



Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”



IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar



Autoregulación de los propios impulsos

Caja de herramientas para el bienestar



Presentación



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Autorregulación de los propios impulsos”**. Su objetivo es ofrecerte algunas **recomendaciones para controlar impulsos y emociones**. Así mismo tendrás más elementos para aprender a tomar decisiones más conscientes.



¿Qué es la autorregulación de los propios impulsos?

La autorregulación de los propios impulsos no es la opresión, sino la observación e identificación de nuestras emociones y sentimientos.

Esta capacidad ayuda a que podamos relacionarnos satisfactoriamente con los demás, sentirnos más confiados, con mayor optimismo y alegría.

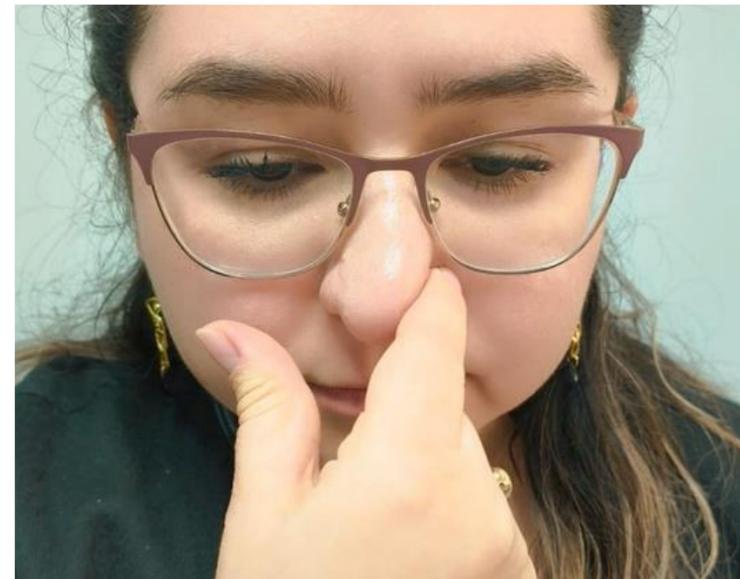
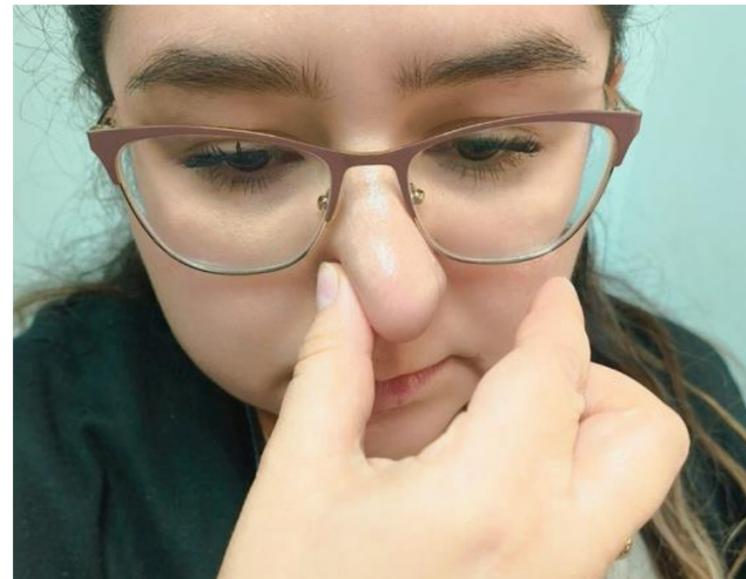
A continuación, se enlistan algunas técnicas que te ayudarán a desarrollar esta habilidad.





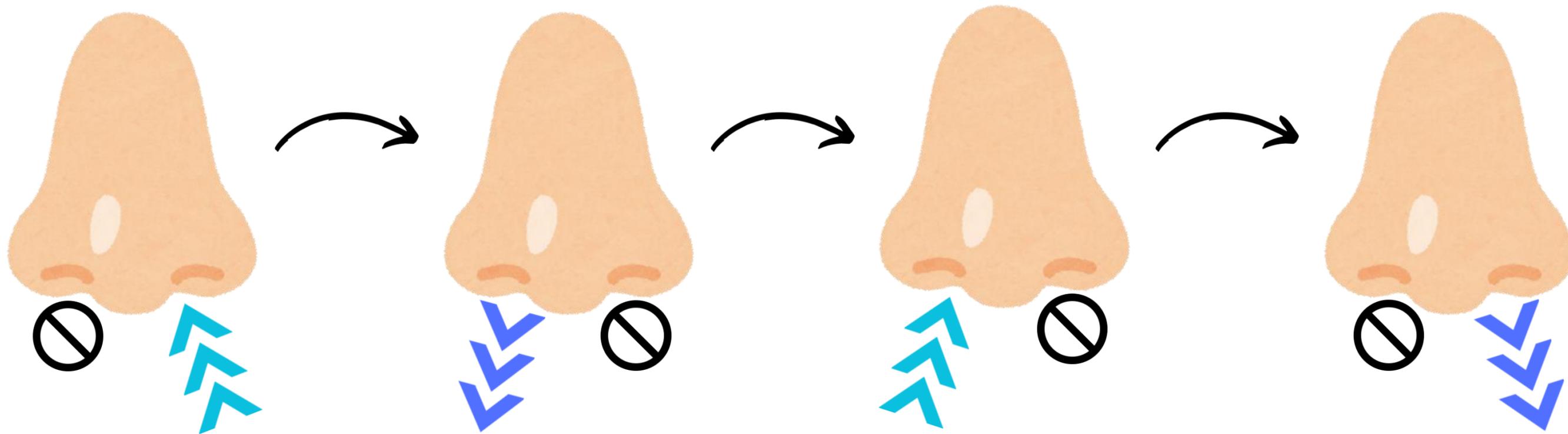
RESPIRACIÓN ALTERNADA:

