

Lista de Verificación para Evaluar el Dominio del Entorno en Psicología: Gestión de la Vida Universitaria

Lista de Verificación | Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica verifica que los estudiantes hayan construido un plan semanal realista que integre clases, estudio independiente, descanso, un distractor relevante y un recurso de apoyo, enfatizando la capacidad para organizar recursos y responder a demandas de manera viable, con inclusión de criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Lista de Verificación para Evaluar el Dominio del Entorno en Psicología: Gestión de la Vida Universitaria

Esta rúbrica verifica que los estudiantes hayan construido un plan semanal realista que integre clases, estudio independiente, descanso, un distractor relevante y un recurso de apoyo, enfatizando la capacidad para organizar recursos y responder a demandas de manera viable, con inclusión de criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Presente (Sí / No)
Incluye el horario de clases de la semana de forma clara y completa.	☐
Incorpora tiempo realista para estudio independiente considerando carga y disponibilidad.	☐
Planifica espacios adecuados para descanso o actividades personales que contribuyan al bienestar.	☐
Incluye al menos un distractor relevante para manejar el estrés o la concentración.	☐
Identifica y añade un recurso de apoyo (tutorías, grupos, tecnología, etc.) para facilitar su gestión.	☐
Demuestra capacidad para distinguir entre aspectos controlables, influibles, solicitables y aceptables temporalmente en su planificación.	☐
El plan es viable y evita expectativas poco realistas o la búsqueda de una agenda “perfecta”.	☐
Considera aspectos de Diversidad, Equidad e Inclusión, como adaptar tiempos o actividades según necesidades personales o contextuales.	☐