunes pràctiques:
Atenció a la respiració
Escàner corporal
Respiració abdominal
Respiració quadrada



Entrena a aquietar la
teva ment de manera
conscient.



MAPA DEL PILOT AUTOMÀTIC



“EL PILOT AUTOMÀTIC NO ÉS UN ERROR PERSONAL: ÉS UN SENYAL QUE ALGUNA COSA DINS NOSTRE NECESSITA SER ESCOLTADA.”



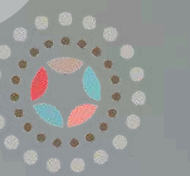
COM SABREM QUE HEM ATURAT EL PILOT AUTOMÀTIC?

SEGONS SI REACCIONEM O RESPONEM: NO ÉS EL MATEIX

REACCIÓ → AUTOMÀTICA

RESPOSTA → CONSCIENT

*“QUAN REACCIONEM, EL COS DECIDEIX PER NOSALTRES.
QUAN RESPONEM, TORNEM A DECIDIR NOSALTRES.”*



QUÈ PASSA AL CERVELL QUAN REACCIONEM ?

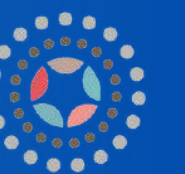
**EL COS ENTRA EN ALERTA
AMÍGDALA ACTIVADA
CORTISOL I ADRENALINA
MODE SUPERVIVÈNCIA**

**EL CERVELL INTERPRETA L'AULA COM UNA AMENAÇA
EL COS ES PREPARA PER ATACAR, FUGIR O BLOQUEJAR-SE
AIXÒ ÉS ÚTIL PUNTUALMENT, PERÒ DEVASTADOR PER LA
NOSTRA CALMA I BENESTAR SI ÉS CONSTANT**





REACCIÓ VS RESPOSTA



**“NO PODEM EVITAR TOTES LES
SITUACIONS DIFÍCILS,
PERÒ SÍ EVITAR QUE EL NOSTRE COS LES
VISQUI TOTES COM UNA AMENAÇA.”**



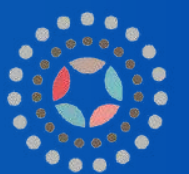
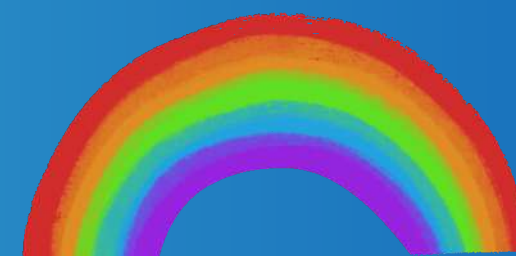
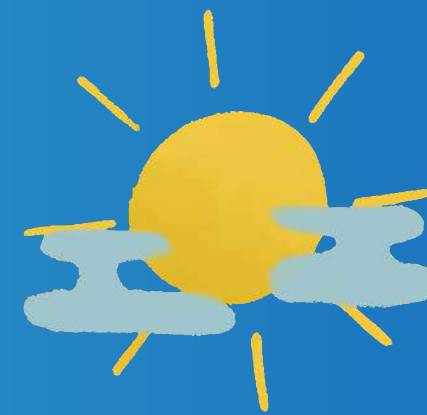
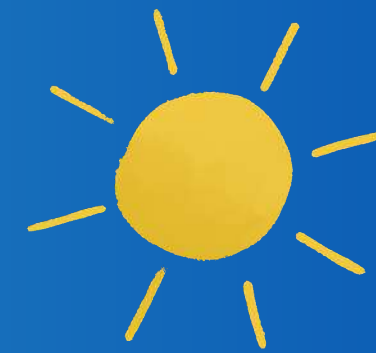
2

QUÈ NECESSITO?



IDENTIFICAR I ENTENDRE LES EMOCIONS ÉS UNA DE LES CLAUS:

