M006

Proyecto docente

Curso 2023 | 2024

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

MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DOCENTE

CEU
Cardenal Spínola CEU
Fundación San Pablo Andalucía

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

1. Datos básicos

Nombre de la asignatura				
Manejo Del Estrés y 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 80 00
Área de conocimiento	Despacho	E-mail
Psicología	Departamento de Psicología	aduran@ceuandalucia.es
Horario de tutoría: Cita mediante correo electrónico		

3. Justificación y contexto

La labor docente del profesor de secundaria, formación profesional o instituto de idiomas 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, emocionales, 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

Competencias generales	Indicadores
- 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	• Realiza un trabajo en grupo • A través de ejemplos • Reflexiona sobre como trabajar • Realiza un roll playing • Lleva a cabo técnicas de relajación • Lee un artículo científico • Lleva a cabo un autoanálisis de sus habilidades • Realiza trabajos individuales • Toma decisiones sobre casos resueltos

5.2. Competencias específicas

Competencias específicas	Indicadores

- 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.	-Realiza un caso práctico -Lee un artículo científico -Lleva a cabo un autoanálisis de sus habilidades -Realiza un roll playing -Aprende técnicas de relajación -Trabaja en grupo llegando a acuerdos comunes con el grupo

6. Objetivos docentes específicos

1. Adquirir habilidades para identificar los síntomas de estrés, sus fuentes y las consecuencias del mismo en el ámbito docente.
2. 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

Semanas	Bloque temático	Breve descripción	Horas
1º	1	Breve definición del concepto de estrés y sus consecuencias	4
2º	2	Descripción de las enfermedades mentales más frecuentes que suelen estar asociadas con el estrés	4
3º	3	Técnicas para controlar los síntomas físicos provocados por niveles elevados de estrés4	4
4º	4	Técnicas para controlar los síntomas emocionales y cognitivos generados por elevados	4
5º	5	Técnicas para trabajar las habilidades sociales y una buena gestión de las emociones	4

10. Evaluación y seguimiento

El alumno podrá acogerse a dos modalidades de evaluación:

a). Evaluación continua. Deberán asistir a un número determinado de clases y realizarán un

trabajo práctico que incluye el contenido de todos los bloques temáticos de la asignatura

b). Evaluación no continua. El alumno que no cumpla los criterios de asistencia realizará en la convocatoria oficial un examen de preguntas cortas.

La evaluación estará sujeta a la normativa de la US.
http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdfhttp://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdfhttp://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf
Plan de contingencia: Los criterios de evaluación de la asignatura se mantendrán, con independencia del escenario de docencia en el que nos encontremos debido a la Covid-19.

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.

13.Otros recursos