

PROYECTO DOCENTE

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DOCENTE

Curso: 2023/24

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	MÁSTER EN PROFESORADO DE ESO, BACHILLER, IDIOMAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2014/15
Centro Responsable:	Escuela Internacional de Posgrado
Nombre Asignatura:	Manejo del Estrés y la Ansiedad en el docente
Código:	55470074
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	PRIMERO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	4
Horas Totales:	100
Área/s:	PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO
Departamento/s:	PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

PROFESORADO

Montero Bancalero, Francisco José

fmontero@euosuna.org

Tutoría: Miércoles - 19:00 a 20:00

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS:

- Adquirir habilidades para identificar los síntomas de estrés, sus fuentes y las consecuencias del mismo en el ámbito docente.
- Conocer y manejar las principales estrategias de prevención y control del estrés, en el ámbito de la educación secundaria.

COMPETENCIAS:

Competencias específicas:

- Conocer la etiología del estrés.
- Identificar los principales síntomas de estrés a niveles cognitivos, psicofisiológicos y somáticos.
- Discriminar y diferenciar diferentes conceptos relacionados con el estrés: ansiedad, depresión, ira.
- Establecer diferencias entre los diferentes tipos de evaluaciones que se producen ante situaciones estresantes.
- Conocer y detectar los principales estresores que dimanen de la actividad docente.
- Potenciar la discriminación entre estresores laborales, personales y familiares.
- Identificar las diversas consecuencias del estrés crónico.
- Conocer el síndrome de la ¿fatiga mental¿ o burnout en el docente.
- Detectar los principales elementos de vulnerabilidad personal.
- Desarrollar la habilidad para conocer las propias capacidades y limitaciones a nivel personal y profesional.
- Conocer y desarrollar estrategias de manejo del aula.
- Conocer el concepto, la naturaleza y los componentes de las Habilidades Sociales.
- Desarrollar habilidades sociales y comunicacionales como complemento de la profesión docente.
- Conocer el concepto de terapia cognitiva.
- Detectar, clasificar y desmontar las diferentes distorsiones cognitivas.
- Asumir las nociones básicas teóricas y prácticas de control emocional.

- Conocer y manejar diversas técnicas de autocontrol emocional: suspensión temporal, clarificación de expectativas, técnicas de relajación.
- Adquirir estrategias de resolución de problemas.
- Manejar las técnicas de evaluación y tratamiento de las Habilidades Sociales.
- Conocer el concepto de inteligencia emocional.
- Reconocer y manejar las emociones más relevantes en el estrés del profesorado (rabia, miedo, culpa y vergüenza).
- Discriminar las técnicas más adecuadas en función de la situación y el entorno.

Competencias genéricas:

Capacidad de análisis y síntesis.

Capacidad de organizar y planificar.

Conocimientos generales básicos.

Solidez en los conocimientos básicos de la profesión.

Comunicación oral en la lengua nativa.

Comunicación escrita en la lengua nativa.

Resolución de problemas.

Toma de decisiones.

Capacidad de crítica y autocrítica.

Trabajo en equipo.

Habilidades en las relaciones interpersonales.

Habilidades para trabajar en grupo.

Habilidades para trabajar en un equipo interdisciplinario.

Compromiso ético.

Capacidad para aplicar la teoría a la práctica.

Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

Habilidad para trabajar de forma autónoma.

Iniciativa y espíritu emprendedor.

Inquietud por la calidad.

Inquietud por la calidad

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

BLOQUE 1. Concepto y naturaleza del estrés. El estrés docente.

BLOQUE 2. Psicopatologías asociadas al estrés.

BLOQUE 3. Técnicas para el manejo y control de los niveles de activación fisiológicos.

BLOQUE 4. Técnicas para el control de los procesos y respuestas cognitivo-emocionales.

BLOQUE 5. Técnicas para el desarrollo de habilidades sociales, y para el manejo y control conductual del aula.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

BLOQUE 1. Concepto de estrés, modelo explicativo, consecuencias. Desencadenantes del estrés docente. (6 horas)

BLOQUE 2. Trastornos adaptativos de estrés. Síndrome de burnout. (3 horas)

BLOQUE 3. Técnicas de relajación y control emocional. (3 horas)

BLOQUE 4. Técnicas de reestructuración cognitiva y solución de problemas. (4 horas)

BLOQUE 5. Habilidades sociales y técnicas asertivas. Técnicas operantes para el manejo del aula. (4 horas)

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad: Clases Teórico/ Prácticas

Horas: 20

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

OPCIÓN EXAMEN ÚNICO O FINAL: Examen constará de dos partes: 1) un examen tipo Test

40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para

aprobar (24 aciertos) con el que se puede obtener hasta 8 puntos. 2) un caso práctico sobre el que tendrán que responder a preguntas cortas o preguntas V/F, con el que se podrá obtener hasta 2 puntos.

