

# Desarrollo de la confianza con la migraña

La migraña tiene una forma de erosionar la confianza. Descubra cómo puede reconstruirlo para siempre.

## Por qué

Las investigaciones muestran que tener confianza en su capacidad para lograr un objetivo específico es un factor muy importante para lograrlo. Ese tipo de creencia en uno mismo se llama **autoeficacia**. Desafortunadamente, la migraña a menudo erosiona la autoeficacia porque interrumpe con mucha facilidad los planes, el progreso y las aspiraciones, minando la creencia de que usted tiene el control de su vida. Pero hay formas de reconstruirlo.

## Qué

Construir la autoeficacia implica en gran medida reflexionar sobre nuestras acciones, de 5 formas específicas.

<b>Dominio</b>	<b>Experiencias vicarias</b>	<b>Persuasión verbal</b>	<b>Reacciones emocionales y físicas</b>	<b>Experiencias imaginarias</b>
Construir sobre sus propias experiencias pasadas para lograr resultados exitosos	Observar a otros que son similares a usted lograr metas similares	Incorporar retroalimentación de otras personas de confianza	Regulación de sus respuestas corporales y emocionales	Aprovechar el poder de visualizarse a sí mismo teniendo éxito

## Cómo

Fortalecer la autoeficacia requiere ser muy específico sobre el cambio que desea realizar. Comience por establecer metas que sean alcanzables y que también lo motiven. Para ayudar a mantener su motivación, escriba su objetivo, los pasos a seguir para llegar allí y por qué su objetivo es importante para usted. Luego, con la base en su lugar, es hora de construir.

**La alta autoeficacia se correlaciona con una reducción de la ansiedad y una mayor capacidad de afrontamiento.**

### Tome los siguientes pasos:

Complete la siguiente actividad durante la próxima semana para desarrollar su sentido de dominio, la estrategia más potente para desarrollar la autoeficacia. Recuerde, este es un proceso que requiere tiempo y autorreflexión.

Anote lo que considera sus logros anteriores. Piense en cualquier cosa que le brinde una sensación de logro u orgullo. Luego, escriba cómo superó los obstáculos en el camino. Identifique al menos una forma en que esos actos de perseverancia y creatividad pueden aplicarse a sus objetivos actuales y ayudarlo a prepararse para el impacto potencial de la migraña.

Si está interesado en continuar con su progreso, comprométase con nuestro módulo de Autoeficacia en la aplicación Ctrl M Health. Un pequeño paso a la vez, puede desarrollar su autoeficacia, lo que lo mantendrá avanzando cuando los obstáculos, como la migraña, se interpongan en su camino.

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en [ctrlmhealth.com](https://ctrlmhealth.com).

