



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 ÁREA DE LA SALUD PRIMAVERA 2026

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



LINEAMIENTOS GENERALES



Programa BIBE S TU

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

- La inscripción a las actividades del Programa BIBE S 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.
- 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.

CONSULTAR LOS [LINEAMIENTOS GENERALES](#)

**CONVOCATORIA PRIMAVERA
2026**

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Programa BIBeS TU

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

CONVOCATORIA PRIMAVERA 2026

| No. | Mes | Periodo de Inscripción |
|-----|--------------|------------------------|
| 1 | Abril - Mayo | Del 25 al 27 de marzo |

- **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)

ABRIL - MAYO

2026



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ENFERMERÍA

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Baile Fitness



Programa BIBeS 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:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:

20, 22, 27 y 29 de abril

**6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de
mayo**

Ubicación:

Cancha de enfermería/ Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Barre Fitness



Programa BIBeS TU

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

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:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:

16, 21, 23, 28 y 30 de abril

**7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
mayo**

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: 15:00 a 16:00 hrs.

B: 17:00 a 18:00 hrs

Fechas:

Martes y Jueves:

16, 21, 23, 28 y 30 de abril

**7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
mayo**

Ubicación:

Cancha de enfermería/ Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Zumba



Programa BIBeS TU

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

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:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:

20, 22, 27 y 29 de abril

**6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de
mayo**

Ubicación:

Cancha de enfermería/ Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ESTOMATOLOGÍA



Bachata



Programa BIBeS 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:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:

16, 21, 23, 28 y 30 de abril

**7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
mayo**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/Cupo limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Salsa



Programa BIBE S TU

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

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:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
20, 22, 27 y 29 de abril
6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de
mayo**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/Cupo limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Programá BIBeS TU

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

GIMNASIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Pilates



Programa BIBE TU

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

Objetivo General:

Fomentar la actividad física del personal participante mediante la práctica de ejercicios de fuerza y flexibilidad propios del método Pilates, con énfasis en el control postural, a fin de contribuir a la disminución de los niveles de estrés y al bienestar físico general.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:

16, 21, 23, 28 y 30 de abril

**7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
mayo**

Ubicación:

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

Requisitos:

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



Yoga



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.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
20, 22, 27 y 29 de abril
6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de
mayo**

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).**



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

CURSOS PRESENCIALES



Técnicas de Liberación Emocional



Programa BIBeS TU

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

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:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fechas:

Miércoles: 29 de abril

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Regulación Emocional



Programa BIBeS TU

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

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.

Grupos y Horarios:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fechas:

Miércoles: 6 de mayo

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Alimentación y Salud



Programa BIBE S TU

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

Objetivo General:

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

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

Miércoles: 13 de mayo

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Nutrición para la Salud



Programa BIBeS TU

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

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.

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

Miércoles: 20 de mayo

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Haber tomado el curso de Alimentación para la salud.



Snack Saludable para la Jornada Laboral



Programa BIBeS TU

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

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.

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

Miércoles: 27 de mayo

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Haber tomado el curso de Nutrición para la salud.