



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria de Jalisco

CGRH
COORDINACIÓN GENERAL
DE RECURSOS HUMANOS

CODEPU
COORDINACIÓN PARA EL DESARROLLO
DEL PERSONAL UNIVERSITARIO

CICLO DE CONFERENCIAS DE BIENESTAR
INTEGRAL Y SALUD LABORAL

CONFERENCIA MAGISTRAL
**Prevención y
gestión del estrés
en el trabajo.**

Martes 21 de abril de 2026
10:00 a 11:30 horas

Objetivo de la Conferencia:

Brindar a las personas trabajadoras herramientas teóricas y prácticas para comprender la naturaleza del estrés y sus efectos en la vida cotidiana/laboral y desarrollar estrategias efectivas de manejo que favorezcan a su bienestar personal y profesional.



Impartida por:
Mtro. Diego Ernesto Ruiz Navarro

¡Se te enviará la invitación con la liga de Zoom!

