

# FORMACIÓN E-LEARNING

## Curso Online de Gestión y Prevención del Estrés Docente

→ Causas que provocan el estrés en los docentes,  
métodos y herramientas para su prevención y control.

### ARGENTINA

(54) 1159839543

### BOLÍVIA

(591) 22427186

(591) 70695490

### COLOMBIA

(57) 15085369

### CHILE

(56) 225708571

### COSTA RICA

(34) 932721366

### EL SALVADOR

(503) 21366505

### MÉXICO

(52) 5546319899

### PERÚ

(51) 17007907

### PANAMÁ

(507) 8513

### PUERTO RICO

(1) 7879457491

### REPÚBLICA DOMINICANA

(1) 8299566921

### URUGUAY

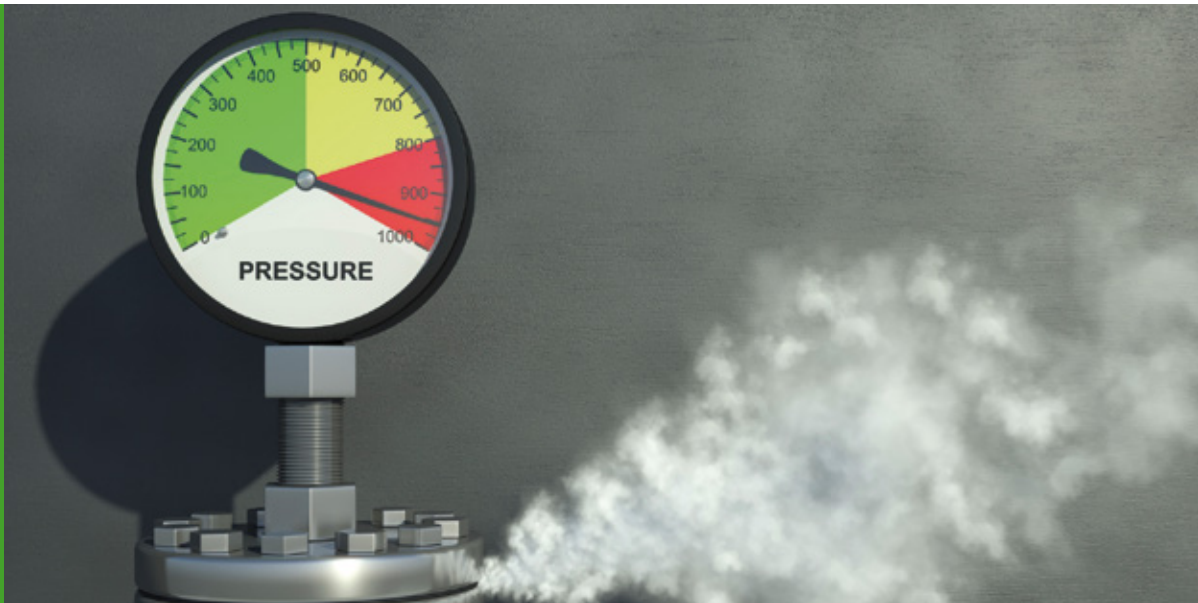
(34) 932721366

### VENEZUELA

(34) 932721366

Llamada Whatsapp

 (34) 601615098



  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*

  
MANAGER  
BUSINESS  
SCHOOL

[attcliente@iniciativasempresariales.edu.es](mailto:attcliente@iniciativasempresariales.edu.es)

[america.iniciativasempresariales.com](http://america.iniciativasempresariales.com)

ARGENTINA - BOLÍVIA - COLOMBIA - COSTA RICA - CHILE - EL SALVADOR - MÉXICO  
PANAMÁ - PERÚ - PUERTO RICO - REPÚBLICA DOMINICANA - URUGUAY - VENEZUELA - ESPAÑA



## Presentación

Se conoce como estrés docente a aquella excesiva activación psicológica y física que padecen los docentes como consecuencia de la interacción con los alumnos, de la relación con las familias, con otros docentes, etc. y que puede desencadenar en problemas de salud muy graves como afecciones respiratorias, digestivas o neurológicas, ansiedad, apatía o depresión.

