

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Mejorar el Bienestar en Nutrición y Salud

Autoevaluación y Coevaluación | Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | 4 niveles

## Descripción

Esta rúbrica está diseñada para que estudiantes técnicos y tecnológicos evalúen su propio desempeño y el de sus compañeros en relación con la mejora del bienestar a través de rutinas de alimentación, ejercicio y desconexión digital, integrando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

## Rúbrica

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Mejorar el Bienestar en Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para que estudiantes técnicos y tecnológicos evalúen su propio desempeño y el de sus compañeros en relación con la mejora del bienestar a través de rutinas de alimentación, ejercicio y desconexión digital, integrando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

| Criterios de Evaluación                                                 | Desempeño Excelente                                                                                                               | Desempeño Pobre                                                                                                       | Comentarios |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Rutinas de alimentación equilibrada y adaptada a necesidades personales | Implementa y mantiene una rutina alimentaria balanceada, considerando sus requerimientos nutricionales individuales y culturales. | No sigue una rutina alimentaria consistente ni considera sus necesidades personales o culturales al elegir alimentos. |             |
| Frecuencia y variedad en la práctica de ejercicios físicos              | Realiza ejercicios de forma regular y variada, adecuándose a su nivel físico y promoviendo la salud integral.                     | No realiza actividad física regularmente o limita sus ejercicios a un solo tipo sin considerar su bienestar general.  |             |

| <b>Criterios de Evaluación</b>                                               | <b>Desempeño Excelente</b>                                                                                                 | <b>Desempeño Pobre</b>                                                                                                  | <b>Comentarios</b> |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Prácticas efectivas de desconexión digital para el bienestar mental          | Establece y respeta tiempos de desconexión digital que favorecen su salud mental y descanso.                               | No establece límites claros para la desconexión digital, afectando su bienestar emocional y concentración.              |                    |
| Incorporación de hábitos saludables consensuados en el grupo                 | Promueve y respeta acuerdos grupales para adoptar hábitos saludables, fomentando la cooperación y apoyo mutuo.             | Ignora o dificulta la implementación de hábitos saludables consensuados con compañeros, afectando el trabajo en equipo. |                    |
| Adaptación de las prácticas a la diversidad cultural y personal              | Reconoce y valora la diversidad cultural y personal, adaptando hábitos para incluir diferentes perspectivas y necesidades. | No considera la diversidad cultural ni personal, aplicando prácticas uniformes que pueden excluir o afectar a otros.    |                    |
| Respeto y equidad en la participación durante actividades grupales           | Fomenta un ambiente equitativo donde todas las voces y opiniones son escuchadas y valoradas.                               | Dominan o excluyen a otros durante las actividades, limitando la equidad y la participación inclusiva.                  |                    |
| Capacidad para identificar y reflexionar sobre mejoras personales y grupales | Realiza autoevaluaciones y brinda retroalimentación constructiva que contribuye al crecimiento personal y del grupo.       | No reflexiona sobre su desempeño ni ofrece feedback útil para la mejora continua.                                       |                    |

| Criterios de Evaluación                                                                 | Desempeño Excelente                                                                                                | Desempeño Pobre                                                                                | Comentarios |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Compromiso con el bienestar integral considerando aspectos físicos, mentales y sociales | Demuestra un compromiso claro y constante en equilibrar todos los aspectos del bienestar para sí mismo y el grupo. | Ignora alguno de los aspectos del bienestar, afectando su salud integral y la dinámica grupal. |             |