

Ficha 1. Detección y sensibilidad ante el malestar psicológico

Escala: 1 = Muy bajo · 2 = Bajo · 3 = Adecuado · 4 = Muy adecuado

Curso: Estrategias docentes para el cuidado de la salud psicológica en estudiantes universitarios

Nombre del alumno/a: _____ Fecha: _____ Módulo o sesión: _____

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Identifico señales de malestar emocional	Me cuesta detectar señales de malestar.	Detecto algunas señales, pero con dudas.	Reconozco señales frecuentes de malestar.	Identifico con claridad indicadores emocionales, conductuales y académicos.	—
Comprendo factores de riesgo universitarios	Apenas conozco factores de riesgo.	Conozco algunos, pero de forma superficial.	Comprendo los principales factores de riesgo.	Comprendo bien factores personales, académicos y sociales implicados.	—
Diferencio malestar puntual y situación preocupante	No suelo distinguirlos bien.	A veces los diferencio, pero con inseguridad.	Suelo diferenciarlos correctamente.	Distingo con criterio cuándo una situación requiere más atención o derivación.	—
Mantengo una actitud sensible y no estigmatizante	A veces interpreto el malestar de forma poco ajustada.	Intento ser sensible, aunque no siempre lo consigo.	Mantengo una actitud respetuosa y comprensiva.	Actúo con sensibilidad, respeto y sin juicios.	—
Me siento preparado/a para observar con criterio	Me siento poco preparado/a.	Tengo algunas nociones, pero inseguridad.	Me siento bastante preparado/a.	Me siento preparado/a y con confianza para detectar indicadores relevantes.	—

Reflexión personal

Lo que mejor he aprendido sobre detección del malestar es:

Lo que todavía necesito reforzar es:

Compromiso de mejora:

Ficha 2. Comunicación de apoyo y clima seguro

Escala: 1 = Nunca o casi nunca · 2 = A veces · 3 = Frecuentemente · 4 = Siempre

Curso: Estrategias docentes para el cuidado de la salud psicológica en estudiantes universitarios

Nombre del alumno/a: _____ Fecha: _____ Módulo o sesión: _____

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Escucho con atención y respeto	Me cuesta escuchar sin interrumpir o juzgar.	Escucho, pero no siempre con atención plena.	Suelo escuchar con respeto y atención.	Escucho activamente, valido y muestro disponibilidad.	—
Utilizo un lenguaje cuidadoso y comprensivo	A veces mi forma de hablar resulta fría o poco ajustada.	Intento cuidar el lenguaje, aunque no siempre lo logro.	Utilizo un lenguaje adecuado y respetuoso.	Mi lenguaje favorece confianza, calma y cercanía.	—
Favorezco un clima de confianza en el aula	Me cuesta generar confianza.	Lo logro solo en algunas ocasiones.	Suelo contribuir a un clima positivo.	Genero un ambiente seguro, cercano y facilitador.	—
Valido emociones y dificultades del alumnado	Me cuesta reconocer o validar lo que sienten.	A veces valido, aunque de forma limitada.	Suelo validar sus emociones con respeto.	Valido de manera adecuada, empática y profesional.	—
Sé conversar sobre bienestar sin invadir ni banalizar	No sé bien cómo abordar estos temas.	Lo intento, pero con dudas.	Sé hablar del bienestar de forma correcta.	Abordo estos temas con equilibrio, sensibilidad y claridad.	—

Reflexión personal

Una fortaleza que tengo al comunicar apoyo es:

Una dificultad que detecto en mí es:

Objetivo concreto para mejorar:

Ficha 3. Estrategias docentes de prevención y cuidado

Escala: 1 = Inicial · 2 = En proceso · 3 = Adecuado · 4 = Excelente

Curso: Estrategias docentes para el cuidado de la salud psicológica en estudiantes universitarios

Nombre del alumno/a: _____ Fecha: _____ Módulo o sesión: _____

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Conozco estrategias docentes de prevención	Conozco muy pocas estrategias.	Conozco algunas, pero me cuesta aplicarlas.	Conozco y aplico varias estrategias adecuadas.	Domino diversas estrategias y sé cuándo utilizarlas.	—
Diseño actividades con sensibilidad hacia el bienestar	No suelo tener en cuenta este aspecto.	Lo considero a veces, pero de forma limitada.	Integro el bienestar en la planificación docente.	Diseño propuestas cuidadas, realistas y protectoras.	—
Regulo exigencias académicas de forma razonable	Tiendo a sobrecargar o no ajustar bien las demandas.	A veces ajusto las exigencias, aunque no siempre.	Suelo equilibrar exigencia y apoyo.	Regulo muy bien las demandas para favorecer aprendizaje y bienestar.	—
Promuevo participación y apoyo entre iguales	Apenas lo tengo en cuenta.	Lo intento, pero con poca sistematicidad.	Favorezco la participación y la colaboración.	Promuevo dinámicas que fortalecen pertenencia y apoyo mutuo.	—
Sé incorporar acciones de prevención en el aula	No sé cómo hacerlo.	Tengo algunas ideas, pero poca seguridad.	Sé aplicar medidas preventivas básicas.	Aplico estrategias preventivas de forma consciente, coherente y eficaz.	—

Reflexión personal

La estrategia docente que mejor puedo aplicar es:

—

—

—

La estrategia que más necesito practicar es:

—

—

—

Aplicación concreta que haría en un aula universitaria:

—

—

—

Ficha 4. Actuación responsable, límites y derivación

Escala: 1 = Necesito mucha mejora · 2 = Necesito practicar · 3 = Buen nivel · 4 = Muy competente

Curso: Estrategias docentes para el cuidado de la salud psicológica en estudiantes universitarios

Nombre del alumno/a: _____ Fecha: _____ Módulo o sesión: _____

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Conozco mis límites como docente	No tengo claros mis límites de actuación.	Los conozco parcialmente.	Tengo claros mis límites y funciones.	Actúo con claridad, prudencia y responsabilidad profesional.	—
Sé cuándo una situación requiere derivación	Me cuesta saberlo.	A veces lo identifico, pero con dudas.	Sé reconocer cuándo conviene derivar.	Identifico con criterio cuándo y cómo derivar adecuadamente.	—
Conozco recursos de apoyo o derivación	Apenas conozco recursos.	Conozco algunos recursos, pero no del todo.	Conozco recursos básicos de apoyo.	Conozco bien los recursos y sé orientarlos de forma adecuada.	—
Mantengo la confidencialidad y el respeto	A veces tengo dudas sobre cómo actuar.	Intento ser respetuoso/a, aunque con inseguridad.	Actúo respetando la privacidad y la dignidad.	Actúo con ética, confidencialidad y sensibilidad profesional.	—
Me siento capaz de responder de forma responsable	Me siento poco preparado/a.	Me siento algo preparado/a, pero con dudas.	Me siento preparado/a para actuar correctamente.	Me siento competente para actuar con criterio, calma y responsabilidad.	—

Reflexión personal

Lo más importante que he aprendido en este curso ha sido:

La competencia que más he desarrollado ha sido:

La competencia que debo seguir mejorando es:

Autoevaluación global del curso: ☐ Muy mejorable ☐ Aceptable ☐ Buena ☐ Muy buena