

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Mejora tu control de impulsos

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



CONTROL DE IMPULSOS

Los problemas de control de impulsos se refieren a la dificultad que tienen algunas personas para dejar de participar en ciertos comportamientos. Los ejemplos comunes incluyen:

- Comportamiento agresivo hacia los demás
- Arrancarse el cabello, las cejas y las pestañas de uno mismo, o tricotilomanía
- Comer compulsivamente o comer en exceso

La falta de control de los impulsos puede estar asociada con ciertos trastornos neurológicos, como el trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

Estos trastornos pueden tener un efecto profundamente negativo en la calidad de vida, pero existen estrategias y tratamientos médicos que pueden ayudar.

MEJORA TU CONTROL DE IMPULSOS

1. **Conoce tus desencadenantes.** Saber cuáles son tus factores desencadenantes es el primer paso para evitarlos y poder controlar mejor tu comportamiento y tu día.
2. **Busca otras maneras de afrontar tus factores desencadenantes.** El tratamiento de la conducta impulsiva incluye encontrar soluciones a aquello que te cuesta controlar y estar preparado física y mentalmente para lidiar con sus factores desencadenantes, por ejemplo, si te cuesta controlar lo que dices en una pelea y esto te trae consecuencias a futuro, intenta antes de decir cualquier cosa contar hasta 20 o hacer un repaso de las cosas que ves a tu alrededor.
3. **Practica la meditación.** La meditación es una de las formas más efectivas de autoconocimiento y autocontrol. En pocas palabras, la meditación es la práctica de la concentración y la autorregulación. La atención plena es un tipo de meditación, que es el acto de concentrarse en los sentidos y estar completamente presente en el momento. La meditación de atención plena, como se la denomina a menudo, ayuda a reducir el comportamiento impulsivo porque si estás concentrado en lo que sucede aquí y ahora, es mucho menos probable que te escapes y hagas otra cosa.

4. **Se paciente contigo mismo.** Esta es la herramienta más importante que puedes utilizar. Se necesita tiempo para superar los problemas de control de impulsos; no sucederá de la noche a la mañana. La consistencia es clave y, como dicen, lento pero seguro.
5. **Reduce el estrés.** Para las dos etapas anteriores, es importante reducir el estrés. Cuando estás demasiado estresado, la parte del cerebro responsable del control de los impulsos no puede hacer su trabajo de manera eficaz. Tu cerebro está demasiado ocupado para reaccionar de manera adecuada, y responde más bien por defecto cuando está sobrecargado. Cuanto más tengas en mente, más fácil será ceder a la tentación.

Mejorar el control de los impulsos es como fortalecer un músculo, cuanto más lo ejercitas, más lo puedes manejar.

