

Rúbricas de autoevaluación

Curso: Cómo mejorar mis habilidades sociales en docencia

Incluye 4 fichas listas para completar en clase, al finalizar el curso o como evidencia de reflexión personal.

Eva Urbón y Carlos Salavera
Universidad de Zaragoza

4 fichas

- **Comunicación**
 - **Empatía**
 - **Asertividad**
- **Desempeño global**

Ficha 1. Comunicación interpersonal en docencia

Datos del alumno/a

Nombre: _____

Fecha: _____

Curso: _____

Escala de valoración

- 1 = Inicial
- 2 = En proceso
- 3 = Adecuado
- 4 = Excelente

Reflexión personal

Lo que mejor hago en mi comunicación es: _____

Lo que necesito mejorar es: _____

Compromiso personal de mejora: _____

Lee cada criterio y marca el nivel que mejor describa cómo actúas actualmente en situaciones docentes.

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Claridad al expresarme	Me cuesta explicar mis ideas con claridad.	A veces me explico bien, pero no siempre.	Suelo expresarme de forma clara y comprensible.	Me expreso con claridad, seguridad y adaptación al contexto.	_____
Escucha activa	Interrumpo o no presto suficiente atención.	Escucho, pero me distraigo o no siempre comprendo bien.	Escucho con atención y suelo comprender al otro.	Escucho activamente, reformulo y demuestro interés genuino.	_____
Uso de lenguaje respetuoso	A veces utilizo expresiones poco adecuadas.	Intento ser respetuoso, aunque a veces fallo en el tono.	Mantengo un lenguaje respetuoso y adecuado.	Cuido mucho el lenguaje y favorezco un clima positivo.	_____
Capacidad para dialogar	Me cuesta mantener conversaciones constructivas.	Dialogo, aunque a veces me bloqueo o discuto.	Mantengo conversaciones correctas y centradas.	Dialogo con empatía, apertura y eficacia.	_____
Adaptación al interlocutor	No suelo adaptar mi forma de comunicarme.	Lo intento, pero no siempre lo consigo.	Adapto mi mensaje según la persona y la situación.	Ajusto muy bien mi comunicación para facilitar la comprensión y la relación.	_____

Marca un nivel por criterio y suma la puntuación obtenida.

Puntuación total: _____ / 20

Ficha 2. Empatía y relaciones positivas en el aula

Valora hasta qué punto pones en práctica conductas empáticas y relacionales en contextos educativos.

Datos del alumno/a

Nombre: _____

Fecha: _____

Curso: _____

Escala de valoración

- 1 = Nunca o casi nunca
- 2 = A veces
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Siempre o casi siempre

Reflexión personal

Una situación en la que he mostrado empatía:

Una situación en la que puedo mejorar:

Objetivo concreto para el aula:

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Comprendo el punto de vista del alumnado	Me cuesta ponerme en su lugar.	A veces lo intento, pero no siempre lo logro.	Suelo comprender cómo se sienten o qué necesitan.	Comprendo con facilidad sus emociones y perspectivas.	___
Muestro interés por los demás	Rara vez demuestro interés personal.	En algunas ocasiones me intereso por ellos.	Suelo mostrar interés y cercanía.	Mantengo una actitud constante de interés, apoyo y disponibilidad.	___
Respeto diferencias individuales	Me cuesta aceptar ritmos, opiniones o estilos diferentes.	A veces respeto las diferencias, aunque no siempre.	Respeto la diversidad del alumnado.	Valoro activamente la diversidad y la convierto en una fortaleza educativa.	___
Genero confianza en la relación educativa	Me cuesta crear un clima de confianza.	Lo consigo solo en algunas ocasiones.	Suelo generar una relación cercana y segura.	Facilito un ambiente muy positivo, seguro y de confianza.	___
Respondo con sensibilidad ante dificultades ajenas	No siempre detecto o atiendo bien las dificultades.	A veces respondo adecuadamente.	Suelo responder con sensibilidad y apoyo.	Actúo con gran sensibilidad, comprensión y equilibrio.	___

Marca un nivel por criterio y suma la puntuación obtenida.

