

Rúbrica Analítica para Evaluar Guion y Aplicación de Ejercicio de Conciencia Plena

Rúbrica Analítica | Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el diseño y la ejecución de un ejercicio de conciencia plena de 5 a 10 minutos, con énfasis en el entrenamiento de la atención mediante la respiración, la conciencia del presente, y el manejo de la prosodia para fomentar el disfrute de la actividad tanto en instructor como en participantes.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Guion y Aplicación de Ejercicio de Conciencia Plena

Esta rúbrica evalúa el diseño y la ejecución de un ejercicio de conciencia plena de 5 a 10 minutos, con énfasis en el entrenamiento de la atención mediante la respiración, la conciencia del presente, y el manejo de la prosodia para fomentar el disfrute de la actividad tanto en instructor como en participantes.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Claridad y coherencia del guion	El guion está perfectamente estructurado, con ideas claras y coherentes que facilitan la comprensión y el seguimiento del ejercicio.	El guion está bien organizado con pocas ambigüedades; facilita la comprensión general del ejercicio.	El guion presenta estructura aceptable pero con algunas ideas poco claras o desordenadas.	El guion muestra falta de coherencia en varias partes, dificultando el seguimiento del ejercicio.	El guion carece de estructura y claridad, impidiendo la comprensión del ejercicio.
Entrenamiento e inducción a la atención mediante la respiración	La inducción a la respiración es precisa, adecuada y logra centrar completamente la atención desde el inicio.	La inducción a la respiración es clara y efectiva, aunque puede mejorar en precisión o profundidad.	La inducción cumple su función pero con poca profundidad o detalle en la guía respiratoria.	La inducción es vaga o poco clara, dificultando la concentración adecuada en la respiración.	La inducción a la respiración es inexistente o confusa, no favorece la atención.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Fomento de la conciencia del presente sin juicio	Promueve eficazmente la conciencia plena y evita el juicio, utilizando un lenguaje inclusivo y neutro.	Promueve la conciencia del presente y evita el juicio, con mínimas fallas en el enfoque o lenguaje.	Generalmente promueve la conciencia sin juicio, pero con algunos momentos de posible evaluación o distracción.	Promoción limitada de la conciencia plena, con frecuentes juicios o desviaciones del foco presente.	No promueve o dificulta la conciencia plena; predominan los juicios o interpretaciones.
Duración y adecuación del ejercicio	El ejercicio dura entre 5 y 10 minutos, con un ritmo adecuado que mantiene el interés y la concentración.	El ejercicio se mantiene dentro de los límites temporales con leve desbalance en ritmo o fluidez.	El ejercicio cumple el tiempo, pero con ritmo irregular o segmentos poco adecuados.	Duración fuera del rango establecido o ritmo que dificulta la continuidad y concentración.	Duración inadecuada y ritmo que interrumpe o impide el desarrollo completo del ejercicio.
Uso de la prosodia e intención comunicativa	La prosodia es variada, entonación clara y expresiva que facilita la conexión emocional y atención.	Uso adecuado de entonación y ritmo, con pequeñas áreas para mejorar expresividad e intención.	Entonación y prosodia correctas pero poco expresivas o monótonas en algunos pasajes.	Prosodia limitada y entonación poco clara que dificulta la conexión con los participantes.	Falta de control prosódico, entonación monótona o inapropiada que afecta la comunicación.
Capacidad para evitar el juicio durante la guía	Evita completamente cualquier juicio o comentario evaluativo, promoviendo un ambiente seguro y acogedor.	Mínimos indicios de juicio, sin afectar el ambiente general del ejercicio.	Algunos comentarios o tonos que pueden interpretarse como juicios, aunque moderados.	Presencia frecuente de juicios o evaluaciones que pueden afectar negativamente la experiencia.	Uso frecuente y marcado de juicios que generan un ambiente poco propicio para la conciencia plena.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Generación de disfrute en instructor y participantes	El instructor transmite entusiasmo y tranquilidad, logrando que los participantes disfruten y se involucren plenamente.	El instructor muestra buena disposición y logra generar disfrute en la mayoría de los participantes.	El nivel de disfrute es adecuado, aunque con momentos de desconexión o falta de entusiasmo.	Disfrute limitado, con falta de motivación o conexión emocional visible en el instructor o participantes.	No genera disfrute ni interés, la actividad resulta poco atractiva o monótona.
Adaptación y manejo del tiempo durante la aplicación	Gestiona perfectamente el tiempo, adaptando el ritmo y pausas para optimizar la experiencia.	Buena gestión del tiempo con pequeñas oportunidades para mejorar en adaptaciones.	Control aceptable del tiempo pero con pausas desbalanceadas o ligera aceleración.	Gestión del tiempo deficiente, con pausas muy largas o aceleraciones que afectan la dinámica.	Incapacidad para manejar el tiempo, lo que provoca interrupciones o final abrupto del ejercicio.