



## CIRCULAR

**DRC/020/2026**

19 de enero de 2026

Asunto: *Prácticas ergonómicas C.U.*

### **A: personal administrativo de todas las unidades y departamentos de Centro Universitario.**

Por medio del presente se hace de su conocimiento la apertura del programa “Prácticas ergonómicas” que la Facultad de Enfermería ofrece al personal administrativo a través de la Dirección de Recursos Humanos, correspondiente al semestre 2026-1. El programa es llevado a cabo por estudiantes de 8°semestre de la Licenciatura en Fisioterapia de la Facultad de Enfermería. Tal consiste en realizar diversas prácticas al aire libre dentro de los espacios de la Universidad para la mejora de la salud física del personal UAQ.

Los detalles de logística a considerar son:

- **Fechas:** Todos los lunes, miércoles y viernes a partir del 26 de enero al 29 de mayo.
- **Horario:** **Sesiones de 30 minutos** entre las 08:00 y las 15:00 (lunes y miércoles), y entre las 08:00 y las 14:00 (viernes).
- **Grupos:** De **hasta 7 personas** por sesión de 30 minutos **una vez por semana**.
- **Requisitos:**
  - Inscripción en sistema web CAPACITACIÓN DRH
  - Calzado deportivo, botella con agua, gorra y toalla microfibra (opcional).

**IMPORTANTE:** las instructoras del programa estarán visitando las unidades y departamentos de C.U. a partir del día 19 hasta el 30 de enero para informar de los horarios asignados por área/zona, en caso de dudas sobre horarios y grupos, favor de comunicarse a la extensión 2348.

Atentamente  
“Educo en la verdad y en el honor”  
Mtro. Arturo Marcial Padrón Hernández  
Director de Recursos Humanos

AMP/ssr  
C.c. Archivo