- El siguiente ejercicio nos ayudará a ser conscientes de nuestra respiración, a concentrarnos en el momento presente y reducir la ansiedad.
- Adopta una posición donde te sientas cómodo y tranquilo.
- Coloca dos dedos sobre tus fosas nasales, tapa la fosa izquierda de modo que inhales solamente por la fosa derecha, realízalo de forma lenta.





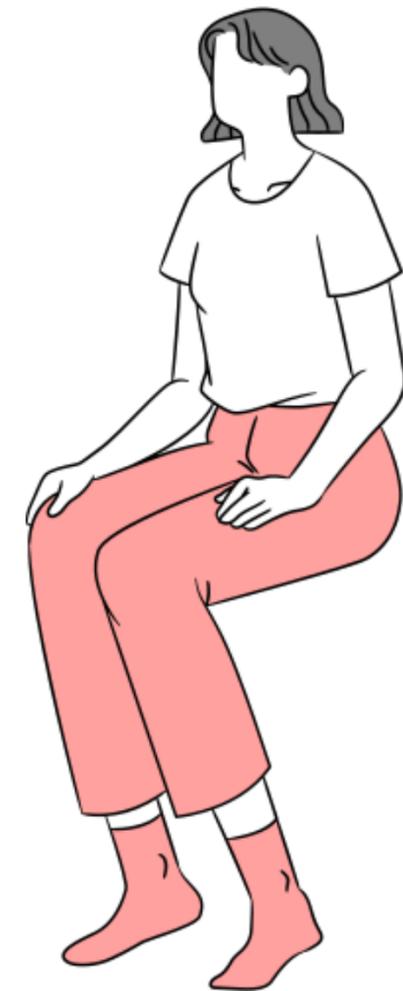
- Sostén el aire por un momento, tapa la fosa derecha, destapa la izquierda y exhala suavemente.
- Una vez exhales por la fosa izquierda, inhala por la misma fosa y repite el proceso las veces que lo necesites.





RELAJACIÓN PROGRESIVA:

- El siguiente ejercicio busca restablecer la tranquilidad, la paz de nuestra mente y cuerpo, mediante la tensión y la relajación de grupos musculares.
- Para iniciar siéntate de forma recta y cómoda.
- Respira lentamente y si te es posible cierra tus ojos.
- Concéntrate en cómo se siente tu cuerpo, reflexiona si hay alguna zona tensa, aprecia la textura de la ropa en tu piel, date unos minutos para concentrarte en ti.
- Comienza a tensar tus manos, brazos, codos, mantenlo por 4 segundos, relájalos suavemente por 15 segundos.





- Continúa tensando tu tronco, contrae tu pecho, hombros, estómago, espalda, mantenlo por 4 segundos, relájalos lentamente por 15 segundos.
- Sigue con tu cara y cuello, tensa tu frente, frunce el ceño, tensa tu boca, mandíbula, cuello, contráelos 4 segundos, relájalos suavemente por 15 segundos.
- Por último tensa la parte inferior de tu cuerpo, tus pies, piernas, muslos, glúteos, mantenlo por 4 segundos, relájalo lentamente por 15 segundos.
- Durante el ejercicio concéntrate en cómo se sienten tus músculos al tensarlos y destensarlos.



Es importante que no tenses con demasiada fuerza para evitar lesionarte





PARADA DE PENSAMIENTO:

- Esta herramienta tiene como objetivo parar el darle vueltas a un pensamiento dañino, aminorando así el estrés, la ansiedad y las conductas impulsivas.
- Para comenzar piensa en los temas que más te llevan a sobre pensar continuamente, resultando en algo dañino y estresante.
- Ahora piensa en temas gratos para ti, puede ser un lugar, una actividad deportiva, lo que prefieras, que sea lo suficientemente relajante y agradable para ti.





- Cuando se presente uno de los temas que te generen estrés parará la cadena de pensamientos con la palabra ¡Alto! o ¡Stop!, lo puedes hacer en voz alta o decirlo en tu mente, dependiendo del momento y lugar donde te encuentres.
- A la par de decir la palabra, realiza un movimiento que sea tajante, por ejemplo, dar un aplauso, sujetarse de las manos rápidamente o algún movimiento similar que te ayude a despejar por unos segundos la mente, realiza el movimiento que te sea conveniente de acuerdo al contexto en el que te encuentres.





- Rápidamente aprovecha esta brecha, donde se pausó la cadena de pensamiento y comienza a reflexionar ahora en uno de los temas agradables, piensa en cada detalle de la experiencia, donde estarías, qué sentirías física y emocionalmente, qué te rodearía, etc. (intenta mantenerlo por al menos un minuto).
- Si dentro del pensamiento agradable regresan aquellos temas de conflicto vuelve a repetir el proceso.





Recuerda practicar estas técnicas continuamente, ya que esto te hará obtener resultados consistentes y te permitirá la observación e identificación de tus emociones y sentimientos.

Te invitamos a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.