



¿Qué vamos a ver?

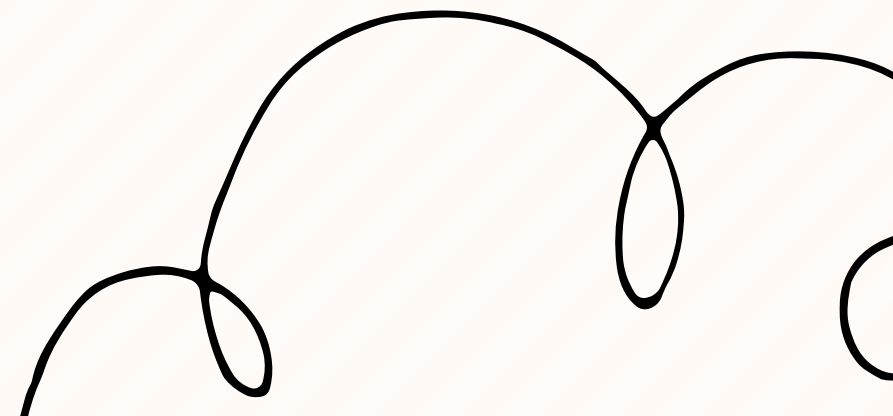
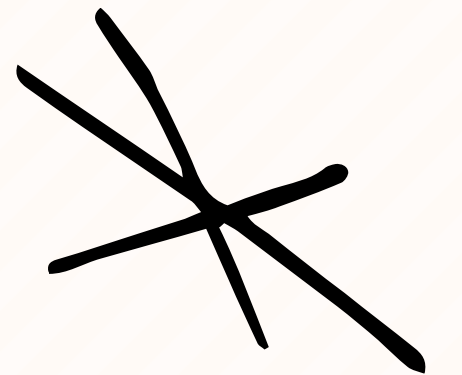


~~01. Las emociones y su gestión~~

~~02. Gestión de la ira~~

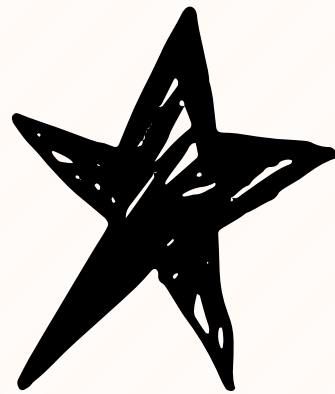
03. La impulsividad

04. La frustración

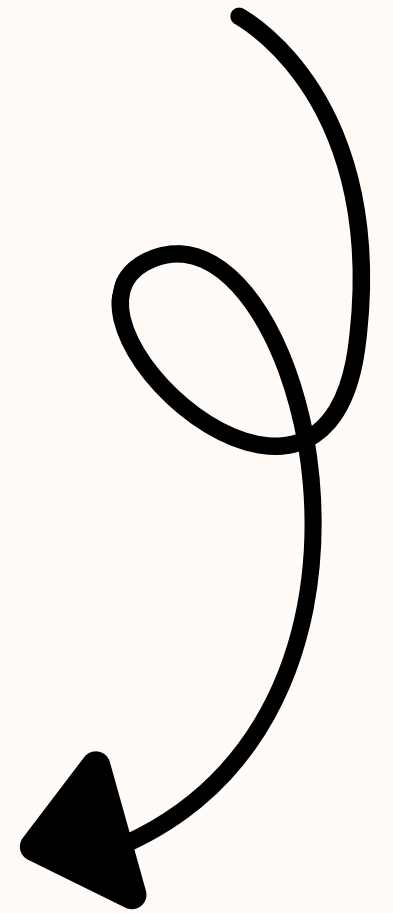


3. La Impulsividad

Reflexión



- ¿Qué es la impulsividad?
- ¿Cómo se siente la impulsividad?
- ¿Qué consecuencias tiene la impulsividad?



La Impulsividad

¿Qué es?

Es la tendencia a reaccionar de forma precipitada o no meditada ante una situación externa sin pensar sobre las consecuencias a largo plazo.

