

PROYECTO DOCENTE

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DOCENTE

Curso: 2026/27

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 (previo aviso) - de 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.

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

Actividad	Horas
-----------	-------

Clases teórico/prácticas	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:

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:

Se requiere asistir al 80% de las clases.

-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. El tipo de prueba, así como la fecha de realización de esta se publicarán en la Web.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

El alumnado que acredite la condición de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo podrá ser destinatario de adecuaciones del material de estudio, o de las pruebas de evaluación (mayor tiempo disponible, aumento del tamaño de la letra, etc.)

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

En esta asignatura, el profesorado propondrá actividades que incorporen el uso de la inteligencia artificial como herramienta de apoyo al proceso de aprendizaje, fomentando además el desarrollo de una concienciación crítica sobre su uso. El empleo de la IA se ajustará en cada caso a las indicaciones específicas de la actividad correspondiente, no estando permitido su uso para elaborar como propios productos finales que deban reflejar el trabajo, el criterio o las competencias del estudiantado, salvo que la propia actividad lo contemple expresamente. En todo caso, su aplicación deberá realizarse de forma ética y transparente, declarando el uso realizado cuando así se indique. Para garantizar la integridad del proceso, el profesorado podrá solicitar la inclusión de los prompts utilizados, así como una breve justificación del uso dado a la herramienta.

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
