

IMPULSIVIDAD

Desde la perspectiva psicológica, se entiende el concepto de impulsividad como un síntoma característico de algunas patologías mentales, como una tendencia a realizar actos sin planificarlos previamente y como un rasgo de la personalidad. Se trata de una alteración en la voluntad de las personas que provoca actuar sin tener en cuenta lo que pueda suceder después de su actuación.

Refleja un patrón conductual desadaptativo determinado por activación motora, conducta precipitada, falta de planificación, decisiones no meditadas y tendencia a actuar sin pensar. En algunos casos se puede manifestar como una condición aislada, mientras que en otros puede ir acompañada de otras condiciones psicológicas más o menos relacionadas. Otra de las características de las personas impulsivas es que suelen ser propensas al consumo de alcohol, drogas o fármacos, aumentando su agresividad y presentando mayores problemas para adaptarse a diferentes situaciones.

Algunas características de personas impulsivas son:

- Actúan sin pensar.
- Dificultades o incapacidad para impedir su conducta.
- Les gusta vivir experiencias arriesgadas y siempre o casi siempre buscan este tipo de experiencias.
- Toleran muy poco el aburrimiento y la frustración.
- Son desorganizadas, no planifican sus actividades.
- Se olvidan de cosas que deben hacer.
- Son poco constantes, les gusta cambiar de actividad frecuentemente.
- Son impacientes.
- Entre otras.

Referencias:

- Babarro Rodríguez, N. (2019). Qué es la impulsividad en psicología. Psicología – online. Obtenido de: <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-impulsividad-en-psicologia-4470.html>*
- La redacción de Tops Doctors. (2013). ¿Qué es la impulsividad? Top Doctors. Obtenido de: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/impulsividad/>*