



RUBRICA DE VALORACION ETICA

INDICADOR / ACTIVIDAD	DESCRIPCION DEL DESEMPEÑO BAJO DESCRIPCION DEL DESEMPEÑO BAJO	DESCRIPCION DESEMPEÑO BASICO DESCRIPCION DESEMPEÑO BASICO	DESCRIPCION DESEMPEÑO ALTO DESCRIPCION DESEMPEÑO ALTO	DESCRIPCION DESEMPEÑO SUPERIOR DESCRIPCION DESEMPEÑO SUPERIOR
El individuo reconoce la importancia del autocuidado y los hábitos saludables para lograr un bienestar integral. Además, identifica las demandas del mundo interior y las presiones externas que pueden afectar su salud. Comprende las diferentes dimensiones de la vida— física, emocional, social, entre otras—y su conexión con la salud general.	Tiene dificultades para reconocer la importancia del autocuidado y los hábitos saludables. No logra identificar con claridad las presiones internas ni externas que afectan su salud, ni comprende las distintas dimensiones de la vida y su relación con el bienestar.	Reconoce de manera general la importancia del autocuidado y nombra algunas dimensiones de la vida, aunque con una comprensión limitada sobre cómo las presiones internas y externas afectan su salud.	Comprende con claridad la importancia del autocuidado y los hábitos saludables. Identifica las presiones del mundo interior y el entorno, y relaciona las dimensiones física, emocional y social con su salud integral.	Analiza críticamente la importancia del autocuidado como base del bienestar. Reconoce e interpreta con profundidad las demandas internas y externas, y explica cómo cada dimensión de la vida se interconecta e influye mutuamente en su salud general.
El individuo aplica técnicas de manejo del estrés y toma decisiones conscientes para equilibrar las demandas internas y externas. Además, desarrolla un plan personal de autocuidado que incluye hábitos saludables y estrategias de bienestar, mientras practica la reflexión crítica sobre sus elecciones y su impacto en su salud.	Tiene dificultades para aplicar técnicas de manejo del estrés y no logra tomar decisiones conscientes frente a su bienestar. No ha desarrollado un plan de autocuidado ni reflexiona sobre sus elecciones.	Aplica algunas técnicas básicas de manejo del estrés y toma decisiones relacionadas con su bienestar de forma ocasional. Intenta construir un plan de autocuidado, aunque sin profundidad ni reflexión crítica	Aplica diversas técnicas de manejo del estrés y toma decisiones conscientes para equilibrar las presiones internas y externas. Desarrolla un plan personal de autocuidado que incluye hábitos saludables y estrategias específicas, y reflexiona sobre sus elecciones.	Integra de forma consistente y autónoma técnicas de manejo del estrés. Toma decisiones responsables y profundamente conscientes de su impacto en la salud. Desarrolla y ajusta un plan sólido de autocuidado basado en la reflexión crítica y el conocimiento de sí mismo.



RUBRICA DE VALORACION ETICA

<p>El individuo adopta una actitud proactiva hacia el autocuidado, priorizando su bienestar diario y demostrando resiliencia ante la presión del entorno. Mantiene la capacidad de tomar decisiones alineadas con sus valores y se siente empoderado para establecer límites saludables, comunicando sus necesidades emocionales y físicas a los demás</p>	<p>No evidencia una actitud proactiva hacia el autocuidado. Reacciona pasivamente ante la presión del entorno y presenta dificultades para tomar decisiones coherentes con sus valores o comunicar sus necesidades.</p>	<p>Muestra una disposición inicial hacia el autocuidado y busca priorizar su bienestar, aunque le cuesta mantener la resiliencia ante la presión social. Intenta establecer límites y comunicar sus necesidades, pero de manera poco clara o inconsistente.</p>	<p>Adopta una actitud proactiva y constante hacia el autocuidado, priorizando su bienestar diario. Toma decisiones alineadas con sus valores, establece límites saludables y comunica sus necesidades emocionales y físicas con claridad.</p>	<p>Muestra una actitud firme, autónoma y resiliente ante las presiones del entorno. Toma decisiones profundamente alineadas con sus valores, se empodera para establecer y defender límites saludables, y comunica sus necesidades emocionales y físicas de forma clara, asertiva y empática.</p>
--	---	---	---	---