



La Dirección de Recursos Humanos
Invita al personal Docente y
Administrativo a participar en el



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

Convocatoria Otoño 2025 Área de la Salud

Los cursos y actividades que ofrece el Programa BIBE S TU, fortalecen tu desarrollo personal y profesional, cuentan con valor curricular y son considerados para los programas de estímulos para el personal docente y administrativo como PEDCA, PEPC, entre otros.



Convocatoria Otoño 2025



Lineamientos generales:

- La inscripción a los cursos / talleres u otras actividades del Programa BIBeS TU, 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 Otoño 2025



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

Inscripción

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Septiembre - Octubre	del 8 al 10 de septiembre de 2025.

- Acceder a la página de la Dirección de Recursos Humanos en el apartado del Programa BIBEStu, 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 9:30 a 16:00 hrs o al correo electrónico bibestu.drh@correo.buap.mx



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

Convocatoria Otoño 2025

SEPTIEMBRE Y
OCTUBRE

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Cardio Box



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

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.



**ALTO
IMPACTO**

A

De: 15:00 a 16:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Martes y Jueves.
18, 23, 25 y 30 de
Septiembre 2, 7, 9 y 14
de Octubre.

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
CUPO LIMITADO**



Baile fitness



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

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.

**ALTO
IMPACTO**

A

De: 15:00 a 16:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Lunes y Miércoles.
17, 22, 24 y 29 de
Septiembre 1, 6, 8 y 13
de Octubre.

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
CUPO LIMITADO**



Bachata



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

Objetivo General:

Mejorar la coordinación, el ritmo y la conexión corporal del personal participante (individual y en pareja), a través del aprendizaje y práctica del baile de bachata, con el fin de promover la salud física, la expresión corporal y el disfrute del movimiento



BÁSICO

A

De: 15:00 a 16:00 hrs.

**Martes y Jueves.
18, 23, 25 y 30 de
Septiembre 2, 7, 9 y 14
de Octubre.**

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

**CANCHA TECHADA DE
LA FACULTAD DE
ESTOMATOLOGÍA
EDIFICIO EST 7 / CUPO
LIMITADO**



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

Cursos Presenciales

REGULACIÓN EMOCIONAL

Objetivo general: Conocer el impacto de las emociones sobre la salud física, psico-emocional y social, que se refleja en el desarrollo personal y laboral, para que el personal participante aprenda a regularlas.

REGULACIÓN
EMOCIONAL

De: 12:00 a 14:00 hrs.

24 de Septiembre
de 2025.

TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Objetivo general: Desarrollar en las personas habilidades para la selección e implementación de técnicas que coadyuven a su bienestar y salud emocional.

TÉCNICAS DE
LIBERACIÓN
EMOCIONAL

De: 12:00 a 14:00 hrs.

01 de Octubre de
2025.

SIN REQUISITOS

LUGAR: AULA MAGNA DEL HUP / CUPO LIMITADO

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Cursos Presenciales



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

ALIMENTACIÓN Y SALUD

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

ALIMENTACIÓN
Y
SALUD

De: 10:00 a 12:00 hrs.

22 de Septiembre
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: 10:00 a 12:00 hrs.

29 de Septiembre
de 2025.

SIN REQUISITOS.

LUGAR: AULA MAGNA DEL HUP / CUPO LIMITADO



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

Cursos Presenciales

ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP

Objetivo general: Proporcionar a los participantes herramientas prácticas, basadas en el mindfulness, para gestionar el estrés e impulsar su bienestar y productividad en el trabajo y vida personal.

ATENCIÓN
PLENA PARA EL
PERSONAL
BUAP

De: 12:00 a 14:00 hrs.

26 de Septiembre
de 2025.

SIN REQUISITOS

LUGAR: AULA MAGNA DEL HUP / CUPO LIMITADO

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos