

# El impulso de

## EL COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

La reflexión es la mejor alternativa al comportamiento impulsivo, que acarrea más perjuicios que ventajas

**N**os hallamos en medio de un inmenso atasco con interminables colas y retrasos. Desde nuestro automóvil observamos a los demás conductores y vemos que algunos lo afrontan con tranquilidad. Otros, en cambio, expresan con aspavientos su tensión, maldicen voz en grito, tocan el claxon de forma compulsiva o cambian de carril una y otra vez en un vano intento de salir del atolladero. ¿Qué determina que unos esperen y los otros se desesperen? La impulsividad.

Las personas impulsivas sufren una alta tensión emocional ante situaciones cotidianas como la descrita y su umbral de tolerancia es menor respecto al resto de la población. En lugar de reflexionar, pasan de forma inmediata a la acción, incluso cuando son capaces de prever algún perjuicio contra sí mismos o contra los demás. Por ello se dice que alguien se comporta de manera impulsiva cuando responde o actúa sin reflexión ni prudencia, dejándose llevar por la impresión del momento.

### LA CÓLERA

Este comportamiento es aún más exagerado cuando la situación se vive como una provocación. La emoción que emerge entonces es la cólera y el sujeto impulsivo tiende a actuar con agresividad. Aunque puede obtener beneficios a muy corto plazo (un cambio de la situación, cierta sensación de control y la disminución de la tensión fisiológica tras el arrebato), esta inadecuada expresión de sentimientos negativos se materializa en consecuencias muy dañinas a medio y largo plazo: sentimiento de culpa por los daños causados, baja autoestima por no haber

sido capaz de autocontrolarse, pérdida de confianza del entorno (con la etiqueta de 'agresivo y problemático' para siempre) y potenciales problemas legales.

Según el psicólogo Raymond W. Novaco hay cuatro clases esenciales de provocación que pueden desencadenar nuestra indignación y propiciar una reacción impulsiva. Todas ellas se pueden ilustrar con un sinfín de ejemplos:

- **La frustración.** Por ejemplo, tras ser informado de un suspenso o después de un plantón.
- **Sucesos irritantes**, como extraviar un documento importante, no poder dormir a causa del ruido o estar atrapado en una retención de tráfico.
- **Sentirse provocado** por un comentario irónico de un compañero de trabajo o por un coche que nos adelanta por la derecha en la autopista.
- **La falta de corrección** de la pareja que relata un aspecto privado de la relación en una cena de amigos o la supuesta injusticia de una multa.

### LA ANGUSTIA

Muy diferente a la reacción impulsiva de las personas coléricas es la de la mayoría de niños, adolescentes y adultos con Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA-H). Cuando se enfrentan a un problema ante el que han fracasado antes, la dolorosa emoción que aparece es la angustia. Ante su conciencia de ser 'incapaces' de abordar el problema con éxito, intentan reducir el tiempo de incertidumbre y se precipitan en su propuesta de solución. Es la impaciencia la que retroalimenta el problema: si no hay reflexión, la posibilidad de errar aumenta y, con ella, la conciencia de incapacidad que dispara la angustia y



# La reflexión

le lleva a responder de manera impulsiva. Las consecuencias negativas de su impulsividad se manifiestan en la continua pérdida de autoestima y en la injusta imagen social que genera: a pesar de ser individuos con capacidades en general superiores a la media, su dificultad para estructurar la información, aplicar métodos de resolución y darse tiempo para todo ello, les lleva a parecer menos capaces que los demás.

## IMPULSIVIDAD FUNCIONAL

Un tercer grupo de sujetos 'impulsivos' lo componen quienes manifiestan una impulsividad funcional. Su característica principal es que sólo toman decisiones rápidas y no meditadas en los casos en que hacerlo de esta manera les aporta algún tipo de beneficio. Es característico en personas creativas (dedicadas al arte, al deporte o a los negocios) y seguras de sí mismas, que asumen riesgos y se caracterizan por un alto nivel de actividad y de audacia.

Por último, y en el extremo opuesto, están aquellos sujetos en los que la impulsividad agresiva se ha convertido en una reacción incontrolable, cuyos factores estresantes no justifican la intensidad de su violencia o de los daños que pueden causar a terceros. A estos sujetos, incapaces de distinguir las situaciones donde la impulsividad es contraproducente, se les diagnostica un Trastorno Explosivo Intermitente.

## ACTUAR O NO ACTUAR

Frente a las personas reflexivas, las impulsivas muestran menos ansiedad por cometer errores (porque no se dan tiempo para el análisis y la previsión) y todas sus acciones están orientadas hacia el éxito rápido más que a evitar el fracaso.

Es evidente que su rendimiento es bajo y muestran menor motivación por tareas que implican un aprendizaje. El hecho de que ante situaciones similares se sirvan del mismo patrón de respuesta sugiere que han automatizado sus reacciones, lo que impide el desarrollo de tres pasos básicos en el proceso de toma de decisiones, en especial cuando se enfrentan a situaciones percibidas como peligrosas y se acelera el factor tiempo:

1. La determinación de objetivos razonables a la situación, las necesidades y capacidades del sujeto.
2. La creación de estrategias y acciones para resolver los problemas.
3. La autoobservación de su propia conducta y de los resultados para la mejora en próximas ocasiones . ◀

## IDENTIFICAR PARA PREVENIR

Según E.D. Copeland y V.L. Love (1995), hay una serie de indicadores que permiten determinar si un sujeto puede tener problemas en el control de sus impulsos. Así sucede cuando experimenta al menos cuatro de los que aparecen en esta lista:

- Busca experiencias excitantes y arriesgadas.
- Muestra una baja tolerancia a la frustración y al aburrimiento.
- Actúa antes de pensar con independencia de la situación-problema.
- Es desorganizado y casi nunca planifica actividades.
- Es muy olvidadizo y/o llega tarde por falta de previsión.
- Cambia de una actividad a otra con mucha frecuencia.
- Se muestra incapaz de guardar su turno para hablar en aquellas situaciones grupales en las que se necesita paciencia.
- Requiere de mucha supervisión para evitar problemas.
- Se crea problemas por actuar de forma inapropiada.
- Es muy creativo, aunque muchas de sus propuestas son esbozos que necesitan ser pulidos.

