

# Rúbrica Analítica para Evaluar el Desarrollo de Inteligencia Emocional en Adultos

Rúbrica Analítica | Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional | 3 niveles

## Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada y específica las competencias relacionadas con la inteligencia emocional en adultos dentro de un contexto de educación para el trabajo, incluyendo criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI). Cada criterio se evalúa en tres niveles de desempeño: Excelente, Bueno y Bajo.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar el Desarrollo de Inteligencia Emocional en Adultos

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada y específica las competencias relacionadas con la inteligencia emocional en adultos dentro de un contexto de educación para el trabajo, incluyendo criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI). Cada criterio se evalúa en tres niveles de desempeño: Excelente, Bueno y Bajo.

| Criterios de Evaluación                                                                                     | Excelente                                                                                                               | Bueno                                                                                                             | Bajo                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Autoconciencia Emocional</b><br>Capacidad para reconocer y comprender sus propias emociones.          | Identifica con precisión sus emociones en diversas situaciones y reflexiona sobre ellas para mejorar su comportamiento. | Reconoce la mayoría de sus emociones, aunque en ocasiones le cuesta analizarlas o relacionarlas con sus acciones. | Presenta dificultades para identificar o entender sus propias emociones en la mayoría de las situaciones. |
| <b>2. Autorregulación Emocional</b><br>Habilidad para manejar y controlar sus emociones de manera adecuada. | Maneja eficazmente sus emociones, manteniendo la calma y ajustando su comportamiento frente a retos emocionales.        | Generalmente controla sus emociones, aunque en situaciones de estrés puede mostrar reacciones impulsivas.         | Le resulta difícil controlar sus emociones y suele reaccionar de manera inapropiada o impulsiva.          |
| <b>3. Empatía</b><br>Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de otros.                       | Demuestra una comprensión profunda de las emociones de los demás y responde con sensibilidad y apoyo.                   | Reconoce y comprende las emociones ajenas, aunque su respuesta puede ser limitada o poco consistente.             | Muestra poca comprensión o interés por las emociones de los demás, dificultando la interacción.           |

| Criterios de Evaluación                                                                                                                         | Excelente                                                                                                             | Bueno                                                                                                 | Bajo                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4. Habilidades de Comunicación Emocional</b><br>Expresión clara y adecuada de emociones en la interacción social.                            | Comunica sus emociones de forma clara, asertiva y respetuosa, favoreciendo relaciones efectivas.                      | Expresa sus emociones, pero a veces con falta de claridad o tono inapropiado.                         | Tiene dificultad para expresar sus emociones, lo que genera malentendidos o conflictos.            |
| <b>5. Resolución de Conflictos</b><br>Uso de la inteligencia emocional para manejar y resolver desacuerdos.                                     | Aborda los conflictos con una actitud positiva, buscando soluciones justas y considerando emociones propias y ajenas. | Participa en la resolución de conflictos pero puede requerir apoyo para manejar emociones o negociar. | Evita o empeora los conflictos debido a falta de control emocional o incapacidad para dialogar.    |
| <b>6. Inclusión y Respeto a la Diversidad</b><br>Demuestra actitud inclusiva y respeto hacia las diferencias culturales, sociales y personales. | Promueve activamente un ambiente inclusivo valorando y respetando todas las diferencias con sensibilidad.             | Muestra respeto hacia la diversidad, aunque no siempre actúa para fomentar inclusión.                 | Presenta actitudes o comportamientos que pueden excluir o discriminar a otros por sus diferencias. |
| <b>7. Equidad en la Interacción Social</b><br>Aplica principios de justicia y equidad en sus relaciones y toma de decisiones.                   | Garantiza trato justo y equitativo a todas las personas, promoviendo igualdad de oportunidades.                       | Reconoce la importancia de la equidad pero no siempre aplica prácticas justas en sus interacciones.   | Muestra conductas que favorecen el trato desigual o la discriminación en sus relaciones.           |
| <b>8. Adaptabilidad Emocional</b><br>Capacidad para ajustarse emocionalmente a cambios y situaciones nuevas.                                    | Se adapta con flexibilidad y mantiene una actitud positiva ante cambios o situaciones imprevistas.                    | Muestra cierta resistencia al cambio, aunque puede ajustarse con apoyo o tiempo.                      | Presenta dificultad significativa para manejar emocionalmente el cambio, afectando su desempeño.   |