Es la puesta en marcha de conductas que son “impulsadas” por la emoción que sentimos en ese momento, lo que ocasiona una baja percepción de control de dichos impulsos y, en muchas ocasiones, sentimientos de culpa o arrepentimiento.



La Impulsividad

¿Cómo se siente el impulso?



El impulso es la necesidad irremediable que tenemos de llevar a cabo una acción. Es sentido por todas las personas y se repite a lo largo de nuestros días.

Es algo aislado para muchos, pero se convierte en repetitivo para otros: Estas personas convierten hechos concretos en un rasgo de personalidad, la impulsividad, con lo que tienen predisposición a actuar de una manera incontrolable, sin análisis y sin revisión de las futuras consecuencias.

La Impulsividad

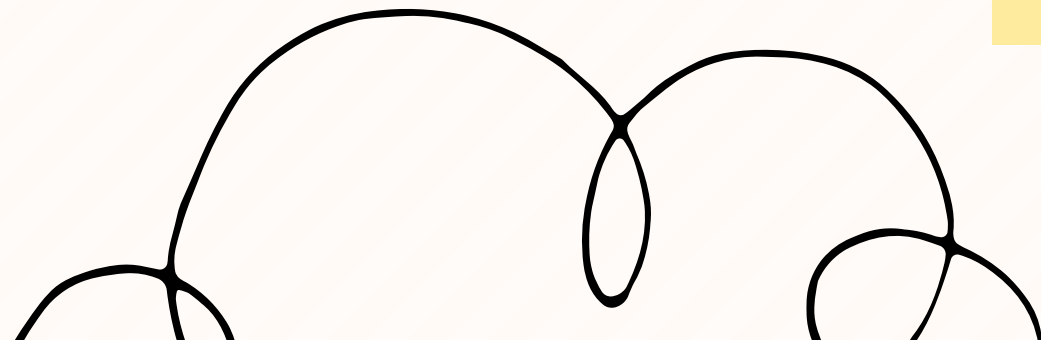
¿cuál es su origen?



En la adolescencia, la impulsividad y la búsqueda de sensaciones son parte del proceso evolutivo

Es importante detectar en la adolescencia si la impulsividad evolutiva o normal se convierte en algo disfuncional

En la edad adulta se relaciona la falta de control de impulsos con factores biológicos y estructuras de personalidad



Consecuencias de la Impulsividad



Generales

1. Reacciones exageradas, impaciencia, exigencia, ira, dificultades y conflictos en las relaciones con los demás, poca tolerancia a la frustración y el aburrimiento, tendencia a la agresividad, adicciones.
2. Puede provocar desde pequeños accidentes hasta conductas de riesgo.

Consecuencias de la Impulsividad



Específicas

1. Búsqueda de gratificación inmediata
2. Ausencia de previsión y planificación
3. Urgencia por actuar

4. Búsqueda de sensaciones
5. Escasa perseverancia
6. Mala gestión emocional

Consecuencias de la Impulsividad



Aspectos positivos

1. Predispone al aquí y ahora
2. Espontaneidad
3. Asunción de riesgo
4. Mayor emocionalidad
5. Tolerancia al caos

Estrategias para reducir la impulsividad



1. Identificar lo que uno siente

- Identificar la emoción que sentimos (rabia, ansiedad, frustración, ...) es el primer paso para poder interpretarla y regularla.

Estrategias para reducir la impulsividad



2. Aceptar las emociones menos agradables

- Son parte de nuestra esencia y de nuestro repertorio conductual, no podemos evitarlas.
- Las emociones agradables existen porque existen las que no lo son, y las emociones desagradables no son necesariamente indicadoras de algo malo, sino la expresión de nuestro propio sistema de alerta o de defensa, de nuestro sistema de valores, por lo que cumplen una función.

Estrategias para reducir la impulsividad



3. Cambiar el propio discurso

- Identificar las creencias y pensamientos irracionales acerca de lo que sentimos o hacemos nos ayuda a modificar nuestro funcionamiento.

Estrategias para reducir la impulsividad



4. Demorar la acción impulsiva

- Prepararse unos segundos antes de actuar ("contar hasta 10").
- Sentir que tú diriges o controlas tu conducta, no ella a ti.