Algunas de las causas que generan el estrés docente están claramente identificadas: la escasez de recursos materiales y humanos para desarrollar una correcta labor, la falta de motivación por parte del alumnado y los problemas de disciplina, la falta de colaboración de las familias y de reconocimiento social, la aplicación de innovaciones educativas sin formación previa, etc. Al igual que conocemos las causas de este estrés, cada vez más disponemos de métodos y herramientas para minimizarlo, prevenirlo y afrontarlo.

Este curso quiere contribuir a ayudar al docente a adquirir los conocimientos necesarios para la percepción e identificación de las causas del estrés y la ansiedad relacionados con su labor, los métodos para prevenirlo y las habilidades necesarias para el manejo del estrés por parte del docente.

## La Educación On-line

La formación continua es una necesidad para todo profesional que quiera estar al día en un entorno tan cambiante como el actual. La modalidad virtual de la educación a distancia es una oportunidad para ello.

Tras 15 años de experiencia formando a directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales presenta sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

- La posibilidad de escoger el momento y lugar más adecuado.
- Interactuar con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.
- Trabajar con más y diversos recursos que ofrece el entorno on-line.
- Aumentar sus capacidades y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en este curso.



## Método de Enseñanza


El curso se realiza on-line a través de la plataforma *e-learning* de Iniciativas Empresariales que permite, si así lo desea, descargarse los módulos didácticos junto con los ejercicios prácticos de forma que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta.


A cada alumno se le asignará un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

El curso incluye:

Aula Virtual 

Tutor personal 

Flexibilidad de horarios 

Pruebas de Autoevaluación 

## Contenido y Duración del Curso

El curso tiene una duración de 60 horas y el material didáctico consta de:

### Manual de Estudio

Corresponde a todas las materias que se imparten a lo largo de los 5 módulos de formación práctica de que consta el curso Gestión y Prevención del Estrés Docente.

### Material Complementario

Incluye ejemplos, cuestionarios, tablas de soporte, etc. sobre la materia con el objetivo de ejemplificar y ofrecer recursos para la resolución de las problemáticas específicas de la gestión y prevención del estrés docente.

### Ejercicios de Seguimiento

Corresponden a ejercicios donde se plantean y solucionan determinados casos referentes a la gestión y prevención del estrés docente.

### Pruebas de Autoevaluación

Para la comprobación práctica de los conocimientos que Ud. va adquiriendo.



## Este curso le permitirá saber y conocer:

- Cómo adquirir las habilidades necesarias para la prevención del estrés y la ansiedad vinculados a la actividad docente.
- Cómo evitar gastar más energía de lo habitual en situaciones de estrés.
- Cuáles son las manifestaciones más comunes del estrés: ahogos respiratorios, calambres, dolor de cabeza, falta de concentración, dificultad para dormir, etc. y cómo hacerles frente.
- Qué métodos de autorelajación existen.
- Cómo gestionar las relaciones interpersonales en el ámbito docente para evitar estrés.
- Cuáles son los elementos y claves para detectar y conocer el estrés propio y de los docentes de un centro.
- Cómo manejar y minimizar el estrés docente.
- Cómo determinar, analizar y hacer frente a las situaciones que le generan estrés.
- Cuáles son las principales causas que generan estrés docente y cómo podemos combatirlas.
- Qué sistemas y métodos existen para reducir el nivel de estrés en los docentes.
- Cómo conocer e identificar los factores internos de nuestra personalidad que nos llevan a estresarnos y cómo modificarlos.
- Cómo identificar los recursos y herramientas necesarias para reducir nuestro estrés y aumentar nuestro bienestar, potencia y salud.

**Aprenda a dar una respuesta al estrés ante las situaciones laborales y docentes estresantes.**

## Dirigido a:

Directores de Centros de enseñanza, Directores de Formación, Profesores y en definitiva a cualquier persona vinculada al mundo de la enseñanza interesada en conocer las técnicas existentes para la prevención y detección del estrés docente.

## Contenido del curso

### → MÓDULO 1. La problemática definición del estrés

1 hora

El estrés es un fenómeno asociado a múltiples factores y, por supuesto, no puede atribuirse únicamente a situaciones laborales. Aunque existen una gran variedad de situaciones potencialmente estresantes para las personas, el mundo laboral reviste una particular importancia y resulta ser uno de los principales contextos a analizar a la hora de estudiar el estrés psicosocial y la salud.

