



# La Dirección de Recursos Humanos

Invita al personal Docente y  
Administrativo a participar en el



Programa BIBes TU  
Bienestar Integral en Beneficio de la Salud  
del Trabajador (a) Universitario (a)

# Convocatoria Primavera 2025



# Convocatoria Primavera 2025

## Lineamientos generales:

- La inscripción a los cursos / talleres u otras actividades del Programa BIBEStu, debe realizarse durante el periodo especificado en la convocatoria correspondiente.
- El sistema permitirá únicamente la inscripción a un curso / taller / u otra actividad, que considere el empleo de 30 minutos de su jornada laboral al día (ya sea al ingreso o a la salida de su centro de trabajo).
- Para participar en los cursos / talleres u otras actividades, deberá aceptar los términos establecidos en la carta responsiva.
- La inscripción a los cursos / talleres u otras actividades no garantiza la participación en los mismos, ya que su apertura está sujeta a un cupo mínimo y al cumplimiento de los requisitos establecidos en la convocatoria.
- El cupo para cada curso / taller u otra actividad, se determina en función del espacio físico, el número de personas a las que pueda ofrecerse atención personalizada -indicada por el instructor/a- y el material disponible, con la finalidad de disminuir riesgos y garantizar la seguridad física de los/as participantes.
- Si en la plataforma el curso / taller u otra actividad muestra la leyenda "Cupo completo", podrá elegir otro de su interés, ya que no existe la posibilidad de ampliar los cupos, de acuerdo con la indicación señalada en el punto anterior.
- Para acreditar los cursos / talleres u otras actividades y recibir la constancia correspondiente, es necesario cumplir con la asistencia mínima establecida en el siguiente enlace: [Lineamientos Generales](#)



# Convocatoria Primavera 2025



Programa BIBes TU  
Bienestar Integral en Beneficio de la Salud  
del Trabajador (a) Universitario (a)

## Inscripción

No.	Mes	Periodo de inscripción
1	Febrero	5 al 7 de Febrero de 2025.
2	Marzo	24 al 27 de Febrero de 2025.
3	Abril	24 al 27 de Marzo de 2025.

- Acceder a la página de la Dirección de Recursos Humanos en el apartado del Programa BIBes TU, a través del siguiente enlace <https://bsu.buap.mx/exe>
- Seleccionar el curso o taller, considerando los requisitos establecidos.
- Llenar el formulario de inscripción.
- Descargar el comprobante de inscripción.

Para cualquier duda o comentario, marcar a la extensión 5897, de lunes a viernes de 9:00 a 16:00 hrs o al correo electrónico [bibestu.drh@correo.buap.mx](mailto:bibestu.drh@correo.buap.mx)



Convocatoria Primavera 2025

FEBRERO  
2025

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Cardio Box

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Baile fitness

## Objetivo General:

Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Ritmos Latinos

## Objetivo General:

Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.



### BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
12, 14, 19, 21, 26 y 28  
de Febrero.

### INTERMEDIO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.

SALÓN DE USOS  
MÚLTIPLES - COMDE /  
CUPO LIMITADO

## LUGAR:



# Bachata

## Objetivo General:

Enseñar una nueva disciplina (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de la bachata.



### BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

C

De: 08:00 a 09:00 hrs.

D

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

SIN REQUISITOS.

EXPLANADA DEL  
COMDE / CUPO  
LIMITADO

LUGAR:





# Entrenamiento Funcional

## Objetivo General:

Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.



**PRINCIPIANTES**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

**AVANZADOS**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES PARA  
INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.

GIMNASIO DEPORTIVO  
COMDE / CUPO  
LIMITADO

**LUGAR:**



# Box

## Objetivo General :

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box.



### PRINCIPIANTES

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

C

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

D

De: 08:00 a 09:00 hrs.

### REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

SALÓN DE BOXEO  
ARENA BUAP / CUPO  
LIMITADO



# Baloncesto

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de básquetbol.



**PRINCIPIANTES**

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

## REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Aprendiendo a Correr

## Objetivo General:

Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.



**APRENDIENDO  
A CORRER**

**A**

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

**Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.**

## REQUISITOS:

**ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.**

**LUGAR:**

**PISTA DE ATLETISMO DEL  
ESTADIO UNIVERSITARIO  
CUPO LIMITADO**



# Acondicionamiento Físico Básico

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO

**A** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B** De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C** De: 18:00 a 19:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITOS:

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS - ARENA  
BUAP / CUPO LIMITADO

## LUGAR:



# Acondicionamiento Físico Intermedio

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

**A** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B** De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C** De: 18:00 a 19:00 hrs.

