



# 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 CU 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**



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](mailto:bibestu.drh@correo.buap.mx)**



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

# ABRIL - MAYO 2026



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

# ARENA BUAP



# Acondicionamiento Físico Básico



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

## Objetivo General:

Fortalecer la condición física del personal participante mediante la ejecución de ejercicios funcionales, de peso libre y respiración guiada, que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas básicas y a la mejora del estilo de vida.

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**  
**B: 17:00 a 18:00 hrs.**  
**C: 18:00 a 19:00 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 Selectivos – Arena BUAP / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.**



# Acondicionamiento Físico Intermedio



## Objetivo General:

**Dar continuidad al proceso de acondicionamiento físico mediante la práctica de ejercicios de mayor intensidad y complejidad, con el propósito de fortalecer la resistencia, la fuerza y la capacidad funcional del personal participante.**

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.  
B: 17:00 a 18:00 hrs.  
C: 18:00 a 19:00 hrs.**

## Fechas:

**Lunes, Miércoles y Viernes:  
17, 20, 22, 24, 27 y 29 de abril  
6, 8, 11, 13, 18, 20, 22, 25 y 27 de mayo**

## Ubicación:

**Gimnasio de Selectivos – Arena BUAP / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Haber acreditado el curso de Acondicionamiento Físico Básico.  
Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.**



# Bachata



## 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: 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:

**Explanada del COMDE/Cupo limitado**

**B: 17:00 a 18:00 hrs.**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Baile Fitness



## 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: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 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:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Baloncesto



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 baloncesto.**

## 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:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Box



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

## Objetivo General:

Desarrollar la condición física y el autocontrol del personal participante a través de la práctica guiada de técnicas básicas de box, favoreciendo la activación física y la reducción del estrés.

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 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**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Salón de Boxeo – Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Cardio Box



## 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.**

**B: 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**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Clínica GAP

## (Glúteo, Abdomen y Pierna)



### Objetivo General:

Contribuir al acondicionamiento físico de las personas participantes mediante actividades dirigidas al fortalecimiento y tonificación de los músculos de glúteos, abdomen y piernas.

### 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:

**Salón de usos múltiples arena BUAP/ Cupo Limitado**

### Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Danza Árabe



## Objetivo General:

Fomentar el fortalecimiento de la postura, la coordinación y la expresión corporal de las personas participantes mediante la ejecución de pasos característicos de la danza árabe que integran movimientos de cadera, brazos, columna y pecho.

## 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:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Fajilla árabe de monedas.**



# Salsa



Programa BIBEStu  
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: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 18:00 a 19:00 hrs.**

## Fechas:

**Martes y Jueves:**

**16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Stretching



Recomendado como una adecuada técnica de estiramiento corporal.

## Objetivo General:

Promover el bienestar físico de las personas participantes mediante la práctica de ejercicios de *stretching* orientados al fortalecimiento muscular, el aumento de la movilidad articular, la corrección postural y la reducción de la tensión muscular.

## Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

## Fechas:

Lunes, Miércoles y Viernes:  
17, 20, 22, 24, 27 y 29 de abril  
6, 8, 11, 13, 18, 20, 22, 25 y 27 de mayo

## Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

## Requisitos:

Tapete de yoga, toalla y agua.



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

# ESTADIO LOBOS BUAP



# Aprendiendo a Correr



## Objetivo General:

Introducir al personal participante en la práctica del atletismo a través del aprendizaje de técnicas básicas de carrera y el fortalecimiento de sus capacidades físicas y psicológicas, promoviendo la incorporación progresiva y constante a la actividad física.

## 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 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Pista de Atletismo del Estadio Universitario / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Ropa deportiva, tenis de carrera y agua.**



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

# CANCHAS DE PÁDEL



# Pádel



## Objetivo General:

**Fortalecer las habilidades motrices y técnicas básicas del pádel en el personal participante a través de ejercicios prácticos, favoreciendo la activación física y la adopción de hábitos saludables.**

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 08:00 a 09:00 hrs.**

**C: 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**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Cancha de Pádel a un costado de la Arena BUAP/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Ropa deportiva y pala de pádel.**



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

# COMDE



# Entrenamiento Funcional Principiantes



## Objetivo General:

Desarrollar las capacidades aeróbicas del personal participante a través del entrenamiento funcional enfocado en movimientos propios de la vida cotidiana, favoreciendo la resistencia, la fuerza y la condición física.

## Grupos y Horarios:

**A: 17:00 a 18:00 hrs.**

**B: 18:00 a 19:00 hrs.**

## Fechas:

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

## Ubicación:

**Gimnasio Deportivo – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Entrenamiento Funcional Avanzados



## Objetivo General:

Desarrollar las capacidades aeróbicas del personal participante a través del entrenamiento funcional enfocado en movimientos propios de la vida cotidiana, favoreciendo la resistencia, la fuerza y la condición física.

