

# Enfóquese en lo que usted puede controlar

Cuando hay grandes cambios en el trabajo o en el hogar que parecen abrumadores, es natural preocuparse. Sin embargo la mayoría de los acontecimientos de la vida no están bajo nuestro control. Las personas más resilientes aprenden a identificar los factores que sí están bajo su control y adoptan una postura de resolución de problemas ante esas situaciones.

Si los cambios le provocan ansiedad o molestias, acceda a su programa para obtener información, orientación, consejos para el manejo del estrés y otros recursos útiles.

**Llame hoy o inicie sesión en  
[MagellanAscend.com](http://MagellanAscend.com)**

**Creighton**  
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado  
**1-800-424-4831**

