



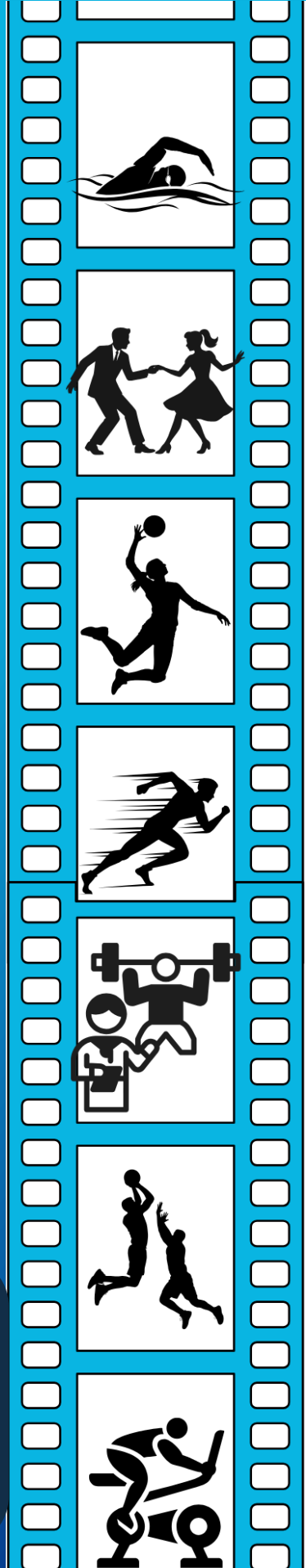
La Dirección de Recursos Humanos

Invita al personal Docente,
Administrativo y Comunidad
Estudiantil a participar en el



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

**CONVOCATORIA APERTURA
BIBeS TU ÁREA DE LA SALUD
2026**





LINEAMIENTOS GENERALES

- La inscripción a las actividades del Programa BIBeS TU deberá realizarse durante el periodo establecido en la convocatoria.
- 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) con excepción de los cursos y/o talleres orientados a temas de salud emocional y mental, los cuales podrán contemplar un horario y duración distintos.
- No está permitido tomar cursos que interfieran con el horario laboral; los únicos autorizados en este supuesto serán los cursos presenciales de un día.
- La inscripción no garantiza el acceso a la actividad, ya que su apertura dependerá del cumplimiento de los requisitos de la convocatoria y del cupo mínimo requerido.
- La determinación del cupo se establecerá con base en la capacidad del espacio físico, al número de personas que pueda atender el o la instructor(a) y la disponibilidad de materiales, con el fin de asegurar condiciones adecuadas de seguridad para el personal participante.
- En caso de que, durante el proceso de inscripción, en el sistema de registro la actividad muestre la leyenda “Cupo completo”, el personal interesado podrá seleccionar otra actividad disponible, toda vez que no es posible ampliar los cupos establecidos.
- Cuando el personal se haya inscrito en una misma actividad en dos ocasiones consecutivas y no haya asistido en ninguna de ellas, durante el proceso de inscripción el sistema de registro mostrará la leyenda “Curso no disponible: verificar inscripción”, por lo que deberá esperar a la siguiente convocatoria para volver a inscribirse. Esta medida tiene como finalidad garantizar un acceso ordenado, equitativo y transparente a las actividades, evitando ocupar lugares que podrían ser aprovechados por otras personas interesadas.
- 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 APERTURA BIBeS TU ÁREA DE LA SALUD 2026



Preinscripción para Comunidad Estudiantil



- Acceder al Forms para realizar su preinscripción en los cursos seleccionados a través del siguiente enlace: <https://bsu.buap.mx/f0U>
- Ser mayor de 18 años
- Seleccionar el curso, taller o actividad, considerando los horarios y días establecidos.
- Llenar el formulario de preinscripción.
- Revisar su correo institucional para su confirmación 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 APERTURA BIBeS TU

ÁREA DE LA SALUD 2026

No.	Mes	Periodo de Inscrpción
1	Febrero - Marzo	del 30 de enero al 6 de febrero

- 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 BIBEStU
Bienestar Integral en Beneficio de la
Salud del Trabajador (a)
Universitario (a)

FEBRERO Y MARZO 2026



Barre Fitness



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

Promover la tonificación muscular, el control del movimiento y la mejora de la condición física mediante la práctica de Barre Fitness, fomentando la constancia y la disciplina como herramientas de autocuidado.

Grupos y Horarios:

08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

Viernes:
20 y 27 de febrero
6 y 20 de marzo.

