



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar

“Poniendo atención a mis impulsos”

Presentación

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 **“Poniendo atención a mis impulsos”**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **conozcas un poco más tus formas de responder a los estímulos de tu día a día**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a realizarla con calma, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

¿En qué consiste?

En nuestro día a día, podemos distinguir, al menos, dos tipos de comportamientos:

- Cuando **respondemos** consciente y libremente.
- Cuando **reaccionamos** casi sin pensarlo o deseárselo realmente.

No todas nuestras **reacciones** son malas, **muchísimas operan a nuestro favor**, por ejemplo: respirar, deseo de descansar, dar un salto atrás o detenernos frente a un peligro...

Pero también hay otras reacciones que operan en nuestra contra, como cuando decimos algo que **no queríamos decir**, cuando **no podemos** dejar de hacer algo que nos daña, cuando **nos sentimos esclavos** de un tipo de comportamiento...

¿En qué consiste?

Con la intención de ayudarte a poner más atención a tus posibles reacciones impulsivas, te proponemos que contestes el siguiente cuestionario.

Su objetivo no es realizar un diagnóstico profesional, sino simplemente ayudarte a mejorar el conocimiento que tienes de ti mismo.

Para que este ejercicio sea más provechoso, sugerimos que lo realices a todo lo largo de una semana, respondiendo poco a poco y no todo a la vez.

Cuestionario

	Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
01. «Salto» a la menor provocación o cuando me llevan la contraria.				
02. Me siento mejor cuando hago algo sin necesidad de meditarlo.				
03. Soy una persona con mucha paciencia.				
04. Tiendo a perder el control de mí mismo.				
05. Las cosas que hacen los demás suelen dejarme satisfecho.				
06. No puedo resistir el impulso de hacer algo inmediatamente después de que se me haya ocurrido; me pongo nervioso.				
07. Mis reacciones son imprevisibles.				
08. Me gusta quedar por encima de los demás.				
09. Hago y digo cosas sin pensar en sus consecuencias.				
10. He hecho cosas que me resultaban imposibles de resistir. ¿Cuáles?				

	Siempre	A menudo	Rara vez	Nunca
11. Creo que soy bastante impulsivo.				
12. Si me excito sexualmente, necesito encontrar pronto la satisfacción.				
13. Me alivia mucho conseguir con rapidez algo que necesite hacer irresistiblemente.				
14. Mi carácter es «fuerte», «temperamental».				
15. Mis méritos deben reconocerse inmediatamente, no con el paso del tiempo.				
16. Me he colocado en situaciones de riesgo.				
17. Puedo esperar largo tiempo para recibir cualquier cosa que me haya merecido.				
18. Cuando hago o digo algo, espero que los resultados se vean pronto.				
19. En líneas generales soy una persona bastante exigente.				
20. Me coloco en algunas situaciones que suelen acelerarme el corazón al límite.				

Notas

Si lo desea, use esta página para escribir sus notas, hallazgos y conclusiones.

Para terminar

Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en “IPN Conexión Saludable”.

Si al reflexionar sobre estas cuestiones, te sientes sobrepasado o alerta, te recomendamos acudir con un profesional.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?