



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 Otoño 2025

Los cursos y actividades que ofrece el Programa BIBeS 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



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

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 Otoño 2025



Programa BIBeS TU
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 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 9:30 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



Spinning



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

Desarrollar la resistencia física, el ritmo y la coordinación mediante sesiones guiadas de spinning que promuevan hábitos de vida saludables y fomenten el bienestar integral.



BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

**Miércoles y Viernes.
17, 19, 24 y 26 de
Septiembre 1, 3, 8 y 10
de Octubre.**

REQUISITO:

SIN REQUISITOS

LUGAR:

**SALÓN DE USOS
MÚLTIPLES - COMDE /
CUPO LIMITADO**



Salsa



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

CURSO NUEVO

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 salsa, con el fin de promover la salud física, la expresión corporal y el disfrute del movimiento.



BÁSICO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

**EXPLANADA DEL
COMDE /
CUPO LIMITADO**

LUGAR:

BUAP®

Dirección de
Recursos Humanos



Voleibol



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

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



PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Lunes y Jueves.
18, 22, 25 y 29 de
Septiembre 2, 6, 9 y 13
de Octubre.

REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

CANCHA CENTRAL
DEL COMDE/
CUPO LIMITADO



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.



**BAJO
IMPACTO**

A

De: 17:00 a 18:00 hrs.

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

**ALTO
IMPACTO**

A

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.**

**ARENA BUAP /
CUPO LIMITADO**

LUGAR:



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.



**ALTO
IMPACTO**

A

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

**ARENA BUAP / CUPO
LIMITADO**

LUGAR:



Ritmos Latinos



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

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.



INTERMEDIO

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

REQUISITO:

HABER ACREDITADO EL CURSO BÁSICO PARA INSCRIBIRSE AL CURSO INTERMEDIO.

LUGAR:

**SALÓN DE USOS
MÚLTIPLES - COMDE /
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: 17:00 a 18:00 hrs.

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

SIN REQUISITOS.

**EXPLANADA DEL
COMDE / CUPO
LIMITADO**

LUGAR:



Entrenamiento Funcional



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

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

AVANZADOS

A

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 PRINCIPIANTES PARA INSCRIBIRSE AL CURSO DE AVANZADOS.

**GIMNASIO DEPORTIVO
COMDE / CUPO
LIMITADO**

LUGAR:



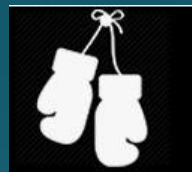
Box



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.



PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

SALÓN DE BOXEO
ARENA BUAP / CUPO
LIMITADO



Baloncesto



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 básquetbol.



PRINCIPIANTES

A

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

REQUISITO:

SIN REQUISITOS.

ARENA BUAP /
CUPO LIMITADO

LUGAR:



Aprendiendo a Correr

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

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

REQUISITOS:

ROPA DEPORTIVA, TENIS DE CARRERA Y AGUA.

LUGAR:

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



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

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.



**ACONDICIONA
MIENTO 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.
18, 23, 25 y 30 de
Septiembre 2, 7, 9 y 14
de Octubre.**

REQUISITOS:

TOALLA, AGUA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO.

LUGAR:

**GIMNASIO DE
SELECTIVOS - ARENA
BUAP / CUPO LIMITADO**

BUAP®

Dirección de
Recursos Humanos



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

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.



ACONDICIONA MIENTO 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.

17, 19, 22, 24, 26 y 29
de Septiembre 1, 3, 6,
8, 10 y 13 de Octubre.

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



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

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.
19, 22, 26 y 29 de septiembre
3, 6, 10 y 13 de octubre.

B

De: 07:00 a 08:00 hrs.

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

C

De: 18:00 a 19:00 hrs.

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

REQUISITOS:

TAPETE DE YOGA, ROPA CÓMODA Y AGUA.

LUGAR:

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



Pilates



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

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.
17 y 24 de septiembre 1 y 8 de octubre.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

C

De: 17:00 a 18:00 hrs.

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

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



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

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: 07:00 a 08:00 hrs.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

C

De: 17:00 a 18:00 hrs.

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

REQUISITOS:

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

LUGAR:

ALBERCA SEMI OLÍMPICA
COMDE /
CUPO LIMITADO

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Natación Intermedio



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

Objetivo General:

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



INTERMEDIO

A

De: 07:00 a 08:00 hrs.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

C

De: 17:00 a 18:00 hrs.

Miércoles y Viernes.
17, 19, 24 y 26 de
Septiembre 1, 3, 8 y 10
de Octubre.

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



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

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.

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

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

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:

BUAP®

Dirección de
Recursos Humanos



AquaGym



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

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

AQUAGYM

B

De: 08:00 a 09:00 hrs.

Miércoles y Viernes.
17, 19, 24 y 26 de
Septiembre 1, 3, 8 y 10
de Octubre.

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



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

CURSOS NUEVOS

VIVIR SIN PRISA

Objetivo general: Enseñar herramienta prácticas de la psicología positiva para fomentar la calma y mejorar el bienestar general, permitiendo vivir de manera más consciente y plena.

VIVIR SIN PRISA

De: 12:00 a 14:00 hrs.

14 de Octubre de
2025.

LUGAR:

PISO 1, SALA DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
TORRE DE GESTIÓN ACADÉMICA Y SERVICIOS ADMINISTRATIVOS / CUPO LIMITADO

CÍRCULO DE MUJERES: Amor propio

Objetivo general: Crear un espacio seguro y enriquecedor donde las participantes puedan conectar consigo mismas y con otras mujeres, explorando y fortaleciendo la relación con su cuerpo y su ser interior.

CÍRCULO DE
MUJERES:
Amor propio

De: 11:00 a 14:00 hrs.

03 de Octubre de
2025.

LUGAR Y REQUISITOS:

JARDÍN BOTÁNICO/ CUPO LIMITADO.
ROPA CÓMODA, LIBRETA Y LÁPIZ. SOLO PARA MUJERES.



Cursos Presenciales



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

SNACK SALUDABLE PARA LA JORNADA LABORAL

Objetivo general: Aprender a valorar una alimentación saludable durante la jornada laboral y conocer los criterios para elegir y crear snacks nutritivos y prácticos que favorezcan el bienestar y equilibrio alimentario.

**SNACK SALUDABLE
PARA LA JORNADA
LABORAL**

De: 14:00 a 16:00 hrs.

09 de Octubre 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: 14:00 a 16:00 hrs.

02 de Octubre de
2025.

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

**PISO 1, SALA DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
TORRE DE GESTIÓN ACADÉMICA Y SERVICIOS ADMINISTRATIVOS / CUPO LIMITADO**



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: 14:00 a 16:00 hrs.

18 de Septiembre
de 2025.

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

De: 12:00 a 14:00 hrs.

19 de Septiembre
de 2025.

**PARA EL CURSO DE TÉCNICAS DE MEDITACIÓN, ES NECESARIO HABER
TOMADO EL CURSO DE ATENCIÓN PLENA PARA EL PERSONAL BUAP**

LUGAR:

**PISO 1, SALA DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
TORRE DE GESTIÓN ACADÉMICA Y SERVICIOS ADMINISTRATIVOS / CUPO LIMITADO**

BUAP®

Dirección de
Recursos Humanos



Cursos Presenciales



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

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: 10:00 a 12:00 hrs.

02 y 09 de
Octubre 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 14:00 hrs.

02 y 09 de
Octubre de 2025.

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

PISO 1, SALA DE LA DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
TORRE DE GESTIÓN ACADÉMICA Y SERVICIOS ADMINISTRATIVOS / CUPO LIMITADO