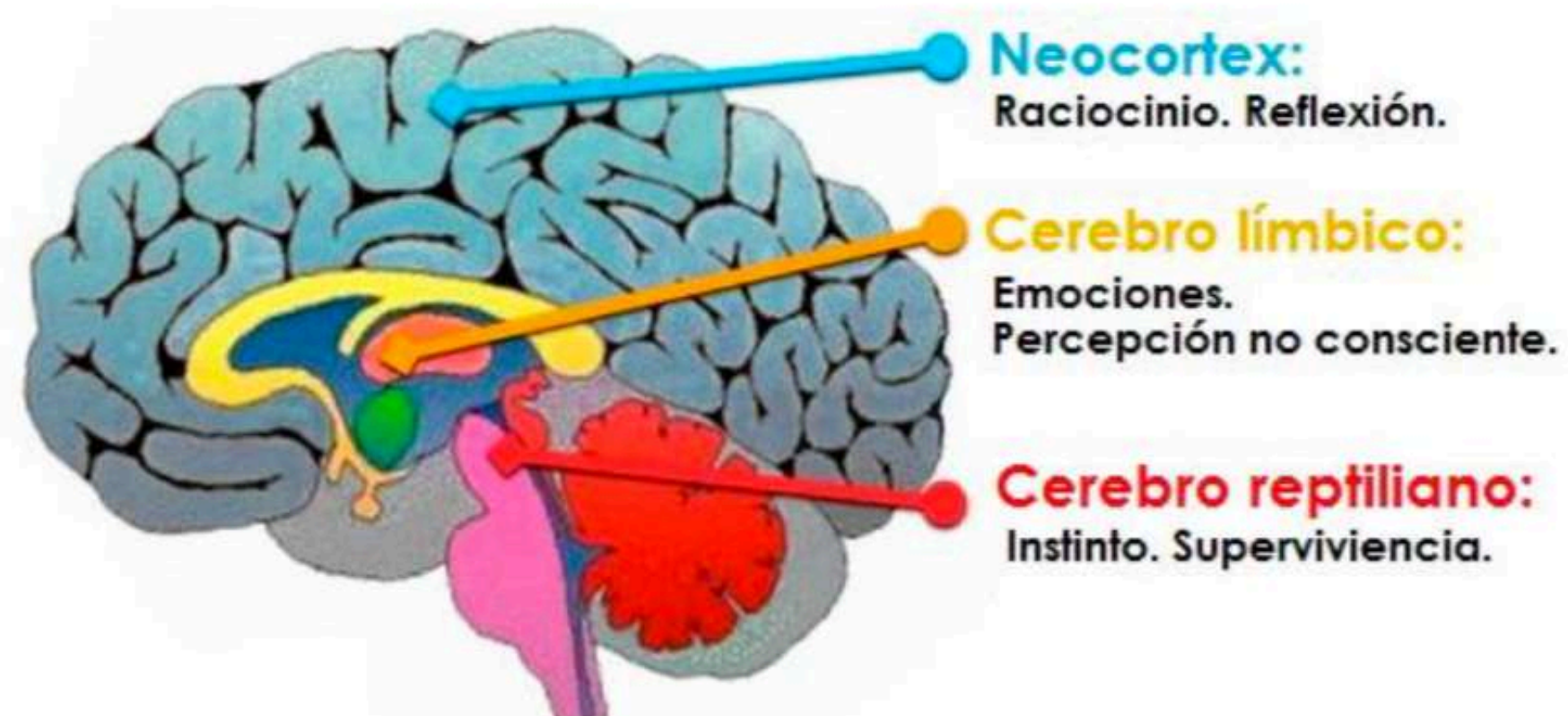
- Les emocions són despertadors a la realitat i reflexen com estem i el que necessitem.
- Hem de prendre consciència de les emocions que ens arriben i fer-nos-en càrrec de manera conscient i decidida.
- El nostre estat emocional no deixa de ser una emissió d'ones cap a l'exterior que s'expandeix.
- Són indicadors i reguladors del BENESTAR.



Com funcionen...



El segon màgic!!!





6 EMOCIONS BÀSIQUES



POR



TRISTESA



ALEGRIA



SORPRESA



IRA



FÀSTIC

- M'informa que alguna cosa o algú nou ha entrat a la meva vida.
- M'informa que puc perdre alguna cosa o algú que tinc (fundat o infundat).
- M'informa que alguna cosa o algú ha traspassat un límit meu.
- M'informa que alguna cosa o algú tòxic ha entrat a la meva vida.
- M'informa que hem aconseguit alguna cosa beneficiosa per a nosaltres.
- M'informa que hem perdut alguna cosa o algú que teniem.



Intel·ligència emocional

Identificar i posar nom a l'emoció redueix la seva intensitat i augmenta la capacitat d'autoregulació.

EXEMPLES (entorn docent):

Frustració = necessitat bloquejada

Ràbia → necessitat de límits, respecte, coherència

Tristesa → necessitat de descans, reconeixement, cura



Possibles “activadors emocionals” que ens poden afectar:

- Ser objecte d'una falta de respecte.
- Rebre un tracte injust.
- No sentir-nos valorats.
- Tenir la impressió de què no ens escolten.
- Cares d'avorriment...



La NO GESTIÓ no sol generar bons resultats per al nostre benestar ni a curt ni a llarg termini.



NECESSITATS HUMANES:

Quan una persona està frustrada, s'activa el sistema d'estrès i disminueix l'accés al pensament reflexiu.

