Escuela Universitaria de Osuna

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DOCENTE

Curso: 2025/26

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: Martes - 19:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

- 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 dimanan 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.

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.

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. (2 horas)
BLOQUE 3. Técnicas de relajación y control emocional. (3 horas)
BLOQUE 4. Técnicas de reestructuración cognitiva y solución de problemas. (3 horas)
BLOQUE 5. Habilidades sociales y técnicas asertivas. Técnicas operantes para el manejo del aula. (4 horas)

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases Teórico/ Prácticas 20 Horas

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:

Exámenes escritos u orales de preguntas cortas o tipo test, con o sin soporte electrónico (a través de la plataforma) cuyo contenido y carácter obligatorio u opcional estará sujeto a lo especificado en el correspondiente proyecto docente.
Aquellos alumnos/os que no opten por el sistema de evaluación continua, podrán acogerse a la opción de examen único. Dicho examen versará sobre todos los

contenidos de la materia y se realizará en la fecha que se etablezca para la convocatoria oficial de exámenes.

Opción evaluación continua: Podrán obtenerse hasta 10 puntos.Los alumnos/as que hayan optado por este sistema y no superen la asignatura irán directamente a segunda convocatoria.

Opción examen único: Podrán obtenerse hasta 10 puntos. Aquellos alumnos/as que no quieran o no puedan acogerse al sistema de evaluación continua, deberán realizar un examen de toda la materia en el día fijado para la convocatoria oficial de exámenes, en las distintas convocatorias.

**Nota: para la obtención de Matrícula de Honor podrá pedirse la realización de alguna actividad o prueba adicional que se especificará en el proyecto docente correspondiente.

Criterio de calificación

OPCIÓN EXAMEN ÚNICO O FINAL:

Este 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.

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), pudiéndose alcanzar hasta 1 punto con cada uno de ellos. La duración de cada control será de 10 minutos y se dispondrá de un solo intento

para llevarlo a cabo. Los controles se activarán una vez finalizado el Bloque Temático correspondiente a cada uno, y estarán disponibles durante una semana.

- Actividad práctica (hasta un 50% de la nota): se realizará un ejercicio en grupos de 4 a 6 personas, durante la última clase de la asignatura, con el que puede obtenerse un máximo de 5 puntos. Dicho ejercicio consistirá en el análisis de un caso práctico sobre el que se presentará una serie de preguntas de diverso formato (tipo test V/F, tipo test opción múltiple, de respuesta corta o de desarrollo), en el que se tendrán

que aplicar los contenidos aprendidos durante las clases teóricas de la asignatura. Esta actividad será entregada antes de finalizar la clase.

IMPORTANTE: según normativa vigente, al igual que los alumnos/as que opten al examen único, los alumnos/as que opten por el sistema de evaluación continua y no superen la asignatura, irán a segunda convocatoria.

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.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

Se podrán realizar adecuaciones dirigidas a alumnado con NEE, previa acreditación de tal condición

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Clases teóricas
Clase expositiva apoyada por presentaciones y vídeos
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

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 Guadaira (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