## Grupos y Horarios:

**A: 17:00 a 18:00 hrs.**

**B: 18:00 a 19:00 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 Deportivo – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Haber acreditado el curso de Entrenamiento Funcional Principiantes.**



# Pilates



## Objetivo General:

Fortalecer la condición física del personal participante a través de la práctica del método Pilates, promoviendo el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el control postural, en favor del bienestar físico y la reducción del estrés.

## Grupos y Horarios:

**A: 07:00 a 08:00 hrs.**

**B: 08:00 a 09:00 hrs.**

**C: 17:00 a 18:00 hrs.**

## Fechas:

**Miércoles:**  
22 y 29 de abril  
6, 13, 20 y 27 de mayo

**Martes y Jueves:**  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo

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

## Ubicación:

**Salón 1, Gimnasio de Aparatos y Usos Múltiples - COMDE/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

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



# Pilates para Docentes



## 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.

## Grupo y Horario:

**A: 16:00 a 17:00 hrs.**

## Fecha:

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

## Ubicación:

**Salón 1, Gimnasio de Aparatos y Usos Múltiples – COMDE/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

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



# Ritmos Latinos



## Objetivo General:

**Desarrollar la coordinación, el ritmo y la resistencia cardiovascular del personal participante mediante la práctica de diversos bailes de ritmos latinos, a fin de favorecer la activación física, la convivencia y el bienestar 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:

**Salón de Usos Múltiples – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Spinning Básico



## Objetivo General:

**Fortalecer la condición cardiovascular y la resistencia física del personal participante a través de la práctica guiada de spinning, favoreciendo la activación física y el bienestar integral.**

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 17:00 a 18:00 hrs**

**C: 17:00 a 18:00 hrs**

## Fechas:

**Miércoles y Viernes:  
17, 22, 24 y 29 de abril  
6, 8, 13, 20, 22 y 27 de mayo**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Salón de Usos Múltiples – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Voleibol



## 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 voleibol.**

## 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 Central- COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Yoga



## 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:

**A: 07:00 a 08:00 hrs.**

**B: 07:00 a 08:00 hrs.**

**C: 18:00 a 19:00 hrs.**

## Fechas:

**Lunes y Viernes:  
17, 20, 24 y 27 de abril  
8, 11, 18, 22 y 25 de mayo**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

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

## Ubicación:

**Salón 1, Gimnasio de Aparatos y Usos Múltiples – COMDE/ Cupo Limitado**

## Requisitos:

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



# Yoga para Docentes



## 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.

## Grupo y Horario:

**A: 09:00 a 10:00 hrs.**

## Fecha:

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de  
mayo**

## Ubicación:

**Salón 1, Gimnasio de Aparatos y Usos Múltiples – COMDE/ 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)

# ALBERCAS



# AquaGym



## Objetivo General:

**Fortalecer la condición física del personal participante a través de ejercicios acuáticos rítmicos que favorezcan el trabajo muscular, la resistencia cardiovascular y la movilidad, en un entorno de bajo impacto.**

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 08:00 a 09:00 hrs.**

**C: 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**

**Miércoles y Viernes:**

**17, 22, 24 y 29 de abril  
6, 8, 13, 20, 22 y 27 de mayo**

## Ubicación:

**Alberca Semi Olímpica COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Mancuernas de 500 gr. a 1.5 kg., traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.**



# Natación



## CURSO MATUTINO

### Objetivo General:

Desarrollar las habilidades básicas de natación del personal participante mediante la enseñanza de técnicas de flotación, inmersión y desplazamiento, así como de los estilos crol, dorso y nado tipo perrito.

### Grupos y Horarios:

**A: 05:00 a 06:00 hrs.**

### Fechas:

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

### Ubicación:

**Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado**

### Requisitos:

**Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.**



# Natación Principiantes



## Objetivo General:

Desarrollar las habilidades básicas de natación del personal participante mediante la enseñanza de técnicas de flotación, inmersión y desplazamiento, así como de los estilos crol, dorso y nado tipo perrito.

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 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:

**Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Traje de baño completo o licra. Goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.**



# Natación Intermedio



## Objetivo General:

Perfeccionar las técnicas de los estilos de nado, así como los procedimientos de salida y viraje, a fin de fortalecer las habilidades acuáticas del personal participante.