Estrategias para reducir la impulsividad



5. Distraerse

- Cambiar el foco de atención, ya que eso ayuda a demorar los impulsos.

Estrategias para reducir la impulsividad



6. Anotar los pros y contras

- Hacer una lista de pros y contras, anotar las consecuencias positivas y negativas que tendrán las diferentes formas de actuar ante una misma situación.
- Graduar de 0 a 5 el nivel de importancia de cada una de las consecuencias para descubrir los motivos principales que movilizan tus decisiones, lo que ayudará a hacerlo de una manera más reflexiva y eficaz.

Estrategias para reducir la impulsividad



7. Clarificar el propio “punto de no retorno”

- Detectar cuando sientes que empiezas a actuar de manera automática o poco controlada y corta la situación, sal de ella.

Estrategias para reducir la impulsividad



8. Respirar para retomar el control

- La respiración abdominal o diafragmática puede ayudarte a controlar tus impulsos y a demorar tus acciones.





¿Qué vamos a ver?

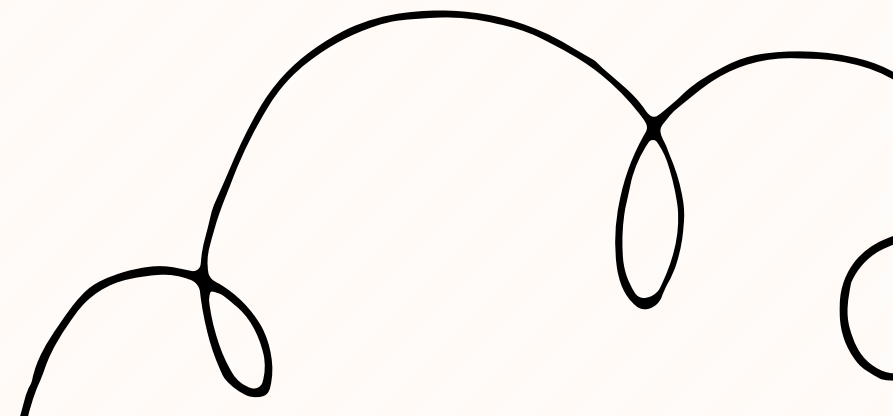
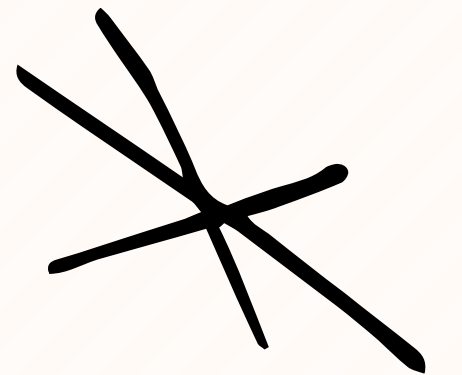


