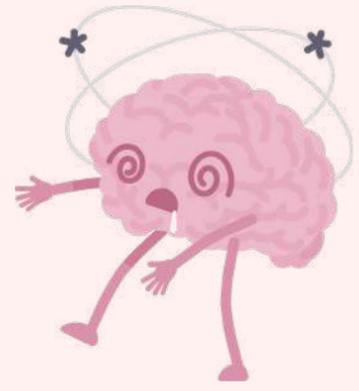


## **AUTORREGULACIÓN DE LOS PROPIOS IMPULSOS.**

La autorregulación de los propios impulsos es un proceso mental que implica controlar y regular nuestros comportamientos y reacciones impulsivas, así como tomar decisiones conscientes y racionales antes de actuar.



Cuando eres impulsivo actúas con rapidez sin pensar en las consecuencias de tus actos.

### **BENEFICIOS DE TENER AUTORREGULACIÓN DE IMPULSOS.**

- **Mejora tu control emocional:** Te permite tener un mayor control sobre tus emociones y poder regularlas de manera adecuada evitando arrebatos emocionales.
- **Toma de decisiones conscientes:** Se trata de tomar decisiones de manera racional evitando actuar impulsivamente y considerando las consecuencias a largo plazo.

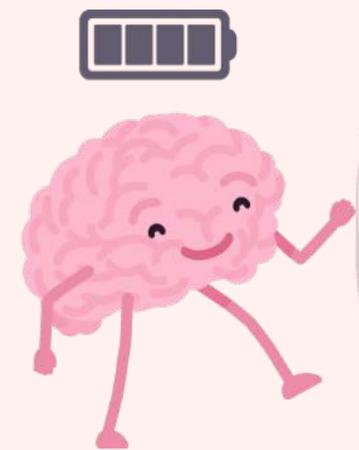


- **Manejo de estrés:** Si regulas tus impulsos, serás capaz de manejar mejor el estrés y las situaciones complicadas, lo cual te permite buscar las mejores soluciones.
- **Relaciones interpersonales más saludables:** Nos ayuda a comunicarnos de manera más efectiva y a evitar conflictos innecesarios. Al controlar nuestras reacciones impulsivas, podemos ser más empáticos y comprensivos con los demás, fortaleciendo nuestras relaciones.



### **TÉCNICAS PARA CONTROLAR LOS IMPULSOS.**

- **Identificar el detonante:** El primer paso para controlar el comportamiento impulsivo es saber qué estímulos o qué situaciones producen esta conducta, como sigue:
  - Identificar las reacciones impulsivas y anotar qué fue lo que sucedió y dio lugar a la reacción.
  - Anotar las emociones que sentimos en ese momento.



- **Realizar respiraciones profundas:** Es de gran utilidad para reflexionar y relajarnos en momentos de tensión.
- **Aprender a relejarse:** Meditar nos puede ayudar a controlar la impulsividad. Practicar deporte o hacer yoga también nos puede ayudar a calmar los sentidos y actuar con mayor serenidad.



**RECUERDA:** La autorregulación de impulsos nos permite pensar antes de actuar, evaluar las situaciones para tomar decisiones basadas en nuestras metas y valores.

Responsabilízate de tus actos y toma consciencia de los problemas que impiden controlar la impulsividad.

También es recomendable disminuir los niveles de estrés mediante una buena organización de las tareas diarias.

