

# CURSO

# Gestión y Prevención del Estrés Docente



# PRESENTACIÓN

Ansiedad y estrés son las peores trabas para que un profesional pueda rendir al máximo. Con este curso aprenderás las técnicas de control emocional más utilizadas, adquirirás los conocimientos necesarios para la percepción e identificación de las causas del estrés y la ansiedad relacionadas con tu labor. También conocerás los procedimientos y modalidades de relajación así como los métodos para prevenirla.



# OBJETIVOS

- Adquirir los conocimientos necesarios para la prevención del estrés y la ansiedad relacionados con el desempeño laboral.
- Iniciarse en el conocimiento del propio estrés.
- Conocer y desarrollar alguna de las habilidades sociales necesarias para el manejo del estrés.
- Conocer e iniciarse en el proceso de la auto-relajación.
- Percibir y detectar situaciones estresantes en su entorno laboral para tomar las medidas de protección necesarias.
- Aprender y aplicar ejercicios sencillos de relajación en momentos de estrés.
- Conocer recursos TIC para combatir el estrés docente.

# CONTENIDOS

## Tema 1. El estrés y la enseñanza

- 1.1 Introducción
- 1.2 El malestar docente

## Tema 2. El Estrés, el tecnoestrés y sus ámbito de producción

- 2.1 Concepto de estrés
- 2.2 Concepto de tecnoestrés
- 2.3 Ámbitos de producción del Estrés

## Tema 3. El Síndrome de Burnout

- 3.1 Introducción
- 3.2 Burnout: concepto, proceso, causas y sintomatología
- 3.3 El Síndrome de Burnout en la enseñanza
- 3.4 Estrategias de prevención del Burnout en docentes

## Tema 4. Propuestas de intervención para prevenir el estrés docente

- 4.1 Introducción
- 4.2 Relajación y control de la respiración para controlar el cuerpo.
- 4.3 Conocimientos de los comportamientos del alumnado y estrategias para mejorarlos.
- 4.4 Fomentar las habilidades personales: habilidades de comunicación y técnicas assertivas para mejorar las relaciones.
- 4.5 Reestructuración cognitiva y afrontamiento del estrés para controlar las ideas perjudiciales.
- 4.6 Planificar el tiempo libre para evitar el estrés.

## Tema 5. Las TIC como recurso para combatir el estrés docente

- 5.1 Introducción
- 5.2 Cualidades del docente 2.0
- 5.3 Las TIC como gestores del tiempo
- 5.4 Recursos TIC contra el estrés

# METODOLOGÍA

El curso se realizará 100% en modalidad e-learning, a través del Campus Virtual de la Asociación Didáctica, con un horario flexible para que cada alumno pueda organizar su tiempo de estudio.

El día de inicio de la formación, los alumnos recibirán por correo electrónico sus claves personales de acceso al curso. El Campus Virtual servirá de espacio para acceder al material didáctico, agenda, documentos de interés, enlaces, foros de debate y chat para interactuar con otros alumnos, etc.

Podrás compartir tus experiencias, problemas, resolver y plantear dudas a tus compañeros,... contando siempre con la ayuda de un profesor/tutor experto en la materia de estudio.

# EVALUACIÓN

A lo largo del curso se establecerán una serie de actividades de evaluación para comprobar la asimilación de los contenidos por parte del alumno. Estas actividades consistirán en:

- **Test de Autoevaluación** por cada tema/módulo.
- **Actividades Prácticas** para afianzar el contenido.
- Participación activa en **Foros Temáticos** propuestos.
- **Test de Evaluación Final** sobre todo el contenidos del curso.

Es obligatorio superar el 75% de las tareas propuestas y un 25% de la conexión a la plataforma sobre las horas totales del curso.

Durante todo el proceso de formación, el alumno contará con un tutor/a experto/a en la materia que lo orientará en su proceso de aprendizaje y le ayudará a resolver cualquier duda que le pueda surgir.

# TITULACIÓN

Al finalizar el curso con éxito, se obtendrá el Certificado Oficial de *Didáctica, Asociación de Innovación y Formación*, con el programa del curso en el reverso y acreditando las horas de la formación recibida.