

# Control de impulsos

Es importante saber que las personas son seres emocionales, que buena parte de su presente así como el futuro estará condicionado por la gestión que se haga de los sentimientos. Todas las emociones tienen su propia función, éstas mueven y motivan en respuesta a algo.

Los impulsos son fuerzas que provocan reacciones, se requiere práctica constante y autocontrol para generar una respuesta adecuada.

El no control de impulsos es un patrón de comportamiento irritable donde la persona es incapaz de responder con una conducta adecuada. Son personas que se enfadan con facilidad, inician muchas discusiones y pueden mostrarse desafiantes y/o vengativas; provoca una pérdida de la calma repentina, susceptibilidad en las relaciones, resentimientos y rencor, puede tener arrebatos recurrentes con agresividad verbal o física, siendo ésta desproporcionada con respecto al factor que la desencadena.





## ¿Cómo empezar a controlar los impulsos?

Lo primero que se debe conocer al respecto, es que las técnicas tendrán sentido siempre y cuando reconozca que tiene un problema con el control de impulsos y decida que quiere poner en marcha una estrategia que lo solucione; de no ser así no se obtendrán resultados positivos.



UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL  
DIRECCIÓN DE GESTIÓN HUMANA

BOLETÍN CONTROL  
DE IMPULSOS

*Salud al* **DÍA**  
Información a su alcance

### ● Identificar ¿cómo y cuándo se dan?

Es necesario identificar qué hay detrás de la aparición de la conducta impulsiva y cuándo se da; lo anterior, es un factor clave para optar por acciones alternativas que propicien reacciones adecuadas.



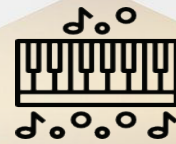
### ● Revisar emociones

¿Cómo se siente? Es una pregunta muy importante, preste atención al antes, durante y después de la conducta. Es posible que el estado de ánimo sea un factor causal de la aparición de la conducta. Hay impulsos que pueden provocar sensaciones satisfactorias pero durará muy poco, toda vez que después de llevar a cabo la conducta, vendrá el arrepentimiento.



### ● Distracción

Hay emociones intensas que van a durar un corto tiempo, en estos momentos es importante buscar algo o a alguien con que se pueda distraer, eso podría ayudar a que este sentimiento disminuya poco a poco. Algunas opciones podrían ser: llamar a alguien de su confianza, salir a correr o caminar, darse un baño, escuchar música, pintar o dibujar o realizar alguna actividad que usted ya tenga identificada que le genere tranquilidad. La idea es despejarse y no tomar decisiones ni hacer algo de lo cual, posteriormente se pueda arrepentir.



### ● Relajación

Para relajarse es importante educar a los cinco sentidos para prestar atención al aquí y al ahora. Se puede relajar utilizando el olfato, la vista, el oído, el gusto o el tacto. Es importante crear un plan personalizado, ya que no todas las actividades sirven igual.





## ● Contar hasta diez

Respirar hondo y contar hasta diez es sencillo y efectivo. Permite reflexionar con cierto grado de profundidad el porqué de las ganas de hacer lo que queríamos hacer.



*Salud al DÍA*  
Información a su alcance

## ● Pensar en el futuro más inmediato

Una forma de evitar que se dé el impulso es pensar: ¿cómo se va a sentir inmediatamente después de haberlo hecho? ¿Qué cambios, tanto en el ambiente como en el entorno social, va a ocasionar?

## ● Identificar los impulsos positivos

Es deseable pensar antes de actuar, sin que esto genere un desgaste excesivo. Una vez identificados los impulsos, pueden contribuir de forma significativa a cambiar la conducta, sobre todo si se priorizan conductas que implican algún beneficio, en lugar de llevar a cabo impulsos considerados perjudiciales.

## ● Aprender a tolerar la frustración

Los impulsos surgen de querer manifestar una opinión, hacer algo o interactuar de una forma socialmente inapropiada, pero que puede traer un cierto alivio a corto plazo. El tratar de impedir que se den estos impulsos generan frustración y no facilita el autocontrol, dado que la persona por naturaleza trata de satisfacer sus deseos lo antes posible, pero si se logra aceptar éste malestar y tratar de vivir con él, poco a poco se irá entrenando al cuerpo y a la mente a soportar el impulso y llegará un momento en el que no se volverá a presentar.

## ● Aprender de los errores

Equivocarse es de personas, pero no aprender de los errores es perder una muy buena oportunidad para corregirlos.

Un buen método para gestionar estos impulsos es tener una libreta, cuaderno o calendario en el que se apunte cuándo se dio el impulso que se está tratando evitar y la causa que se le asocia. Así, se tendrá una visión más amplia de la conducta, podrá aprender cuáles son los factores que contribuyen a que se dé el impulso y así ser capaz de evitar que se den los desencadenantes que contribuyen a que se repita la conducta.

## ● Afrontar

Para llevar a cabo esta estrategia es necesario tener papel y lápiz y enfocarse en el problema, más no en la emoción. No se trata de repetir lo mal que se siente, ya que se sabe que las emociones lo están invadiendo, déjelas estar ahí y resuelva el problema.



BOLETÍN CONTROL  
DE IMPULSOS

*Salud* al **DÍA**  
Información a su alcance

**Algunas preguntas  
que se puede hacer  
personalmente,  
son:**

- ¿De qué trata el problema?
- ¿Tiene que ver con el trabajo, la pareja, amistades?
- ¿Qué quiere conseguir?
- ¿Qué caminos tiene para conseguir eso que quiere?
- ¿Se perjudica a alguien si ejecuta esas alternativas?
- ¿Cuál es la opción más saludable?

Al responder estas preguntas, será capaz de tomar una decisión más coherente y dar paso a un plan de afrontamiento.



UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL  
DIRECCIÓN DE GESTIÓN HUMANA