

# Control de impulsos

Cómo manejar los impulsos





## Conceptos básicos

**Impulso:** Inclinação, necesidad o deseo irresistible de realizar una acción determinada, “sin pensar”.

**Impulsividad:** Es un rasgo de la personalidad caracterizado por la reacción rápida, inesperada y desmedida ante cualquier situación

**Autocontrol:** Habilidad para dominar las propias emociones, siendo conscientes de la regulación de los propios impulsos, con el único objetivo de mantener el equilibrio personal.



# ¿Qué es el Trastorno del control de impulsos?



Según el DSM – IV, se define como aquellos trastornos en los que la persona experimenta grandes dificultades o no es capaz de soportar o resistirse al impulso de cometer una acción que acabará siendo nociva para la propia persona o para los demás



# Características:



Susceptibilidad



Emociones placenteras, gratificantes, de liberación o de culpa con la realización de la conducta.

Experimentan una sensación de tensión o gran activación previa a la acción



Conductas irreflexivas, sin pensar en consecuencias

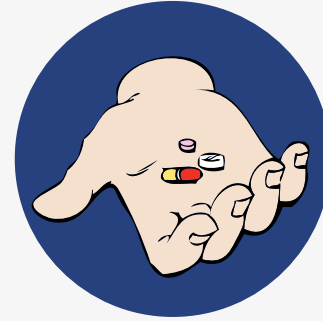
Culpar a otros por errores o mal comportamiento



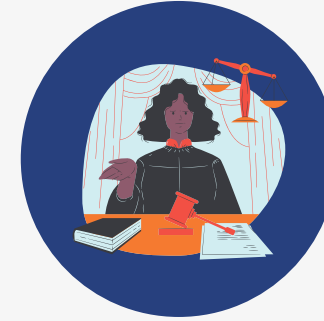
Pueden presentar arrebatos recurrentes con agresividad verbal o física



# Consecuencias por falta de autocontrol



## Abuso y dependencia de drogas



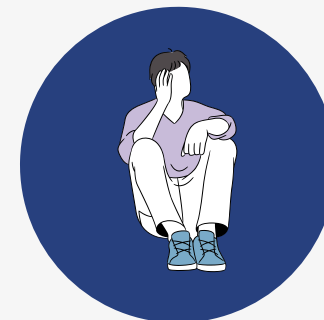
## Problemas legales

Algunas conductas de los trastornos del control de impulsos involucran delitos.



## Depresión

Por percibirse como incapaces en el esfuerzo de controlar sus impulsos



## Baja autoestima

Debido a la imagen negativa que perciben los demás, como personas incontrolables y poco capaces de autogestionar se



## Conflictos con el entorno familiar y social

Se deterioran las relaciones personales, con la familia, amigos o en el ámbito laboral

# Consejos para potenciar el control de impulsos



## 1. Llevar un registro de comportamientos impulsivos

Tomar consciencia de la conducta problemática para frenarla en un futuro, se debe anotar todo lo relacionado con lo que has sentido, pensado y hecho antes y después.

## 2. Adoptar costumbres que bajen los niveles de ansiedad:

los problemas de autocontrol se ven mantenidos por ansiedad acumulada, por ello, es importante introducir hábitos en la liberen, como el dormir bien, hacer deporte, meditar o realizar yoga

# Consejos para potenciar el control de impulsos



## **3. Marcar objetivos concretos y a corto plazo:**

De días o semanas que se relacionen con hacer progresos en la modificación del comportamiento.

## **4. Detectar los sentimientos que anticipan la conducta:**

Al tener un registro de emociones y pensamientos que anteceden la conducta se podrá concentrar en realizar una tarea distinta para evitarla.

# Consejos para potenciar el control de impulsos



## **5. Poner incentivos:**

Ante los progresos que se logren es importante otorgarse un incentivo o premio que refuerce la confianza en sí mismo.

## **6. Acudir a terapia:**

El/la psicoterapeuta se encargará de realizar terapias que permitan disminuir la impulsividad, diagnosticando el posible trastorno que haya detrás.



# ¡Gracias!

