

## Programa de la asignatura

### 1. Datos generales

Asignatura	Manejo del estrés y la ansiedad en el docente
Titulación	Máster Universitario en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas
Ciclo	
Curso	1º
Carácter	Optativa
Duración	Cuatrimestral (primer cuatrimestre)
Créditos Totales	4
Área departamental	Psicología

### 2. 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

### 3. Competencias transversales 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

#### 4. 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.

#### 5. Contenidos de la asignatura

- 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.

## 6. Actividades formativas de primer cuatrimestre

### 6.1. Clases teóricas

Horas presenciales: 20

Horas no presenciales:80

### 6.2. Metodología de enseñanza 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.

### 6.3. Competencias que desarrolla

Todas las contempladas en este programa

## 7. Sistemas de evaluación y criterios de calificación

### 7.1. Sistema de evaluación

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 no tendrá que ir a clase y realizará en la convocatoria oficial un examen de preguntas cortas.