



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 VERANO 2026

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



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.
- 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 VERANO
2026**



Programa BIBeS TU

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

CONVOCATORIA VERANO 2026

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Junio - Julio	Del 20 al 26 de mayo

- 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 S TU

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

BUAP

JUNIO - JULIO 2026



Programa BIBE S TU

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

BUAP

CANCHA DE ENFERMERÍA

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Baile Fitness 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 práctica del baile fitness, promoviendo el desarrollo de la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz y el bienestar emocional.

Grupos y Horarios:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 y 29
de junio
1, 6, 8 y 13 de julio**

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 y bienestar integral.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

**Martes y Jueves:
2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30
de junio
2, 7, 9 y 14 de julio**

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.



Cardio Box Básico



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 reducción de los niveles de estrés mediante el aprendizaje y la práctica de ejercicios recreativos de boxeo y actividades cardiovasculares, a fin de promover el bienestar integral.

Grupos y Horarios:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

B: 17:00 a 18:00 hrs

Fechas:

Martes y Jueves:

**2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30
de junio**

2, 7, 9 y 14 de julio

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.



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:
1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 y 29
de junio
1, 6, 8 y 13 de julio**

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBEStu

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

BUAP

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:
2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30 de
junio
2, 7, 9 y 14 de julio**

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:
1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 y 29
de junio
1, 6, 8 y 13 de julio**

Ubicación:

Cancha de Estomatología / Cupo limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBeS TU

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

BUAP

GIMNASIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Pilates



Programa BIBE TU

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

Objetivo General:

Fortalecer la condición física del personal participante mediante la práctica del método Pilates, favoreciendo el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el control postural, así como la disminución del estrés y la mejora del bienestar físico general.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

**Martes y Jueves:
2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30
de junio
2, 7, 9 y 14 de julio**

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:

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: 08:00 a 09:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 y
29 de junio
1, 6, 8 y 13 de julio**

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 BIBE TU

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

BUAP

CURSOS PRESENCIALES

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



Alimentación y Salud



Programa BIBeS TU

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

Objetivo General:

Reconocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud, mediante la identificación y adopción de hábitos alimentarios que favorezcan el bienestar integral.

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

**Miércoles:
17 de junio**

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 la composición de los alimentos y la correcta lectura de las etiquetas nutrimentales, con el fin de favorecer una mejor toma de decisiones en la selección de productos para la salud.

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

**Miércoles:
24 de junio**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.

Requisitos:

Haber acreditado el curso de Alimentación y Salud.



Regulación Emocional



Programa BIBeS TU

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

Objetivo General:

Analizar el impacto de las emociones en la salud física, psicoemocional y social, así como en el desarrollo personal y laboral, a fin de favorecer su reconocimiento, comprensión y adecuada regulación en las personas participantes.

Grupos y Horarios:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fechas:

**Miércoles:
1 de julio**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Snack Saludable Para la Jornada Laboral



Programa BIBE S TU

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

Objetivo General:

Promover en el personal participante la adopción de hábitos de alimentación saludable durante la jornada laboral, mediante el conocimiento y aplicación de criterios para la selección y preparación de snacks nutritivos, prácticos y equilibrados, que contribuyan a su bienestar físico y a un mejor desempeño laboral.

Grupos y Horarios:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fechas:

Miércoles:
8 de julio

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.

Requisitos:

Haber acreditado el curso de Nutrición para la salud.



Técnicas de Liberación Emocional



Programa BIBeS TU

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

Objetivo General:

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

Grupos y Horarios:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fechas:

Viernes:
15 de julio

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.