ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Estrés Académico y Ansiedad ante la Evaluación: Prevención y Acompañamiento del Alumnado

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Estrés Académico y Ansiedad ante la Evaluación: Prevención y Acompañamiento del Alumnado de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para profesionales de la educación que desean comprender y abordar eficazmente uno de los desafíos más relevantes en el contexto escolar actual. La presión académica y las situaciones evaluativas generan en muchos estudiantes respuestas de malestar que afectan tanto a su bienestar emocional como a su rendimiento, por lo que contar con herramientas especializadas resulta imprescindible para cualquier agente educativo comprometido.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos del estrés académico y la ansiedad evaluativa, explorando sus manifestaciones en las distintas etapas educativas y los factores de riesgo y protección implicados.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar el conocimiento sobre el estrés académico y la ansiedad ante la evaluación, analizando los principales modelos teóricos explicativos y las dimensiones constitutivas de ambos constructos.

Describir las manifestaciones y consecuencias del estrés académico y la ansiedad ante la evaluación, distinguiendo sus particularidades en cada etapa educativa.

Diseñar estrategias de prevención primaria del estrés académico a nivel de centro educativo, incorporando políticas de evaluación saludables y programas de educación socioemocional.

Desarrollar competencias para la acción coordinada entre profesorado, familias y equipos de orientación, implementando protocolos de comunicación, psicoeducación familiar y derivación eficaces.

Identificar los factores de riesgo y los factores protectores implicados en el estrés académico y la ansiedad evaluativa, diferenciando variables individuales, familiares, institucionales y socioculturales.

Dominar los instrumentos y procedimientos de detección y evaluación del estrés académico y la ansiedad evaluativa, aplicando técnicas cuantitativas y cualitativas ajustadas al contexto educativo.

Aplicar técnicas de afrontamiento, autorregulación y acompañamiento psicoeducativo individualizado del alumnado, utilizando intervenciones con respaldo empírico.

Analizar los retos emergentes del campo, reflexionando sobre la práctica profesional y las perspectivas futuras de investigación y formación en salud mental escolar.

Temario

01 Fundamentos conceptuales del estrés: definiciones, modelos teóricos y su aplicación al contexto académico

1.1. Aproximación histórica y epistemológica al concepto de estrés en las ciencias del comportamiento
1.2. Definición y delimitación conceptual del estrés académico como fenómeno específico
1.3. Principales modelos teóricos explicativos del estrés y su proyección educativa
1.4. Diferenciación entre eustrés y distrés en el proceso de enseñanza-aprendizaje
1.5. Relaciones conceptuales entre estrés académico, burnout estudiantil y malestar psicológico

Temario

02 La ansiedad ante la evaluación: conceptualización, dimensiones y mecanismos psicológicos implicados

2.1. Definición y delimitación del constructo de ansiedad ante la evaluación (test anxiety)
2.2. Evolución histórica de la investigación sobre ansiedad evaluativa: de Mandler y Sarason a los modelos contemporáneos
2.3. Dimensiones constitutivas de la ansiedad ante la evaluación
2.4. Modelos explicativos contemporáneos de la ansiedad ante la evaluación
2.5. Diferenciación entre ansiedad ante la evaluación, ansiedad generalizada y fobia escolar
2.6. Relación entre ansiedad ante la evaluación y rendimiento académico

Temario

03 Factores de riesgo y factores protectores implicados en el estrés académico y la ansiedad evaluativa

3.1. Marco conceptual para el análisis de factores de riesgo y protección en el ámbito educativo
3.2. Factores individuales de vulnerabilidad al estrés académico y la ansiedad evaluativa
3.3. Factores familiares y su influencia en la construcción de la relación del alumnado con la evaluación
3.4. Factores institucionales y del entorno educativo como estresores académicos
3.5. Factores socioculturales y contextuales: género, nivel socioeconómico y diversidad cultural
3.6. Factores protectores y recursos de afrontamiento que amortiguan el impacto del estrés
3.7. Interacción dinámica entre factores de riesgo y protección: el enfoque de vulnerabilidad-resiliencia

Temario

04 Manifestaciones y consecuencias del estrés académico y la ansiedad ante la evaluación en las distintas etapas educativas

4.1. Manifestaciones psicofisiológicas del estrés académico: sintomatología somática y alteraciones funcionales
4.2. Manifestaciones cognitivas: deterioro atencional, bloqueo mental y dificultades en la recuperación de información
4.3. Manifestaciones emocionales y afectivas
4.4. Manifestaciones conductuales: procrastinación, absentismo, abandono académico y conductas de riesgo
4.5. Especificidades por etapa educativa
4.6. Consecuencias a medio y largo plazo del estrés académico crónico no abordado