## Grupos y Horarios:

**A: 08:00 a 09:00 hrs.**

**B: 17:00 a 18:00 hrs**

**C: 08:00 a 09:00 hrs.**

**D: 17:00 a 18:00 hrs.**

## Fechas:

**Miércoles y Viernes:  
17, 22, 24 y 29 de abril  
6, 8, 13, 20, 22 y 27 de mayo**

**Martes y Jueves:  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo**

## Ubicación:

**Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Haber acreditado el curso de natación principiantes. Traje de baño completo o licra. Goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.**



# Natación Avanzado



## 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

## Grupos y Horarios:

**A: 07:00 a 08:00 hrs.**

**B: 07:00 a 08:00 hrs.**

## Fechas:

**Martes y Jueves:**  
16, 21, 23, 28 y 30 de abril  
7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de mayo.

**Miércoles y Viernes:**  
17, 22, 24 y 29 de abril  
6, 8, 13, 20, 22 y 27 de mayo.

## Ubicación:

**Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Haber acreditado el curso de natación intermedio. Traje de baño completo o licra, googles, gorro de natación, sandalias y toalla.**



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

# CURSOS PRESENCIALES



# Vivir Sin Prisa



## Objetivo General:

Proporcionar a las personas participantes herramientas prácticas de la psicología positiva que favorezcan la calma y el bienestar general, promoviendo una vida más consciente y plena.

## Grupo y Horario:

**A: 14:00 a 16:00 hrs.**

## Fecha:

**Miércoles  
22 de abril**

## Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Inteligencia Emocional para el Manejo Efectivo de las Relaciones Humanas



## Objetivo General:

**Fortalecer en las personas participantes las habilidades para reconocer y regular sus emociones, así como para interactuar de manera respetuosa y constructiva con los demás, favoreciendo relaciones interpersonales sanas y un clima de convivencia positivo.**

## Grupo y Horario:

**A: 12:30 a 14:30 hrs.**

## Fecha:

**Jueves  
23 y 30 de abril**

## Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Resiliencia y Bienestar: Afrontando los Retos con Equilibrio Emocional



## Objetivo General:

Fortalecer en las personas participantes la resiliencia emocional y el bienestar personal, mediante el desarrollo de herramientas que les permitan afrontar de manera adaptativa los desafíos profesionales y personales.

## Grupo y Horario:

**A: 14:30 a 16:30 hrs.**

## Fecha:

**Jueves  
23 y 30 de abril**

## Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Bienestar en la Oficina: Ergonomía, Estiramientos y Automasaje



## Objetivo General:

Desarrollar la capacidad de aplicar pausas activas cortas en el espacio de trabajo, mediante ejercicios simples que contribuyan a reducir la fatiga física, mejorar la postura y promover el bienestar laboral sin interrumpir las tareas.

### Grupos y Horarios:

**A: 11:00 a 13:00 hrs.**

**B: 13:00 a 15:00 hrs.**

### Fechas:

**Viernes:  
24 de abril**

**Viernes:  
29 de mayo**

### Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

### Requisitos:

**Sin requisitos.**



# 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:

A: 09:30 a 11:30 hrs.

## Fecha:

Jueves  
7 de mayo

## Ubicación:

Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado

## Requisitos:

Haber tomado el curso de Nutrición para la salud.



# Círculo de mujeres: Amor Propio



## Objetivo General:

Propiciar 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.

## Grupo y Horario:

**A: 10:00 a 13:00 hrs.**

## Fecha:

**Viernes  
8 de mayo**

## Ubicación:

**Jardín botánico/Cupo limitado**

## Requisitos:

**Ropa cómoda, lápiz, libreta. Exclusivo para mujeres.**



# 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:

**A: 13:00 a 15:00 hrs.**

## Fecha:

**Martes  
12 de mayo**

## Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# 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:

**A: 15:00 a 17:00 hrs.**

## Fecha:

**Martes  
12 de mayo**

## Ubicación:

**Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado**

## Requisitos:

**Sin requisitos.**



# Círculo de Hombres: El Faro Interno



## Objetivo General:

Generar un espacio de encuentro y reflexión en el que los participantes puedan identificar y liberar cargas emocionales y presiones externas que afectan su bienestar, fortaleciendo la autoestima y promoviendo una vivencia personal más consciente y equilibrada.

## Grupo y Horario:

**A: 10:00 a 13:00 hrs.**

## Fecha:

**Viernes  
22 de mayo**

## Ubicación:

**Jardín botánico/Cupo limitado**

## Requisitos:

**Ropa cómoda, lápiz, libreta. Exclusivo para hombres.**



# 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: 09:30 a 11:30 hrs.

## Fecha:

Jueves  
28 de mayo

## Ubicación:

Piso 1, Sala de juntas externa de la Dirección de Recursos Humanos en la Torre de Gestión Académica y Servicios Administrativos / Cupo Limitado

## Requisitos:

Haber tomado el curso de Alimentación y salud.