

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DOCENTE

Curso: 2024/25

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 |

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.

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.

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

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

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases Teórico/ Prácticas 20 horas

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clase Invertida: Visionado de material audiovisual correspondiente a cada bloque temático en casa y realización de actividades y resolución de dudas en clase

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. Esta modalidad será la que se aplique en 2ª convocatoria y sucesivas.

OPCIÓN EVALUACIÓN CONTINUA:

-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 trabajo final sobre contenidos de la asignatura (hasta un 50% de la nota): se podrán realizar en grupos de 4 a 6 personas.

Para la opción de evaluación continua será necesario asistir al menos al 80 % de las clases.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Se podrán realizar adecuaciones del material de estudio y de las pruebas de evaluación para alumnado con NEE. En este caso, el/la alumno/a debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia.