



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 CCU PRIMAVERA 2026

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



LINEAMIENTOS GENERALES



Programa BIBeS TU

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

- 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.
- 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**



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 BIBE TU

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

ABRIL - MAYO 2026



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 de baile fitness, favoreciendo la resistencia cardiovascular, la coordinación y el bienestar emocional.

Grupos y Horarios:

A: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:

16, 21, 23, 28 y 30 de abril

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

Ubicación:

Explanada CCU

Requisitos:

Sin requisitos.



Cardio Box



Programa BIBeS 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: 17:00 A 18:00 hrs.

Fechas:

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

Ubicación:

Explanada CCU

Requisitos:

Sin requisitos.



Yoga



Programa BIBE S 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: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:

20, 22, 27 y 29 de abril

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

Ubicación:

Explanada CCU

Requisitos:

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