

Rápido y sin pensar: sobre la impulsividad

María Fernanda Guardado Xolo¹ y Ana Lis Heredia Espinosa^{1*}

¹ Facultad de Psicología. Universidad Veracruzana

* Dirección para correspondencia: aheredia@uv.mx

¿Alguna vez te has preguntado cuántas decisiones tomas de manera impulsiva a lo largo de tu vida? Desde iniciar una discusión solo por miedo a quedarte en silencio, hasta encender un cigarrillo antes de recordar que intentabas dejar el hábito, la impulsividad es una fuerza que atraviesa decisiones grandes y pequeñas. Es la reacción que se anticipa al pensamiento (Abella Pons *et al.*, 2015). Por ello, la psicología se ha interesado tanto en estudiarla, medirla, clasificarla y desarrollar estrategias para contrarrestarla.

¿Qué es la impulsividad?

Históricamente, el acto impulsivo ha sido una inquietud observada tanto con angustia como con fascinación no solo por la psicología, sino también por otras disciplinas como la filosofía. Los estoicos, por ejemplo, ya advertían sobre la pasión como una amenaza al dominio racional y, mucho antes, Platón la describía en su alegoría del carro alado, ilustrando la lucha de fuerzas opuestas en el alma —el alma racional y el alma irascible. No es sorprendente entonces que, tras siglos de ser contemplada con desconfianza, la impulsividad terminara atrayendo la mirada

de la psicología como un fenómeno digno de estudio y entendimiento. El acto impulsivo es la fuerza que nos golpea antes de preguntar. Y, ciertamente, su etimología no decepciona, pues *impulsus*, del latín, literalmente quiere decir “golpear” o “empujar” (Sánchez *et al.*, 2013). Si bien su estudio ha atravesado las décadas, definir la impulsividad con precisión todavía es una tarea compleja debido a su naturaleza multifacética.

Pero, ¿qué es en esencia la impulsividad? A primera vista, podría pensarse como una emoción o incluso una reacción. Sin embargo, los autores coinciden en que la impulsividad es, más bien, un rasgo de personalidad, un patrón del ser relativamente estable a lo largo del tiempo (Abella Pons *et al.*, 2015).

Entre los estudiosos que se han aproximado al constructo con la intención de analizarlo con mayor profundidad, se destaca Ernest S. Barratt (1994), quien lo define como un rasgo de personalidad complejo vinculado al actuar precipitado y sin planificación (citado en Vales *et al.*, 2018; Rueda *et al.*, 2016). Esta tendencia puede expresarse mediante la conducta observable y que, además de caracterizarse por el actuar apresurado y sin reflexión, suele desentonar con el contexto y trae consigo un elevado nivel de riesgos.

Una escena quizás demasiado humana que esclarezca esta idea puede ocurrir cuando, en medio de una discusión, uno levanta la voz o lanza un golpe sobre el escritorio en un intento de enfatizar cierto punto, pero sin detenerse a pensar en el efecto que el arrebató podría tener sobre la relación o sobre la imagen que uno mismo ha construido. Este componente se ha descrito como “impulsividad

motora”, una suerte de “acción por la acción”, como ya lo mencionaba Barratt (citado en Vales *et al.*, 2018). Sin embargo, abordar la impulsividad como un fenómeno unidimensional sería ignorar su carácter multidimensional. El constructo va mucho más allá de una reacción puramente motora. De manera simultánea, la impulsividad puede presentarse como un fenómeno cognitivo, asociado con la capacidad con la que se hace frente a tareas caracterizadas por la incertidumbre. En este caso, la conducta impulsiva recae, no en el acto motor en sí, sino en el mecanismo mental apresurado y proclive al error. Como si lo importante fuera resolver la tarea ya, y no necesariamente resolverla bien.

De ahí que se observe un rendimiento intelectual significativamente inferior en sujetos impulsivos frente a sujetos reflexivos, destacando la propensión a desarrollar problemas de aprendizaje en el ámbito académico. A nivel cognitivo, un ejemplo de impulsividad ocurre cuando emitimos un juicio apresurado que desemboca en una narrativa completa sin tomarnos la molestia de confirmar los hechos. Basta con una voluntad impaciente y una interpretación parcial para que la impulsividad cognitiva encuentre terreno fértil donde prosperar, y la mente se equivoque con convicción.

