

Qué entendemos por impulsividad?

La impulsividad nos hace hablar o actuar sin reflexionar, movidos por la primera emoción del momento. Esta conducta puede resultar perjudicial, así que comprueba con este test si eres impulsivo, y 'piensa' antes de actuar.

8 consejos para controlar la impulsividad

Por suerte, existen una serie de pautas que las personas con alta impulsividad pueden llevar a cabo para ejercer cierto control sobre las conductas que se encuentran dirigidas por las emociones. A continuación veremos **una serie de recomendaciones para no dejarnos llevar siempre por nuestros impulsos**:

1. Conocer qué la provoca

El primer paso para iniciar una serie de cambios en nuestra manera de actuar impulsiva es **saber qué estímulos o situaciones provocan estas conductas**. El motivo es que siempre nos va a ser mucho más fácil evitar aquello que podemos predecir.

Una buena forma de empezar es realizar un registro de todas aquellas situaciones en las que hemos actuado de manera impulsiva, anotando qué situación o estímulo ha provocado dicha respuesta, cómo nos hemos sentido y cuál ha sido nuestra reacción o forma de actuar.

De esta manera, seremos conscientes de los eventos y emociones que potencian nuestra impulsividad, por lo que al detectar estas situaciones con tiempo podremos responder de manera más eficaz.

2. Contar hasta tres

En el momento en que seamos conscientes de qué situaciones generan todo tipo de respuestas impulsivas en nosotros seremos capaces de comenzar a cambiar la forma en la que reaccionamos.

La principal característica de la impulsividad es que **la respuesta se da de manera muy rápida sin dar lugar a ningún tipo de reflexión**, por lo tanto nuestro primer paso será aprender a retrasar la aparición de dicha respuesta.

Aunque parece más fácil de decir que de hacer, solamente con intentar dejar pasar unos pocos segundos, nuestro cerebro es capaz de reflexionar brevemente y nuestras emociones se verán mucho más calmadas. Por lo que mejoraremos nuestra capacidad

de manejar la tensión, las emociones y los pensamientos que provocan la respuesta impulsiva.

Para que esto sea efectivo y se convierta en rutina debemos realizar esta pauta de manera constante en todas las situaciones, independientemente de la premura o necesidad.

3. Generar autoinstrucciones

Por desgracia, en muchas ocasiones ocurre que, aunque hayamos conseguido llevar a cabo las dos pautas anteriores, nuestra impulsividad puede surgir de la misma manera. Ya que gracias a ellas podremos retrasar nuestra respuesta pero no hacer que desaparezca.

Por lo tanto. ¿qué podemos hacer para conseguir responder igualmente de manera eficaz? **Hacer uso de las autoinstrucciones.** Decirnos a nosotros mismos qué pasos podemos dar o cómo vamos a responder ante una situación nos permitirá reflexionar sobre ella y percibir si se trata de una reacción efectiva o no.

Elaborar unas dinámicas de lenguaje interno, o incluso verbalizar en voz alta, nos permite ser conscientes de nuestros pensamientos y, por lo tanto, corregirlos con mayor facilidad.

5. Aprovechar nuestra energía

En algunos casos, el problema de la impulsividad viene dado por **un exceso de energía en la persona**, la cual la libera en los momentos menos adecuados. Sabiendo esto, las personas que sientan identificadas con este patrón de conducta pueden encauzar esta energía mediante la realización de ejercicio físico.

Actividades que suponga un alto gasto de energía pueden ser útiles para aprender a controlar nuestra impulsividad y utilizarla solamente en aquellos momentos en los que realmente sea oportuna.

6. Intentar relajarse

En aquellos casos en los que la persona sea incapaz de canalizar su exceso de energía, puede probar a disminuir la tensión que esta genera. **Realizar ejercicios de relajación, meditación** o actividades como el yoga, nos permitirán mantener un estado natural de relajación que ayudará a disminuir las respuestas impulsivas.

Igualmente, si nuestra rutina diaria se caracteriza por ser muy estresante, es muy posible que nuestra tendencia a actuar de manera impulsiva sea mayor, por lo tanto

intentar disminuir los niveles de estrés mediante una buena organización de la jornada acompañada de pequeños ejercicios de relajación rutinarios también resultará de gran ayuda para la persona.

- Artículo relacionado: "[6 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés](#)"

7. Pensar alternativas

Al ser conscientes de nuestra forma de actuar, **podremos elaborar pautas de actuación y pensamiento alternativas**. Si conseguimos realizarlas estas conductas las veces suficientes llegarán a convertirse en hábito y reducirán el problema de la impulsividad.

8. Ser consecuentes

Si tomamos en serio las consecuencias de nuestros actos, así como de la magnitud o el efecto que nuestras conductas pueden generar en otras personas, seremos más capaces de reflexionar antes de actuar.