Lunes - Miércoles y  
Viernes.  
10, 12, 14, 17, 19, 21,  
24, 26 y 28  
de Febrero.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO.

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS - ARENA  
BUAP / CUPO LIMITADO

## LUGAR:



# Yoga

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## YOGA

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Lunes y Viernes.  
10, 14, 17, 21 y 24  
de Febrero.

**B**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

**C**

De: 18:00 a 19:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.

## LUGAR:

SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO



# Pilates

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## PILATES

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Miércoles  
12, 19 y 26  
de Febrero.

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

**C**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
10, 12, 17, 19, 24 y 26  
de Febrero.

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA Y ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO).

## LUGAR:

SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO





# Natación Principiantes

## Objetivo General:

Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.



## PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

C

De: 08:00 a 09:00 hrs.

D

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

Miércoles y Viernes  
12, 14, 19, 21, 26 y 28  
de Febrero.

## REQUISITOS:

TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN,  
SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLIMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Natación Intermedio

## Objetivo General:

Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.



## INTERMEDIO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

C

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
12, 14, 19, 21, 26 y 28  
de Febrero.

D

De: 17:00 a 18:00 hrs.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Natación Avanzada

## Objetivo General:

Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.



AVANZADOS

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# AquaGym

## Objetivo General:

Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.



**AQUAGYM**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
11, 13, 18, 20, 25 y 27  
de Febrero.

**AQUAGYM**

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
12, 14, 19, 21, 26 y 28  
de Febrero.

## REQUISITOS:

MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

**LUGAR:**

**ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO**



# Cursos Presenciales

## ALIMENTACIÓN Y SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

ALIMENTACIÓN  
Y SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

18 de Febrero de  
2025

## NUTRICIÓN PARA LA SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los contenidos de los alimentos y la lectura de las etiquetas alimentarias.

NUTRICIÓN  
PARA LA SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

25 de Febrero de  
2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Cursos Presenciales

## INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO EFECTIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS

**Objetivo general:** Ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, así como para interactuar de manera constructiva con los demás.

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL PARA EL  
MANEJO EFECTIVO DE  
LAS RELACIONES  
HUMANAS

De: 12:00 a 16:00 hrs.

13 de Febrero de  
2025

## RESILIENCIA Y BIENESTAR: Afrontando los retos con equilibrio emocional.

**Objetivo general:** Brindar herramientas para desarrollar la resiliencia emocional y fortalecer el bienestar personal ante desafíos profesionales y personales.

RESILIENCIA Y  
BIENESTAR:  
Afrontando los retos  
con equilibrio  
emocional.

De: 12:00 a 16:00 hrs.

20 de Febrero de  
2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Cursos Presenciales

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN (CONTINUIDAD DE ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP)

**Objetivo general:** Mejorar el bienestar emocional, así como, reducir el estrés negativo a partir de ejercicios prácticos.

### TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

(CONTINUIDAD DE  
ATENCIÓN PLENA PARA  
EL PERSONAL BUAP)

De: 12:00 a 16:00 hrs.

21 de Febrero de  
2025

### REQUISITO:

HABER TOMADO EL CURSO DE ATENCIÓN PLENA PARA EL  
PERSONAL BUAP.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Talleres Presenciales

En colaboración con el Centro de  
Psicología Integral

## MANEJO DEL ESTRÉS

**Objetivo general:** Promover en los participantes un espacio donde experimenten alternativas efectivas para el manejo del estrés, facilitando el desarrollo de seguridad y confianza en sus propios recursos.

MANEJO DEL ESTRÉS

De: 12:00 a 14:00 hrs.

19 y 26 de Febrero  
y 5 y 12 de Marzo  
de 2025

## VIAJE AL CENTRO DE LAS EMOCIONES

**Objetivo general:** Promover el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en los trabajadores universitarios, para mejorar su capacidad de identificar, comprender, expresar y regular emociones, fomentando un ambiente laboral más saludable, colaborativo y eficiente.

VIAJE AL CENTRO DE  
LAS EMOCIONES

De: 14:00 a 16:00 hrs.

13, 20 y 27 de  
Febrero y 6 de  
Marzo de 2025

SIN REQUISITOS.

## LUGAR:

PISO 10, CENTRO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO





Convocatoria Primavera 2025

**MARZO  
2025**

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Cardio Box

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Baile fitness

## Objetivo General:

Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Ritmos Latinos

## Objetivo General:

Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.



### BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
5, 7, 12, 19, 21, 26 y 28  
de Marzo.

### INTERMEDIO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.

SALÓN DE USOS  
MÚLTIPLES - COMDE /  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Bachata

## Objetivo General

Enseñar una nueva disciplina (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de la bachata.



### BÁSICO

A

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

SIN REQUISITOS.

EXPLANADA DEL  
COMDE / CUPO  
LIMITADO

LUGAR:



# Entrenamiento Funcional

## Objetivo General:

Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.



**PRINCIPIANTES**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

**AVANZADOS**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES PARA  
INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.

GIMNASIO DEPORTIVO  
COMDE / CUPO  
LIMITADO

**LUGAR:**

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Box

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box.



### PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

B

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

C

De: 08:00 a 09:00 hrs.

SIN REQUISITOS.

SALÓN DE BOXEO  
ARENA BUAP / CUPO  
LIMITADO

LUGAR:



# Baloncesto

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de básquetbol.



PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Miércoles  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo.

SIN REQUISITOS.

ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO

LUGAR:





# Aprendiendo a Correr

## Objetivo General:

Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.



**APRENDIENDO  
A CORRER**

**A**

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

**Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25  
y 27 de Marzo.**

## REQUISITOS:

**ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.**

**PISTA DE ATLETISMO DEL  
ESTADIO UNIVERSITARIO  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Acondicionamiento Físico Básico

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.



**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

De: 18:00 a 19:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITOS:

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS ARENA  
BUAP CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Acondicionamiento Físico Intermedio

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.



**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes - Miércoles y  
Viernes.  
3, 5, 7, 10, 12, 19, 21,  
24, 26 y 28 de Marzo.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO.

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS - ARENA  
BUAP / CUPO LIMITADO



# Yoga

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## YOGA

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Lunes y Viernes  
3, 7, 10, 21, 24 y 28  
de Marzo.

**B**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

**C**

De: 18:00 a 19:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.

## LUGAR:

SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO



# Pilates

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## PILATES

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

**Miércoles**  
5, 12, 19 y 26  
de Marzo.

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**Martes y Jueves.**  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

**C**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**Lunes y Miércoles.**  
3, 5, 10, 12, 19, 24 y 26  
de Marzo

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA Y ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO).

**SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Natación Principiantes

## Objetivo General:

Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.



## PRINCIPIANTES

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

Miércoles y Viernes  
5, 7, 12, 19, 21, 26 y 28  
de Marzo.

## REQUISITOS:

TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN,  
SANDALIAS Y TOALLA.

## LUGAR:

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO



# Natación Intermedio

## Objetivo General:

Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.



## INTERMEDIO

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
5, 7, 12, 19, 21, 26 y 28  
de Marzo.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

## LUGAR:

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO



# Natación Avanzada

## Objetivo General:

Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.



AVANZADOS

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

LUGAR:

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO





# AquaGym

## Objetivo General:

Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.



**AQUAGYM**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y  
27 de Marzo.

**AQUAGYM**

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
5, 7, 12, 19, 21, 26 y 28  
de Marzo.

## REQUISITOS:

MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Cursos Presenciales

## ALIMENTACIÓN Y SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

ALIMENTACIÓN  
Y SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

11 de Marzo de  
2025

## NUTRICIÓN PARA LA SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los contenidos de los alimentos y la lectura de las etiquetas alimentarias.

NUTRICIÓN  
PARA LA SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

18 de Marzo de  
2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Cursos Presenciales

## INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO EFECTIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS

Objetivo general: Ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, así como para interactuar de manera constructiva con los demás.

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO EFECTIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS

De: 12:00 a 14:00 hrs.

26 y 27 de Marzo de 2025

## RESILIENCIA Y BIENESTAR: Afrontando los retos con equilibrio emocional.

Objetivo general: Brindar herramientas para desarrollar la resiliencia emocional y fortalecer el bienestar personal ante desafíos profesionales y personales.

RESILIENCIA Y BIENESTAR: Afrontando los retos con equilibrio emocional.

De: 14:00 a 16:00 hrs.

26 y 27 de Marzo de 2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Cursos Presenciales

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN (CONTINUIDAD DE ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP)

Objetivo general: Mejorar la relación y el bienestar emocional, así como reducir el estrés negativo a partir de ejercicios prácticos.

### TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

(CONTINUIDAD DE  
ATENCIÓN PLENA PARA  
EL PERSONAL BUAP)

1 era sesión  
De: 12:00 a 14:00 hrs.

21 de Marzo de  
2025

2 da sesión  
De: 13:00 a 15:00 hrs.