Dicho examen se realizará en la fecha establecida por el centro para la convocatoria oficial de exámenes.

La opción de examen único será la única disponible para alumnado en 2ª y 3ª convocatoria.

OPCIÓN EVALUACIÓN CONTINUA:

Esta opción solo está disponible en primera convocatoria y requiere de una ASISTENCIA MÍNIMA PRESENCIAL A CLASE DEL 80%.

-Control de estudio de contenidos vistos en clase (hasta 50% de la nota). Control de aprendizaje de contenidos teórico-prácticos trabajados en clase: 5 controles objetivos con 10 ítems V/F extraídos aleatoriamente de una base de datos acerca de los contenidos teórico-prácticos de la asignatura (1 control de cada Bloque Temático). A realizar en 1 solo intento de 10 minutos de duración. Con cada control se podrá alcanzar hasta 1 punto. Cada control se activará una vez finalizado el Bloque Temático correspondiente y estará disponible durante una semana.

-Realización de actividades autónomas (hasta un 50% de la nota): se podrán realizar hasta 5

actividades en grupos de 4 a 6 personas. Con cada actividad, podrá obtenerse hasta 1 punto, pudiendo obtenerse hasta un máximo de 5 puntos. La extensión máxima de cada actividad no debe superar los dos folios y serán entregadas en formato papel y por la plataforma, teniendo como fecha tope para la entrega el último día de clase.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Se podrán realizar adecuaciones de material y pruebas de evaluación para alumnado con NAE, previa justificación de dicha circunstancia mediante la documentación correspondiente al profesorado.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases teóricas

Clase expositiva apoyada por presentaciones y videos

Autoaplicación de cuestionarios y pruebas

Realización de actividades, ejercicios y simulaciones prácticas

Discusión y valoración de experiencias personales previas

Reflexiones sobre casos

Ejercicios sobre lecturas complementarias

Preparación previa de contenidos en casa mediante material multimedia proporcionado y realización de actividades en clase sobre dichos contenidos.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-5547>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-5547>

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Bibliografía general

Avargues, M.L. (2006). "El core of burnout" y los síntomas de estrés del personal de la

Universidad de Sevilla: Prevalencia, factores psicosociales y análisis del efecto mediador de la competencia personal percibida Tesis doctoral. Servicio de digitalización de la Universidad de Sevilla

Publicación: ISBN: 9788469103050

Davis, M.; McKay, M. y Eshelman, E.R. (2002). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona:

Martínez Roca.

Esteras, J., Chorot, P. y Sandín, B. (2018). El Síndrome de Burnout en los docentes. Ediciones

Pirámide.

Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (2009). Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse.

Síntesis

Gil Monte, P.R. y Moreno-Jiménez, B. (Coords) (2007): El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). grupos profesionales de riesgo. Madrid: Pirámide.

Nieto Gil, J. M. y Nieto Hernández, L.F. (2006): Cómo evitar o superar el estrés docente. Madrid: CCS.

Robles, H. y Peralta, M.I. (2011). Programa para el control del estrés- Pirámide

Vallés, A. (2010). El estrés docente: estrategias de afrontamiento emocional. Alcalá de Guadaíra (Sevilla)

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Brouwers, A., and Tomic, W. (1999). Teacher Burnout, Perceived Self-Efficacy in Classroom

Management, and Student Disruptive Behaviour in Secondary Education. *Curric Teach.* 14 (2), 7:26. doi:10.7459/ct/14.2.02

Buddhini Denuwara, Nalika Gunawardena, Madhubhashinee Dayabandara & Dulani Samaranayake (2022) A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of individual-level interventions to reduce occupational stress perceptions among teachers,

Archives of Environmental & Occupational Health, 77:7, 530-544, DOI:

10.1080/19338244.2021.1958738

Carroll A, York A, Fynes-Clinton S, Sanders-O'Connor E, Flynn L, Bower JM, Forrest K, Ziaei M.

The Downstream Effects of Teacher Well-Being Programs: Improvements in Teachers' Stress, Cognition and Well-Being Benefit Their Students. *Front Psychol.* 2021 Jul 1;12:689628. doi:

10.3389/fpsyg.2021.689628. PMID: 34276519; PMCID: PMC8281271.

Zhen, B., Yao, B. & Zhou, X. Acute stress disorder and job burnout in primary and secondary

school teachers during the COVID-19 pandemic: The moderating effect of sense of control. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03134-7>

INFORMACIÓN ADICIONAL

Alumnado con Necesidades Académicas Especiales: para acogerse a este itinerario, el/la alumno/a debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia.