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 INVIERNO 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 CU
INVIERNO 2026

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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

CONVOCATORIA CU
INVIERNO 2026

No.	Mes	Periodo de Inscripción
1	Noviembre - Diciembre	Del 27 al 29 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)

NOVIEMBRE – DICIEMBRE 2026

BUAP | Dirección de Recursos Humanos



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

ARENA BUAP

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Gimnasio de Selectivos – Arena BUAP / Cupo Limitado

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

Acondicionamiento Físico Intermedio

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

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:
4, 6, 9, 11, 13, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 de noviembre y 2, 4, 7, 9 y 11 de diciembre.

Ubicación:

Gimnasio de Selectivos – Arena BUAP / Cupo Limitado

Requisitos:

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

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: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

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:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

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:	Fechas:
A: 08:00 a 09:00 hrs.	Lunes y Miércoles: 4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.
B: 08:00 a 09:00 hrs.	Martes y Jueves: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Salón de Boxeo – Arena BUAP/ Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

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:	Fechas:
A: 17:00 a 18:00 hrs.	Lunes y Miércoles: 4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.
B: 17:00 a 18:00 hrs.	Martes y Jueves: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

Clínica GAP
(Glúteo, Abdomen y Pierna)

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

Objetivo General:

Contribuir al acondicionamiento físico del personal 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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Danza Árabe

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

Objetivo General:

Fomentar el fortalecimiento de la postura, la coordinación y la expresión corporal del personal participante, 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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

Requisitos:

Fajilla árabe de monedas.

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: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 18:00 a 19:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.

Stretching

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

Recomendado como una adecuada técnica de estiramiento corporal

Objetivo General:

Promover el bienestar físico del personal participante 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 y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Ubicación:

Arena BUAP/ Cupo Limitado

Requisitos:

Tapete de yoga, toalla y agua.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos



BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Aprendiendo a Correr

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

Objetivo General:

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

Grupos y Horarios:

A: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Pista de Atletismo del Estadio Universitario / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo (preferentemente tenis de carrera).

BUAP | Dirección de Recursos Humanos



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

CANCHAS DE PÁDEL

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Pádel
Básico

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

Objetivo General:

Fortalecer en el personal participante, las habilidades motrices y técnicas básicas del pádel, mediante la realización de ejercicios prácticos, promoviendo la activación física y la adopción de hábitos de vida saludables.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

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

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo, y pala de pádel.

Pádel Intermedio

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

Objetivo General:

Mejorar en el personal participante, las habilidades vistas en el curso básico y trabajar técnica individual y colectiva en el pádel, promoviendo la activación física y la adopción de hábitos de vida saludables.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 18:00 A 19:00 hrs

Fechas:

Lunes y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

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

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo, y pala de pádel.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos



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

COMDE

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Entrenamiento Funcional Principiantes

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

Objetivo General:

Desarrollar las capacidades aeróbicas del personal participante mediante el entrenamiento funcional basado en movimientos propios de la vida cotidiana, favoreciendo el incremento de la resistencia, la fuerza y la condición física general.

Grupos y Horarios:

A: 17:00 a 18:00 hrs.

B: 18:00 a 19:00 hrs.

Fechas:

Lunes y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Ubicación:

Gimnasio Deportivo – COMDE / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Entrenamiento Funcional Avanzados

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

Objetivo General:

Optimizar las capacidades aeróbicas, de fuerza y coordinación del personal participante mediante el entrenamiento funcional avanzado, incorporando ejercicios de mayor complejidad basados en movimientos funcionales, para mejorar el rendimiento y la condición física integral.

Grupos y Horarios:

A: 17:00 a 18:00 hrs.

B: 18:00 a 19:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Gimnasio Deportivo – COMDE / Cupo Limitado.

Requisitos:

Haber acreditado el curso Entrenamiento Funcional Principiantes. Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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:	Fechas:
A: 08:00 a 09:00 hrs.	Martes y Jueves: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.
B: 17:00 a 18:00 hrs.	Lunes y Miércoles: 4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.
C: 07:00 a 08:00 hrs.	Miércoles: 4, 11, 18 y 25 de noviembre y 2 y 9 de diciembre.

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 CI

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

CURSO NUEVO

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:

D: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Circulo Infantil, Patio Amortiguante / Cupo Limitado

Requisitos:

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

Pilates para Docentes

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.

Grupo y Horario:

E: 16:00 a 17:00 hrs.

