

3.2

Desventajas de dejarse llevar por las emociones

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”.

Daniel Goleman

Carlos es delantero de su equipo de futbol. Las últimas tres ocasiones en las que les quitó el balón a sus contrarios, fue agredido por alguno de ellos. Conforme transcurrió el tiempo, Carlos fue perdiendo la paciencia hasta que a pocos minutos de que finalizara el encuentro, respondió el último contacto con un codazo que, al estar en el área chica, fue sancionado con un penal que les costó la derrota.

A veces actuamos impulsivamente y tenemos consecuencias que no nos ayudan. ¿Te ha pasado?

El reto es identificar algunas desventajas de reaccionar impulsivamente.

Actividad 1. En equipo observen las siguientes imágenes y contesten las preguntas aquí o en su cuaderno:



a. ¿Qué podrían detenerse a pensar las personas de las imágenes antes de actuar?

b. ¿Qué otras opciones piensan que tienen las personas de las imágenes para actuar ante la situación que enfrentan?

c. Esperen la indicación de su profesor y compartan sus reflexiones con el grupo.

Actividad 2. De forma individual, anota aquí o en tu cuaderno lo que se te pide:

a. Identifica una ocasión en tu vida en las que hayas actuado de manera impulsiva.

b. En ese momento, ¿eras consciente de las consecuencias de tus acciones?

c. ¿Qué consecuencias tuvo el haber actuado así?

d. Si las consecuencias no te ayudaron, ¿cómo las pudiste haber evitado o controlado?

Reafirmo y ordeno

Regular la intensidad, duración, frecuencia y forma de responder ante las emociones favorece el aprendizaje, la convivencia y el logro de nuestras metas. Es por ello que es importante que aprendas a no actuar de manera impulsiva, sino que te autocontroles para conducirte de mejor manera.

Aunque parezca difícil controlar nuestros impulsos, sí podemos hacerlo porque está en nuestras manos elegir cómo reaccionar ante las situaciones.



Para tu vida diaria

Reúnete con tus seres queridos y compartan una situación en la cual cada uno haya reaccionado impulsivamente. Haciendo uso de estos ejemplos, analicen qué consecuencias hubo y qué pudieron haber hecho distinto para evitarlas.

¿Quieres saber más?

Con el objetivo de conocer estrategias para controlar la impulsividad, ve el video: 7 ejercicios para controlar la impulsividad. Para ello, da click aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=dRI1w1sPUOo>

CONCEPTO CLAVE

Impulsividad. Se refiere a la falta de previsión y planificación respecto a nuestra conducta.¹ Es reaccionar de forma rápida e irracional ante una situación sin medir las consecuencias.

¹ White, J., M. et al. (1994). "Measuring impulsivity and examining its relationship to delinquency". Journal of Abnormal Psychology, 103, 192-205.