

## Instructions

Aprender formas de manejar el estrés es importante para la vida con migraña, ya que el estrés empeora la migraña. A continuación se muestran cuatro estrategias de autoconocimiento que han demostrado mejorar el estrés. Elija uno en el que concentrarse durante la próxima semana. Para aumentar su práctica hasta los 20 minutos recomendados por día, puede probar las actividades de Ctrl M Health utilizando su prueba de aplicación gratuita de dos semanas. Visite [ctrlmhealth.com/app](http://ctrlmhealth.com/app)

## Estrategia: Mindfulness

**Mindfulness** significa estar plenamente atento en el momento, a propósito, sin juzgar. La atención plena te entrena para usar todos tus sentidos y aceptar tu experiencia tal como es.

**Recomendación:** Intente anclar la atención plena a sus actividades cotidianas, como cepillarse los dientes, lavar los platos o comer.

**Actividad de Ctrl M Health:** Lea nuestra estrategia Mindfulness para obtener más información y pruebe nuestra actividad de **Conciencia de Respiración** para conectarse con la atención plena mediante la respiración.

## Estrategia: La meditación

**La meditación** es la práctica formal de la atención plena. Entrena la mente para estar más tranquila y consciente. Con la práctica, puedes enfocar tus meditaciones en diferentes intenciones, como reducir el dolor o cultivar la gratitud.

**Recomendación:** Busque un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Durante tres minutos, practique notar sus pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos, como si fueran nubes flotando. Si nota que su mente divaga, concentre su atención en la respiración.

**Actividad de Ctrl M Health:** Lea nuestra estrategia de meditación para obtener más información y pruebe nuestra **Meditación de Difusión** para practicar la observación objetiva de sus pensamientos.

## Estrategia: La relajación

**La relajación** es el acto de reducir intencionalmente la tensión, emocional o físicamente. A menudo no somos conscientes de nuestra tensión; la relajación nos ayuda a reconocerlo y reducirlo antes de que se convierta en un problema, como contribuir a la migraña.

**Recomendación:** Busque un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Disminuye y profundiza tu respiración. Escanee lentamente su cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Use su exhalación para soltar cualquier tensión que note en cada área.

**Actividad de Ctrl M Health:** Lea nuestra estrategia de relajación para obtener más información y pruebe nuestro **Escaneo Corporal** para entrenar al cerebro a liberar tensiones no deseadas.

## Estrategia: La regulación de las emociones

**La regulación de las emociones** le permite ver sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera objetiva. Al evitar los extremos emocionales y cognitivos, nuestras reacciones son más equilibradas y el estrés tiende a disminuir.

**Recomendación:** La próxima vez que tenga una experiencia negativa, practique **STOPP: Stop** (deja) lo que está haciendo; **Tome un soplo**; **Observe** sus pensamientos, emociones y sensaciones; **PULL back** (retírese) para conseguir un poco de perspectiva; y **Practique** lo que funciona.

**Actividad de Ctrl M Health:** Lea nuestra estrategia de Regulación de las Emociones para obtener más información y pruebe nuestra actividad de **Trampas de la Emoción y el Pensamiento** para modificar los patrones de pensamiento inútiles que pueden empeorar la migraña.