28 de Marzo de  
2025

### REQUISITO:

HABER TOMADO EL CURSO DE ATENCIÓN PLENA PARA EL  
PERSONAL BUAP.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Taller Presencial

En colaboración con el Centro de  
Psicología Integral

## CARGANDO... LA PILA PARA MOTIVARTE

Objetivo general: Explicar el burnout para dar a conocer sus principales características, con el propósito de que los asistentes puedan identificar en sí mismos las necesidades y fortalezas que los harán atender o prevenir dicho fenómeno, mediante diversas actividades enfocadas a la motivación laboral y personal.

CARGANDO...  
LA PILA PARA  
MOTIVARTE

De: 14:00 a 16:00 hrs.

4, 11, 18 y 25 de  
Marzo de 2025

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

PISO 10, CENTRO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



Convocatoria Primavera 2025

**ABRIL  
2025**



# Cardio Box

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, para fomentar el bienestar del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 07:30 a 08:30 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Baile fitness

## Objetivo General:

Mejorar la condición física, a través del aprendizaje y práctica del baile, para contribuir al bienestar físico y emocional del personal universitario.



**BAJO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

**ALTO  
IMPACTO**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

## REQUISITO:

**HABER ACREDITADO EL CURSO DE BAJO IMPACTO  
PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE ALTO IMPACTO.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**





# Ritmos Latinos

## Objetivo General:

Mejorar la coordinación y el ritmo del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de los géneros latinos de baile, para favorecer la salud.



### BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
2, 4, 9 y 11 de Abril.

### INTERMEDIO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.

SALÓN DE USOS  
MÚLTIPLES - COMDE /  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Bachata

## Objetivo General:

Enseñar una nueva disciplina (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica de la bachata.



**BÁSICO**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

**SIN REQUISITOS.**

**EXPLANADA DEL  
COMDE / CUPO  
LIMITADO**

**LUGAR:**



# Entrenamiento Funcional

## Objetivo General:

Optimizar las capacidades aeróbicas, a través del trabajo funcional específico de la vida cotidiana, para mejorar la salud del personal participante.



**PRINCIPIANTES**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

**AVANZADOS**

**A**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 Y 10 de Abril.

## REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE PRINCIPIANTES PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.

GIMNASIO DEPORTIVO  
COMDE / CUPO  
LIMITADO

**LUGAR:**



# Box

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de box.



### PRINCIPIANTES

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

C

De: 07:00 a 08:00 hrs.

D

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

SIN REQUISITOS.

SALÓN DE BOXEO  
ARENA BUAP / CUPO  
LIMITADO

LUGAR:



# Baloncesto

## Objetivo General:

Mejorar la condición física y reducir los niveles de estrés, a través del aprendizaje y práctica de ejercicios recreativos de básquetbol.



**PRINCIPIANTES**

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Miércoles  
2, 7 y 9 de Abril.

**SIN REQUISITOS.**

**ARENA BUAP  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Aprendiendo a Correr

## Objetivo General:

Desarrollar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que favorezcan la práctica del atletismo del personal participante.



**APRENDIENDO  
A CORRER**

**A**

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

**Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.**

## REQUISITOS:

**ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.**

**PISTA DE ATLETISMO DEL  
ESTADIO UNIVERSITARIO  
CUPO LIMITADO**

**LUGAR:**



# Acondicionamiento Físico Básico

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración, con el fin de fomentar un mejor estilo de vida para el personal participante.



**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO**

**A** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B** De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C** De: 18:00 a 19:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

## REQUISITOS:

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS - ARENA  
BUAP / CUPO LIMITADO

**LUGAR:**



# Acondicionamiento Físico Intermedio

## Objetivo General:

Realizar actividad física, a través de la práctica de ejercicios de mayor intensidad, para darle continuidad al acondicionamiento físico básico.



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTERMEDIO

**A** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B** De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C** De: 18:00 a 19:00 hrs.

Lunes - Miércoles y  
Viernes.  
2, 4, 7, 9 y 11 de Abril.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO.  
TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

GIMNASIO DE  
SELECTIVOS - ARENA  
BUAP / CUPO LIMITADO

LUGAR:





# Yoga

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, a través de posturas básicas de yoga como secuencias, control de la respiración, ejercicios de concentración y relajación, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## YOGA

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Lunes y Viernes  
4, 7 y 11 de Abril.

**B**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8, y 10 de Abril.

**C**

De: 18:00 a 19:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.

## LUGAR:

SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO



# Pilates

## Objetivo General:

Fomentar la actividad física, mediante ejercicios de fuerza y flexibilidad, enfatizando el control postural, para disminuir los niveles de estrés del personal participante.



