



**CRIE**  
CENTRO RIOJANO  
DE INNOVACIÓN  
EDUCATIVA

**CURSO:**

## Ansiedad y estrés laboral docente: prevención y estrategias de intervención

**NÚMERO DE HORAS: 8**

**NÚMERO DE PLAZAS: 30**

**FECHAS:** Del 13 al 15 de enero de 2025

**MODALIDAD:** presencial

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** Logroño

# Ansiedad y estrés laboral docente: prevención y estrategias de intervención

## 1. INFORMACIÓN GENERAL

### NÚMERO DE HORAS:

8 horas.

### PLAZAS OFERTADAS:

30 plazas.

### MODALIDAD:

Presencial

### PONENTES:

María Isabel Jimenez Martinez, Facultativa Especialista de Área en Psicología Clínica de la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil del Servicio Riojano de Salud, desde hace 13 años. Anteriormente, ejercía como Especialista en Psicología Clínica en el Servicio Canario de Salud. Hizo la Residencia en Psicología Clínica (PIR) en Zaragoza y se ha formado como terapeuta familiar Sistémica con la Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar y en el Hospital Sant Pau de Barcelona.

## 2. JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

La ansiedad es, en principio, una respuesta adaptativa que nos ayuda a identificar los riesgos del entorno en el que nos movemos y nos ayuda a dirigir nuestros recursos para protegernos de ellos o superarlos. Sin embargo, en ocasiones, nuestros recursos no son suficientes para afrontar las situaciones estresantes a las que nos enfrentamos, pudiendo aparecer entonces, diferente psicopatología de clínica ansiosa que, lejos de ayudarnos, interfiere en nuestro funcionamiento diario y bienestar emocional.

Así mismo, en nuestro día a día es necesario un nivel de activación fisiológica para sobrellevar las demandas socioemocionales, físicas, y psicológicas, pero cuando esta activación nos supera, se producen situaciones y consecuencias debidas al estrés.

## 3. OBJETIVOS DEL CURSO

1. Dotar a los profesionales de una primera conceptualización de la clínica ansiosa, el estrés y sus manifestaciones.
2. Herramientas para prevenir, identificar e intervenir ante estas dificultades.

## 4. CONTENIDOS

- Conceptualización del estrés y la ansiedad.
- Manifestaciones de ansiedad. La ansiedad anticipatoria.
- Identificación de la clínica ansiosa.
- Prevención de la clínica ansiosa en el profesorado
- Cómo autoayudarse ante la clínica ansiosa y el estrés: algunas herramientas de intervención.

## 5. A QUIÉN VA DIRIGIDO

Profesorado en activo o en situaciones asimiladas, con destino en los centros educativos sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de la Rioja en los que se impartan enseñanzas no universitarias, que estén actualmente ejerciendo de Docentes en cualquiera de las etapas educativas anteriores a la Universidad.

## 6. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Cuando el número de inscripciones supere al número de plazas ofertadas, los participantes serán seleccionados por riguroso orden de inscripción.

## 7. FECHAS Y HORARIOS DE LA ACTIVIDAD

- 13/01/2025 de 16:00 a 20:00
- 15/01/2025 de 16:00 a 20:00

## 8. LUGAR DE REALIZACIÓN

La actividad se realizará en el Aulario del CRIE. C/Magisterio 1. Logroño.

- Aula A2

## 9. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la web de educación del Gobierno de la Rioja, en Innovación y Formación, cursos en convocatoria.

El plazo comienza el 8 de noviembre y finaliza el día 17 de diciembre de 2024 a las 23:59 h.

Con el fin de simplificar la comunicación con los docentes y la gestión de las formaciones, es **obligatorio utilizar el correo corporativo de @larioja.edu.es** en la inscripción.

## 10. ADMISIONES

La lista de admisión se publicará el día 18 de diciembre de 2024 en la web de educación del Gobierno de la Rioja, en Innovación y Formación, cursos en proceso y se comunicará a través del correo electrónico proporcionado en la inscripción

## 11. COORDINACIÓN DEL CURSO

Alma Belén Pastor Ripoll. Asesora del Centro Riojano de Innovación Educativa. [abpastor@larioja.org](mailto:abpastor@larioja.org)

## 12. OBSERVACIONES

De acuerdo con la **Resolución 11/2024, de 25 de marzo de la Dirección General de Innovación Educativa** (BOR 2 de abril):

- La actividad **podrá suspenderse** si el número de admisiones fuera inferior al 75% de las plazas ofertadas.
- **La renuncia a la participación** deberá realizarse durante las **48 horas** siguientes al envío del correo electrónico en que se comunica la admisión.
- Cuando las fechas de realización de varias actividades formativas coincidan y el desarrollo de las mismas implique presencialidad (física u online síncrona), solo se podrá participar en una de ellas. En caso de

admisión en varias actividades simultáneas, deberá optarse por una de ellas, comunicando la renuncia al resto a través del mismo medio por el que se comunicó la admisión.

- Se aplicará una **limitación de acceso a las actividades formativas** convocadas por el centro responsable de la formación permanente del profesorado, durante **cuatro meses lectivos** atendiendo a las siguientes casuísticas:
  - Personas admitidas que no asistan y no comuniquen su baja en las 48 horas siguientes al envío del correo electrónico en que se comunica su admisión: a partir de la fecha de inicio de la actividad.
  - Quienes una vez iniciada la actividad presencial, **no asistan** al menos al 40 % de las horas presenciales de la misma: a partir del momento en que se tenga **conocimiento** de que las faltas de asistencia superan el 40% de la duración presencial del curso.
  - La misma limitación se aplicará a las actividades en online en las que quienes participen no obtengan una **calificación positiva** de al menos un **20%** en las tareas obligatorias: a partir de la fecha en que se emita la certificación del curso.
- Nivel de dificultad en relación con la competencia digital de los participantes: Usuario
- Una vez concluida la actividad, y con la finalidad de dar respuesta a las necesidades y demandas formativas de los centros educativos, del profesorado y del propio sistema educativo, se realizará una valoración de la misma a través de una **encuesta** enviada desde el centro responsable de la formación del profesorado, que deberá ser cumplimentada en los **tres días** posteriores a su recepción.

### 13. PROYECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA RELACIONADOS CON ESTA FORMACIÓN

- Ninguno

### 14. CERTIFICACIÓN

Para tener derecho a certificación, de acuerdo con la Orden EDC/3/2022, de 19 de enero (BOR de 27 de enero de 2022) por la que se regula la formación del profesorado en la Comunidad Autónoma de La Rioja, la evaluación de los participantes tendrá en cuenta tanto la participación continuada y activa en las fases presenciales y las pruebas objetivas, como la ejecución de las diversas propuestas de trabajo que se programen para las fases no presenciales y las tareas propuestas en la plataforma en línea para las actividades que incluyan fase telemática.

Las faltas de asistencia, independientemente de la causa, no podrán superar el 15% de la duración presencial de la actividad formativa.