



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 Invierno 2025 Área de la Salud

Los cursos y actividades del Programa BIBeS TU fortalecen tu desarrollo personal y profesional, tienen valor curricular y son considerados en los programas de estímulos para el personal docente y administrativo, como PEDCA y PEPC, entre otros.



Convocatoria Invierno 2025



Programa BIBeS TU
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 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 se 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 Invierno 2025



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

Inscripción

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Octubre - Noviembre	del 13 al 15 de Octubre
2	Noviembre - Diciembre	del 10 al 12 de Noviembre

- 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, taller o actividad, 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 Invierno 2025

OCTUBRE
NOVIEMBRE
2025

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



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.
21, 23, 28 y 30 de
Octubre
4, 6, 11 y 13 de
Noviembre.**

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

**CANCHA DE
FISIOTERAPIA JUNTO
AL AUDITORIO JULIO
GLOCKNER / 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.
20, 22, 27 y 29 de
Octubre
3, 5, 10 y 12 de
Noviembre.

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
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.



**ALTO
IMPACTO**

A

De: 15:00 a 16:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**Martes y Jueves.
21, 23, 28 y 30 de
Octubre
4, 6, 11 y 13 de
Noviembre.**

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
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: 10:00 a 12:00 hrs.

**20 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: 10:00 a 12:00 hrs.

**10 de noviembre
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

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.

**22 de octubre de
2025.**

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.

**12 de noviembre
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)

Convocatoria Invierno 2025

**NOVIEMBRE
DICIEMBRE
2025**

BUAP®

Dirección de
Recursos Humanos



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, 20, 25 y 27 de
Noviembre
2, 4, 9 y 11 de
Diciembre.**

SIN REQUISITOS.

LUGAR:

**CANCHA DE
FISIOTERAPIA JUNTO
AL AUDITORIO JULIO
GLOCKNER / 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.
19, 24 y 26 de
Noviembre
1, 3, 8, 10 y 15 de
Diciembre.

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
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.



**ALTO
IMPACTO**

A

De: 15:00 a 16:00 hrs.

B

De: 17:00 a 18:00 hrs.

**Martes y Jueves.
18, 20, 25 y 27 de
Noviembre
2, 4, 9 y 11 de
Diciembre.**

REQUISITO:

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

LUGAR:

**CANCHA DE
ENFERMERÍA /
CUPO LIMITADO**



Cursos Presenciales



Programa BIBE S 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.

24 de noviembre
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.

01 de diciembre
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

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.

**03 de diciembre
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.

**10 de diciembre
de 2025.**

SIN REQUISITOS

LUGAR: AULA MAGNA DEL HUP / CUPO LIMITADO