

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

ASIGNATURA

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III

PERIODO DE EVALUACIÓN

ENERO 2024

Indicaciones generales: La realización del portafolio de evidencias consiste en desarrollar cada una de los ejercicios que se enlistan en la parte inferior de la hoja, es necesario apoyarse del instrumento de evaluación para considerar los criterios y puntuación de los mismos. La elaboración del portafolio debe ser de forma digital al correo dmoncada@pflc3.edu.mx.

La fecha de entrega se anunciará en la plataforma asignada para este periodo de evaluación.

El valor del portafolio es del 100%.

Actividad 1: Cuestionario

Lee y responde lo siguiente.

1. ¿Con qué recursos cuentas para lograr el éxito escolar?
2. ¿En tu caso, cómo llevas a cabo el proceso de atención?
3. ¿Qué es la memoria?
4. ¿Cómo se lleva a cabo el proceso de retención o memorización?
5. Cuando necesitas recordar algo, de qué manera recuperas esa información:
6. Actualmente, cómo organizas tus tiempos para el estudio:
7. ¿Qué recursos utilizas para organizar la información escolar? Subrayar, esquemas (de qué tipo), aplicaciones, etcétera.
8. ¿Cuáles son tus principales fortalezas cognitivas (atención, memoria, capacidad de recuperar información) para tener éxito escolar?
9. ¿Cuáles son tus principales dificultades cognitivas para lograr buenos resultados en la escuela?
10. ¿Qué estrategias te han resultado eficientes para mejorar tus habilidades cognitivas (atención, memoria, capacidad de recuperar información) como estudiante?
11. ¿Qué necesitas de forma inmediata para mejorar tus resultados escolares?

Actividad 2: Recursos cognitivos

Elabora tus propias estrategias para mantener la atención en clases, en sesiones de estudio individuales y en sesiones de estudio grupal. Para elaborar las estrategias, considera los principales distractores y de qué manera puedes redirigir la atención.

- A) Estrategias para mantener la atención en clases (3):
- B) Estrategias (3) para mantener la atención en sesiones de estudio grupal (trabajo en equipo):
- C) Estrategias (3) para mantener la atención de manera individual (estudio en casa, exámenes, desarrollar actividades, etc).

Actividad 3: Factores que afectan la atención.

Observa la tabla e identifica los factores que usualmente afectan tu atención; encuentra la forma en que puedes mejorar tu atención en cada caso.

Factores	¿Afectan mi atención? Sí o No	¿Cómo puedo mejorar mi atención?
Intensidad de estímulos ajenos al objeto de estudio (ruidos, imágenes, etcétera).		
Estímulos novedosos (llamadas, mensajes, interrupciones, etcétera).		
Organización del entorno (en clase o en ambientes de estudio)		
Clima emocional		
Necesidades fisiológicas		
Intereses o motivaciones		
Estados emocionales		
Otros		

Actividad 4: Proceso cognitivo (memoria o retención)

Identifica la información que está almacenada en tu memoria a largo plazo que tenga importancia para tu desempeño como estudiante. Escribe 2 ejemplos de cada tipo de memoria.

Tipos de memoria	Ejemplos 1	Ejemplo 2
Episódica		
Semántica		
Procedimental		
Condicionada o contextual		

Actividad 5: Cuestionario de Procesos cognitivos

Responde lo siguiente de acuerdo a lo aprendido en clase.

- Con tus propias palabras explica qué son los procesos cognitivos y qué función tienen:
- Menciona y describe en qué consiste el proceso de atención y coloca un ejemplo.
- ¿Cuáles son los factores que influyen de forma negativa en el proceso de atención? Explica cada uno de los que menciones.
- Describe cómo se almacenan los recuerdos en la memoria a corto plazo:

- E) Acerca de la memoria a largo plazo, cuáles son los cuatro tipos de memoria y explica en que consiste cada uno a través de un ejemplo.
- F) ¿Qué podría ocurrir si alguno de los procesos como las sensaciones, percepciones, atención, memoria y aprendizaje no cumplen correctamente su función?
- G) ¿Qué estrategias propones para que aprendas correctamente y ningún conocimiento pueda escaparse por falta de atención?
- H) ¿Qué pasaría si la memoria no cumple con su función principal? Explica.

