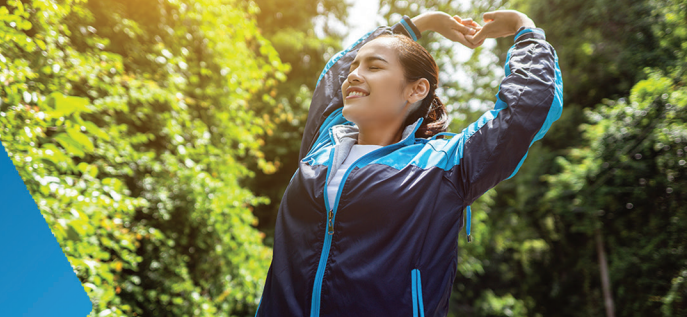


# La resiliencia



## El valor

**¿Cómo reacciona ante dificultades inesperadas? Una persona resiliente puede recuperarse más rápidamente y con menos estrés que alguien cuya resiliencia está menos desarrollada.**

**A menudo, las personas con mayor capacidad de recuperación se recuperan de los contratiempos graves, incluso más fuertes que antes. La resiliencia es una habilidad que se puede aprender y mejorar con el tiempo.**

**¿Desea acceder a herramientas y mejorar la resiliencia en su vida? ¡Inicie sesión en su sitio para miembros de EAP hoy!**

### Para acceder:

1. Vaya a [www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)
2. Haga clic en “Member Log-In”
3. Regístrese como nuevo usuario
4. Seleccione la opción de resiliencia

**“La resiliencia puede irse  
Un largo camino horrible..”**

**- Eddie the Eagle**