Ubicación:

Cancha de Enfermería / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Salsa



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

Fortalecer la coordinación, el ritmo y la conexión corporal del personal participante, de manera individual y en pareja, mediante el aprendizaje y la práctica del baile de salsa, a fin de promover la salud física, la expresión corporal y el bienestar general.

Grupos y Horarios:

15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
16, 18, 23 y 25 de febrero
2, 4, 9, 11, 18, 23 y 25 de marzo.**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/Cupo limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Yoga



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

Promover el bienestar físico y mental del personal participante a través de la práctica de yoga, fortaleciendo la flexibilidad, la fuerza y el control postural y favoreciendo la reducción del estrés.

Grupos y Horarios:

08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
16, 18, 23 y 25 de febrero
2, 4, 9, 11, 18, 23 y 25 de marzo.**

Ubicación:

Gimnasio de actividades deportivas (Enduelado)– Facultad de estomatología / Cupo Limitado

Requisitos:

Tapete de yoga, ropa cómoda y agua (se sugiere realizar la actividad descalzo/a).



Zumba



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

CURSO NUEVO

Objetivo General:

Promover el bienestar físico y emocional de las personas participantes mediante el aprendizaje y la práctica de Zumba, integrando música y expresión corporal para fortalecer la condición física, la confianza y la seguridad personal.

Grupos y Horarios:

08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:
16, 18, 23 y 25 de febrero
2, 4, 9, 11, 18, 23 y 25 de marzo.

Ubicación:

Cancha de Enfermería / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Bachata



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

Objetivo General:

Desarrollar la coordinación, el sentido rítmico y la expresión corporal del personal participante, a través de la práctica guiada de la bachata, favoreciendo la actividad física, la convivencia y el bienestar integral.

Grupos y Horarios:

15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Martes y Jueves:
17, 19, 24 y 26 de febrero
3, 5, 10, 12, 17, 19 y 24 de
marzo.**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/Cupo limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Baile Fitness



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

Objetivo General:

Fortalecer la condición física del personal participante a través de la práctica del baile fitness, favoreciendo la resistencia cardiovascular, la coordinación y el bienestar emocional.

Grupos y Horarios:

15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
16, 18, 23 y 25 de febrero
2, 4, 9, 11, 18, 23 y 25 de marzo.**

Ubicación:

Cancha de enfermería/ Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Cardio Box



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

Objetivo General:

Mejorar la condición física del personal participante y contribuir a la disminución de los niveles de estrés mediante el aprendizaje y la práctica de ejercicios recreativos de box y actividades cardiovasculares, a fin de fomentar su bienestar integral.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 15:00 a 16:00 hrs.

C: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

**Martes y Jueves:
17, 19, 24 y 26 de febrero
3, 5, 10, 12, 17, 19 y 24 de
marzo.**

Ubicación:

Cancha de Enfermería / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Cursos Presenciales



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

CURSO NUEVO

Snack Saludable para la Jornada Laboral

Objetivo general:

Promover en el personal participante la valoración de una alimentación saludable durante la jornada laboral, mediante el conocimiento de criterios para seleccionar y elaborar snacks nutritivos y prácticos, que favorezcan el bienestar y el equilibrio alimentario.

Grupo y Horario:

10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

**Miércoles
4 de marzo.**

Ubicación y Requisitos:

**Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.
Haber tomado el curso Nutrición para la salud.**



Cursos Presenciales



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

Alimentación y Salud

Objetivo general:

Reconocer la importancia de los alimentos en el mantenimiento de la salud, mediante la identificación de hábitos alimentarios que favorezcan el bienestar.

Grupo y Horario:

10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

**Miércoles
11 de marzo.**

Ubicación y Requisitos:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.
Sin requisitos.

Nutrición para la salud

Objetivo general:

Conocer la importancia de los contenidos de los alimentos y la correcta lectura de las etiquetas alimentarias para una mejor elección de productos.

Grupo y Horario:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

**Miércoles
18 de marzo.**

Ubicación y Requisitos:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.
Haber tomado el curso de Alimentación y salud.



Cursos Presenciales



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

Regulación Emocional

Objetivo general:

Conocer el impacto de las emociones en la salud física, psicoemocional y social, así como en el desarrollo personal y laboral, para favorecer su adecuada regulación en las personas participantes.

Grupo y Horario:

12:00 a 14:00 hrs.

Fecha:

Miércoles
25 de febrero.

Técnicas de Liberación Emocional

Objetivo general:

Desarrollar en las personas participantes habilidades para la selección y aplicación de técnicas que favorezcan su bienestar y salud emocional.

Grupo y Horario:

12:00 a 14:00 hrs.

Fecha:

Miércoles
25 de marzo.

Ubicación y Requisitos:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.
Sin requisitos.