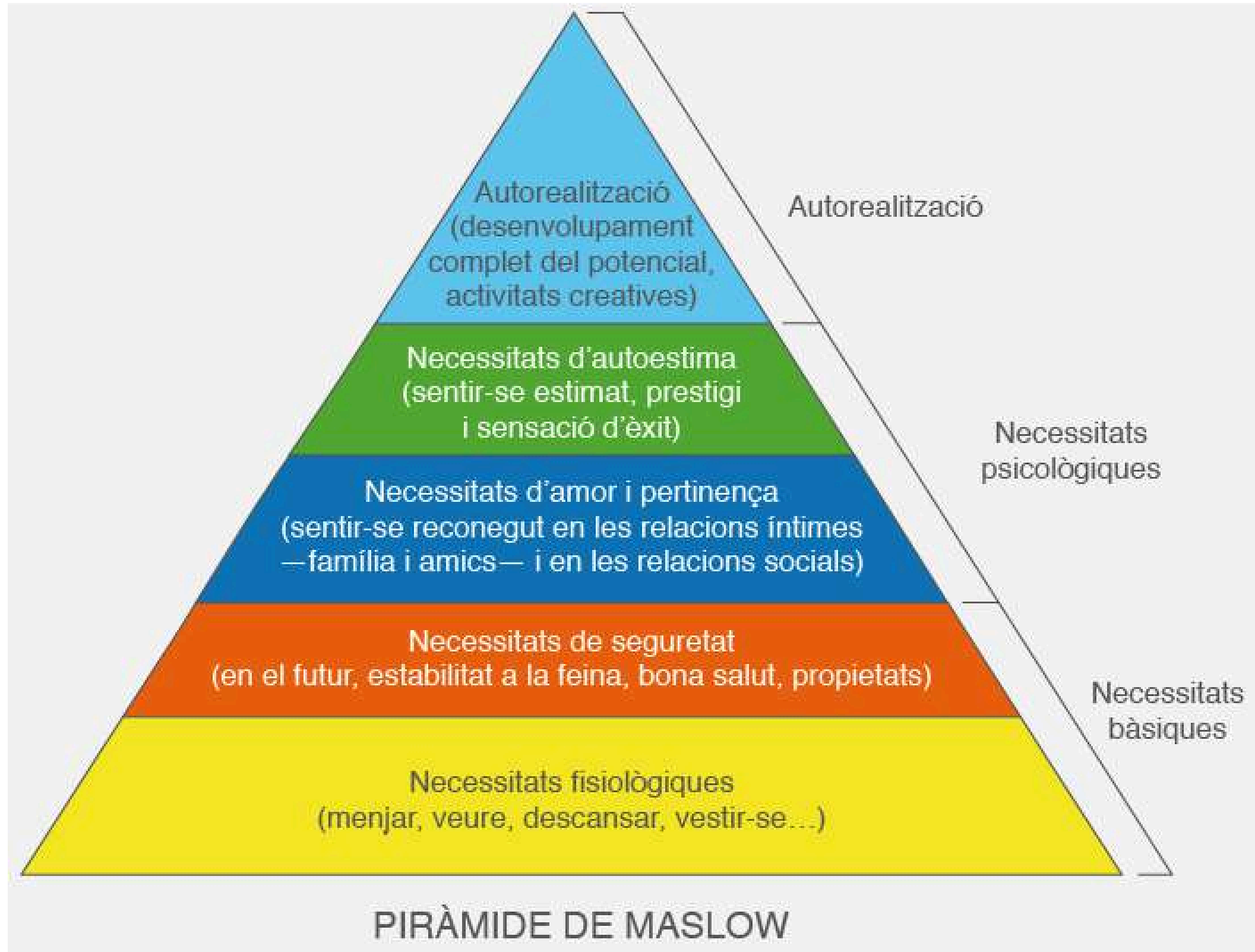
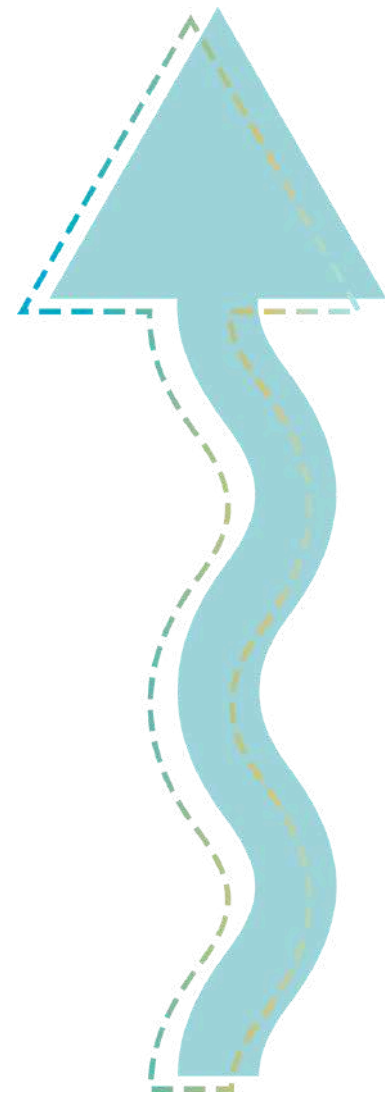
Les conductes difícils sovint són respostes a necessitats no cobertes (seguretat, pertinença, reconeixement).

