

## PROGRAMA DOCENTE ESCUELA UNIVERSITARIA DE OSUNA

**TITULACIÓN: MÁSTER EN PROFESORADO DE ESO, BACHILLER, IDIOMAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL**

**CURSO ACADÉMICO: 2021/22**

### DATOS DE ASIGNATURA

Código y Nombre: <b>55470074 Manejo del Estrés y la Ansiedad en el docente</b>	
Tipo: <b>OPTATIVA</b>	
Curso: <b>PRIMERO</b>	Periodo de Impartición: <b>PRIMER CUATRIMESTRE</b>
Créditos: <b>4</b>	Horas: <b>100</b>
Área: <b>PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	
Departamento: <b>PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	

### PROFESOR/ES Y TUTORÍA/S

<b>Francisco José Montero Bancalero</b>	<b>fmontero@euosuna.org</b>
<b>martes</b>	<b>de 17:00 a 18:00</b>

### **1. OBJETIVOS DOCENTES ESPECÍFICOS**

- 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.

### **2. COMPETENCIAS TRANSVERSALES 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

### 3. COMPETENCIAS TRANSVERSALES 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 dimanar 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

#### 4. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

BLOQUE 1. Concepto de estrés, modelo explicativo, consecuencias. Desencadenantes del estrés docente.  
 BLOQUE 2. Trastornos adaptativos de estrés. Síndrome de burnout.  
 BLOQUE 3. Técnicas de relajación y control emocional.  
 BLOQUE 4. Técnicas de reestructuración cognitiva y solución de problemas.  
 BLOQUE 5. Habilidades sociales y técnicas asertivas. Técnicas operantes para el manejo del aula.

#### 5. ACTIVIDADES FORMATIVAS

DISTRIBUCIÓN DE HORAS	CLASES TEÓRICAS	CLASES PRÁCTICAS	ADD con presencia del profesor	ADD sin presencia del profesor
Horas presenciales	10	10		
Horas no presenciales	20	40		20

METODOLOGÍA DOCENTE APLICADA	
Lección magistral	SI
Realización de ejercicios prácticos o problemas	SI
Estudios de caso o resolución de problemas complejos	SI
Elaboración y exposición de temas o trabajos por los alumnos	NO
Debate y análisis de temas de actualidad	SI
Seminarios y conferencias	NO
Tutorías presenciales (en el despacho o en el aula)	SI
Docencia a través de internet (clases virtuales)	SI
Tutorías a través de internet (resolución de dudas online y foros de discusión)	SI
Tutorías a través de internet (chats online)	SI
Trabajos tutelados: realización de casos prácticos o problemas (fuera del aula)	SI
Trabajos tutelados: lectura y comentario de textos o artículos (fuera del aula)	SI

#### 6. INFORMACIÓN ADICIONAL

El alumnado podrá contar con material audiovisual y/o escrito para estudiar fuera de clase y realizar actividades referidas al mismo dentro del tiempo de clase

## 7. ACTIVIDADES DE INNOVACIÓN DOCENTE

Se podrán llevar a cabo actividades de innovación docente para la mejora del proceso de enseñanza/aprendizaje

## 8. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
Examen Final	SI
Exámenes / Controles por escrito durante el curso	SI
Exámenes / Controles orales	NO
Resolución de casos prácticos o problemas	SI
Actividades de evaluación a través de la plataforma virtual EDUC@	SI

- a. **Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas:**  
<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>
- b. **Criterios de Evaluación Generales:**  
**(Especificar el % de la nota final de cada una de las partes que compongan la evaluación. Explicar tipo de examen final, penalizaciones en los exámenes, etc... No dejar nada por entendido) – Escenario de Presencialidad Total**

### OPCIÓN EVALUACIÓN CONTINUA:

-Asistencia y trabajo en clase (hasta un 60% de la nota). Por cada asistencia se sumará 0,6 puntos, pudiéndose obtener hasta un máximo de 6 puntos. Se tendrá en cuenta siempre que se demuestre una participación activa (se recogerán las actividades realizadas en clase) y es necesario asistir al menos a 5 clases (3 puntos) para poder sumar la nota de las actividades.