~~01. Las emociones y su gestión~~

~~02. Gestión de la ira~~

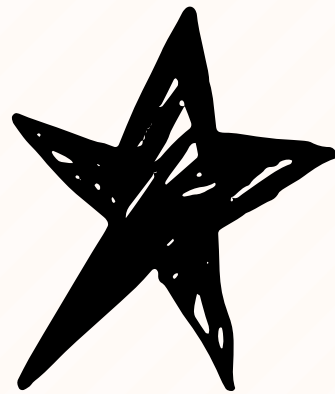
~~03. La impulsividad~~

04. La frustración

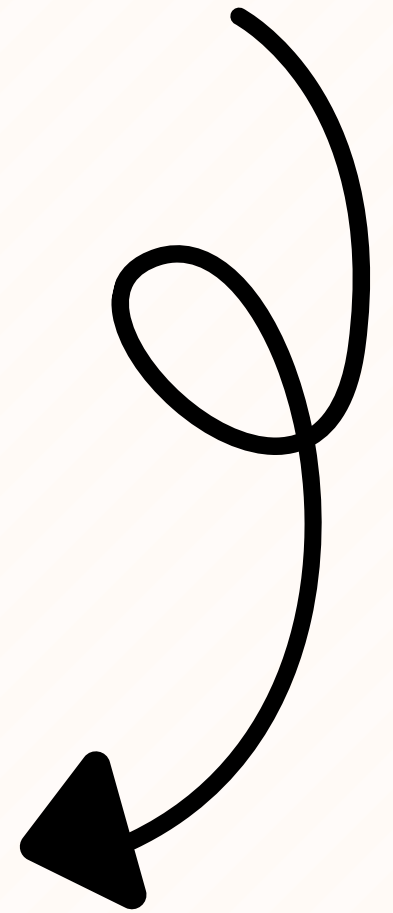


4. La Frustración

Reflexión



- ¿Qué es la frustración?
- ¿Cómo se siente la frustración?
- ¿Qué hacemos cuando estamos frustrados?



La Frustración



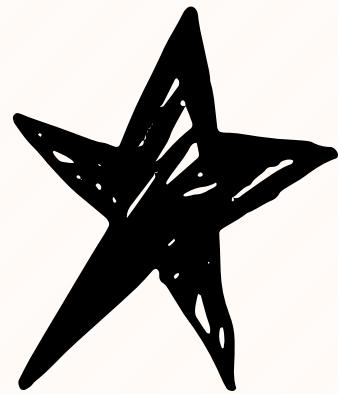
¿Qué es?

Una respuesta emocional común que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad o un impulso y no logramos satisfacerlo.

Es habitual cuando nos encontramos oposición y es una respuesta relacionada con la ira y la decepción.

Es un cúmulo de sentimientos que experimentamos las personas como pueden ser la cólera, tristeza o ansiedad, cuando una expectativa (deseo, proyecto, ilusión) no se cumple; cuando no recibimos lo que esperábamos.

La Frustración



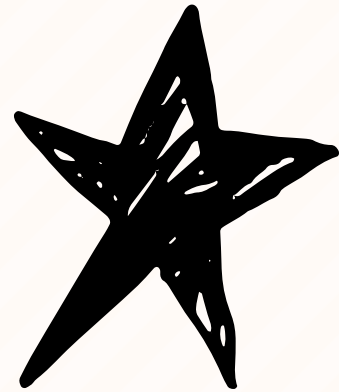
¿Cómo se siente?

Cada persona puede reaccionar de manera diversa a la frustración.

Emociones más frecuentes: Ansiedad, ataque de ira, sentir contrariedad, estar irritable, mostrarse abrumado, dificultades para relajarse, ...

La emoción puede provocar malestar.

La Frustración



Tipos

Frustración con locus de control interno: Tiene que ver con la influencia que nosotros podemos ejercer sobre la situación.

Frustración con locus de control externo: Tiene que ver con no poder influir en la situación, no poder hacer nada.

La Frustración

1°. Elemento de frustración

2°. Pensamientos relacionados con lo que queríamos y no va a poder ser

3°. Emociones de rabia, decepción, etc.

