

Por qué

Controlar la migraña puede dejarnos atrapados en el dolor y el sufrimiento recurrentes. También puede conducir al desarrollo de una *mentalidad fija*: la creencia de que nada va a cambiar o mejorar. Pero se sabe que obsesionarse con el dolor y la impotencia aumenta la migraña. Una *mentalidad de crecimiento*, por otro lado, en realidad reduce el sufrimiento y fomenta el afrontamiento activo, para que pueda progresar

Qué

El crecimiento es nuestra capacidad para ver nuestros contratiempos como experiencias de aprendizaje. Una mentalidad de crecimiento con migraña significa aceptar que algunas cosas están fuera de su control. Soltar las cosas que *no puede* controlar lo libera para concentrarse en lo que *sí puede* controlar. Entonces puede comprometerse a tomar acciones que estén en línea con sus valores. Así es como se despega.

Cómo

Observe cuando se encuentra en una "mentalidad de dolor fija", que es la expectativa de que el dolor solo empeorará y no hay nada que pueda hacer al respecto. Enfrentese a este sentimiento con autocompasión. Reconozca que es una reacción natural al sufrimiento.

Tome los siguientes pasos:

La próxima vez que sienta que experimenta una mentalidad de dolor fija, use esta guía para avanzar hacia el crecimiento.

Primero, identifique las formas en las que intenta evitar el dolor. Algunas conductas de evitación son útiles, como evitar la deshidratación. Sin embargo, algunas no lo son, como evitar el ejercicio, las situaciones sociales o jugar con sus hijos. Si bien tienen la intención de protegerlo del próximo ataque, estos comportamientos de evitación inútiles crean un sufrimiento innecesario al alejarlo de las personas y las cosas que más ama, lo que finalmente empeora la migraña.

A continuación, identifique las personas y las cosas que más le importan. Considere áreas de su vida como las relaciones íntimas, la crianza de los hijos, las relaciones sociales, las relaciones familiares, el trabajo, la espiritualidad, la salud y el ocio.

Finalmente, identifique si un comportamiento en particular lo está aproximando o alejando de esas personas y cosas. Eso le permite tomar una decisión informada sobre si está tomando medidas de acuerdo con sus valores, sin dejar de respetar sus límites saludables de migraña. Por ejemplo, diga sí a las invitaciones y planifique el éxito con un plan de cuidado personal antes del evento.

Para continuar con su progreso, lea el **Pilar de Crecimiento** en la aplicación Ctrl M Health y complete nuestra actividad de **Exploración de Valores**.

