

POLIANTEA

REVISTA ACADÉMICA DE LA FSCC DEL POLI

ISSN-L: 1794-3159 / E-ISSN: 2145-3101

Vol. 20 Núm. 2 (2025)



Regulación emocional en los trastornos de la conducta alimentaria

Emotional regulation in eating disorders.

Sebastián Peña Gómez

Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria CIGE

sebaspeg096@gmail.com

Publicado: 03 de febrero de 2026

Cómo citar esta ponencia: Peña, S. (2025). Regulación emocional en los trastornos de la conducta alimentaria. 20 (2). 1-3. <https://doi.org/10.15765/yxk3q319>



Resumen

Introducción: El mejoramiento en la regulación emocional de los pacientes que padecen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) se asocia directamente con la disminución de las conductas típicas de estos trastornos, convirtiéndose en un objetivo prioritario dentro del acompañamiento psicoterapéutico. Los TCA, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, implican patrones conductuales disfuncionales que suelen estar estrechamente ligados a un manejo inadecuado de las emociones. **Objetivo:** Explicar el concepto de regulación emocional y su relación con las conductas características de los TCA, resaltando su importancia como objetivo clínico dentro de los procesos de intervención terapéutica. **Metodología:** Revisión sistemática de literatura científica reciente, consultando bases de datos especializadas como PubMed, Scopus y PsycINFO, e incluyendo estudios publicados entre 2013 y 2023 que abordan la relación entre regulación emocional y TCA. **Resultados principales:** Numerosas investigaciones han demostrado que las dificultades en la regulación emocional están fuertemente relacionadas con los TCA. Mejorar las habilidades de regulación emocional contribuye significativamente a disminuir la impulsividad alimentaria (atracones o purgas), reducir la restricción excesiva de alimentos y disminuir el uso de la comida como estrategia para gestionar emociones intensas o negativas. Intervenciones basadas en enfoques como la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) han mostrado eficacia en mejorar la regulación emocional y, por ende, los síntomas de los TCA. **Conclusión:** La enseñanza y el modelado de habilidades de regulación emocional son componentes fundamentales en el proceso de recuperación de los TCA. Integrar estas competencias en el tratamiento psicoterapéutico puede optimizar la adherencia, reducir recaídas y favorecer el bienestar emocional general del paciente.

Palabras clave: Regulación emocional, Trastornos de la conducta alimentaria, Terapia Dialéctico Conductual (DBT), Terapia Cognitivo Conductual (TCC).

Abstract

Introduction: Improvements in emotion regulation among patients with eating disorders (EDs) are directly associated with a reduction in the typical behaviors of these disorders, making it a priority goal within psychotherapeutic care. EDs—such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder—involve dysfunctional behavioral patterns that are often closely linked to inadequate emotion management. **Objective:** To explain the concept of emotion regulation and its relationship with the characteristic behaviors of eating disorders, highlighting its importance as a clinical target within therapeutic intervention processes. **Methodology:** A systematic review of recent scientific literature was conducted, consulting specialized databases such as PubMed, Scopus, and PsycINFO, and including studies published between 2013 and 2023 addressing the relationship between emotion regulation and eating disorders. **Main results:** Numerous studies have shown that difficulties in emotion regulation are strongly related to eating disorders. Enhancing emotion regulation skills significantly helps reduce eating-related impulsivity (binging or purging), decrease excessive food restriction, and reduce the use of food as a strategy to manage intense or negative emotions. Interventions based on approaches such as Dialectical Behavior Therapy (DBT) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) have shown effectiveness in improving emotion regulation and, consequently, eating disorder symptoms. **Conclusion:** Teaching and modeling emotion regulation skills are fundamental components of the eating disorder recovery process. Integrating these competencies into psychotherapeutic treatment can improve adherence, reduce relapses, and promote the patient's overall emotional well-being.

Keywords: Emotion regulation, Eating disorders, Dialectical Behavior Therapy (DBT), Cognitive Behavioral Therapy (CBT).