



GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL AULA

Duración : 60 horas.

Destinatarios: profesorado y personal especializado de los centros que imparten las enseñanzas reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, así como al de los servicios técnicos de apoyo educativo en las citadas enseñanzas.

Lugar de celebración: [campus virtual feccoo](#)

Fecha de inicio de la actividad: 3 de septiembre de 2025

Fecha de finalización de la actividad: 17 de octubre de 2025

Objetivos:

- Conocer y comprender el mecanismo del estrés.
- Conocer la respuesta fisiológica del estrés y sus consecuencias para la salud.
- Entender la respuesta de estrés como una amenaza para la salud mental y física.
- Conocer y comprender la problemática asociada a esta respuesta.
- Desarrollar estrategias para detectar los signos de estrés.
- Comprender la necesidad de abordar la gestión del estrés desde la educación.
- Entender la educación emocional como herramienta para protegernos del estrés.
- Conocer diferentes herramientas y técnicas para la gestión del estrés y la educación emocional.
- Diseñar un plan para realizar un abordaje educativo de la gestión del estrés.
- Comprender el valor de la atención educativa para favorecer el desarrollo emocional de los niños y niñas.
- Ser capaz de diseñar estrategias de enseñanza para dar respuesta a las necesidades emocionales de los alumnos y alumnas.
- Desarrollar habilidades personales para gestionar el propio estrés.
- Desarrollar y mostrar sensibilidad hacia la respuesta de estrés.

Contenidos:

MÓDULO 1. EL CONCEPTO DE ESTRÉS

Tema 1. Concepto de estrés

Tema 2. ¿Qué provoca estrés?

Tema 3. Consecuencias del estrés

Tema 4. La respuesta del estrés

MÓDULO 2. EL ESTRÉS EN EL AULA

Tema 5. El estrés en el aula

Tema 6. Estrés docente

Tema 7. Estrés en los alumnos

Tema 8. Factores que provocan estrés en el aula



MÓDULO 3. ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

Tema 9. Principios de gestión del estrés

Tema 10. Educación emocional

Tema 11. Herramientas y recursos para la gestión del estrés Tema

12. Prevención del estrés

Metodología de trabajo:

El curso se desarrolla de modo online, la metodología se adapta al aula virtual, el temario se expone en un material descargable que el alumno puede trabajar para elaborar sus conocimientos. El tutor resolverá dudas y marcará la secuencia a seguir. Al finalizar cada módulo se trabajan las actividades correspondientes.

El Curso online de Gestión del estrés en el aula incluye:

- Acceso a un entorno de aprendizaje e-learning profesional y especializado, diseñado para que el alumnado pueda adquirir los conocimientos específicos propuestos con total flexibilidad e interactividad, disponible las 24 horas del día, durante los 7 días de la semana.
- Contenidos específicos y únicos, de gran calidad, desarrollados por profesionales con una amplia experiencia en el campo educativo.
- Contenidos actualizados, dinámicos y originales, sometidos a una evaluación y adaptación continua, a través de revisiones periódicas por parte de nuestro equipo docente.
- Numerosos recursos audiovisuales, teóricos y prácticos para el aprendizaje, en diferentes formatos.
- Pruebas prácticas que ayudarán al alumnado a reforzar, practicar/reflexionar sobre los contenidos aprendidos.
- Proyecto final para trabajar las habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo del estudio de los módulos teórico-prácticos.
- Foros y espacios participativos para reflexionar, comentar, resolver y/o proponer cuestiones sobre la formación y el contenido estudiado.
- Figura de un tutor-a cercano, responsable de guiar, acompañar, orientar, resolver y apoyar al alumnado durante todo el periodo de aprendizaje.
- Contenidos teóricos, guías y propuestas de trabajo descargables en formato PDF.

Recursos materiales:

Las personas participantes, para un correcto seguimiento del curso, accederán a una plataforma virtual en la que se les proporcionará:

- Información sobre la propia plataforma virtual y el curso donde se indican los objetivos y programación del curso.
- Agenda de Trabajo del Curso
- Guía didáctica del alumno en la que reciba toda la información precisa para el seguimiento del curso.
- Pautas para la comunicación entre profesorado o con otros alumnos/as.
- Foro General de Encuentro para el intercambio de ideas e información sobre el curso.
- Chat de encuentro para intercambio en línea con participantes y el/la tutor/a
- Sala de Videoconferencias para tener sesiones prácticas de herramientas.
- Ejercicios de Evaluación y tareas complementarias
- Registro de Evaluación que muestra información sobre el progreso y propone ejercicios de autoevaluación en línea
- Materiales didácticos complementarios (enlaces páginas web, noticias-novedades)
- Cuestionario de evaluación para el alumnado de todos los elementos que intervienen en el curso.