Temario

05 Instrumentos y procedimientos para la detección y evaluación del estrés académico y la ansiedad ante la evaluación

5.1. Principios y criterios metodológicos para la evaluación del estrés y la ansiedad en contextos educativos
5.2. Instrumentos estandarizados de autoinforme para la medición del estrés académico
5.3. Instrumentos estandarizados para la evaluación de la ansiedad ante la evaluación
5.4. Técnicas cualitativas y complementarias de recogida de información
5.5. Evaluación contextual: análisis de los factores institucionales y de aula que contribuyen al malestar
5.6. Integración de la información y elaboración de perfiles de riesgo individualizados
5.7. Consideraciones éticas y deontológicas en la evaluación del malestar psicológico del alumnado

Temario

06 Estrategias de prevención primaria del estrés académico: actuaciones institucionales y de centro educativo

6.1. Fundamentos de la prevención en salud mental escolar: niveles preventivos y su aplicación al estrés académico
6.2. El enfoque de centro educativo promotor de bienestar emocional (whole-school approach)
6.3. Diseño de políticas de evaluación saludables y sostenibles a nivel de centro
6.4. Programas de educación socioemocional integrados en el currículo escolar
6.5. Creación de climas de aula seguros, inclusivos y orientados al aprendizaje profundo
6.6. Prevención del perfeccionismo desadaptativo y la cultura de la hipercompetitividad académica
6.7. Coordinación entre departamentos, equipos de orientación y servicios de salud en la acción preventiva

Temario

07 Estrategias de afrontamiento y autorregulación para el alumnado ante situaciones de evaluación

7.1. El concepto de afrontamiento académico y su relevancia en la competencia de aprender a aprender
7.2. Técnicas de regulación emocional aplicadas al contexto evaluativo
7.3. Estrategias de autorregulación del aprendizaje orientadas a la reducción de la ansiedad
7.4. Desarrollo de un autodiálogo constructivo y orientación motivacional hacia el dominio
7.5. Habilidades de afrontamiento durante la propia situación de examen
7.6. Fomento de la autonomía del alumnado en el uso progresivo de estas estrategias

Temario

08 El acompañamiento psicoeducativo individualizado del alumnado con ansiedad evaluativa elevada

8.1. Delimitación conceptual del acompañamiento psicoeducativo frente a la intervención clínica
8.2. Detección de casos y criterios para la derivación a servicios especializados de salud mental
8.3. Diseño e implementación de planes individualizados de acompañamiento
8.4. Técnicas de intervención psicoeducativa con evidencia científica
8.5. El vínculo educativo como factor terapéutico: escucha activa, validación emocional y alianza de trabajo
8.6. Adaptaciones y medidas de accesibilidad en los procedimientos de evaluación para alumnado con alta ansiedad
8.7. Coordinación del acompañamiento entre agentes educativos
8.8. Seguimiento longitudinal y valoración de la evolución del alumnado acompañado

Temario

09 El rol del profesorado como agente clave en la prevención y el acompañamiento del alumnado

9.1. La influencia del estilo docente en la percepción del alumnado sobre la evaluación
9.2. Competencias socioemocionales del profesorado para la detección y el acompañamiento
9.3. Estrategias docentes para reducir el impacto estresante de la evaluación en el aula
9.4. Formación del profesorado en salud mental del alumnado: necesidades, contenidos y modalidades
9.5. La tutoría como espacio privilegiado para el acompañamiento del alumnado con estrés académico
9.6. Trabajo colaborativo del profesorado con los equipos de orientación y los servicios de apoyo

Temario

10 Intervención con las familias: orientación, psicoeducación y construcción de entornos familiares protectores

10.1. El papel de la familia en la configuración de la relación del alumnado con el rendimiento y la evaluación
10.2. Identificación de dinámicas familiares que intensifican el estrés académico
10.3. Programas de psicoeducación familiar sobre estrés académico y ansiedad evaluativa
10.4. Pautas de orientación familiar para el apoyo durante los períodos de evaluación
10.5. Canales y estrategias de comunicación eficaz entre el centro educativo y las familias

Temario

11 Programas de intervención basados en la evidencia: diseño, implementación y evaluación de resultados

11.1. Criterios para la selección y adaptación de programas de intervención con respaldo empírico
11.2. Revisión de programas internacionales de referencia en prevención del estrés académico y la ansiedad evaluativa
11.3. Diseño de programas contextualizados: análisis de necesidades, definición de objetivos y planificación
11.4. Implementación de programas: fidelidad, flexibilidad y gestión de la resistencia al cambio
11.5. Evaluación de la eficacia de los programas: indicadores, instrumentos y diseños de evaluación
11.6. Sostenibilidad e institucionalización de los programas preventivos en los centros educativos

12 Retos emergentes, perspectivas de futuro y reflexión sobre la práctica profesional en el acompañamiento del alumnado

12.1. El impacto de la digitalización educativa y la evaluación en entornos virtuales sobre la ansiedad del alumnado
12.2. Estrés académico y ansiedad evaluativa en alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo
12.3. Perspectiva de género e interseccionalidad en el análisis del estrés académico y la ansiedad evaluativa
12.4. Reflexión sobre la práctica profesional y prospectiva del campo

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

