



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
INVIERNO 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
INVIERNO 2026**



CONVOCATORIA SALUD INVIERNO 2026

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Octubre	Del 30 de Septiembre al 2 de Octubre
2	Noviembre	Del 26 al 28 de Octubre

- 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)

OCTUBRE 2026



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ENFERMERÍA



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:
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de
Octubre.**

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:
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
octubre.**

Ubicación:

Cancha de enfermería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.



Barre Fitness



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:
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de
Octubre.**

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 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:
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de
Octubre.**

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:
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
octubre.**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/ Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBEStu

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:
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de
Octubre.**

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 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:
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
octubre.**

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

NOVIEMBRE

2026



Programa BIBeS TU

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

CANCHA DE ENFERMERÍA



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 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:
4, 9, 11, 18, 23 y 25 de
noviembre.**

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de
noviembre.**

Ubicación:

Cancha de enfermería / 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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de
noviembre.**

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:
4, 9, 11, 18, 23 y 25 de
noviembre.**

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

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de
noviembre.**

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:
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
octubre.**

Ubicación:

Cancha de Estomatología/ Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.



Programa BIBEStu

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de
noviembre.**

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 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:
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de
octubre.**

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

CURSOS PRESENCIALES



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:

**12 y 13 de noviembre de
2026.**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.



Inteligencia Emocional Para el Manejo Efectivo de las Relaciones Humanas



Programa BIBeS 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:

**5 y 6 de noviembre de
2026.**

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.