



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

Datos básicos de la asignatura

Titulación:	Máster Univers. en Profesorado de E.S.O y Bachillerato, FP y E.Idiomas
Año plan de estudio:	2009
Curso implantación:	2009-10
Centro responsable:	Escuela Internacional de Posgrado
Nombre asignatura:	Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente
Código asignatura:	50440074
Tipología:	OPTATIVA
Periodo impartición:	Primer cuatrimestre
Créditos ECTS:	4
Horas totales:	100
Área/s:	Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico
Departamento/s:	Personalidad,Evaluación y Tratam.Psicol.

Coordinador de la asignatura

AVARGUES NAVARRO, MARIA LUISA

Profesorado

Profesorado de grupo principal

AVARGUES NAVARRO, MARIA LUISA

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.

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.

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.

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. (4 horas)

BLOQUE 4. Técnicas de reestructuración cognitiva y solución de problemas. (4 horas)



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

BLOQUE 5. Habilidades sociales y técnicas asertivas. Técnicas operantes para el manejo del aula. (4 horas)

Actividades formativas y horas lectivas

Actividad	Horas	Créditos
B Clases Teórico/ Prácticas	20	2

Idioma de impartición del grupo

ESPAÑOL

Sistemas y criterios de evaluación y calificación

Se requiere la asistencia obligatoria a un número determinado de clases, especificado en el proyecto docente correspondiente.

Elaboración de actividades individuales o grupales, sobre los contenidos teóricos/prácticos tratados en la asignatura, especificados en el proyecto docente correspondiente.

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. El tipo de examen se especificará en cada uno de los proyectos docentes de la asignatura.

Opción evaluación continua: Podrán obtenerse hasta 10 puntos. En el proyecto docente correspondiente, se especificarán las actividades o pruebas a realizar, así como criterios de evaluación. 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.

Metodología de enseñanza-aprendizaje



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

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

Horarios del grupo del proyecto docente

<http://eip.us.es/>

Calendario de exámenes

<http://eip.us.es/>

Tribunales específicos de evaluación y apelación

Presidente: EVA MARIA PADILLA MUÑOZ

Vocal: FRANCISCO JAVIER CANO GARCIA

Secretario: SALVADOR HERRERO REMUZGO

Suplente 1: MARIA DE LAS MERCEDES BORDA MAS

Suplente 2: AGUSTIN MARTIN RODRIGUEZ

Suplente 3: MARIA LUISA AVARGUES NAVARRO

Sistemas y criterios de evaluación y calificación del grupo

Criterio de calificación

OPCIÓN EXAMEN ÚNICO: Examen tipo Test 40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para aprobar (24 aciertos).

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). A realizar en 1 solo intento de 10 minutos de duración. Con cada control se podrá alcanzar hasta 1 punto. Cada control se activará una vez finalizado el Bloque Temático correspondiente y estará disponible durante una semana.

-Realización de actividades autónomas (hasta un 50% de la nota): se podrán realizar hasta 5 actividades en grupos de 4 a 6 personas. Con cada actividad, podrá obtenerse hasta 1 punto, pudiendo obtenerse hasta un máximo de 5 puntos. La extensión máxima de cada actividad no debe superar los dos folios y serán entregadas en formato papel y por la plataforma, teniendo como fecha tope para la entrega el último día de clase.

-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.

El tipo de prueba, así como la fecha de realización de la misma se publicarán en la Web.

PLAN DE CONTINGENCIA PARA EL CURSO 2021/22.

-ESCENARIO A (SEMIPRESENCIAL)

EXAMEN ÚNICO:

Examen tipo Test 40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para aprobar (24 aciertos). Dicho examen se realizará en la fecha establecida por el centro para la convocatoria oficial de exámenes.

EVALUACIÓN CONTINUA:



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

-Control de estudio de contenidos vistos en clase (hasta 5 puntos). Control de aprendizaje de contenidos teórico-prácticos trabajados en las sesiones on-line y/o presencial: 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). A realizar en 1 solo intento de 10 minutos de duración. Con cada control se podrá alcanzar hasta 1 punto. Cada control se activará una vez finalizado el Bloque Temático correspondiente y estará disponible durante una semana.

