

## Rúbrica de evaluación: Mi Manual de Piloto Consciente

Criterio	Excelente (4 pts)	Satisfactorio (3 pts)	En Proceso (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
<b>Autoconocimiento (Semáforo)</b>	Identifica con precisión señales físicas, apps críticas y estrategias de regulación.	Identifica los tres elementos, pero la estrategia de regulación es vaga.	Solo completa uno o dos círculos del semáforo.	No identifica señales de estrés ni estrategias.
<b>Argumentación</b>	Presenta argumentos claros, basados en hechos o lógica sólida relacionados con el caso.	Presenta argumentos claros pero con poca evidencia o sustento.	Los argumentos son vagos o se desvían del tema central.	No presenta argumentos claros o coherentes.
<b>Uso de Conceptos</b>	Integra correctamente términos como: Autoconocimiento, Ciudadanía Digital o Gestión Emocional.	Menciona al menos un concepto clave de la sesión de forma adecuada.	Menciona conceptos pero los usa de forma incorrecta.	No utiliza los conceptos vistos en clase.
<b>Compromiso (Ticket de Salida)</b>	Define un "Compromiso de Órbita" específico, medible y realista para antes de las 9 pm.	Define un compromiso pero es muy general (ej. "usar menos el celular").	El compromiso es poco realista o no se relaciona con el bienestar.	No entrega el ticket de salida.
<b>Colaboración</b>	Todo el equipo participa activamente en la preparación y exposición.	La mayoría del equipo participa; se nota organización previa.	Solo uno o dos integrantes realizan todo el trabajo.	No se observa trabajo en equipo ni organización.

💡 Crédito de colaboración:

- Este documento fue elaborado con apoyo de las herramientas de Inteligencia Artificial Gemini (Google) para asistencia en la generación del plan de clase, la estructuración y redacción. El análisis crítico, contextualización y decisiones éticas son responsabilidad del autor humano.  
Aula Virtual Tic's © 2011 by Héctor Manuel Castillo Gómez is licensed under CC BY 4.0