

# Zigma Consulting®

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

### **Objetivo:**

Identificar las causas que más frecuentemente generan estrés en el 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.

### **Duración:**

3 horas.

### **Fecha:**

Del 04 de June al  
04 de June del 2026

### **Horarios:**

Jueves 4 de junio del 2026 de 5:30 p.m. a 8:30 p.m.

## Lugar:

CANACINTRA Nogales. Av. de la Tecnología 5, Nueva Nogales, 84094  
Nogales, Sonora.

## Inversión:

\$700 pesos más el 16% de IVA por participante.

## Proceso de Inscripción:

- Dar click en el link y llenar la solicitud

[www.zigmaconsulting.com/programas/1093/inscripcion](http://www.zigmaconsulting.com/programas/1093/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

