



Master Universitario en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

## Manejo del estrés y la ansiedad en el docente



## 1. Datos básicos

Nombre de la asignatura				
Manejo del estrés y la ansiedad en el docente				
Código	Titulación	Año Plan de Estudio	Nº bloques temáticos	
M006	M.A.E.S.	2009	5	
Curso	Tipo de asignatura	Cuatrimestre	Créditos ECTS	Nº de horas totales
Primero	Optativa	Primero	4	100
Horario de clases			Aula	

## 2. Datos básicos del profesorado

Nombre	Apellidos	Teléfono
Ana	Durán Ferreras	945 48 82 43
Área de conocimiento	Despacho	E-mail
Psicología	4º planta	aduran@ceuandalucia.es
Horario de tutoría: Lunes y Martes de 10,15-10.40 o previa cita mediante correo electrónico		

## 3. Justificación y contexto

La labor docente del profesor de secundaria, no está exenta de dificultades. Trabajar con adolescentes, supone un gran reto para el profesor que se enfrenta a alumnos que se encuentran en una etapa de su ciclo vital llena de grandes cambios físicos, psicológicos, etc. Este entorno educativo, al que se enfrenta el docente, puede llegar a generarle un elevado malestar psíquico.

Se hace necesario que el profesor conozca las diversas situaciones estresantes con las que se va a encontrar y sea capaz de detectar las consecuencias que puede llegar a suponerle. Resulta también necesario que el docente conozca las diversas técnicas de autocontrol emocional y resolución de problemas que puede poner en práctica para poder minimizar las posibles consecuencias, tanto laborales como personales.

## 4. Requisitos previos

No se requiere ningún requisito previo para poder cursar la asignatura.

## 5. Competencias

### 5.1. Competencias generales

- 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.

### 5.2. Competencias específicas

Competencias específicas	Indicadores
Identificar los principales síntomas de estrés a nivel cognitivo, fisiológico y emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza un caso práctico</li> </ul>

Conocer y detecta los principales estresores de la actividad docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lee un artículo científico</li> </ul>
Desarrollar habilidades para conocer las propias capacidades y limitaciones a nivel personal y profesional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleva a cabo un autoanálisis de sus habilidades</li> </ul>
Reconocer los tipos de estilos de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza un roll playing</li> </ul>
Conocer y manejar las técnicas de autocontrol emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprende técnicas de relajación</li> </ul>
Identificar el concepto de burnout o fatiga mental en el docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquiere conceptos teóricos</li> </ul>

## 6. Objetivos docentes específicos

- 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.

## 7. Bloques de contenidos y temas

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.

## 8. Metodología de aprendizaje

La metodología que se va a llevar a cabo en esta asignatura consistirá en una clase expositiva, por parte del profesor, donde se desarrollarán contenidos teóricos y prácticos a través de presentaciones y videos. Se llevarán a cabo ejercicios y casos

prácticos, así como discusiones y reflexiones grupales por parte de los alumnos. Se analizarán también diversos artículos científicos relacionados con el tema del estrés docente.

La metodología se adaptará, teniendo en cuenta los diferentes escenarios que podemos encontrarnos debido a la situación provocada por la COVID 19

## 9. Temporalización del trabajo y planificación del estudio del alumnado

La asignatura se impartirá durante el 1º cuatrimestre a lo largo de 10 sesiones con dos horas de duración cada una. Semanalmente se explicarán cada uno de los bloques temáticos y se llevará a cabo una práctica sobre los mismos.

## 10. Evaluación y seguimiento

El alumno deberá realizar un trabajo de la asignatura que recoge todo el contenido trabajado en la misma. Éste supondrá el 100% de la nota final. Es necesario, para poder ajustarse a este criterio, haber asistido al 80% de las sesiones. En caso de no cumplir el criterio de asistencia, el alumno tendrá que realizar un examen de preguntas cortas que supondrá el 100% de la nota.

La evaluación estará sujeta a la normativa de la US.

<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>  
<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>

## 11. Plan de acción docente

El alumno tiene a su disposición en el entorno virtual de la asignatura un foro de dudas, para consultar cuantas cuestiones, dudas o reflexiones necesiten hacer llegar a los docentes.

Igualmente, los docentes disponen de una dirección de correo electrónico:

aduran@ceuandalucia.es

## 12. Bibliografía

Ayuso Marente, J.A y Guillén Gestoso, C. (2008). Burnout y mobbing en educación secundaria. *Revista Complutense de Educación*. 19(1). 157-173.

- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (2002). *Técnicas de autocontrol emocional* Barcelona: Martínez Roca.
- Gil Monte, P. R. y Moreno-Jiménez, B. (2007). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): grupos profesionales de riesgo*. Madrid: Pirámide.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. M. (2009). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse* Madrid: Síntesis
- Matthew, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Nieto Gil, J. M. y Nieto Hernández, L. F. (2006). *Cómo evitar o superar el estrés docente*. Madrid: CCS.
- Otero, J.M. (2012). *Estrés laboral y Burnout en profesores de Educación secundaria*. Madrid: Díaz Santos.
- Robles, H y Peralta, M, I. (2011). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
- Vallés, A. (2010). *El estrés docente: Estrategias de afrontamiento emocional*. Sevilla: Mad.
- Vallejo Pareja, M.A y Ruiz Fernández, M.A. (1993). *Manual práctico de modificación de conducta*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.