### → MÓDULO 2. El estrés del docente

1 hora

Es un hecho constatado que la profesión docente padece un alto nivel de estrés. Este módulo ofrece una visión general de esta problemática, y para ello se ofrecerán algunos datos epidemiológicos para continuar con el resumen de algunos modelos teóricos que tratan de predecir las circunstancias capaces de generar estrés en esta profesión.

- 2.1. Epidemiología.
- 2.2. Algunos modelos teóricos.

### → MÓDULO 3. La organización docente y los contenidos del puesto

20 horas

Este módulo trata sobre algunos grupos de variables organizacionales y propias del trabajo docente que han mostrado su relevancia con relación al estrés laboral en este tipo de profesión. Después de describir estas fuentes de estrés, se analizan sus consecuencias sobre la calidad de la enseñanza y sobre la salud física y mental de los profesores.

- 3.1. Factores desencadenantes de estrés en las organizaciones y puestos docentes:
  - 3.1.1. La estructura organizacional.
  - 3.1.2. Influencia del tamaño de las organizaciones en los trabajadores.
  - 3.1.3. Condiciones físicas del trabajo.
  - 3.1.4. Repercusiones de la tecnología en el comportamiento y actitudes de los docentes.

## Contenido del curso

3.1.5. Influencia de los cambios organizacionales en los docentes.

3.1.6. Características o contenidos del puesto:

- Condiciones temporales de trabajo.
- Carga laboral.
- Posibilidad de control y oportunidad para el uso de habilidades.
- El desarrollo de la carrera desde el punto de vista organizacional.

**3.2. Consecuencias de los estresores vinculados a la organización y al puesto docente.**

**3.3. Prevención e intervención en aspectos organizacionales y referidos al puesto de docente:**

3.3.1. Intervenciones dirigidas a aspectos organizacionales:

- Intervención sobre la estructura organizacional.
- Intervención en las unidades de trabajo.
- Intervención sobre las condiciones físicas del trabajo.
- Intervención sobre las consecuencias de la introducción de nuevas tecnologías y otros cambios organizacionales.

3.3.2. Intervenciones dirigidas a las características del puesto de trabajo:

- Intervención sobre las condiciones temporales.
- Intervención sobre la carga laboral.
- Intervención sobre las posibilidades de control y utilización de las propias habilidades.
- Estrategias de intervención de cara a facilitar el desarrollo de la carrera docente.

3.3.3. Estrategias de intervención dirigidas a problemas concretos:

- Ayuda frente al tabaquismo.
- Prevención de alcoholismo y drogadicción desde la organización docente.
- Prevención de accidentes y mejora de las condiciones higiénicas.
- Prevención de afecciones disfónicas y afónicas.
- Prevención de afecciones músculo-esqueléticas.
- Recomendaciones básicas para atenuar la fatiga que genera el trabajo con ordenador.

3.3.4. El efecto de la suma de las intervenciones en el clima organizacional.



## Contenido del curso

### → MÓDULO 4. Las relaciones interpersonales en el ámbito laboral

24 horas

Este módulo hace referencia a las características de las relaciones que se establecen el desempeño de la labor docente y que pueden considerarse fuente de estrés: relaciones interpersonales, relaciones establecidas con los alumnos, con los padres de los mismos y con los compañeros del centro. Se proporcionan, además, algunas pautas de actuación de cara a la prevención y mejora de los conflictos que frecuentemente anidan en estas relaciones.

#### 4.1. Las variables interpersonales como desencadenantes de estrés: una visión general.

- 4.1.1. La ambigüedad de rol.
- 4.1.2. El conflicto de rol.
- 4.1.3. Sobrecarga de roles y roles “pobres”.

#### 4.2. Intervenciones orientadas a mejorar la comunicación en los centros educativos:

- 4.2.1. Algunas sugerencias basadas en los estilos y habilidades de comunicación que facilitan el intercambio de información.
- 4.2.2. Conciliación de conflictos.