-Realización de actividades autónomas (hasta un 40% de la nota): se podrán realizar hasta 4 actividades en grupos de 3 a 5 personas. Con cada actividad, podrá obtenerse hasta 1 punto, pudiendo obtenerse hasta un máximo de 4 puntos. Las actividades han de realizarse de distintos bloques temáticos (nunca del mismo bloque), 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.

OPCIÓN EXAMEN ÚNICO: Examen tipo Test 40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para aprobar (24 aciertos). Dicho examen se realizará en la fecha establecida por el centro para la convocatoria oficial de exámenes.

-OPCIÓN A MATRÍCULA DE HONOR: Los alumnos que obtengan un 10 en la asignatura, tanto si han realizado la evaluación continua como el examen único, y quieran optar a Matrícula de Honor, deberán realizar una prueba adicional que podrá consistir en la realización de un caso práctico o en una prueba oral



sobre los contenidos de la asignatura.

En las convocatorias de Septiembre y Diciembre, así como en 2ª Convocatoria y sucesivas, la opción de evaluación será la de examen único.

- c. **Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales: (Art. 26 del Reglamento General de Estudiantes de la Universidad de Sevilla <https://estudiantes.us.es/descargas/becas/a15.pdf>)**

Se podrá adecuar el material de estudio y/o pruebas de evaluación para favorecer la inclusión del alumnado con Necesidades Académicas Especiales. El/la alumno/a debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia.

## PLAN DE CONTINGENCIA

En esta sección se contemplan las adaptaciones de la asignatura, tanto en el desarrollo de la docencia como para el desarrollo de los procesos de evaluación.

Este plan de contingencia se activará en función de las normas para prevenir el contagio de la COVID-19 que se adapten por las autoridades estatales o autonómicas competentes en la materia.

- **ESCENARIO A - Menor actividad presencial como consecuencia de medidas sanitarias de distanciamiento interpersonal que limiten el aforo permitido en las aulas.**
  1. **MODIFICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA**
  
  2. **HERRAMIENTAS VIRTUALES UTILIZADAS Y ACTIVIDADES PLANIFICADAS MODIFICADAS**
  
  3. **NUEVOS PROCEDIMIENTOS ELEGIDOS PARA LA EVALUACIÓN Y CAMBIOS EN SU CASO DE LOS CRITERIOS (PORCENTAJES) DE EVALUACIÓN**  
El contenido no se verá modificado
  
  4. **PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN AL ALUMNADO (TUTORIAS)**  
La realización de las actividades combinará el formato presencial (atendiendo a las indicaciones vigentes con motivo de la pandemia por COVID-19) con el modo online a través de las plataformas virtuales: Moodle (Plataforma Educæ) y aula virtual (Blackboar)

- **ESCENARIO B - Suspensión de la actividad presencial**
  1. **MODIFICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA**

EXAMEN ÚNICO: Examen tipo Test 40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para aprobar (24 aciertos). Dicho examen se realizará en la fecha establecida por el centro para la convocatoria oficial de exámen
  2. **HERRAMIENTAS VIRTUALES UTILIZADAS Y ACTIVIDADES PLANIFICADAS MODIFICADAS**

Las tutorías se llevarán a cabo de forma online a través de aula virtual (Blackboard Collaborate y/o Google Meet).
  3. **NUEVOS PROCEDIMIENTOS ELEGIDOS PARA LA EVALUACIÓN Y CAMBIOS EN SU CASO DE LOS CRITERIOS (PORCENTAJES) DE EVALUACIÓN**

El contenido no se verá modificado
  4. **PROCEDIMIENTO DE ATENCIÓN AL ALUMNADO (TUTORIAS)**

La realización de las actividades se efectuará en modo online a través de las plataformas virtuales: Moodle (Plataforma Educae) y aula virtual (Blackboard Collaborate y/o Google Meet).

## 9. BIBLIOGRAFÍA DEL CONTENIDO

- 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.
- 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

## 10. CALENDARIO DE EXÁMENES

- a. Convocatoria de Diciembre (todas).
- b. Convocatoria de Enero (1º cuatrimestre o anuales).
- c. Convocatoria de Junio (2º cuatrimestre o anuales).
- d. Convocatoria de Septiembre (todas).

Nota: Sólo se admitirán solicitudes de cambio de exámenes dos meses antes del comienzo del periodo de exámenes, en caso de coincidir con otra asignatura. (Art. 17 normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas).

NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes.

El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.