4°. Respuesta conductual

Huída

Acción

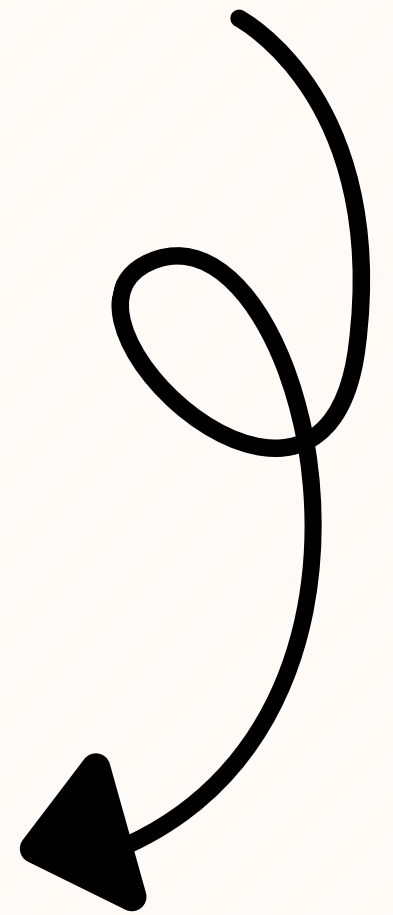
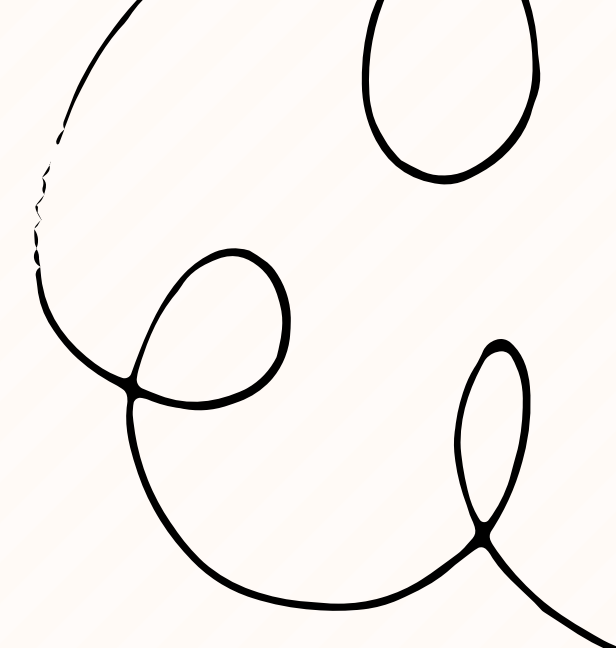
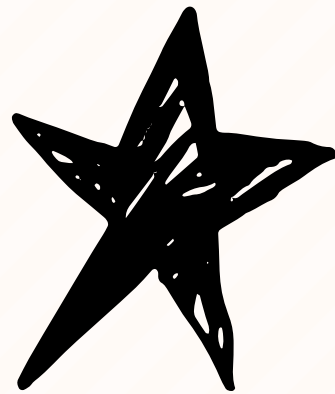
Secuencia

Tolerancia a la Frustración

¿Qué es?

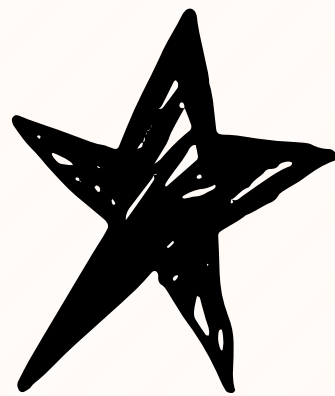
La capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles con una actitud positiva y orientada a la solución de problemas.

Es la capacidad de sobreponerse a la adversidad.

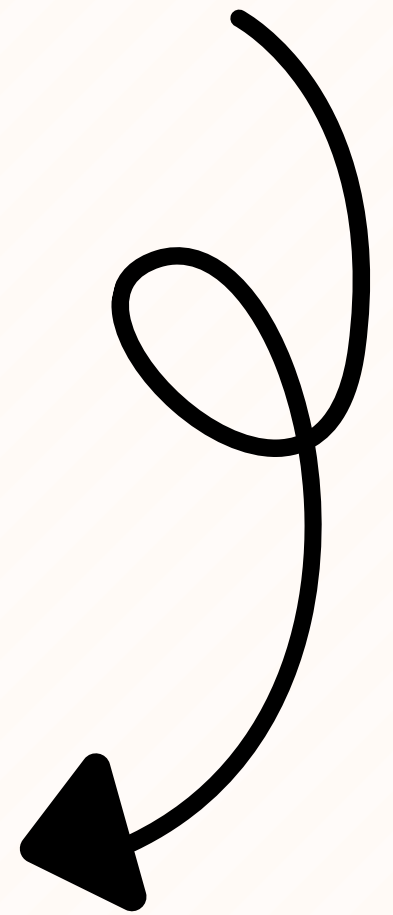


Tolerancia a la Frustración

¿Cómo se mejora?

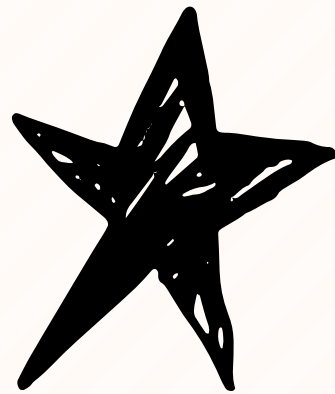


Reconocer y aceptar la emoción: Saber lo que estamos sintiendo es lo primero para aceptar y entender por qué lo sentimos. Esto tiene que ver con la gestión emocional.

