



# La Dirección de Recursos Humanos y la Dirección de Deporte y Cultura Física a través del Departamento de Capacitación y Desarrollo



## Oferta de Talleres para Cuidado de la Salud





## Indicaciones para inscripción:

1. Accesar a la página <http://www.recursoshumanos.buap.mx>
2. Seleccionar un curso de acuerdo a los requisitos establecidos
3. Llenar el formulario de inscripción
- 4. Descargar comprobante de inscripción**

## Nota:

- En caso de no poder seleccionar alguno de los cursos ofertados, se debe a que ya no se cuenta con lugares disponibles, por lo cual, deberá elegir algún otro curso.
- Si un trabajador o trabajadora ya inscrito no puede acudir en la fecha de impartición del curso, deberá informarlo al Departamento de Capacitación y Desarrollo de esta Dirección, al menos con 3 días de anticipación vía correo electrónico [capacitacion.administrativa@correo.buap.mx](mailto:capacitacion.administrativa@correo.buap.mx)
- Solamente se justificará 30 minutos después de la hora de entrada o de salida.

# Capacitación Presencial

## Alimentación

### Cuidando mi alimentación si vivo con diabetes

**Objetivo general:** Aprender a identificar y conocer los alimentos permitidos y restringidos en esta dieta para pacientes con diabetes, así como la manera de prepararlos.

**Horarios:** 11:00 a 12:00 hrs.

**Lugar:** Sala de capacitación de Recurso Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

#### **Módulo 1: Dieta correcta**

**Fecha:** 11 de octubre

**Horario:** 11:00 a 12:00 hrs.

#### **Módulo 2: Alimentación consciente**

**Fecha:** 19 de octubre

**Horario:** 11:00 a 12:00 hrs.

#### **Módulo 3: Etiquetado nutrimental**

**Fecha:** 26 de octubre

**Horario:** 11:00 a 12:00 hrs.

#### **Módulo 4: Preparación de alimentos**

**Fecha:** 09 de noviembre

**Horario:** 11:00 a 12:00 hrs.



Nota. El Participante deberá asistir a los cuatro módulos para ser acreedor a la constancia

# Capacitación Presencial

## Cuerpo



### Natación

**Fechas:** 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de octubre

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**Lugar:** COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

**Requisitos:** Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

### Natación

**Fechas:** 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26 y 27 de octubre

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**Lugar:** COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

**Requisitos:** Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

### Natación

**Fechas:** 7, 9, 14, 16, 21 y 23 de noviembre

**Horario:** 07:00 a 08:00 hrs.

**Lugar:** COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

**Requisitos:** Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

### Natación

**Fechas:** 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23 y 24 de noviembre

**Horario:** 17:00 a 18:00 hrs.

**Lugar:** COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

**Requisitos:** Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

# Capacitación Presencial

## Cuerpo



### Ejercicios para insuficiencia venosa en trabajadores

**Fecha:** 17 de octubre de 2023

**Horario:** 12:00 a 14:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Enseñar la importancia de ejercicios de retorno venoso para prevenir la insuficiencia venosa o evitar su progreso.

### Enfermedades Crónicas

**Fecha:** 17 de octubre de 2023

**Horario:** 14:00 a 16:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Conocer la forma en que se desarrolla una enfermedad crónica, las manifestaciones de alarma, factores de riesgo y que corresponde hacer al respecto.

### Ergonomía e higiene postural en oficinas

**Fecha:** 18 de octubre de 2023

**Horario:** 12:30 a 14:30 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Actuar desde el primer nivel de atención sanitaria para prevenir el desarrollo de posibles futuras patologías del sistema locomotor derivadas de los diferentes ambientes y características laborales en las que participan los individuos.

### Procesos Biológicos

**Fecha:** 25 de octubre de 2023

**Horario:** 14:00 a 16:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Cambios corporales, hormonales por edad, desde adulto joven a mayor. Check up de rutina por edad.

# Capacitación Presencial

## Cuerpo

### Técnicas fisioterapéuticas para el manejo del estrés

**Fecha:** 27 de octubre de 2023

**Horario:** 15:30 a 17:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Conocer los beneficios que aportan y aplicar las técnicas de relajación en el personal.

### Ergonomía e higiene postural en oficinas

**Fecha:** 8 de noviembre de 2023

**Horario:** 11:00 a 13:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Actuar desde el primer nivel de atención sanitaria para prevenir el desarrollo de posibles futuras patologías del sistema locomotor derivadas de los diferentes ambientes y características laborales en las que participan los individuos.

### Movilidad del tejido nervioso para la prevención de lesiones

**Fecha:** 10 de noviembre de 2023

**Horario:** 12:00 a 14:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Realizar técnicas de movilización neural en trabajadores para evitar lesiones de atrapamiento nervioso.

### Prevención de lesiones a través del estiramiento

**Fecha:** 17 de noviembre de 2023

**Horario:** 12:00 a 14:00 hrs

**Lugar:** Sala de juntas de Recursos Humanos

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Enseñar la importancia de los ejercicios funcionales como lo es el stretching en un nivel de atención primaria para ser aplicados de forma adecuada en las actividades de la vida cotidiana o laboral de forma autónoma en aquellos individuos con factores de riesgo.

# Capacitación Presencial

## Cuerpo



### Defensa Personal

**Fecha:** 10, 12, 17, 19, 24, 26 y 31 de octubre de 2023

**Horario:** 08:00 a 09:00 hrs

**Lugar:** Salón de boxeo (Arena BUAP)

**Dirigido a:** Todo personal administrativo

**Objetivo:** Proporcionar habilidades básicas de defensa personal así como el desarrollo de capacidades físicas para actuar en situaciones de riesgo.

**Requisitos:** Ropa deportiva y botella de agua