

# Lista de Verificación para Evaluar el Manejo del Estrés y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Lista de Verificación | Ciencias de la Educación | Educación general | 5 niveles

## Descripción

Esta lista de verificación está diseñada para evaluar el desempeño de los estudiantes en una actividad virtual relacionada con el manejo del estrés y la ansiedad, en la clase de Psicología de Educación General. La competencia a evaluar es la capacidad de identificar y aplicar estrategias efectivas para el manejo del estrés y la ansiedad en el contexto universitario.

## Rúbrica

# Lista de Verificación para Evaluar el Manejo del Estrés y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Esta lista de verificación está diseñada para evaluar el desempeño de los estudiantes en una actividad virtual relacionada con el manejo del estrés y la ansiedad, en la clase de Psicología de Educación General. La competencia a evaluar es la capacidad de identificar y aplicar estrategias efectivas para el manejo del estrés y la ansiedad en el contexto universitario.

| Criterio de Evaluación                              | Descripción                                                                                                                          | Presencia en el Trabajo  | Ponderación (%) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Identificación clara de causas de estrés y ansiedad | El estudiante identifica de manera precisa y contextualizada las principales causas de estrés y ansiedad en el ámbito universitario. | <input type="checkbox"/> | 15              |
| Descripción de síntomas asociados                   | El estudiante describe de forma clara y coherente los síntomas físicos y emocionales que acompañan al estrés y la ansiedad.          | <input type="checkbox"/> | 15              |
| Propuesta de estrategias de manejo efectivas        | Se incluyen estrategias prácticas y fundamentadas para el control y reducción del estrés y la ansiedad.                              | <input type="checkbox"/> | 20              |
| Uso adecuado de fuentes y referencias               | El trabajo incorpora fuentes confiables y actuales para respaldar la información y las propuestas.                                   | <input type="checkbox"/> | 10              |
| Coherencia y organización del contenido             | El contenido está bien estructurado y presenta una secuencia lógica que facilita la comprensión.                                     | <input type="checkbox"/> | 10              |

| Criterio de Evaluación                                      | Descripción                                                                                           | Presencia en el Trabajo  | Ponderación (%) |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Reflexión personal sobre el manejo del estrés y la ansiedad | El estudiante incluye una reflexión significativa sobre su experiencia o percepción respecto al tema. | <input type="checkbox"/> | 10              |
| Claridad y corrección en la redacción                       | El texto presenta un lenguaje claro, sin errores ortográficos ni gramaticales.                        | <input type="checkbox"/> | 10              |
| Entrega puntual en modalidad virtual                        | La actividad fue entregada dentro del plazo establecido en la plataforma virtual.                     | <input type="checkbox"/> | 10              |