#### 4.3. La interacción con el alumnado:

- 4.3.1. Las características del alumnado: la huella del cambio generacional.
- 4.3.2. El síndrome de *burnout*, una consecuencia de las relaciones problemáticas con el alumnado:
  - El concepto de *burnout*.
  - Variables implicadas y proceso de adquisición del síndrome.
  - Diagnóstico y consecuencias del síndrome.
  - Tratamiento y prevención del *burnout*.
- 4.3.3. Las relaciones conflictivas entre el alumnado y sus consecuencias en la actualidad: el *bullying*
  - Detección y prevención del *bullying*.
  - Posibilidades de actuación frente al *bullying*.

#### 4.4. Relaciones con la sociedad en general y con los padres del alumnado en particular.

#### 4.5. Relaciones con los compañeros y directivos. El *mobbing*: una consecuencia de las relaciones problemáticas:

- 4.5.1. El escurridizo concepto de *mobbing*.
- 4.5.2. Los tres factores que intervienen en el *mobbing* y sus características:
  - Variables individuales y circunstancias de los agresores.
  - Variables individuales y circunstancias de las víctimas.

## Contenido del curso

- Factores del entorno: variables organizacionales que favorecen el *mobbing*.
- 4.5.3. El desarrollo del *mobbing*.
- 4.5.4. Conductas que caracterizan al *mobbing*.
- 4.5.5. Consecuencias del *mobbing*.
- 4.5.6. Evaluación, prevención y tratamiento, un reto para futuros estudios y actuaciones:
  - Instrumentos de evaluación.
  - Prevención y tratamiento.

### → MÓDULO 5. Variables individuales

14 horas

Aunque existen situaciones estresantes en el contexto laboral, no todas las personas experimentan el mismo nivel de estrés ante la misma situación. Este módulo revisa la influencia de las características personales en el estrés, como pueden ser las variables sociodemográficas y algunas características cognitivas, afectivas y físicas.

#### 5.1. La influencia de las características personales en el estrés docente:

##### 5.1.1. La previsión de estrés desde variables sociodemográficas:

- Género.
- Edad.
- El nivel sociocultural.

##### 5.1.2. La previsión de estrés desde características cognitivo/afectivas específicas:

- El patrón de conducta tipo A.
- La Afectividad Negativa (AN).
- El locus de control.
- La personalidad resistente.
- La tolerancia a la ambigüedad.
- El apoyo social.
- El estado físico.
- La carga mental.

- La experiencia docente.

- La complejidad cognitiva.

- Los estilos de decisión.

##### 5.1.3. La previsión de estrés desde modelos de personalidad y estilos profesionales:

- Estudios realizados desde el modelo de los cinco grandes.
- La influencia del estilo profesional.



## Contenido del curso

### 5.2. Intervención individualizada:

#### 5.2.1. Intervención psicológica ante el estrés en el ámbito individual:

- Técnicas de relajación.
- Técnicas de *biofeedback*.
- Entrenamiento en asertividad.
- Entrenamiento en solución de problemas.
- Reestructuración cognitiva.
- “Inoculación” de estrés.

#### 5.2.2. Pautas personales frente al estrés docente:

- Ejercicio físico.
- La estructuración del tiempo.
- Pautas para fijar prioridades y planificar de forma adecuada.
- La evaluación de pautas de trabajo.
- El uso de agendas.
- La organización del lugar de trabajo.
- La selección de la información necesaria.
- La identificación de los factores que provocan malestar y la programación del tiempo libre.



## Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso Gestión y Prevención del Estrés Docente han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:

### → Margarita Olmedo

Doctora en Psicología y profesora titular de la UNED. Su actividad docente e investigadora está vinculada al estrés laboral, sus factores desencadenantes, las variables personales que sirven como mediadoras, sus consecuencias (tanto psicológicas como físicas) así como algunas problemáticas vinculadas al ámbito laboral como es el caso del *burn out* (síndrome de “estar quemado”) o el *mobbing* (acoso laboral). En este sentido, participa en el Máster de Investigación denominado “Estrés laboral” y colabora en otros Másters relacionados con este tema.

La autora y su equipo de colaboradores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

## Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en Gestión y Prevención del Estrés Docente**. Para ello, deberá haber realizado la totalidad de las pruebas de evaluación que constan en los diferentes apartados. Este sistema permite que los diplomas entregados por Iniciativas Empresariales y Manager Business School gocen de garantía y seriedad dentro del mundo empresarial.