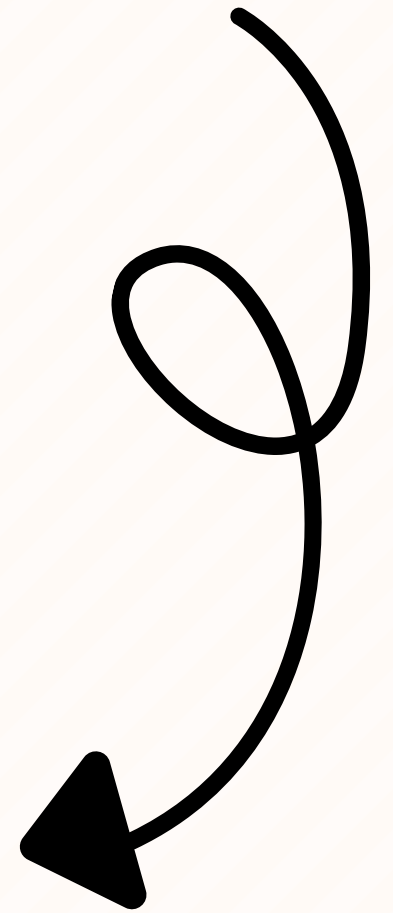


Tolerancia a la Frustración

¿Cómo se mejora?

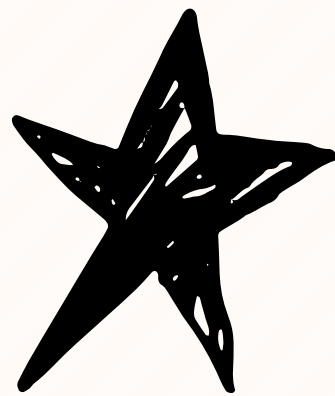


Expresar la frustración de manera saludable: Es saludable expresar aquello que uno siente, y sirve para poder liberarse y comunicar a otras personas (de forma asertiva) los propios sentimientos.

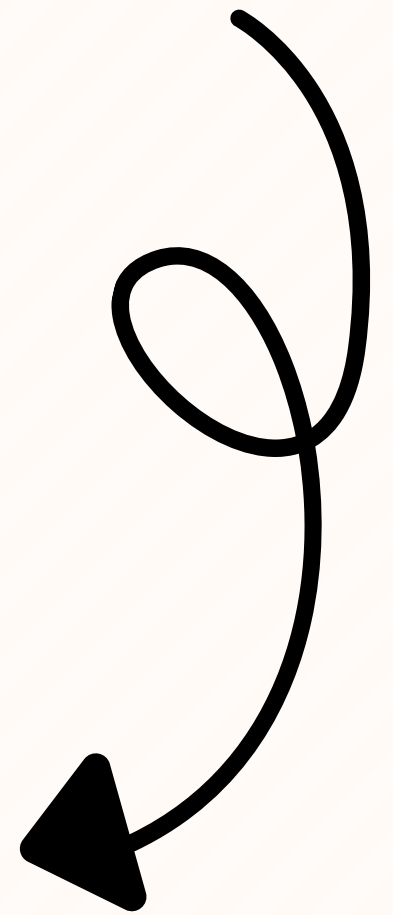


Tolerancia a la Frustración

¿Cómo se mejora?



Cultivar la paciencia: Reconocer que algunas cosas llevan tiempo y que los resultados no siempre son inmediatos, permite mantener el enfoque en los objetivos a largo plazo y ayuda a mantener la calma en situaciones frustrantes, evitando reacciones impulsivas o precipitadas.

