



CASCADE CENTERS  
INCORPORATED

Su Éxito  
es Nuestra Brújula



# EAP NAVEGADOR

Abril 2018

## Estrategias para Construir Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia o el estrés significativo. Las personas resilientes no se detienen en los fracasos; reconocen la situación, aprenden de sus errores y luego avanzan.

A continuación hay algunas estrategias para desarrollar la resiliencia:

- Cultiva una visión positiva de ti mismo. Desarrolle confianza en su capacidad para resolver problemas y confíe en sus instintos.
- Evite ver la crisis como problemas insuperables. No siempre podemos evitar que ocurran eventos estresantes, pero podemos cambiar la manera en que interpretamos y respondemos a estos eventos.
- Acepte que el cambio es parte de la vida. Ciertos objetivos ya no pueden ser alcanzados como resultado de situaciones adversas, pero la aceptación puede ayudarle a enfocarse en las circunstancias que usted puede afectar.
- Busque oportunidades para el autodescubrimiento. Muchas personas que han experimentado tragedias y dificultades informan mejores relaciones, una mayor sensación de fortaleza, un mayor sentido de autoestima y una mayor apreciación de la vida.
- Haga conexiones. Las buenas relaciones con la familia, amigos u otras personas son importantes. Acepte ayuda y apoyo de aquellos que se preocupan por usted.
- Mantenga una perspectiva con esperanza. Una perspectiva optimista le permite esperar que sucedan las cosas buenas en su vida.
- Cuídese. Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Participe en las actividades que disfruta y relájese, como hacer ejercicio, dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y limitar el consumo de alcohol.



**Para obtener más información acerca de la resiliencia, comuníquese con su EAP:**

**Llame al:** 800-433-2320

**Texto:** 503-980-1777

**Correo electrónico:** [info@cascadecenters.com](mailto:info@cascadecenters.com)

**Conectate con nosotros**



**Para más información contacte Cascade Centers:**

**llame al:** 800-433-2320

**texto:** 503-980-1777

**correo electrónico:** [info@cascadecenters.com](mailto:info@cascadecenters.com)

**visitar:** [www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)