

Rúbrica de Observación para Evaluar la Mejora del Bienestar a través de Rutinas de Alimentación, Ejercicio y Desconexión Digital en Estudiantes de Enfermería

Rúbrica de Observación | Ciencias de la Salud | Enfermería | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en tiempo real las conductas y habilidades de estudiantes técnicos/tecnológicos en enfermería, enfocadas en la mejora del bienestar personal mediante prácticas saludables en alimentación, actividad física y manejo adecuado de la desconexión digital. Cada criterio se califica en una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente) según la calidad y consistencia observada.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar la Mejora del Bienestar a través de Rutinas de Alimentación, Ejercicio y Desconexión Digital en Estudiantes de Enfermería

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en tiempo real las conductas y habilidades de estudiantes técnicos/tecnológicos en enfermería, enfocadas en la mejora del bienestar personal mediante prácticas saludables en alimentación, actividad física y manejo adecuado de la desconexión digital. Cada criterio se califica en una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente) según la calidad y consistencia observada.

Criterio	Descripción	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
1. Planificación de la alimentación saludable	Organización y selección de alimentos balanceados acorde a necesidades personales.	No planifica ni selecciona alimentos saludables.	Planificación irregular y poco balanceada.	Planificación básica con algunos alimentos saludables.	Planificación consistente con alimentos mayormente balanceados.	Planificación detallada y equilibrada, priorizando nutrición óptima.

Criterio	Descripción	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
2. Cumplimiento de rutinas de ejercicio	Regularidad y dedicación en la práctica de actividad física.	No realiza ejercicio o casi nunca.	Ejercicio esporádico e irregular.	Ejercicio realizado con cierta regularidad.	Ejercicio frecuente y adecuado a sus capacidades.	Ejercicio diario y planificado, demostrando compromiso.
3. Manejo de pausas activas durante actividades académicas/laborales	Incorporación de descansos activos para evitar fatiga física y mental.	No realiza pausas activas.	Realiza pausas activas muy ocasionalmente.	Pausas activas de forma poco constante.	Pausas activas regulares y adecuadas.	Pausas activas planificadas y efectivas, mejorando rendimiento.
4. Práctica de desconexión digital	Capacidad para limitar el uso de dispositivos y fomentar el descanso mental.	No desconecta dispositivos; uso excesivo continuo.	Desconexión digital muy limitada o inconsistente.	Desconexión digital ocasional, con interrupciones frecuentes.	Desconexión digital regular y con intención.	Desconexión digital planificada y consistente, favoreciendo bienestar.
5. Identificación y manejo del estrés	Reconocimiento de señales de estrés y aplicación de estrategias para su control.	No reconoce ni maneja estrés.	Reconoce estrés pero no aplica estrategias.	Aplica algunas estrategias de manejo de estrés.	Controla estrés con estrategias adecuadas.	Identifica y maneja eficazmente el estrés, previniendo impactos negativos.
6. Integración de hábitos saludables en la rutina diaria	Consistencia en incorporar hábitos de alimentación, ejercicio y desconexión.	No integra hábitos saludables.	Integración esporádica y poco consistente.	Integración parcial y con falta de constancia.	Buena integración con algunos descuidos.	Integra hábitos saludables de forma constante y equilibrada.

Criterio	Descripción	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
7. Reflexión sobre el impacto de las rutinas en el bienestar personal	Capacidad para analizar cómo las rutinas afectan su salud física y mental.	No reflexiona sobre el impacto.	Reflexión superficial o incompleta.	Reflexiona parcialmente, con algunas ideas claras.	Reflexión clara y coherente.	Reflexión profunda y crítica que guía mejoras continuas.
8. Comunicación efectiva sobre prácticas de bienestar	Describe y comparte con claridad sus experiencias y aprendizajes.	No comunica sus prácticas ni aprendizajes.	Comunica de forma confusa o incompleta.	Comunica adecuadamente con algunas omisiones.	Comunica claramente y con ejemplos.	Comunica de manera efectiva, motivando a otros a adoptar hábitos saludables.