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

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 SALUD
INVIERNO 2026

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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

CONVOCATORIA SALUD 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)

CANCHA DE ENFERMERÍA

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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 y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

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 y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

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, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

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 y 1, 3, 8 y 10 de diciembre.

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

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

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:

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:

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

Requisitos:

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

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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:

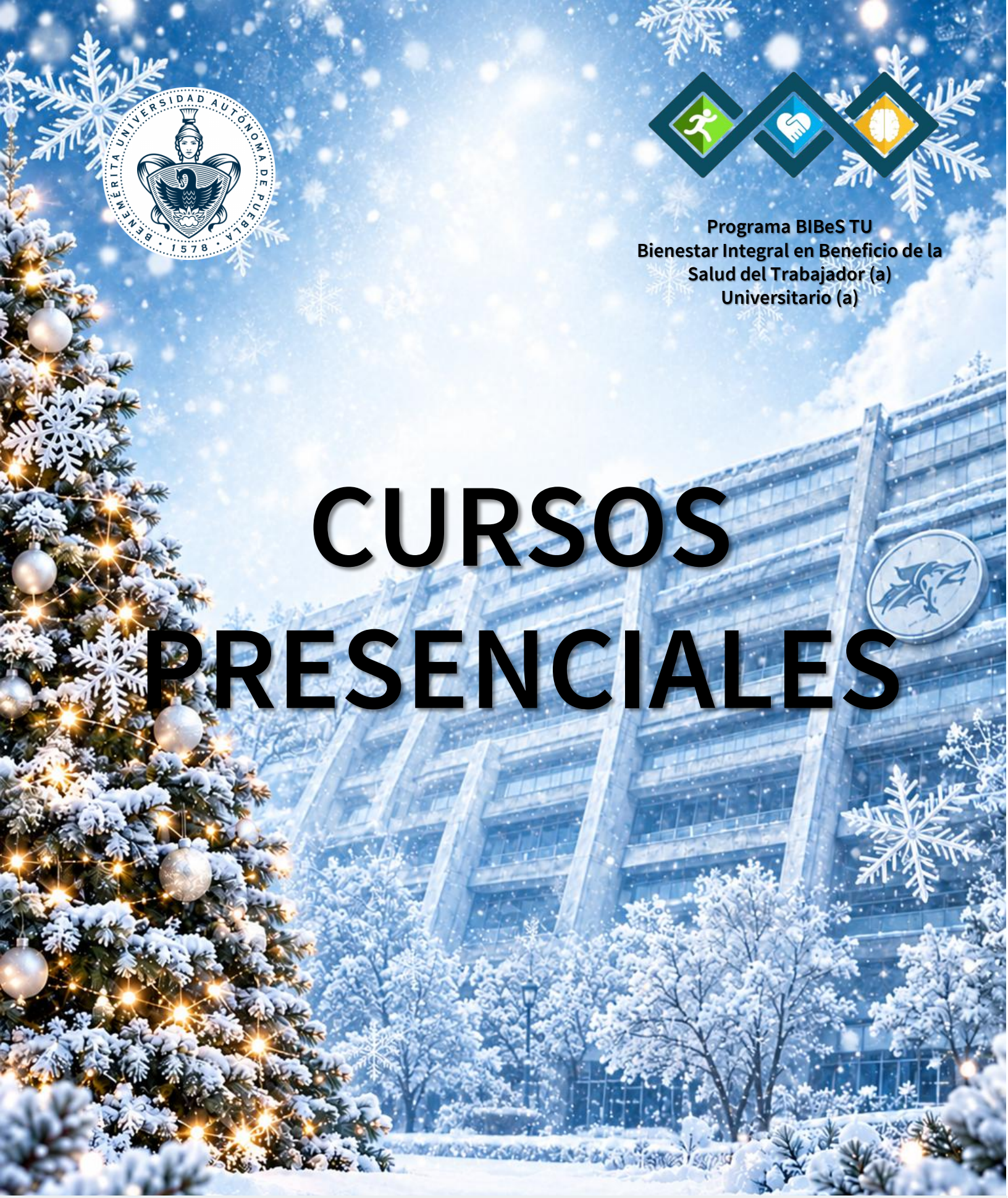
Lunes y Miércoles:
4, 9, 11, 18, 23, 25 y 30 de noviembre y 2, 7 y 9 de diciembre.

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)

CURSOS PRESENCIALES

BUAP | Dirección de Recursos Humanos

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:

23 y 24 de noviembre de 2026.

Ubicación:

Aula Magna del HUP / 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:

23 y 24 de noviembre de 2026.

Ubicación:

Aula Magna del HUP / Cupo Limitado

Requisitos:

Sin requisitos.