



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

# CALIDAD DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO EN EL TRABAJO.



Impartida por:  
**Dr. Mauricio Fonseca Muñoz**

**Objetivo de la Conferencia:**

Brindar a las personas trabajadoras información sobre la importancia de la calidad del sueño, el impacto en la salud y en su bienestar, promoviendo hábitos que mejoren el descanso.

Martes 17 de marzo de 2026  
**10:00 a 11:30 horas**



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