Fecha:

Lunes y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

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).

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Ritmos Latinos

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

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Salón de Usos Múltiples – COMDE / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.

Spinning

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

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.

Fechas:

Miércoles y Viernes:
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre y 2, 4, 9 y 11 de diciembre.

Ubicación:

Salón de Usos Múltiples – COMDE / Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.

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:	Fechas:
A: 7:00 a 8:00 hrs.	Martes y Jueves: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.
B: 7:00 a 8:00 hrs.	Lunes y Viernes: 6, 9, 13, 20, 23, 27 y 30 de noviembre y 4, 7 y 11 de diciembre.
B: 18:00 a 19:00 hrs.	Lunes y Miércoles: 4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

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

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.

Grupo y Horario:

A: 09:00 a 10:00 hrs.

Fecha:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

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

Requisitos:

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

Voleibol

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 voleibol.

Grupo y Horario:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

Fecha:

Lunes y Miercoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

Ubicación:

Cancha Central – COMDE/ Cupo Limitado.

Requisitos:

Toalla, agua, ropa y calzado deportivo.



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

ALBERCAS

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

AquaGym

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 de ejercicios acuáticos rítmicos de bajo impacto, favoreciendo el desarrollo de la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la movilidad articular en el medio acuático.

Grupos y Horarios:

A: 08:00 a 09:00 hrs.

B: 17:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Miércoles y Viernes:
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre y 2, 4, 9 y 11 de diciembre.

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

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

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado.

Requisitos:

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

Natación Principiantes

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

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:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Alberca Semi Olímpica – COMDE / Cupo Limitado

Requisitos:

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

Natación Intermedio

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

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:
4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre y 2, 4, 9 y 11 de diciembre.

Martes y Jueves:
3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

Ubicación:

Alberca Olímpica/Fosa – 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

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

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:	Fechas:
A: 07:00 a 08:00 hrs.	Martes y Jueves: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de noviembre y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.
B: 07:00 a 08:00 hrs.	Miércoles y Viernes: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de noviembre y 2, 4, 9 y 11 de diciembre.

Ubicación:

Alberca Olímpica/Fosa – 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 BIBeS TU

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

CURSOS PRESENCIALES

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Bienestar en la Oficina: Ergonomía, Estiramientos y Automasaje

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

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.

Grupo y Horario:

A: 11:00 a 13:00 hrs.

Fecha:

Viernes: 06 de noviembre.

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.

Autogestión Emocional Bajo Presión

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

Objetivo general:

Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias respuestas emocionales ante situaciones de presión, estrés, frustración y cambio, aplicando herramientas prácticas de autogestión que permitan responder de manera consciente y efectiva, evitando reacciones impulsivas que afecten el desempeño y las relaciones laborales.

Grupo y Horario:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

Martes y Jueves: 3 y 5 de noviembre.

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.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Gestión Emocional en Conflictos

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

Objetivo general:

Fortalecer la capacidad de gestionar las emociones durante la interacción con otras personas, utilizando comunicación asertiva, empatía y escucha activa para prevenir y manejar conflictos de manera constructiva, favoreciendo relaciones laborales más saludables y productivas.

Grupo y Horario:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fecha:

Martes y Jueves: 3 y 5 de noviembre.

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.

Mente estoica

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

Objetivo general:

Conocer los fundamentos de la filosofía estoica, los cuales permitirán fortalecer su resiliencia, optimizar la regulación y transformar las crisis personales.

Grupo y Horario:

A: 12:00 a 14:00 hrs.

Fecha:

Miércoles:
4 de noviembre.

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.

Escuela de Espalda

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

Objetivo general:

Brindar a las y los participantes los conocimientos y herramientas prácticas para identificar, prevenir y manejar la lumbalgia mecano postural, reconociendo factores de riesgo relacionado con las posturas y actividades cotidianas.

Grupo y Horario:

A: 14:00 a 16:00 hrs.

Fecha:

Miércoles:
4 de noviembre.

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:

Ropa cómoda.

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

Regulación Emocional

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

Objetivo general:

Conocer el impacto de las emociones sobre la salud física, psico-emocional y social, que se refleja en el desarrollo personal y laboral, para que el participante aprenda a regularlas.

Grupo y Horario:

A: 10:00 a 12:00 hrs.

Fecha:

Viernes:
20 de noviembre.

Ubicación:

Facultad de Ingeniería / Cupo Limitado.

Requisitos:

Sin requisitos.