**Rúbrica Evidencia 1**

Para llenar este formato de evaluación de su evidencia, favor de revisar el ejemplo siguiente y sustituir según su actividad.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criterios de evaluación** | **Descriptores** | | | | | | |
| **Excelente** | **Sobresaliente** | **Aceptable** | **Suficiente** | **Insuficiente** | **No evaluable** | **Puntos totales** |
| **100** | **90** | **80** | **70** | **60** | **Menos de 50** | **100** |
| **1. Aplicación de modelo SPAR para el análisis de un estresor personal o laboral.** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | 25 |
| **25 puntos** | **22 puntos** | **19 puntos** | **16 puntos** | **13 puntos** | **0 puntos** |
| Aplica correctamente los 6 elementos del modelo SPAR (situación, pensamiento, respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta conductual) para el análisis de un estresor personal o laboral. | Aplica correctamente 5 de los 6 elementos del modelo SPAR (situación, pensamiento, respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta conductual) para el análisis de un estresor personal o laboral. | Aplica correctamente 4 de los 6 elementos del modelo SPAR (situación, pensamiento, respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta conductual) para el análisis de un estresor personal o laboral. | Aplica correctamente 3 de los 6 elementos del modelo SPAR (situación, pensamiento, respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta conductual) para el análisis de un estresor personal o laboral. | Aplica correctamente 2 o menos, de los 6 elementos del modelo SPAR (situación, pensamiento, respuesta fisiológica, respuesta emocional, respuesta cognitiva, respuesta conductual) para el análisis de un estresor personal o laboral. | No aplica correctamente los elementos del modelo SPAR para el análisis de un estresor personal o laboral. |
| **2. Selección de técnicas de tolerancia y manejo del estrés.** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **25** |
| **25 puntos** | **22 puntos** | **19 puntos** | **16 puntos** | **13 puntos** | **0 puntos** |
| Selecciona 5 técnicas de tolerancia y manejo del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 4 de 5 técnicas de tolerancia y manejo del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 3 de 5 técnicas de tolerancia y manejo del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 2 de 5 técnicas de tolerancia y manejo del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 1 de 5 técnicas de tolerancia y manejo del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | No selecciona técnicas de de tolerancia y manejo del estrés. |
| **3. Selección de estrategias de afrontamiento y prevención del estrés.** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **25** |
| **25 puntos** | **22 puntos** | **19 puntos** | **16 puntos** | **13 puntos** | **0 puntos** |
| Selecciona 5 estrategias de afrontamiento y prevención del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 4 de 5 estrategias de afrontamiento y prevención del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 3 de 5 estrategias de afrontamiento y prevención del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 2 de 5 estrategias de afrontamiento y prevención del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | Selecciona 1 de 5 estrategias de afrontamiento y prevención del estrés que puede aplicar ante el estresor identificado. | No selecciona estrategias de afrontamiento y prevención del estrés. |
| **4. Análisis de la experiencia y principales aprendizajes.** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **Equivalencia** | **25** |
| **25 puntos** | **22 puntos** | **19 puntos** | **16 puntos** | **13 puntos** | **0 puntos** |
| Completa las 12 secciones del formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | Completa de 9 a 11 secciones del formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | Completa de 6 a 8 secciones del formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | Completa de 3 a 5 secciones del formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | Completa de 1 a 2 secciones del formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | No completa el formato de autorregistro del estrés para analizar su experiencia. |