Puntuación total: ____ / 20

Ficha 3. Asertividad y gestión de conflictos

Datos del alumno/a

Nombre: _____

Fecha: _____

Curso: _____

Escala de valoración

- 1 = Muy bajo
- 2 = Bajo
- 3 = Adecuado
- 4 = Muy adecuado

Reflexión personal

¿Qué hago bien cuando hay conflicto?

¿Qué me cuesta más en esas situaciones?

Estrategia que pondré en práctica:

Evalúa cómo gestionas desacuerdos, tensiones o conflictos en el ámbito docente.

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Expreso opiniones con respeto	Me cuesta expresar lo que pienso sin molestar o callarme.	A veces lo consigo, pero con inseguridad o tensión.	Expreso mis ideas con respeto y claridad.	Expreso mis ideas con firmeza, respeto y seguridad.	_____
Defiendo mis derechos y límites	No pongo límites o los pongo mal.	Intento hacerlo, pero con dudas o de forma poco clara.	Sé poner límites de forma adecuada.	Pongo límites con naturalidad, respeto y eficacia.	_____
Manejo desacuerdos sin agresividad	Reacciono mal o evito el conflicto.	A veces controlo la situación, otras no.	Gestiono desacuerdos de manera correcta.	Afronto desacuerdos con calma, madurez y orientación a la solución.	_____
Busco soluciones dialogadas	Me centro más en el problema que en la solución.	A veces propongo soluciones, pero me cuesta negociar.	Suelo buscar acuerdos razonables.	Facilito acuerdos constructivos y sostenibles.	_____
Control emocional en situaciones tensas	Me altero fácilmente o me bloqueo.	A veces consigo controlarme.	Mantengo un control emocional adecuado.	Regulo muy bien mis emociones y actúo con serenidad.	_____

Marca un nivel por criterio y suma la puntuación obtenida.

Puntuación total: _____ / 20

Ficha 4. Desempeño social global como futuro docente

Datos del alumno/a

Nombre: _____

Fecha: _____

Curso: _____

- Escala de valoración
- 1 = Necesito mucha mejora
- 2 = Necesito seguir practicando
- 3 = Buen nivel
- 4 = Nivel muy competente

Valoración final

Lo más útil que he aprendido ha sido: _____

La habilidad que más he mejorado es: _____

La que necesito seguir entrenando es: _____

Valora tu progreso general tras realizar el curso en prácticas, trabajo en grupo y situaciones educativas.

Criterio	1	2	3	4	Punt.
Seguridad en interacciones sociales docentes	Me siento muy inseguro/a.	A veces me siento seguro/a, pero no de forma estable.	Me relaciono con bastante seguridad.	Actúo con seguridad, naturalidad y confianza.	—
Participación en situaciones grupales	Participo poco o con dificultad.	Participo, aunque me cuesta mantenerme activo/a.	Participo de forma adecuada y constante.	Participo activamente y favorezco la implicación de los demás.	—
Capacidad para colaborar	Me cuesta trabajar con otros.	Colaboro, pero con algunas dificultades.	Trabajo bien en equipo.	Colaboro de forma excelente, facilitando el trabajo común.	—
Actitud profesional y social	A veces mi actitud no es la más adecuada.	Mantengo una actitud aceptable, aunque mejorable.	Muestro una actitud profesional y respetuosa.	Destaco por mi madurez, responsabilidad y trato positivo.	—
Evolución respecto al inicio del curso	Apenas noto cambios.	He mejorado algo, pero aún debo avanzar.	He mejorado de forma clara.	He evolucionado mucho y noto cambios reales en mi conducta.	—

Marca un nivel por criterio y suma la puntuación obtenida.

Puntuación total: _____ / 20