

CURSO HABILIDADES PERSONALES

RESILIENCIA Y ADAPTABILIDAD

FORTALECÉ TU ESPÍRITU, SUPERÁ DESAFÍOS,
AVANZÁ CON CONFIANZA



► PERFIL DEL PROGRAMA

Los seres humanos desde muy pequeños, aprenden a convivir con diferentes situaciones que van desarrollando su personalidad y capacidad socio afectiva. Por su parte, algo muy común cuando se habla de proyectos de vida, es la importancia de mantener metas claras a corto, mediano y largo plazo.

Ahora bien, cuando esos proyectos y expectativas, no salen como lo esperabas o de un momento a otro surge un evento que modifica tus planes, como reaccionas ante ello; ¿tienes tendencia a recuperarte o a desmoronarte? ¿Buscas apoyo de otros o te aíslas? ¿Buscar opciones o decides no enfrentar el problema?

Esta reflexión es indiscutible cuando se habla de resiliencia como habilidad para la vida, le invitamos a ser parte de este proceso de autoexploración emocional, cuando la resiliencia y la adaptabilidad son virtudes necesarias ante la vida.

► ¿POR QUÉ MATRICULAR EL CURSO DE HABILIDADES BLANDAS PARA LA VIDA: “RESILIENCIA Y ADAPTABILIDAD” EN UH VIRTUAL?

En este curso, exclusivo de UH, se hará una descripción de los significados de resiliencia, adaptabilidad positiva y adversidad y se detallaran los atributos de una persona resiliente.

De manera complementaria, el estudiante tendrá acceso a la información sobre los 7 pilares que representan la resiliencia, como introspección, independencia, iniciativa, entre otros. Así también, se brindarán algunos detalles de la resiliencia desde diferentes enfoques, como, por ejemplo, en la salud mental, la educación, las relaciones interpersonales y por último y no menos importante, la resiliencia desde lo laboral.

A modo de conclusión, en este curso se brindarán una serie de hábitos que caracterizan a una persona resiliente, como manera para afrontar las situaciones difíciles.

◀ DURACIÓN **20**
HORAS

◀ MODALIDAD:
Virtual asincrónico.

◀ IDIOMA:
Español.

◀ HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Conocer la Resiliencia y adaptabilidad, así como los atributos de una persona resiliente para sobresalir ante situaciones adversas.
- Desarrollar los 7 pilares de la resiliencia como una manera de hacerle frente a las situaciones difíciles de la mejor manera.
- Relacionar la resiliencia desde diferentes enfoques de vida para su proceso ante la adversidad.
- Fortalecer en los estudiantes hábitos que caracterizan a una persona resiliente como medio para implementarlos en su vida cotidiana.

CURSO HABILIDADES PERSONALES

RESILIENCIA Y ADAPTABILIDAD

FORTALECÉ TU ESPÍRITU, SUPERÁ DESAFÍOS,
AVANZÁ CON CONFIANZA



▶ PLAN DE ESTUDIOS

UNIDAD 1: LA RESILIENCIA: UNA VIRTUD PARA ADAPTARSE ANTE LA ADVERSIDAD

- 1.1 ¿Qué es resiliencia?
- 1.2 ¿Qué es adaptabilidad positiva?
- 1.3 ¿Qué es adversidad?
- 1.4 Atributos de una persona resiliente
 - Autoconocimiento
 - Optimismo
 - Flexibilidad
 - Tolerancia a la frustración
 - Sociabilidad

UNIDAD 2: PILARES DE LA RESILIENCIA

- 2.1 Los siete pilares de la resiliencia
 - Introspección
 - Independencia
 - Capacidad de relacionarse
 - Capacidad de iniciativa
 - Creatividad
 - La ideología individual
 - El sentido del humor
- 2.2 Componentes de la asertividad

UNIDAD 3: LA RESILIENCIA DESDE VARIOS ENFOQUES DE VIDA

- 3.1 Resiliencia y salud mental
- 3.2 Resiliencia y apego
- 3.3 Resiliencia y relaciones interpersonales
- 3.4 Resiliencia y trabajo
- 3.5 Resiliencia y educación

UNIDAD 4: HÁBITOS DE UNA PERSONA RESILIENTE

- 4.1 Hábitos que fortalecen la resiliencia y salud mental
 - Asumen dificultades como experiencia de vida
 - Confían en sus capacidades
 - Se rodean de personas con actitud positiva
 - Son flexibles a los cambios
 - Manejan adecuada inteligencia emocional
 - Mantiene la esperanza y proyección a futuro
 - Afrontan adversidad con humor
 - Mantiene redes de apoyo

REQUISITOS DE INGRESO

Este curso no tiene requisitos de ingreso. Sin embargo, este curso ha sido desarrollado para públicos jóvenes con secundaria concluida o por concluir. También para jóvenes que se encuentren en su etapa universitaria.

REQUISITOS DE SALIDA

- Aprobación de todos los módulos.
- Estar al día con el pago de las obligaciones financieras con la Universidad.
- Aprobar los requisitos académicos adicionales que la Universidad determine y cancelar los aranceles respectivos.

REQUERIMIENTOS NECESARIOS

- Se recomienda utilizar de preferencia una computadora.
- Se recomienda el uso de audífonos.
- Se recomienda acceso estable a internet.



uh.ac.cr

uhvirtual@uh.ac.cr

