



## **Curso Práctico sobre Manejo del Estrés.**

### **Objetivo:**

Identificar las causas que más frecuentemente generan estrés en al participante, tanto a nivel familiar, social como laboral; así como los efectos más desfavorables que impactan en éste.

### **Temario:**

¿Qué es el estrés?  
¿Cómo afecta el estrés nuestra vida cotidiana?  
¿Cómo se origina el estrés?  
Identificación de los mapas de estrés en el ser humano.  
o Relacionados con las personas.  
o Relacionados con el dinero.  
o Relacionados con el trabajo.  
o Relacionados con el ocio.  
o Relacionados con la mente.  
o Relacionados con el cuerpo.  
La definición del mapa general de tensiones.

### **Duración:**

6 horas.

### **Fecha:**

Del 27 de June al  
27 de June del 2026

## Horarios:

Sábado 27 de junio de 2026 de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. Hora de Sonora (GMT-7).

## Lugar:

no aplica  
Nogales, Sonora.

## Inversión:

Modalidad Presencial: \$2,950 pesos más 16% de IVA por participante.

Grupos de 4 personas o más de una misma empresa, recibirán un 20% de descuento.

## Proceso de Inscripción:

- Dar click en el link y llenar la solicitud

[www.zigmaconsulting.com/programas/1070/inscripcion](http://www.zigmaconsulting.com/programas/1070/inscripcion)

- Es importante efectuar sus pagos en tiempo y forma, y proporcionar sus datos fiscales completos. Su factura se generará en los primeros 7 días hábiles posteriores a la fecha en que ingrese su pago a nuestra cuenta bancaria ([cvaldes@zigmaconsulting.com](mailto:cvaldes@zigmaconsulting.com)).
- Su proceso de inscripción queda confirmado una vez que recibamos vía correo electrónico su comprobante de pago en cualquiera de las opciones seleccionadas.

## Formas de Pago:

Realizar **únicamente transferencias bancarias** o depósito con **cheque** utilizando los siguientes datos:

- **Nombre:** Brenda Sofía Chávez Mézquita, (Socio, Zigma Consulting)
- **Banco:** Banorte
- **Número de Cuenta:** 0685766565
- **CLABE:** 072 760 00685766565 6

Mayores Informes:  
Carlos Valdés Robles, M.A.  
Director, Zigma Consulting  
[cvaldes@zigmaconsulting.com](mailto:cvaldes@zigmaconsulting.com)  
Oficina (662)208 2849  
Cel. (662) 222 7865  
[www.zigmaconsulting.com](http://www.zigmaconsulting.com)

