



P-164 - GESTIÓN EMOCIONAL CLAVE EN LA EDUCACIÓN TERAPÉUTICA

A.B. Ruiz Jiménez

Centro de Salud Valterra, Arrecife, España.

Resumen

Introducción: Somos seres emocionales y en segundo lugar seres que pensamos, de nuestras emociones y pensamientos dependen muchas cosas tales como la salud y el aprendizaje. Por lo tanto, es importante desarrollar una sólida gestión emocional, ya que esta juega un papel fundamental en la eficacia y efectividad nuestras intervenciones como profesionales de la salud. Sin embargo, muy pocas veces le damos la importancia que se merecen. Decidí desarrollar una educación terapéutica centrada en la consciencia y regulación de emociones de mis pacientes. Es vital en la educación terapéutica empoderar al paciente en el manejo de las emociones. A diario en consulta vivimos reacciones de inadaptación en determinados momentos de nuestros pacientes, tales como el debut, el rechazo a la enfermedad, situaciones especiales en el curso de la enfermedad que llevan a un dolor emocional. Para los pacientes gestionar un padecimiento que es crónico requiere un reajuste en sus estilos de vida. Las actividades y hábitos que hasta el momento caracterizaban sus vidas cotidianas deben ser modificadas en función de las demandas de la enfermedad. No hay dudas de que el padecer diabetes genera reacciones emocionales que se reflejan en todas las esferas de la vida y estas pueden incidir en algunos momentos negativamente en la adherencia al tratamiento y por tanto en su control metabólico.

Objetivos: La presente comunicación oral tiene como fin concienciar y capacitar a las diferentes profesiones del ámbito de la salud de la gran importancia que tiene la gestión emocional en nuestros pacientes, desarrollando a la larga una sólida inteligencia emocional, la cual nos garantizará una mayor consciencia de enfermedad y autogestión. No debemos olvidar que la diabetes *mellitus* no solo causa afecciones físicas, también tiene consecuencias en la salud emocional de las personas que la padecen.

Material y métodos: A través del desarrollo de una sólida inteligencia emocional los pacientes descubrirán el origen de sus emociones, las entenderán, buscarán soluciones y a partir de ahí adquirirán estrategias y elaborarán planes de acción para trabajarlo, desarrollando una serie de habilidades tales como: consciencia de uno mismo: tendrán capacidad de reconocer sus emociones, sentimientos y estado anímico. Equilibrio anímico: Capacidad de controlar los cambios de humor y sus efectos. El estrés emocional por sí mismo constituye en muchas ocasiones el motivo que justifica el descontrol metabólico y en algunos momentos llega a ser su origen. Motivación: lo cual permite mantener las emociones negativas bajo control. Control de impulsos: desarrollarán la fuerza de voluntad suficiente para postponer la satisfacción de un deseo. Es decir, para reducir la ansiedad por la comida lo más importante es controlar el pico de glucosa que se produce cuando comemos. De

esta manera nuestros pacientes evitarán: tener hambre constante, antojos, cansancio, debilidad, desconcentración, irritabilidad y dormir mal. Podemos decir que lo que comen nuestros pacientes afecta a cómo se sienten. Sociabilidad: Los pacientes mantendrán un control de estado anímico a nivel interpersonal. La inadaptación a padecer diabetes puede observarse tanto en la esfera personal como social. Siendo el resultado de la dificultad objetiva o subjetiva que el paciente encuentra para conciliar las condiciones y exigencias del medio en que desarrolla su actividad y el cumplimiento del tratamiento o de las recomendaciones de la diabetes.

Resultados: Las emociones influyen en el aprendizaje de forma significativa, tanto para el que aprende como para el que enseña. Tras varios años utilizando la gestión emocional puedo decir que se ha despertado en mis pacientes más conciencia de enfermedad al comprender ellos mismos sus emociones, dando lugar a una mejor autogestión de la enfermedad.

Conclusiones: Ayudar a nuestros pacientes a gestionar su mundo emocional significa trabajar en nuestros objetivos profesionales, que al fin y al cabo son mejorar su salud y contribuir a que éstos tengan mejor calidad de vida y mayor bienestar.