

Rúbrica Analítica para Evaluar el Manejo de Emociones y Estrés en Educación Religiosa

Rúbrica Analítica | Ética y Valores | Educación Religiosa | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en estudiantes de primaria (6-11 años) su capacidad para identificar y manejar el estrés mediante técnicas emocionales, gestión del tiempo, redes de apoyo y establecimiento de límites, integrando valores de educación religiosa a través de la creación de un túnel de emociones.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar el Manejo de Emociones y Estrés en Educación Religiosa

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en estudiantes de primaria (6-11 años) su capacidad para identificar y manejar el estrés mediante técnicas emocionales, gestión del tiempo, redes de apoyo y establecimiento de límites, integrando valores de educación religiosa a través de la creación de un túnel de emociones.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Identificación de desencadenantes	Reconoce claramente la mayoría de los desencadenantes del estrés y explica cómo afectan sus emociones con ejemplos concretos.	Identifica algunos desencadenantes del estrés y muestra comprensión básica de su impacto emocional.	Reconoce pocos desencadenantes y tiene dificultad para relacionarlos con sus emociones.	No identifica desencadenantes o confunde situaciones que causan estrés.
Técnicas de manejo emocional	Aplica diversas técnicas para manejar emociones como la respiración, meditación o diálogo, demostrando control en situaciones estresantes.	Utiliza al menos una técnica para controlar sus emociones en momentos de estrés.	Conoce técnicas de manejo emocional pero las aplica de manera inconsistente.	No utiliza técnicas para manejar sus emociones o no reconoce su importancia.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Gestión del tiempo	Organiza su tiempo eficazmente para evitar situaciones estresantes, mostrando planificación y cumplimiento de tareas.	Demuestra cierto orden en el manejo del tiempo, aunque con algunas dificultades para cumplir plazos.	Intenta gestionar su tiempo pero frecuentemente se desorganiza o se siente abrumado.	No planifica ni organiza su tiempo, lo que genera estrés constante.
Apoyo social y redes de apoyo	Busca y utiliza activamente el apoyo de familiares, amigos o maestros para manejar el estrés.	Reconoce la importancia del apoyo social y lo busca ocasionalmente.	Conoce las redes de apoyo pero rara vez las utiliza para manejar el estrés.	No reconoce ni busca apoyo social en momentos de estrés.
Establecimiento de límites	Define y comunica claramente sus límites personales para proteger su bienestar emocional.	Identifica la importancia de establecer límites y los comunica en algunas situaciones.	Reconoce la necesidad de límites pero tiene dificultad para expresarlos o mantenerlos.	No establece límites, permitiendo que el estrés aumente sin control.
Creación del túnel de emociones	Construye un túnel de emociones detallado que refleja con claridad sus sentimientos y estrategias de manejo del estrés integrando valores religiosos.	Realiza un túnel de emociones que muestra sus emociones y algunas formas para gestionarlas con valores básicos.	El túnel de emociones es simple y muestra pocas emociones o estrategias relacionadas.	No logra construir un túnel de emociones o éste carece de sentido y relación con el manejo del estrés.
Integración de valores de educación religiosa	Incorpora activamente valores como la paciencia, la empatía y el respeto en el manejo del estrés y emociones.	Muestra comprensión de algunos valores religiosos aplicados en la gestión emocional.	Reconoce valores religiosos pero su integración en el manejo emocional es limitada.	No relaciona ni aplica valores religiosos en el manejo de sus emociones y estrés.
Autoconciencia emocional	Demuestra alta autoconciencia identificando y expresando sus emociones con claridad y reflexión.	Reconoce sus emociones y las expresa adecuadamente en la mayoría de los casos.	Identifica algunas emociones pero tiene dificultad para expresarlas o comprenderlas.	No reconoce ni expresa sus emociones, dificultando el manejo del estrés.