

## 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                                                          | Descriptor                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           | Puntos totales |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                  | Excelente                                                                                                                                                                                                                | Sobresaliente                                                                                                                                                                                                                 | Aceptable                                                                                                                                                                                                                     | Suficiente                                                                                                                                                                                                                    | Insuficiente                                                                                                                                                                                                                           | No evaluable                                                                                              |                |
|                                                                                  | 100                                                                                                                                                                                                                      | 90                                                                                                                                                                                                                            | 80                                                                                                                                                                                                                            | 70                                                                                                                                                                                                                            | 60                                                                                                                                                                                                                                     | Menos de 50                                                                                               |                |
| 1. Aplicación de modelo SPAR para el análisis de un estresor personal o laboral. | Equivalencia 25 puntos                                                                                                                                                                                                   | Equivalencia 22 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 19 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 16 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 13 puntos                                                                                                                                                                                                                 | Equivalencia 0 puntos                                                                                     | 25             |
|                                                                                  | 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 25 puntos                                                                                                                                                                                                   | Equivalencia 22 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 19 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 16 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 13 puntos                                                                                                                                                                                                                 | Equivalencia 0 puntos                                                                                     | 25             |
|                                                                                  | 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 25 puntos                                                                                                                                                                                                   | Equivalencia 22 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 19 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 16 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 13 puntos                                                                                                                                                                                                                 | Equivalencia 0 puntos                                                                                     | 25             |
|                                                                                  | 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 25 puntos                                                                                                                                                                                                   | Equivalencia 22 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 19 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 16 puntos                                                                                                                                                                                                        | Equivalencia 13 puntos                                                                                                                                                                                                                 | Equivalencia 0 puntos                                                                                     | 25             |
|                                                                                  | Completa las 12 secciones del formato de autorregistro del                                                                                                                                                               | Completa de 9 a 11 secciones del formato de autorregistro del                                                                                                                                                                 | Completa de 6 a 8 secciones del formato de autorregistro del                                                                                                                                                                  | Completa de 3 a 5 secciones del formato de autorregistro del                                                                                                                                                                  | Completa de 1 a 2 secciones del formato de autorregistro del                                                                                                                                                                           | No completa el formato de autorregistro del                                                               |                |

**Dirección de Innovación, Tecmilenio Online**

|  |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                      |  |
|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|
|  | estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | estrés para analizar su experiencia y establecer sus aprendizajes. | estrés para analizar su experiencia. |  |
|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|