

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA **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

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 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.

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.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases Teórico/ Prácticas 20 horas

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
- Metodologías activas

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 establezca 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.

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

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.