



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 SALUD
OTOÑO 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.
- 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 SALUD
OTOÑO 2026**



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

CONVOCATORIA SALUD OTOÑO 2026

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Agosto - Septiembre	Del 19 al 21 de Agosto

- 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)

AGOSTO - SEPTIEMBRE

2026



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ENFERMERÍA



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 el desarrollo de la resistencia cardiovascular, la coordinación y el bienestar emocional.

Grupos y Horarios:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Lunes y Miércoles:
24, 26 y 31 de agosto y 2, 7, 9,
14, 21 y 23 de septiembre.**

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:
25 y 27 de agosto y 1, 3, 8, 10,
15, 17, 22 y 24 de septiembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

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 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:
25 y 27 de agosto y 1, 3, 8, 10, 15,
17, 22 y 24 de septiembre.**

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Zumba



Programa BIBE 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:
24, 26 y 31 de agosto y 2, 7, 9,
14, 21 y 23 de septiembre.**

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ESTOMATOLOGÍA



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:

A: 15:00 a 16:00 hrs.

Fechas:

**Martes y Jueves:
25 y 27 de agosto y 1, 3, 8, 10, 15,
17, 22 y 24 de septiembre.**

Ubicación:

Cancha de estomatología / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Salsa



Programa BIBeS 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:
24, 26 y 31 de agosto y 2, 7, 9,
14, 21 y 23 de septiembre.**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/Cupo limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBeS TU

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

GIMNASIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Pilates



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 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:
25 y 27 de agosto y 1, 3, 8, 10, 15,
17, 22 y 24 de septiembre.**

Ubicación:

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

Requisitos:

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



Yoga



Programa BIBE S 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:
24, 26 y 31 de agosto y 2, 7, 9,
14, 21 y 23 de septiembre.**

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

CURSOS PRESENCIALES



Alimentación y Salud



Programa BIBeS 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.

Grupo y Horario:

A: 08:00 a 10:00 hrs.

Fecha:

**Martes:
8 de septiembre**

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.

Grupo y Horario:

A: 08:00 a 10:00 hrs.

Fecha:

**Martes:
22 de septiembre**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



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 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.

Grupo y Horario:

A: 08:00 a 10:00 hrs.

Fecha:

**Martes:
29 de septiembre**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Resiliencia y Bienestar: Afrontando los Retos con Equilibrio Emocional



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

Objetivo general:

Fortalecer en el personal participante 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: 10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

10 y 11 de septiembre

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Inteligencia Emocional Para el Manejo Efectivo de las Relaciones Humanas



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

Objetivo general:

Fortalecer en el personal participante las habilidades de reconocimiento y autorregulación emocional, así como la interacción respetuosa y constructiva con los demás, a fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima de convivencia positivo.

Grupo y Horario:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fecha:

10 y 11 de septiembre

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.