



PROGRAMA DE FORMACIÓN HUMANISTA TÉMARI			
Título del proyecto:	MIYANA		
Nombre del responsable:	Mtra. Carmen Yhanit Diez Salazar		
Coordinación Académica o Área Responsable:	Coordinación del Centro de Bienestar Integral Miyana		
Número máximo de participantes:	60		
Fecha de inicio:	11 de abril		
Fecha de cierre:	09 de mayo		
Día o días de las actividades	Sábado		
Turno:	Matutino		
Modalidad	Presencial		
PROYECTO TÉMARI			
Dimensión:	Persona	Objetivo(s) de Desarrollo Sostenible	3. Salud y bienestar
Alineación a criterios de SEAES	1. Compromiso con la responsabilidad social		
Competencia genérica:	Aprender a aprender	Eje:	Formación Sensibilización
Objetivo del proyecto:	Desarrollar en las participantes habilidades de bienestar integral que les permitan aumentar su autoconciencia, regular sus emociones de manera efectiva y fortalecer su bienestar integral, mediante ejercicios teórico-prácticos, para incrementar la gestión emocional, la toma de decisión, la productividad y/o el desempeño académico,		



	mejorando sus relaciones interpersonales y su capacidad de afrontar el estrés de forma consciente y equilibrada.
Indicador de logro:	Que el/la participante se comprometa con su práctica diaria de meditación y a la realización de las actividades y ejercicios diseñados en beneficio de su desarrollo y logro personal.
Evidencia del logro:	Participación en las sesiones presenciales y en las actividades de la Plataforma.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Los proyectos tendrán una duración mínima de 8 y máximo de 12 sesiones, en las que al menos 4 deberán ser actividades presenciales, el resto de las actividades serán asíncronas. El tiempo efectivo de cada una de las sesiones presenciales y síncronas podrá ser de 50 minutos hasta 2 horas.

Fecha	Horario	Lugar/ Plataforma	Sesión (presencial/ síncrona/ asíncrona)	Actividad	Evidencia (si aplica)	Responsable
11/04/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	Reto de 7 días de Micro hábitos saludables	UVP online	Mtra. Yhanit Diez
18/04/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	Mi Termómetro emocional	UVP online	Mtra. Yhanit Diez
25/04/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	La Rueda personal del Bienestar Integral	UVP online	Mtra. Yhanit Diez
02/05/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	Conexión con la naturaleza	UVP online	Mtra. Yhanit Diez
09/05/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	Círculo de gratitud y reconocimiento	UVP online	Mtra. Yhanit Diez
15/05/26	12-13:00	Aula Miyana	Sesión presencial	Carta a mi Yo Futuro	UVP online	Mtra. Yhanit Diez



EVALUACIÓN

	Acciones Cuantitativas	Acciones Cualitativas
Del estudiante	Asistencia del 85% de las sesiones programadas.	Participación activa en cada una de las sesiones
Del facilitador	Encuesta de los participantes del proyecto (Responsable RS y T)	Retroalimentación de los participantes (Experiencias de vida que describen)
Del proyecto	Porcentaje del logro de la meta establecida	En caso de aplicar, testimonios de personas beneficiadas