



## De la resiliencia al crecimiento personal

Las dificultades, en la vida personal y profesional, se presentan tarde o temprano. La resiliencia nos ayuda a enfrentarlas pero, además, con las adecuadas herramientas, podemos convertirlas en oportunidades de crecimiento personal.

Jesús Matos. Experto en psicología. Autor del libro “Buenos días alegría”

---

**Delivery:** SCORM, URL

**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Self management, Ethics & Wellbeing

**Translation\_priority:** Optional

**Duration:** 5 minutes

**License:** annual

**Author:** Héctor Robles

**Languages:** es