

Código: CHB020

Duración: 20 minutos



## Resiliencia: claves para superar la adversidad

Las adversidades pueden frenar el crecimiento personal y profesional. Este curso brinda herramientas para desarrollar resiliencia y convertir desafíos en oportunidades de aprendizaje.

### Objetivo:

Proveer estrategias prácticas para superar adversidades y mantener la resiliencia a largo plazo.

### Contenido:

Entendiendo la resiliencia.  
Factores que influyen en la resiliencia.  
Desarrollando la resiliencia.  
Superando la adversidad.  
Manteniendo la resiliencia a largo plazo.

### Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

### Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.