

## Introducción

Actualmente a la población le cuesta gestionar sus emociones en muchas ocasiones, incluso existen ejercicios y talleres para mejorar este aspecto. Pero esta dificultad actual para identificar, reconocer y gestionar se agrava en los adolescentes con problemas de trastorno de la conducta alimentaria, donde existe un empeoramiento de la autoestima, dificultad de relación con iguales, aislamiento, por lo que el adolescente se vuelve más lábil y dispone de menos recursos para la gestión emocional.

## Objetivo

- Ayudar a los adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria a reconocer y gestionar las emociones
- Identificar las emociones que producen bienestar para mejorar autoestima y motivación personal
- Mejorar el control de los impulsos, especialmente ante emociones negativas
- No confundir los sentimientos

## Material y Métodos

Como recurso para trabajar la gestión emocional en algunas ocasiones se proyectan cortos o escenas de películas donde aparecen sentimientos y la forma de expresarlos y después se trabaja en grupo, que emoción ha generado y por qué.

Mediante un cuadro básico se desgranar las emociones de Bienestar (alegría)-Malestar (tristeza, rabia, miedo). De forma conjunta se otorgan color a la emoción y se confeccionan tarjetas con emociones cognitivas primarias y secundarias para cada emoción básica. El equipo realiza talleres/grupos de gestión emocional donde cada paciente coge 1 ó 2 tarjetas con las emociones que siente en ese momento en un momento concreto que quiere compartir, explicando al grupo cómo se ha sentido y ayudado por el grupo va desgranando hasta llegar al origen que le ha provocado esta emoción, con lo que puede hablar de ella, trabajar el malestar y buscar alternativas para evitar el malestar.



## Resultados

Tener una guía que ayude a entender las emociones y con el tiempo y el trabajo de reconocimiento y gestión de las mismas mejora la comprensión de las emociones propias y de los que nos rodean.

## Conclusiones

La realización de estas dinámicas facilita la expresión, reconocimiento y gestión de las emociones así como también se constata una mejora en:

- ✓ escucha activa, asertividad y empatía.
- ✓ grado de compromiso y cohesión de grupo (respeto ante el “desnudo” emocional)
- ✓ nivel de estrés/ansiedad al no ocultar sentimientos



## Palabras Clave:

**Emoción, trastorno de la conducta alimentaria, autoestima, gestión emocional**