Si la necessitat no és identificada, la conducta s'intensifica.

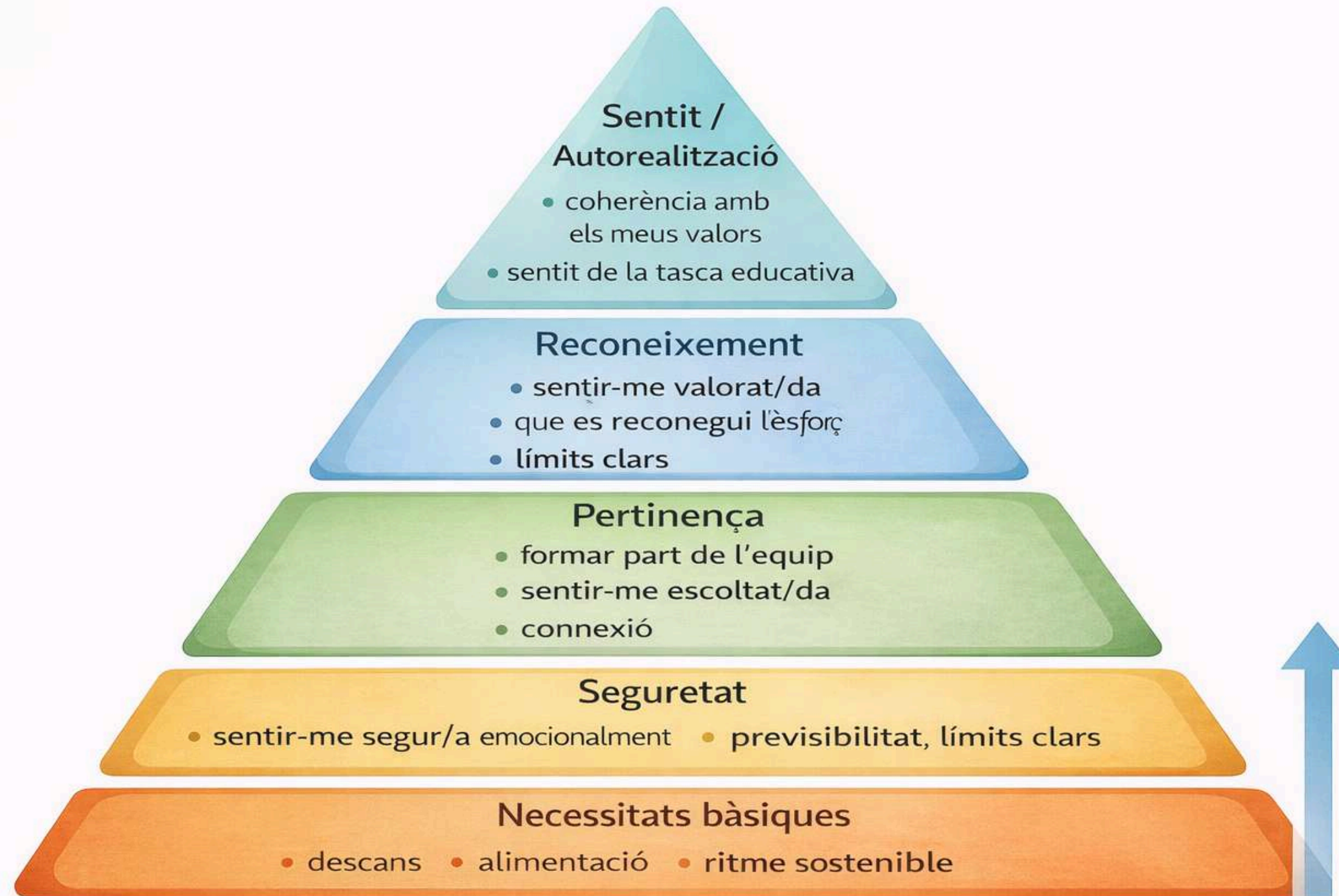
Frustració = necessitat bloquejada

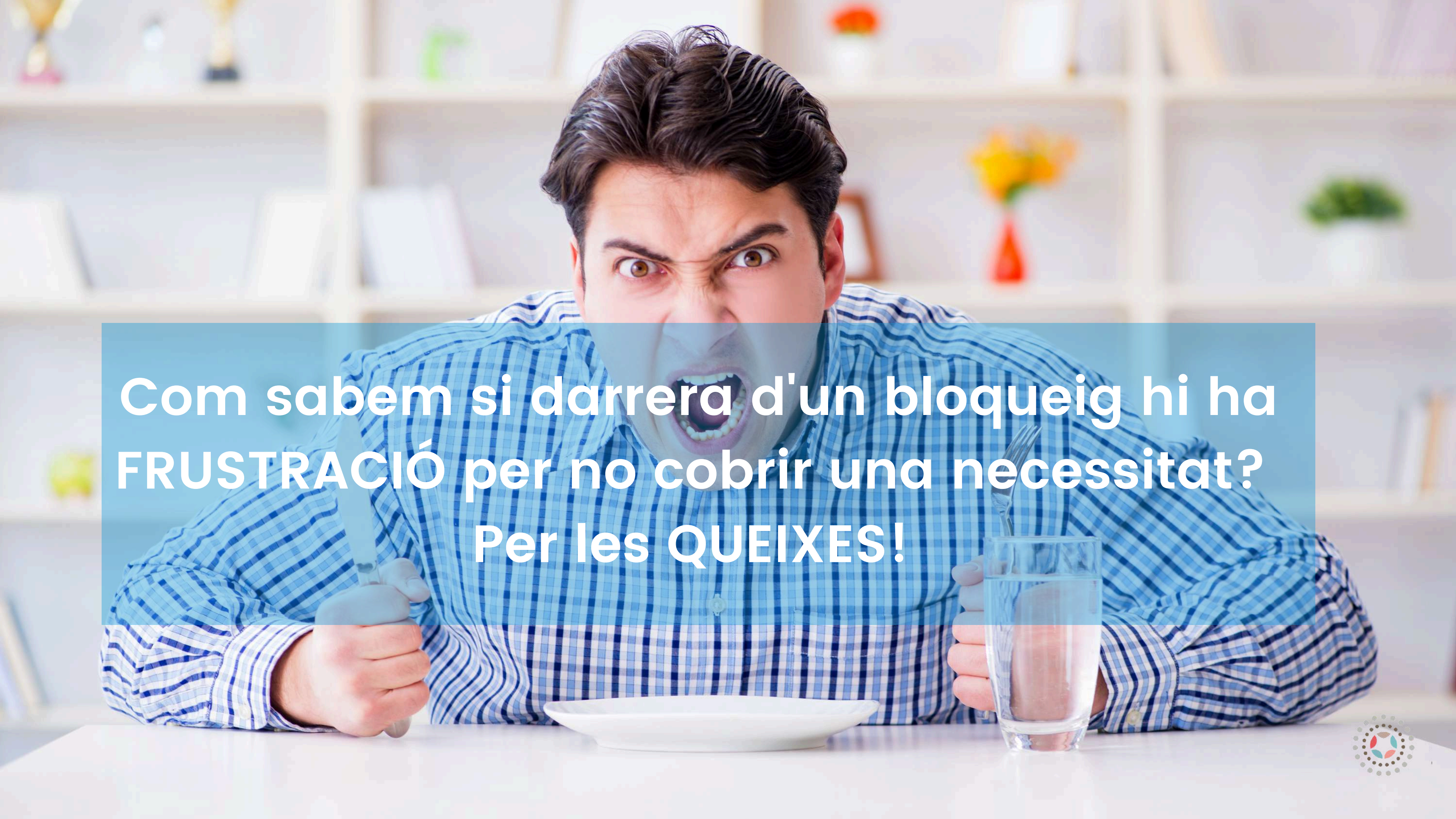


NECESSITATS HUMANES:



NECESSITATS DOCENTS (Seró, 2026)





Com sabem si darrera d'un bloqueig hi ha
FRUSTRACIÓ per no cobrir una necessitat?
Per les **QUEIXES!**



LA IRA: Què em vol dir realment?

La ira apareix quan percebo que un límit meu ha estat traspassat.



La ira no apareix perquè sí

Apareix quan:

- sento falta de respecte
- m'exigeixen més del que puc sostenir
- no es tenen en compte els meus límits

No parla de violència, parla de protecció

Quan apareix la ira, només tinc dues opcions:

- **Comunicar un límit**
- **Rebaixar un límit**



Si el límit és important → cal comunicar-lo

Si el límit no és sostenible → cal revisar-lo

El que no funciona és no fer res

QUÈ PASSA SI NO ESCOLTO LA IRA?

s'acumula

es cronifica

pot sortir en forma d'explosió

girar-se cap a dins (tristesa, culpa, cansament)



QUÈ ÉS LA TRISTESA?

La tristesa apareix quan percebo una pèrdua significativa.