## PILATES

**A**

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Miércoles  
2 y 9 de Abril.

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

**C**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.  
2, 7 y 9 de Abril.

## REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA Y ROPA CÓMODA (SE RECOMIENDA REALIZAR LA ACTIVIDAD DESCALZO).

## LUGAR:

SALÓN 1, GIMNASIO DE  
APARATOS Y USOS  
MÚLTIPLES - COMDE  
CUPO LIMITADO



# Natación Principiantes

## Objetivo General:

Enseñar los principios básicos del nado, a través de técnicas de flotación, inmersión, crol grueso, dorso y desplazamiento de perrito, para desarrollar las habilidades de natación del personal participante.



## PRINCIPIANTES

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**D**

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

Miércoles y Viernes  
2, 4, 9 y 11 de Abril.

## REQUISITOS:

TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN,  
SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

## LUGAR:

**BUAP**

Dirección de  
Recursos Humanos



# Natación Intermedio

## Objetivo General:

Desarrollar las técnicas de los estilos de nado, salida y viraje, para mejorar habilidades acuáticas del personal participante.



## INTERMEDIO

**A** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**B** De: 17:00 a 18:00 hrs.

**C** De: 08:00 a 09:00 hrs.

**D** De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

Miércoles y Viernes  
2, 4, 9 y 11 de Abril.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN PRINCIPIANTES PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

## LUGAR:

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO



# Natación Avanzada

## Objetivo General:

Realizar actividades avanzadas de nado, como salidas desde banco y saltos, que permitan aumentar la resistencia aeróbica y perfeccionar los estilos de natación del personal participante.



AVANZADOS

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

## REQUISITOS:

HABER ACREDITADO EL CURSO DE NATACIÓN INTERMEDIO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO AVANZADO. TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# AquaGym

## Objetivo General:

Realizar diferentes ejercicios y movimientos rítmicos dentro del agua, a través del fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, para mejorar la condición física general del personal participante.



**AQUAGYM**

**A**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Martes y Jueves.  
1, 3, 8 y 10 de Abril.

**AQUAGYM**

**B**

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes  
2, 4, 9 y 11 de Abril.

## REQUISITOS:

MANCUERNAS DE 500 GRAMOS HASTA 1.5 KG, TRAJE DE BAÑO COMPLETO O LICRA, GOOGLES, GORRO DE NATACIÓN, SANDALIAS Y TOALLA.

ALBERCA SEMI OLÍMPICA  
COMDE  
CUPO LIMITADO

LUGAR:



# Cursos Presenciales

## ALIMENTACIÓN Y SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los alimentos para el mantenimiento de la salud.

ALIMENTACIÓN  
Y SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

1 de Abril de 2025

## NUTRICIÓN PARA LA SALUD

Objetivo general: Conocer la importancia de los contenidos de los alimentos y la lectura de las etiquetas alimentarias.

NUTRICIÓN  
PARA LA SALUD

De: 08:00 a 10:00 hrs.

8 de Abril de 2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO



# Cursos Presenciales

## INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO EFECTIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS

**Objetivo general:** Ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, así como para interactuar de manera constructiva con los demás.

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL PARA EL  
MANEJO EFECTIVO DE  
LAS RELACIONES  
HUMANAS

De: 12:00 a 16:00 hrs.

02 de Abril de 2025

## RESILIENCIA Y BIENESTAR: Afrontando los retos con equilibrio emocional.

**Objetivo general:** Brindar herramientas para desarrollar la resiliencia emocional y fortalecer el bienestar personal ante desafíos profesionales y personales.

RESILIENCIA Y  
BIENESTAR:  
Afrontando los retos  
con equilibrio  
emocional.

De: 12:00 a 16:00 hrs.

09 de Abril de 2025

SIN REQUISITOS.

### LUGAR:

PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO





# Cursos Presenciales

## **TÉCNICAS DE MEDITACIÓN** ( CONTINUIDAD DE ATENCIÓN

PLENA PARA EL PERSONAL BUAP )

Objetivo general: Mejorar la relación y el bienestar emocional, así como reducir el estrés negativo a partir de ejercicios prácticos.

### **TÉCNICAS DE MEDITACIÓN**

(CONTINUIDAD DE ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP)

De: 12:00 a 16:00 hrs.

11 de Abril de 2025

### **REQUISITO:**

**HABER TOMADO EL CURSO DE ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP.**

### **LUGAR:**

**PISO 1, SALA DE CAPACITACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS  
TORRE DE GESTIÓN UNIVERSITARIA / CUPO LIMITADO**