Algunos datos interesantes sobre la impulsividad

Ahora bien, ¿cómo nace la impulsividad? ¿Se trata de algo innato o es más bien algo que desarrollamos con el paso del tiempo? Para algunos, la idea de que el

rasgo de personalidad impulsivo pueda estar inscrito en la arquitectura genética o en la biología funciona como una coartada parcial frente a la culpa que se cierne tras el acto irreflexivo. Como si el arranque se tratase de una huella primitiva trazada incluso antes de haber desarrollado conciencia. Es innegable la influencia de estos factores sobre la predisposición al desarrollo de ciertos rasgos de personalidad. Por ejemplo, se ha visto que algunos componentes del temperamento —esa pieza de la personalidad con alta carga genética que se asocia principalmente a la velocidad e intensidad de reacciones emocionales, y cuyos ecos pueden advertirse desde los primeros meses de nacimiento, determinando si los niños tienden a reaccionar con furia casi volcánica o, por el contrario, se muestran sorprendentemente serenos— se hallan relacionados con los resultados de ciertas pruebas de inhibición conductual y toma de decisiones (Aguilera y Ostrosky, 2013). Por otro lado, otro factor biológico importante en el control de impulsos es la corteza prefrontal, una estructura que se encuentra al frente del cerebro y que actúa como un faro racional. Esta región es una masa de tejido que se enciende como una lámpara tenue cuando nos detenemos a pensar, pero que, si se avería, puede ocasionar dificultades para detener, iniciar o planificar una acción (Lezak, 1982, citado en Tirapu Ustárrroz *et al.*, 2012).

Entre las coincidencias biológicas que envuelven la naturaleza humana, no todo destino está escrito. Dependiendo de las circunstancias y del entorno, hay genes que duermen eternamente y otros que se activan. Esto ocurre por un proceso

de modificación del ADN que determina cómo se expresará nuestra herencia genética (Ponce y Díaz, 2019).

Experimentos con ratas revelan que el escaso o nulo acicalamiento maternal en las primeras etapas de la vida dejaba en ellas una huella emocional que modificaba el código biológico. La ausencia del cuidado materno activa ciertos genes vinculados al manejo del estrés. Este hecho se vuelve una metáfora de tantas maternidades humanas quebrantadas, donde el abuso no deja únicamente marcas físicas, sino también biológicas (Ponce y Díaz, 2019).

Asimismo, el cuidado materno deja sus ecos en ciertos sistemas fisiológicos. El eje hipotálamo-hipofisiario-adrenal (HPA), una especie de oráculo emocional que se altera con las tragedias tempranas —como la carencia de cuidado materno en la infancia—, y su desajuste repercute en la manera en que se responde al estrés. Además, se ha demostrado que cuando el eje HPA no funciona de la mejor manera puede incrementar la posibilidad de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos que implican desregulación emocional, haciendo a la persona más propensa a comportamientos impulsivos (Archer *et al.*, 2012).

El cerebro registra más de lo que creemos, y las EAls dejan huellas persistentes en su estructura (Archer *et al.*, 2012), pavimentando las rutas que se vinculan con el miedo y con la desconfianza. Responder ante el mundo como si el peligro y la amenaza fueran la norma, y no la excepción, es una consecuencia habitual en este tipo de alteraciones neurofisiológicas. Su impacto puede alterar la

forma en que los individuos sienten y procesan las emociones, y puede influir directamente en la incidencia de conductas de riesgo (Jebraeili *et al.*, 2023).

¿Qué papel juegan las emociones en nuestra vida?

No obstante, si bien el impulso es en ocasiones provocado y alimentado por manos ajenas (Ladrón de Guevara, 2024), otras veces brota como un incidente súbito e íntimamente ligado a la complejidad emocional humana. Como una “urgencia”. Aunque se imagine al ser humano como un animal racional, frente a ciertas agitaciones muchos ceden al descontrol emocional. El resultado de lo que algunos llaman “tormentas internas” es el desbordamiento de esta emocionalidad no dominada. A veces la impulsividad viene como consecuencia de una alegría desbordante; en otras, deriva de una profunda melancolía, miedo o cólera. Estudios recientes confirman que cuando el dolor emocional es tan intenso, esa “urgencia” puede conducir a actos autolesivos como una vía de escape hacia la calma (Elliott *et al.*, 2023). Entonces, más allá de la genética, la biología y la crianza, la impulsividad está vinculada también con la facultad de regular el sentir (Ladrón de Guevara, 2024). Algunos cuerpos arden más rápido que otros, y no por elección. Pero el conflicto no reside en el “sentir” o “no sentir”, sino en saber controlar cómo se expresa y qué se hace con ello.

En ausencia de herramientas, el cuerpo actúa por inercia y como una falla de contención; una respuesta primitiva impropia de quien valora el control. El

aburrimiento, en cambio, más que considerarse una emoción misma, es visto como un estado. Puede parecer inofensivo, pero esta búsqueda desesperada de intensidad es la antesala de muchas decisiones absurdas que se relaciona con diversos comportamientos impulsivos y destructivos, como actividad criminal, violencia, juego compulsivo y conductas sexuales, por nombrar algunas. En un intento por sentirse “más vivos”, muchos terminan arrojándose a experiencias “por la anécdota”, incluso cuando implican riesgo.

La adolescencia: el escenario de la impulsividad

Quizás la adolescencia sea el escenario más adecuado por tratarse de un periodo en el que se entrelaza la emoción de descubrir nuevas cosas con la insoportable repetición de la cotidianidad. Nadie conoce el aburrimiento con tanta frecuencia e intensidad como un adolescente y, a su vez, nadie es capaz de arrastrar consigo las consecuencias de este hastío. El adolescente ha sido encarnado en el cine, la dramaturgia y la literatura como una figura casi mítica que representa la rebeldía, lo pasional y lo impulsivo. Desde Antígona hasta Medea, al adolescente se le adjudica un espíritu intenso e impaciente. Ícaro es joven y desobedece a su padre, lanzándose al vuelo con alas de cera hacia el sol. No lo hace por idiotez, sino por la promesa de una libertad que desconoce. Y cae.