En docència pot venir de:

- pèrdua d'energia
- pèrdua de sentit
- pèrdua d'expectatives
- pèrdua de temps per educar com voldríem

DAVANT LA TRISTESA, TINC DUES VIES

- **Reconèixer la pèrdua**
- **Revisar el que puc conservar o reconstruir**



Si nego la pèrdua → la tristesa s'estanca
Si la reconec → puc començar a cuidar-me
No sempre podem recuperar el que hem perdut,
però sí com ens relacionem amb això

QUÈ PASSA SI NO ESCOLTO LA TRISTESA?
em desconnecto, em buido, m'endureixo
em desmotivo

pot convertir-se en desànim crònic
pot afectar el vincle amb l'alumnat

No desapareix pel fet de "tirar endavant"

"Allò que no em permeto sentir, m'acaba pesant."





**DE L'EMOCIÓ A LA
NECESSITAT: CAMÍ AL
BENESTAR**



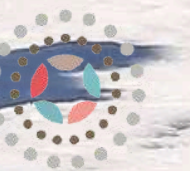
**“NO ENS SENTIM MALAMENT
PERQUÈ NO SABEM GESTIONAR LES
EMOCIONS, SINÓ PERQUÈ FA
TEMPS QUE IGNOREM EL QUE ENS
VOLEN DIR I EL QUE NECESSEM.”**





3

QUÈ PUC FER?



“A L’AULA SOM LÍDERS DOCENTS, PERÒ CAP LÍDER POT SOSTENIR ELS ALTRES SI S’ESTÀ OFEGANT.”

AUTOCURA DOCENT COM A RESPONSABILITAT PROFESSIONAL I BASE DEL BENESTAR.

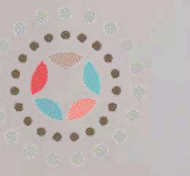
LA CAPACITAT D’AUTOREGULACIÓ DEL DOCENT INFLUEIX DIRECTAMENT EN EL CLIMA EMOCIONAL DE L’AULA.

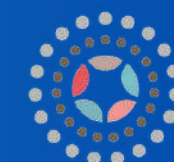
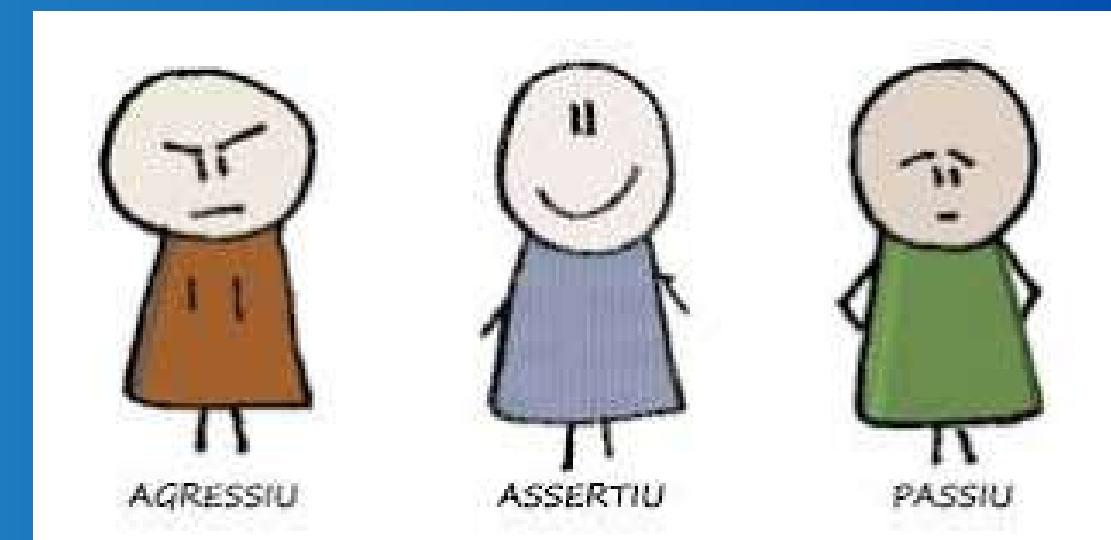




**L'ESTIL ASSERTIU ÉS MÉS QUE UN ESTIL
DE COMUNICACIÓ, ÉS UNA MANERA DE
CONVIURE AMB BENESTAR.**

**QUAN APRENEM A COMUNICAR-NOS
ASSERTIVAMENT, LES NOSTRES
EMOCIONS SÓN DIFERENTS. PROVA-HO!
ET SENTIRÀS MILLOR.**

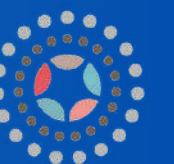




COM PODEM SER MÉS ASSERTIUS A L'AULA I AMB ELS COMPANYS?

