



CARNET INSTITUCIONAL

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DE FORMACIÓN
INTEGRAL CON VALOR EN CRÉDITOS

LINEAMIENTOS PARA SU VALIDACIÓN

- ✚ Se deberá cubrir un total de 8 actividades durante un semestre.
- ✚ Deberá contener mínimo un sello de cada área (Arte, Cultura, Deporte y Salud).
- ✚ El máximo de actividades admitidas dentro del marco de un mismo evento es de tres.
- ✚ La información solicitada deberá llenarse en su totalidad para ser tomada en cuenta la actividad.

FORMATO PARA SU LLENADO

- ✚ La primera página contiene un ejemplo sobre la forma correcta para el llenado del documento.

INSTRUCCIONES DE USO

- ✚ Registra tu participación en las actividades de tu interés.
- ✚ Atiende la actividad.
- ✚ Llena el formato de la actividad con la información que se solicita.
- ✚ Una vez finalizado convierte este documento en formato PDF.
- ✚ Sube el documento a la liga Google Forms una vez completado para su evaluación:
<https://forms.gle/wJHsr9jMk5AsbaYb7>
- ✚ Presta atención a la publicación de las fechas de cierre de sistema para la captura de actividades del Carnet Institucional o consúltalo con tu tutor.
- ✚ Asegúrate de recibir correo de confirmación por parte de Responsable de Formación Integral de la Facultad.
- ✚ Revisa que al cierre de semestre se refleje 1 crédito correspondiente a actividades de formación integral.



Facultad de
Enología
y Gastronomía

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE ENOLOGÍA Y GASTRONOMÍA
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
CON VALOR EN CRÉDITOS

Fecha:	28 de febrero del 2021
Nombre de la actividad:	Corre, trota o camina
Evento al que pertenece:	64 Aniversario UABC

Reflexión personal sobre la actividad:

Realicé el recorrido de 2 km, trotando. Me acompañó mi pareja en bicicleta pues no le gusta trotar y aprovechamos para caminar un poco más. Durante este período de pandemia en que nos encontramos, es de gran importancia cuidar todos los aspectos de nuestra salud. Eso incluye una correcta alimentación, ejercicio, manejo de estrés y lograr un balance sano entre familia, trabajo y escuela. Este tipo de actividades me permiten relajarme, al mismo tiempo que ejercito mi cuerpo tras pasar gran parte del día sentado y con una rutina sedentaria. Me propongo personalmente a seguirme ejercitando y poder participar en al menos un evento deportivo por mes.

Evidencia de participación: (foto en donde aparezcas realizando la actividad/ atendiendo conferencia)



Nombre: Adrian Alaniz González

Matrícula: 1196057