

[Envíanos tu consulta para los especialistas](#)

Pregunta del mes



Sandra Acosta Mondelo es Psicóloga, Naturópata, Terapeuta Floral y cuenta con 15 años de experiencia tanto en psicoterapia como en naturopatía. Actualmente realiza un reciclaje de formación en Constelaciones Familiares con Jutta Ten Herkel (Reino Unido).

www.itacatenerife.com

"Me llamo Raquel y siento que soy muy impulsiva. Tengo 22 años y antes de pensar ya he hablado o dicho cosas que muchas veces luego me arrepiento. Mi consulta es si realmente podría cambiar mi carácter, ya que por mucho que lo intento siempre me ocurre lo mismo. Me gustaría saber el consejo de un especialista."

Hola Raquel, es muy común en personas impulsivas que generalmente se arrepientan de lo que han hecho o dicho después de una reacción descontrolada. Eres muy joven y el tiempo y las experiencias te irán dando el aprendizaje.

Como profesional de la terapia, te aconsejaría que empieces a tratarte con flores de Bach, hay esencias específicas para las personas impulsivas y de temperamento fuerte, te ayudarán a serenarte y a mantener un mayor control sobre tus impulsos.

Por otro lado, hay que ver cuales son las situaciones que te desencadenan estos comportamientos, sería muy importante hacer una valoración sobre tu vida, tus padres, hermanos, parejas, etc. No podemos perder de vista que perteneces a un sistema familiar y que eres el cincuenta por ciento tu padre y el otro cincuenta tu madre y que hay muchas actitudes heredadas y que nosotros exteriorizamos de manera inconsciente.

Si realizas un tipo de terapia sistémica (Constelaciones Familiares) que te ayude a reconciliar tus partes en conflicto esa impulsividad irá suavizándose hasta entrar en un estado de mayor reflexión y control a la hora de reaccionar ante una situación que para ti sea conflictiva.

Deseándote lo mejor, recibe un cordial saludo, Sandra ■