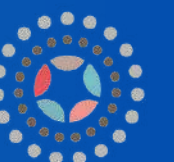
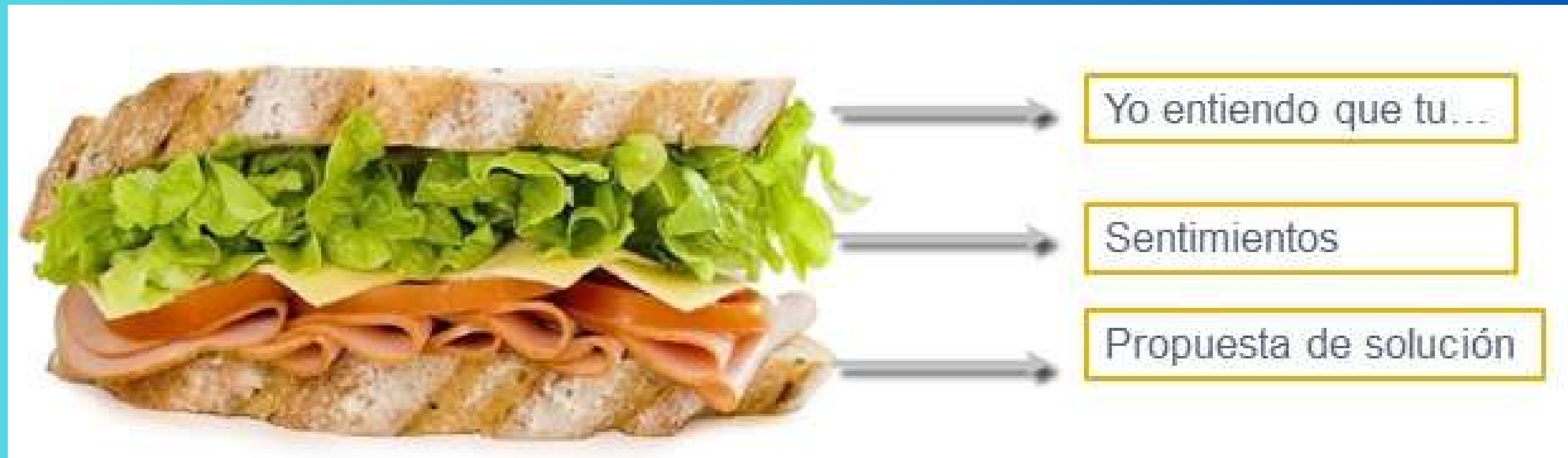
Cultivant conductes de caire assertiu com podrien ser:

- **Mantenir el contacte visual quan parlem amb un alumne o company;**
- **Utilitzar un to de veu adequat i una postura corporal receptiva;**
- **Fer preguntes obertes amb l'interès genuí de assabentar-nos del que li passa a l'altra persona;**
- **Donar retroalimentació positiva i constructiva.**



TÈCNICA DEL "SANDVITX"

POSAR LÍMITS O DEMANAR ALGUNA COSA



EXEMPLES DE RESPOSTA ASSERTIVA:

- Jo crec, jo penso, jo em sento.....
- Comprenc el que tu....., pero jo.....
- Què et sembla?
- Què opines?
- A mi m'agradaria.....
- Quan tu....., jo em sento.....

Una resposta assertiva té en compte la validació dels sentiments u opinions de l'altre però també té en compte la verbalització del que vol un mateix. A curt termini la persona pot rebre alguna crítica per expressar la seva opinió però a llarg termini se sentirà a gust amb ella mateixa per haver actuat d'acord amb els seus valors i opinions.

EXEMPLES DE RESPOSTA PASSIVA:

- No importa
- Com tu vulguis
- D'acord....
- T'enfades si?
- Et molestaria molt que ...?
- Puc....?

Són respostes que, a curt termini, eviten l'enfrontament i possibles desacords. A llarg termini ens dóna sensació de dependència dels altres, sensació de ser manipulat i incomprès i falta de control.

EXEMPLES DE RESPOSTA AGRESSIVA

- Per la teva culpa....
- Més et val....
- Hauries de....
- Tens que.....
- Sembles.....

Són respostes que invaliden els sentiments de l'altre i inclouen connotacions negatives. A curt termini la persona aconsegueix e que vol però també obté altres resultats com ira o ansietat i possibles posteriors problemes en les seves relacions socials.



A woman with long dark hair, wearing a brown ribbed sweater, is sitting at a desk. She has her hands pressed against her face, covering her eyes, which is a common sign of stress or burnout. In the background, there are stacks of books and papers on the desk, and a laptop is partially visible. The overall scene is dimly lit, emphasizing the emotional state of the person.

Prevenció del burnout
Les microestratègies de cura i límits sostenibles són més efectives que els canvis dràstics o ideals inassolibles.





EL SALVAVIDES DEL LÍDER DOCENT

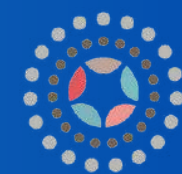


(Seró, 2026)





EL SALVAVIDES DEL LÍDER DOCENTE



**“CUIDAR EL NOSTRE BENESTAR COM A
DOCENTS NO ÉS UN ACTE PRESCINDIBLE:
ÉS UNA CONDICIÓN PER NOSALTRES I PER
PODER EDUCAR AMB EQUILIBRI.”**



RESUM DE LA CONFERÈNCIA:



QUÈ EM PASSA?