-Actividades grupales (hasta 5 puntos): se podrán realizar hasta cinco actividades de trabajo autónomo guiado, 1 por Bloque Temático (1 punto por actividad). Las actividades se realizarán en grupos de 4 a 6 personas. Se entregarán como fecha tope una semana después de la finalización de las clases.

La calificación final será el sumatorio de las calificaciones obtenidas en los controles de aprendizaje y actividades.

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. El tipo de prueba, así como la fecha de realización de la misma se publicarán en la Web.

-ESCENARIO B (100% ON-LINE):

EXAMEN ÚNICO:

Examen tipo Test 40 preguntas V/F. No restan errores (A/4). Es necesario obtener el 60% de aciertos para aprobar (24 aciertos). Dicho examen se realizará en la fecha establecida por el centro para la convocatoria oficial de exámenes.

EVALUACIÓN CONTINUA:



-Control de estudio de contenidos vistos en clase (hasta 5 puntos). Control de aprendizaje de contenidos teórico-prácticos trabajados en las sesiones on-line: 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). A realizar en 1 solo intento de 10 minutos de duración. Con cada control se podrá alcanzar hasta 1 punto. Cada control se activará una vez finalizado el Bloque Temático correspondiente y estará disponible durante una semana.

-Actividades grupales (hasta 5 puntos): se podrán realizar hasta cinco actividades de trabajo autónomo guiado, 1 por Bloque Temático (1 punto por actividad). Las actividades se realizarán en grupos de 4 a 6 personas. Se entregarán como fecha tope una semana después de la finalización de las clases.

La calificación final será el sumatorio de las calificaciones obtenidas en los controles de aprendizaje y actividades.

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.

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. El tipo de prueba, así como la fecha de realización de la misma se publicarán en la Web.

Adaptación de la Metodología para los escenarios A y B:

-Enseñanza directa:

a.Sesiones presenciales en las que se abordarán contenidos teóricos y realizarán actividades prácticas (sólo en el caso de la OPCIÓN A, semi-presencial).



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

b.Sesiones de video-clases (on-line) utilizando la herramienta BBCollaborate. A lo largo de estas presentaciones, el docente centrará y desarrollará los contenidos de la asignatura. Las videoclases no consistirán sólo en el profesor hablando, sino que se buscará que los estudiantes participen y realicen actividades prácticas, utilizando herramientas interactivas tales como: sondeo, chat, debates compartiendo audio, creación de grupos de trabajo sincrónicos.

-Trabajo autónomo en grupo: Actividades prácticas. Para poder desarrollar esta metodología podremos utilizar los siguientes recursos:

a.Herramienta de grupos de Enseñanza virtual. A través de esta herramienta los alumnos dispondrán de un espacio de grupos que incluye: foro, blog, correo y acceso a BBCollaborate

b.Video-reuniones de seguimiento través de BBCollaborate. El docente realizará un seguimiento del trabajo de los estudiantes en grupo con videoreuniones con cada uno de los grupos.

c.Correo electrónico.

d.Cualquier herramienta on-line que permita el trabajo grupal y se estime oportuna.

-Tutoría y seguimiento: Este seguimiento se realizará por correo electrónico y a través de videotutorías utilizando la herramienta BBCollaborate.

Bibliografía recomendada

Información Adicional

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



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

Sevilla

Publicación: ISBN: 9788469103050

Davis, M.; McKay, M. y Eshelman, E.R. (2002). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.

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)

Esteras, J., Chorot, P. y Sandín, B. (2018). El Síndrome de Burnout en los docentes. Ediciones Pirámide.



UNIVERSIDAD
DE SEVILLA

PROYECTO DOCENTE

Manejo del Estrés y la Ansiedad en el Docente

Jueves y viernes de 11:30 a 13:30h. Aula Centro Internacional. (1)

CURSO 2021-22

MARIA LUISA AVARGUES NAVARRO