

¿Sabías que estamos realizando una revisión sistemática sobre el control de impulsos, regulación de la ira y la agresividad?



En el segundo semestre del 2023, se realizó una revisión sistemática de la literatura sobre control de impulsos, regulación de la ira y agresividad. El objetivo es identificar patrones, factores de riesgo, estrategias de intervención y enfoques terapéuticos efectivos en diferentes grupos de población y contextos. Actualmente, la practicantes Laura Fernández Cabrera y Laura Sofia Montaña se encuentran en la fase de redacción de discusión y conclusiones.

Las revisiones sistemáticas son un resumen claro y estructurado de información existente, diseñado para responder una pregunta específica. Además, permite realizar una síntesis rigurosa de la evidencia disponible sobre un tema específico.



Los Consultorios de Psicología de la Universidad de Ibagué ofrecen a la comunidad el servicio de Terapia para el control de los impulsos.

Resultados

Se enfatiza la escasez de artículos sobre intervenciones empíricas relacionadas con el control de impulsos, la regulación de la ira y la agresividad. Sin embargo, se encuentran artículos empíricos en población psiquiátrica y educativa. Además, dentro de las técnicas se destaca la psicoeducación, el mindfulness, la reestructuración cognitiva y el enfoque centrado en soluciones. Por último, se enfatiza la importancia de continuar investigando y desarrollando intervenciones efectivas en el campo del control de impulsos, la regulación de la ira y de la agresividad en una variedad de poblaciones y contextos.

La terapia de control de impulsos tiene una duración de siete sesiones.

- Entrevista y evaluación pretest
- Entrenamiento en respiración diafragmática y comunicación asertiva.
- Regulación emocional y tipos de violencia.
- Habilidades de efectividad interpersonal.
- Estrategias de afrontamiento y solución de problemas.
- Redes de apoyo.
- Cierre reflexivo y evaluación postest.

¿A quién beneficia los resultados de esta revisión sistemática?

Los resultados benefician a los consultorios de psicología de la Universidad de Ibagué y sus usuarios al proporcionar información valiosa para el desarrollo de futuras intervenciones, protocolos o políticas destinadas al control de impulsos, regulación de la ira y agresividad.