



# Diario digital de reflexiones

Diplomado Docente 360

“El primero que debe llegar feliz al aula es el docente. Transmitir conocimiento es importante, pero transmitir felicidad es fundamental” (Yokoi Kenji).



# Temario

## Credencial 1

Semana 1. Alcanzar las experiencias óptimas  
Semana 2. Técnicas didácticas: retos y proyectos en el aula  
Semana 3. Técnicas didácticas: gamificación y storytelling  
Semana 4. La retroalimentación positiva

## Credencial 2

Semana 5. Dimensiones del bienestar e inteligencia emocional  
Semana 6. Predictores del éxito: fomación de hábitos personales y profesionales  
Semana 7. Relaciones positivas con la familia, amigos y comunidad

## Credencial 3

Semana 8. Metas, calidad de vida y la importancia de medir  
Semana 9. Significado y construcción de propósito de vida

Este *diario digital* te permitirá reflexionar acerca de tu labor docente y los aprendizajes trascendentes que ha impactado el curso de Docente 360 en ti, tanto a nivel personal como profesional. Por ello, se te invita a responder semana a semana las preguntas que se presentan en este cuadernillo, con el fin de hacer conciencia de lo aprendido y generar en ti un cambio que trascienda hacia tus estudiantes.

## Credencial 1. Experiencias óptimas: retos y capacidades

### Semana 1

#### Microcredencial 1. Alcanzar las experiencias óptimas dentro y fuera del aula

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Qué actividades identificaste que te hacen estar en *flow*?

6. ¿Qué técnicas de retroalimentación positiva has utilizado antes en clase?



## Semana 2

### Microcredencial 2. Técnicas didácticas: retos y proyectos en el aula

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas como docente para implementar una técnica didáctica?

6. ¿Cómo podrías empatizar con tus estudiantes a través de la implementación de un reto o proyecto?

### Semana 3

#### Microcredencial 3. Técnicas didácticas: gamificación y storytelling

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?



5. ¿Qué experiencia gamificada crees que trascendería en el conocimiento de tus alumnos?

6. ¿Qué emoción identificaste en el tema de tu clase que puedas convertir en una historia digital?

## Semana 4

### Microcredencial 4. La retroalimentación positiva

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Qué efecto tiene la retroalimentación positiva en el ánimo y el involucramiento de las personas?

6. ¿Consideras que la retroalimentación positiva fomenta tu crecimiento y desarrollo?

## Credencial 2. Dimensiones del bienestar

Semana 5

Microcredencial 5. Dimensiones del bienestar e inteligencia emocional

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?



3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedes encontrar que te pueden hacer sentir bien en tu trabajo hoy?

6. ¿De qué te sientes agradecido el día de hoy?

## Semana 6

### Microcredencial 6. Predictores del éxito: formación de hábitos personales y profesionales

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Cuál es la principal aportación que consideras te puede dar la formación de hábitos?

6. ¿Cómo contribuyen los hábitos saludables a tu bienestar?

## Semana 7

### Microcredencial 7. Relaciones positivas con la familia, amigos y comunidad

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

Empty rounded rectangular box for response.

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

Empty rounded rectangular box for response.

5. ¿Has pensado en el impacto que las personas con las que convives diariamente tienen en tu persona? ¿Has reflexionado sobre lo que ellos hacen por ti?

Empty rounded rectangular box for response.

6. ¿Te has puesto a pensar en torno a cómo sus acciones afectan positivamente tu bienestar?

Empty rounded rectangular box for response.



## Credencial 3. Vida con propósito

Semana 8

Microcredencial 8. Metas, calidad de vida y la importancia de medir

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Qué efecto tiene en ti reconocer, escribir y nombrar tus logros en las diferentes áreas de tu vida?

6. ¿Notaste alguna diferencia al hacer tus actividades visualizando el logro que quieres experimentar?

## Semana 9

### Microcredencial 9. Significado y construcción de propósito de vida

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de esta semana?

2. ¿Cuál fue tu mayor aprendizaje de esta semana?

3. ¿Cómo te sentiste mientras realizabas las actividades de la semana?

4. ¿Cómo te sentiste en las sesiones sincrónicas?

5. ¿Qué habilidades puedes cultivar para activar el sentido de involucramiento durante tu día laboral?

6. ¿Qué puedes hacer en tu día a día para darle sentido a tu trabajo y así contribuir a la sociedad?

¡Felicidades! Has completado exitosamente el diario digital de reflexiones. ¡Es momento de compartirlo!



Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio

---

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio □ La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material. □