

Innovación con propósito de vida.

Dirección de Innovación, Tecmilenio Online

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			Des	scriptores			
evaluación	Excelente	Sobresaliente	Aceptable	Suficiente	Insuficiente	No evaluable	Puntos totales
	100	90	80	70	60	Menos de 50	100
1. Aplicación de	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	25
modelo SPAR	25 puntos	22 puntos	19 puntos	16 puntos	13 puntos	0 puntos	
para el análisis de un estresor personal o laboral.	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	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	25
técnicas de	25 puntos	22 puntos	19 puntos	16 puntos	13 puntos	0 puntos	
tolerancia y	Selecciona 5 técnicas	Selecciona 4 de 5	Selecciona 3 de 5	Selecciona 2 de 5	Selecciona 1 de 5	No selecciona	
manejo del	de tolerancia y manejo	técnicas de tolerancia y	técnicas de tolerancia	técnicas de tolerancia	técnicas de tolerancia y	técnicas de de	
estrés.	del estrés que puede	manejo del estrés que	y manejo del estrés	y manejo del estrés	manejo del estrés que	tolerancia y	
	aplicar ante el estresor	puede aplicar ante el	que puede aplicar ante	que puede aplicar ante	puede aplicar ante el	manejo del	
0.01.11	identificado.	estresor identificado.	el estresor identificado.	el estresor identificado.	estresor identificado.	estrés.	
3. Selección de	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	25
estrategias de afrontamiento y	25 puntos	22 puntos	19 puntos	16 puntos	13 puntos	0 puntos	
prevención del	Selecciona 5	Selecciona 4 de 5	Selecciona 3 de 5	Selecciona 2 de 5	Selecciona 1 de 5	No selecciona	
estrés.	estrategias de afrontamiento v	estrategias de afrontamiento v	estrategias de afrontamiento v	estrategias de afrontamiento v	estrategias de afrontamiento v	estrategias de afrontamiento v	
001.001	prevención del estrés	prevención del estrés	prevención del estrés	prevención del estrés	prevención del estrés	prevención del	
	que puede aplicar ante	que puede aplicar ante	que puede aplicar ante	que puede aplicar ante	que puede aplicar ante	estrés.	
	el estresor	el estresor identificado.	el estresor identificado.	el estresor identificado.	el estresor identificado.	3030.	
	identificado.						
4. Análisis de la	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	Equivalencia	25
experiencia y	25 puntos	22 puntos	19 puntos	16 puntos	13 puntos	0 puntos	
principales	Completa las 12	Completa de 9 a 11	Completa de 6 a 8	Completa de 3 a 5	Completa de 1 a 2	No completa el	
aprendizajes.	secciones del formato	secciones del formato	secciones del formato	secciones del formato	secciones del formato	formato de	
	de autorregistro del	de autorregistro del	de autorregistro del	de autorregistro del	de autorregistro del	autorregistro del	



Innovación con propósito de vida.

Ю:.		حالم ما ک	10000000	.	Co o mai	1 - 1-	_ (7 to 1:	10.0
ווע	record	on ae	Innovac	ion.	recmi	leni	οι	ווחע	me
		,	IIIII O V G O					4111	_

aprendizajes. aprendizajes. aprendizajes. aprendizajes. aprendizajes.