QUÈ NECESSITO?



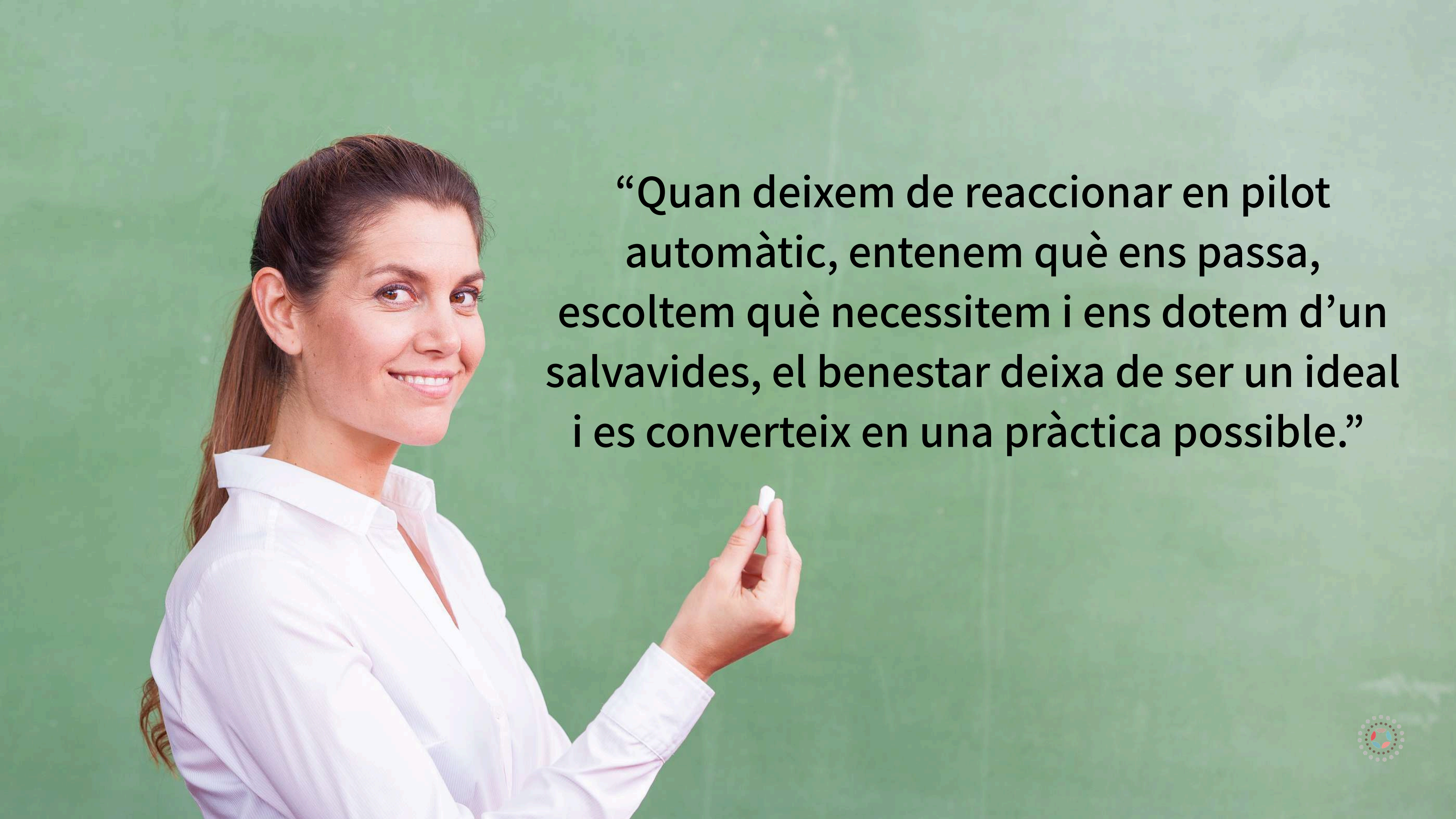
QUÈ PUC FER?





**TRES ACCIONS QUE TRIO
FER A PARTIR DE DEMÀ**



A woman with brown hair tied back, wearing a white button-down shirt, is smiling and looking towards the right. She is holding a small piece of white chalk in her right hand. The background is a solid green color, resembling a chalkboard.

“Quan deixem de reaccionar en pilot automàtic, entenem què ens passa, escoltem què necessitem i ens dotem d’un salvavides, el benestar deixa de ser un ideal i es converteix en una pràctica possible.”



GESTIÓ EMOCIONAL PER VIURE (I SOBREVIVRE) AMB BENESTAR COM A DOCENTS.