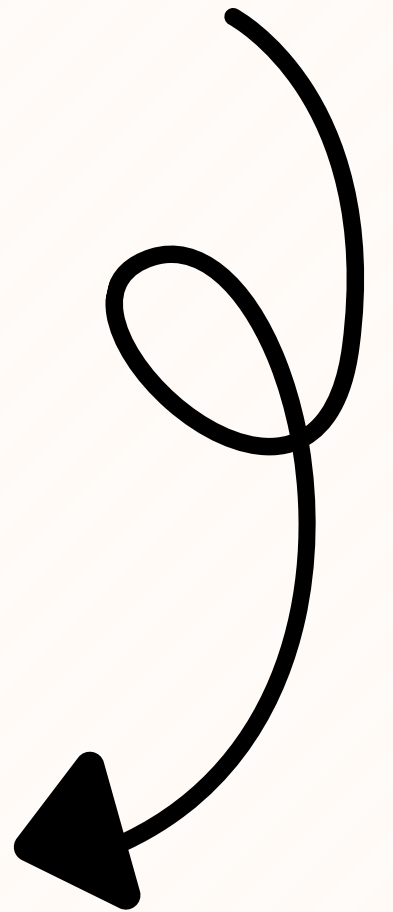
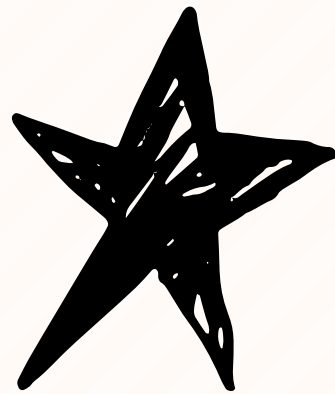


Tolerancia a la Frustración

¿Cómo se mejora?

Adaptarse a las circunstancias: Ajustar las expectativas y enfoque cuando las cosas no salen según lo planeado.

- Explorar diferentes perspectivas y buscar alternativas.
- Flexibilizar nuestro pensamiento y comportamiento, facilita encontrar nuevas formas de abordar los desafíos y superar la frustración.



Tolerancia a la Frustración

¿Cómo se mejora?

★ Reconocer lo que está fuera de nuestro control: La aceptación implica reconocer y aceptar que hay circunstancias que están más allá de nuestro poder de influencia directa.

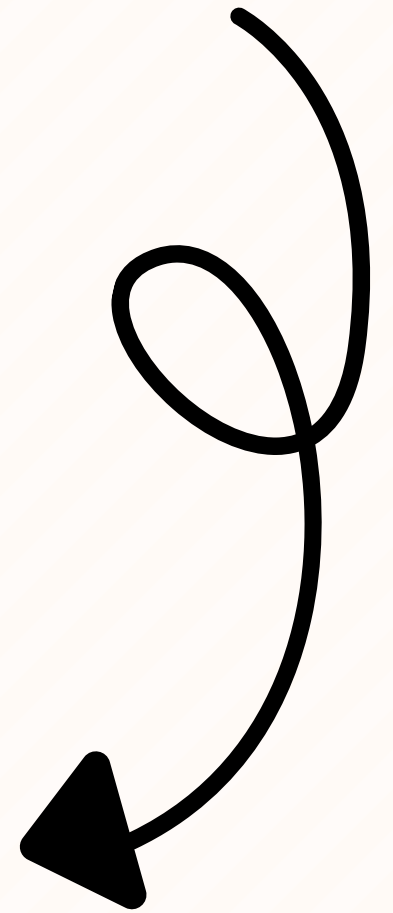
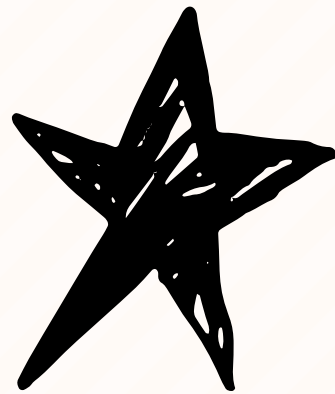
- Es reconocer que centrarse en lo que no se puede cambiar solo aumentará nuestra frustración.
- Enfocarse en lo que sí está en nuestras manos lleva a tomar acciones constructivas en esa área.

