

## PROYECTO DOCENTE

# MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL DOCENTE

Curso: 2025/26

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

---

<b>Titulación:</b>	MÁSTER EN PROFESORADO DE ESO, BACHILLER, IDIOMAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL
<b>Año Plan de Estudios:</b>	2010
<b>Curso de Implantación:</b>	2014/15
<b>Centro Responsable:</b>	Escuela Internacional de Posgrado
<b>Nombre Asignatura:</b>	Manejo del Estrés y la Ansiedad en el docente
<b>Código:</b>	55470074
<b>Tipología:</b>	OPTATIVA
<b>Curso:</b>	PRIMERO
<b>Periodo de Impartición:</b>	PRIMER CUATRIMESTRE
<b>Créditos ECTS:</b>	4
<b>Horas Totales:</b>	100
<b>Área/s:</b>	PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO
<b>Departamento/s:</b>	PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

### PROFESORADO

---

**Nava Arquillo, Begoña**

bnavaa@euosuna.org

Tutoría: Lunes - de 18:00 a 19:00

-

-

## 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.
- 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.

### **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](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.

## **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

## **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