Para poder seguir el curso, se ha de contar con conexión a internet. Los contenidos son accesibles desde cualquier navegador y sistema operativo.

Evaluación:**PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

- Observación sistemática de las actividades, participación, cooperación y actitud de los alumnos.
- Actividades obligatorias evaluables.
- Participación en los foros obligatorios.
- Compromiso con la tarea.
- Interacción con los compañeros.

La evaluación final consistirá en un examen tipo test de 20 preguntas, relacionadas con todos los módulos impartidos, para la superación de esta prueba final será necesario contestar correctamente el 70% de las preguntas y se dispondrá de tres intentos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN La evaluación del aprendizaje se realiza considerando la calificación obtenida por los alumnos en las siguientes pruebas:

- Registro de las actividades obligatorias.
- Evaluación de las actividades obligatorias planteadas.
- Foros de participación obligatoria
- Trabajo fin de Curso. Entrega obligatoria
- Encuesta de valoración de la actividad obligatoria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce y comprende el concepto y mecanismo de la respuesta de estrés.
- Conoce y desmonta los mitos relacionados con el estrés.
- Conoce y comprende los diferentes mecanismos fisiológicos de la respuesta de estrés. Comprende la necesidad de una educación emocional en el aula.
- Desarrolla una visión completa e integrada de los factores que contribuyen al estrés en el aula tanto del docente como del alumno/a.
- Conoce los primeros signos de alarma y ser capaz de detectar estas señales en el aula.
- Comprende cómo funcionan las herramientas de educación emocional y de gestión del estrés.
- Elabora estrategias para la atención educativa de la gestión y prevención del estrés.

Para conseguir la certificación del curso, es obligatoria la encuesta de valoración de la actividad, facilitada por el INTEF.

Tutor:

Celia Rodríguez

Psicóloga. Nº col: M-27404 colegio de psicólogos de Madrid.

Pedagoga. Comunidad de Madrid

Especialista Universitario en Terapia Cognitivo-Conductual en la Infancia y Adolescencia.

Especialista en psicología clínica y psicoterapia infantil

Autora, creación y diseño de programas psicopedagógicos.

Docencia, orientación educativa y psicología clínica.

Coautora Máster Universitario Inteligencia Emocional en Aula Salud.

Coautora Máster Neuroeducación y Educación Física en Aula Salud



Certificación:

Curso reconocido por el INTEF, a través del convenio suscrito con el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, en materia de formación permanente del profesorado, baremable en todas las comunidades autónomas para oposiciones, concurso de traslados y sexenios (consulta con la normativa de tu comunidad autónoma al respecto).

Según la normativa no se pueden realizar dos cursos o más que coincidan o se solapen las fechas de celebración, ya que sólo se reconocerá uno de ellos (el de menos horas).

Una vez finalizado y superado el curso podrás descargar un **certificado provisional**. El **certificado definitivo** se remitirá por correo electrónico una vez que el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes emita la diligencia de homologación. Según su normativa, tiene hasta tres meses para hacerlo, contando desde la fecha de finalización del curso.

Inscripción: a través del [enlace al formulario](#)

Importe de la inscripción: 60€ con afiliación / 120€ sin afiliación

Plazas: para realizar el curso se ha de contar con un mínimo de 30 personas participantes, que sean profesores en activo. Una vez alcanzado el número mínimo, se podrán asignar plazas a quienes no habiendo ejercido la docencia, cumplan todos los requisitos para ello establecidos en el Real Decreto 1834/2008 y la Orden ECI/3857/2007. Estas plazas no podrán superar el 15% del total de los participantes.

En caso de no llegar al mínimo de inscripciones, se comunicará el retraso en el inicio o la anulación del curso, devolviendo la matrícula o pudiendo cambiar a otro curso.

Fecha de matriculación: hasta el 25 de julio de 2025

Nº de cuenta para realizar el ingreso: ES93 2100 2119 1902 0027 4331, indicando en el concepto nombre y apellidos de la persona participante y título/código del curso para el que se realiza el pago

Documentos requeridos: [ficha de participante firmada](#), documentación que demuestre que se está o se ha estado en el ejercicio de la docencia, dni por ambas caras, justificante del pago de la matrícula. Si no estás en activo, titulación que habilite para el ejercicio de la docencia (título de maestro/a, grado, licenciatura+máster de secundaria, CAP). En ausencia de título se deberán aportar las notas certificadas y el abono de las tasas de expedición.

Criterios de selección: por riguroso orden de inscripción a través del formulario habilitado. Las solicitudes incompletas o que no tengan entregados correctamente los documentos, no serán tenidas en cuenta.