Durante la adolescencia, la mente es un palacio aún en andamiaje. Algunas salas siguen sin ser habitables del todo. Explicado desde las neurociencias, en esta

etapa ciertas regiones cerebrales no han terminado de desarrollarse todavía, especialmente las encargadas de frenar impulsos o tomar decisiones (Tirapu *et al.*, 2012). Por el contrario, circuitos vinculados a la curiosidad y a la búsqueda de experiencias nuevas y emocionantes suelen desarrollarse más temprano. En este sentido, la impulsividad no es una característica accidental en este rango etario, sino un diseño. Perseguimos estímulos y sensaciones como una necesidad casi visceral debido a que nuestra forma de procesar las recompensas en este momento de la vida adquiere mayor sensibilidad (Luna *et al.*, 2013). Pero la búsqueda no es solo neuroquímica, sino simbólica: pertenencia, aceptación; la construcción de identidad. Erik Erikson hablaba de una crisis de identidad que se da justo en la adolescencia, una etapa en la que el joven tantea caminos, prueba máscaras y cuestiona su reflejo. Es entonces cuando el impulso no siempre aparece como un deseo por adrenalina, sino como la necesidad de encajar en un grupo.

Conclusiones

Es entonces que la impulsividad no debe ser vista como un fenómeno unidimensional —puramente biológico, emocional o socialmente condicionado—, sino como un rasgo complejo que responde a factores diversos pero interrelacionados. Su comprensión requiere una lectura más profunda de la mente, el cuerpo y el contexto. En condiciones que exigen respuestas rápidas o decisiones inmediatas, la impulsividad representa un mecanismo adaptativo, una respuesta

funcional; un evento inevitable cuando existe un desequilibrio entre el pensamiento y la acción. Sin embargo, que esa funcionalidad surja como una adaptación no lo exonera de la crítica. No en toda situación es justificable una respuesta impulsiva, ni está libre de cargar consigo consecuencias negativas.

Finalmente, si bien existen múltiples factores predisponentes, es preciso admitir también que la ausencia de pensamiento crítico y educación son condiciones que facilitan su expansión y repetición. La urgencia se expresa como consecuencia de la falta de preparación para resistir. Y en ese descuido voluntario, en esa renuncia al criterio, la impulsividad deja de ser un fenómeno complejo y se convierte en una reacción predecible.

Referencias

Abella Pons F, Alcántara Tadeo A, Castán Campanera E *et al.* (2015). *Bases teóricas y clínica del comportamiento impulsivo* (Celma Merola JL, coord.). Ediciones San Juan de Dios–Campus Docent, Barcelona.

Aguilera Lázaro EC y Ostrosky Shejet F (2013). Componentes del temperamento y su relación con funciones ejecutivas en tareas de inhibición y toma de decisiones en niños. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias* 13(1):15-26.

Archer T, Oscar-Berman M, Blum K and Gold M (2012). Neurogenetics and epigenetics in impulsive behaviour: impact on reward circuitry. *Journal of Genetic Syndromes & Gene Therapy* 3(3):1000115. DOI: <https://doi.org/10.4172/2157-7412.1000115>.

Elliott MV, Johnson SL, Pearlstein JG *et al.* (2023). Emotion-related impulsivity and risky decision-making: A systematic review and meta-regression. *Clinical Psychology Review* 100:102232. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102232>.

Jebræilli H, Davudizadeh S and Rezaee R (2023). The relationship between adverse childhood experiences and impulsive and risky behaviors: the mediating role of positive and negative emotional motivations. *Journal of Injury and Violence Research* 15(1):11.

Ladrón de Guevara MS (2024). Detección precoz de desregulación emocional en población infanto-juvenil sana. *Perspectivas: Revista Científica de la Universidad de Belgrano* 7(2):57-71.

Rueda F, Pinto LP y Ávila Batista AC (2016). Impulsividad y facetas de la personalidad: relación entre instrumentos de medida. *Ciencias Psicológicas* 10(1):7-16.

Sánchez Sarmiento P, Giraldo Huertas JJ y Quiroz Padilla MF (2013). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo. *Avances en Psicología Latinoamericana* 31(1):241-251.

Tirapu Ustárriz J, García Molina A, Luna Lario P *et al.* (2012). Corteza prefrontal, funciones ejecutivas y regulación de la conducta. En Tirapu Ustárriz J, García Molina A, Ríos Lago M y Ardila A (Eds.), *Neuropsicología de la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas* (pp. 87–120). Viguera, Barcelona.

Vales L, Mora B, Martínez J *et al.* (2018). Niveles de impulsividad motora asociados a somnolencia diurna excesiva en niños y niñas en situación de vulnerabilidad social. *Cuadernos de Neuropsicología* 12(2):5.