

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE JUNIO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

¿SOY IMPULSIVO?

“El impulso es el vehículo de la emoción y la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción”. La impulsividad, aunque puede ser una cualidad a la hora de tomar decisiones, llega a ser problema de personalidad para otros, pues puede molestar a los demás. La impulsividad no siempre encaja bien en el entorno.

Tipos de comportamientos impulsivos:

- “La impulsividad de tipo emocional, se considera un problema de falta de **control de las emociones**”. Las personas impulsivas ceden más fácilmente a un episodio de cólera o de alegría excesiva. No tolera el **aburrimiento**, cambia constantemente de actividad y puede parecer inconstante. Es la necesidad de novedad y la búsqueda de sensaciones lo que les estimula.
- “La impulsividad de tipo cognitivo es diferente, impulsa a **actuar deprisa**, sin tener en cuenta las consecuencias de ese acto”. El impulsivo cognitivo se puede lanzar a organizar una actividad, o anularla igual de rápido. Puede, asimismo, tener dificultad para perseverar o para llevar hasta el final cualquier proyecto.

Diferenciar la impulsividad “buena” de la “mala”

La impulsividad llega a ser “buena” en grado relativo pues posee muchas cualidades: tomar decisiones rápidamente de menor importancia, ser originales y creativos. Espontáneos, a menudo intuitivos; ayuda a adaptarse a los cambios, y a ser más flexibles. Así mismo puede ayudarnos a salvarnos en una situación complicada, ya que actuamos de forma rápida.

Sin embargo, se ve acompañada de inconvenientes cuando no se expresa en el momento oportuno. Basta con ver las consecuencias de los actos irreflexivos, indicación que la impulsividad se ha convertido en “mala”.

Identifica para prevenir.

Indicadores para determinar si alguien puede tener problemas en el control de sus impulsos:

- Busca experiencias excitantes y arriesgadas.
- Muestra una baja tolerancia a la frustración y al aburrimiento.
- Actúa antes de pensar con independencia de la situación o problema.
- Desorganizado y casi nunca planifica actividades.
- Olvidadizo y/o llega tarde por falta de previsión.
- Cambia de una actividad a otra con mucha frecuencia.
- Se muestra incapaz de guardar su turno para hablar en aquellas situaciones grupales en las que se necesita paciencia.
- Requiere de mucha supervisión para evitar problemas.

- Tiene problemas por actuar de forma inapropiada.
- Es muy creativo, aunque muchas de sus propuestas son esbozos que necesitan ser pulidos.
- Tiene problemas con la autoridad.

Maneja tu impulsividad.

- Identifica tus deseos y reposa unos segundos cualquier idea que te venga a la cabeza. Contar hasta diez o beber un vaso con agua te vendrá bien antes de pasar a la acción.
- Planifica tus acciones. Tómate tiempo para organizar tus prioridades. Eso debería ayudarte a llevar a cabo tus proyectos sin sofocarte.
- Verbaliza tus pensamientos en lugar de ejecutarlos. Habla lo que piensas, antes de actuar.
- Relájate. La impulsividad demuestra un fuerte sentimiento de urgencia. Las técnicas de relajación y de respiración permiten relajarse y bajar la **ansiedad**.

Si tienes la costumbre de actuar de acuerdo con esos sentimientos impulsivos cortos y rápidos o te identificaste con tres o más de los indicadores que vimos en este artículo, entonces puedes ser definido como una persona impulsiva, que por bienestar tanto físico, social, mental, necesitas ayuda de un profesional en psicología para desarrollar un mejor futuro con la **Capacidad de pensar para actuar** y no al revés. Ya que esto te aleja de las personas, en general y pierdes amistades, familia, pareja. Etc.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.
TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.