



## CIRCULAR

UAQ: SAD-DRC/CIR-025/2026/4C.5

09 de febrero de 2026

ASUNTO: PROGRAMA "TRABAJO SIN DOLOR: PREVENCIÓN DE SÍNDROMES DOLOROSOS EN OFICINA"

### A TODO EL PERSONAL ADMINISTRATIVO CON FUNCIONES DE OFICINA:

Dando cumplimiento a la Ley Federal del Trabajo y a la normatividad que exige el **Sistema de Gestión de la Calidad**, para los procesos certificados ISO – 9001:2015; así como al CCT del STEUAQ solicito de la manera más atenta difundir entre todo el personal administrativo con funciones de oficina, para que participen en el programa "**Trabajo sin dolor: prevención de síndromes dolorosos en oficina**" que se impartirá simultáneamente en Centro Universitario y en Campus Aeropuerto. Los detalles se muestran a continuación:

Fecha	Programa	Competencia	Horario	Lugar	Nivel
18 de febrero	<b>Taller:</b> Trabajo sin dolor: prevención de síndromes dolorosos en oficina	Conoce las posturas correctas, hábitos ergonómicos y pausas activas para prevenir síndromes dolorosos asociados al trabajo de oficina y promover el bienestar físico, así como un desempeño laboral más eficiente y seguro.	10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Centro Universitario	II Personal administrativo con funciones de oficina
				Campus Aeropuerto	

\*La fecha es susceptible a modificaciones. Más información en la extensión 2348 y en el sitio [drh.uaq.mx](http://drh.uaq.mx).

*"Educo en la verdad y en el honor"*  
Atentamente

Mtro. Arturo Marcial Padrón Hernández  
Director de Recursos Humanos