Resiliencia

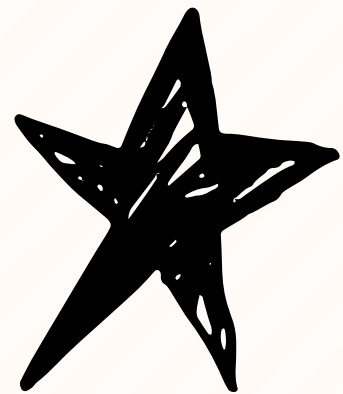
¿Qué es?

La capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles con una actitud positiva y orientada a la solución de problemas.

Es la capacidad de sobreponerse a la adversidad.

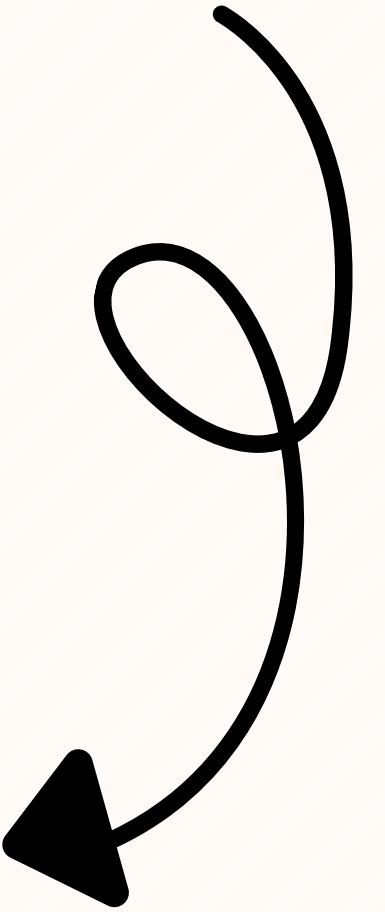


Resiliencia



¿Cómo se mejora?

1. Cultivar pensamientos positivos
2. Enfocarse en las fortalezas personales
3. Aprender de los obstáculos
4. Establecer metas realistas y alcanzables
5. Buscar apoyo social





¿Qué vamos a ver?

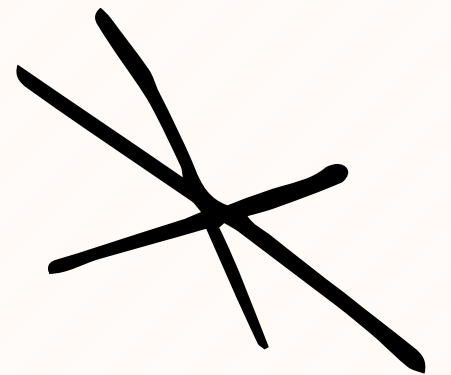


~~01. Las emociones y su gestión~~

~~02. Gestión de la ira~~

~~03. La impulsividad~~

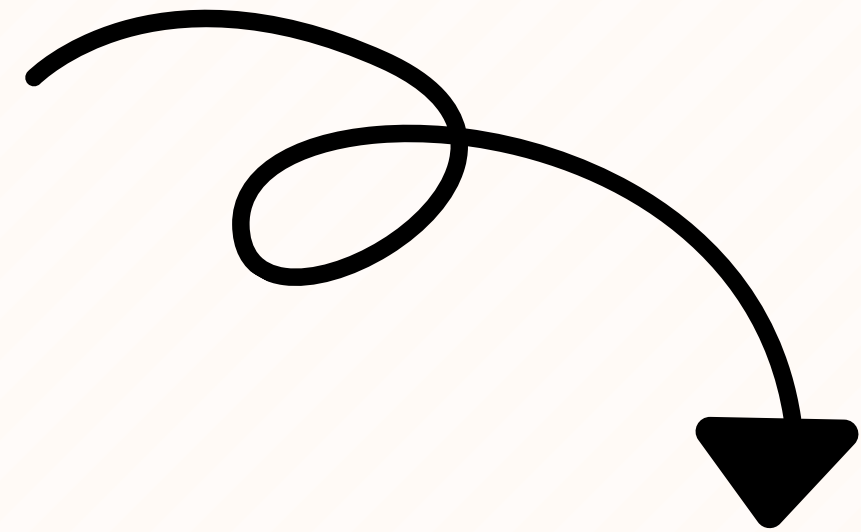
~~04. La frustración~~





Espacio para dudas y reflexiones





Muchas

Gracias