Actividad 6: Autovaloración de la lectura

De acuerdo a cómo percibes tu desempeño en el área lectora, coloca en la columna (Puntos por destreza) la puntuación que consideres tenga relación con tus destrezas de lectura.

Destreza	Nivel Alto	Nivel medio	Nivel bajo	Puntos por destreza
Velocidad (palabras por minuto)	350 o más (valor: 3 puntos)	250 a 349 (valor: 2 puntos)	250 a 349 (valor: 1 punto)	
Fluidez	Leo en voz alta oraciones largas o párrafos con entonación. (valor: 3 puntos)	Leo en voz alta oraciones largas o párrafos; a veces tengo problemas con su entonación. (valor: 2 puntos)	Tengo dificultad para leer en voz alta oraciones largas o párrafos y darles entonación. (valor: 1 punto)	
	Comprendo el significado de oraciones largas o párrafos cuando los leo en voz alta. (valor: 3 puntos).	Al leer oraciones largas o párrafos a veces tengo problemas con la comprensión de su significado. (valor: 2 puntos)	Al leer oraciones largas o párrafos tengo serios problemas para comprender su significado. (valor: 1 punto)	
Comprensión	Después de leer puedo recuperar la mayor parte de la información importante del texto. (valor: 3 puntos).	Después de leer puedo recuperar la mitad o menos de la información importante del texto. (valor: 2 puntos)	Después de leer me cuesta mucho trabajo recuperar la información importante del texto. (valor: 1 punto)	
	Soy capaz de organizar la información que he leído y de expresarla en mis propias palabras (valor: 3 puntos)	Soy capaz de expresar la información que he leído repitiéndola de manera textual. (valor: 2 puntos)	Tengo mucha dificultad para expresar la información que he leído. (valor: 1 punto)	
Total de puntos				

Actividad 7: Historieta

Elige un tema de cualquier asignatura que cursaste y plásmalo a manera de historieta. Haz uso de imágenes alusivas a la explicación que estas proporcionando, menciona ejemplos, coloca nombre a cada personaje y considera por lo menos 6 recuadros para presentar tu historieta. (Puedes realizarlo a mano o en otra herramienta digital y solo pega).

Actividad 8: Comprensión de contenidos

Elabora un párrafo en donde expongas qué contenidos (temas) y qué asignaturas te resultaron complicados en el semestre, explica el por qué. La extensión debe ser como mínimo de 5 renglones.

Actividad 9: Importancia de la ortografía

Responde las siguientes preguntas con la finalidad de que analices e identifiques si en esta área tienes alguna dificultad.

1. ¿Por qué es importante saber redactar correctamente un texto?
 2. ¿Qué diferencia hay si no colocamos acentos o signos de puntuación en una oración?
 3. ¿Qué estrategias o actividades pueden ayudarte a mejorar la ortografía?
 4. ¿Consideras tener buena ortografía?
 5. ¿En qué aspectos tienes mayor dificultad? (Hacer uso de signos de puntuación, acentuar, redactar correctamente algunas palabras, relacionar ideas, entre otros).
-

Actividad 10: Trabajo en equipo

Elabora un esquema (el de tu preferencia) donde menciones cuáles son las ventajas de trabajar en equipo y qué tan importante es aprender a ser un buen líder y también un buen integrante.

Conclusión

Redacta una conclusión donde expongas lo aprendido, lo que te hubiera gustado aprender de este semestre en lo que compete a la asignatura de Orientación Educativa y menciona cómo fue tu desempeño en esta materia, la razón por la que no acreditaste y cuáles son las áreas o aspectos por mejorar en los próximos semestres. La redacción debe ser de una cuartilla.