

NOTICIA AMPLIADA

Logo de la [Universidad de Granada](#)

Investigadoras de las universidades de Granada y Jaén han comprobado que un tratamiento basado en la exposición al propio cuerpo, utilizando un espejo, tiene efectos muy beneficiosos para las mujeres

Han logrado reducir sus niveles de ansiedad y depresión, aumentar sus sentimientos de belleza y reducir el malestar que les genera la visión de su propio cuerpo

PSICOLOGÍA

Buscan mujeres insatisfechas con su cuerpo para participar en un programa científico de intervención psicológica[Universidad de Granada](#)

Un equipo de investigadoras de las Universidades de Granada y Jaén ha puesto a prueba experimentalmente un programa de intervención dirigido a reducir la insatisfacción corporal, tanto en la población femenina sana como en la que presenta trastornos de la conducta alimentaria u obesidad.

6/5/2010



Por este motivo, las científicas buscan **mujeres de entre 19 y 30 años con obesidad** (esto es, con un Índice de Masa Corporal igual o superior a 30 puntos), que se muestren insatisfechas con su cuerpo y que deseen participar de forma voluntaria en este programa. Además, deberán **pertenecer a la comunidad universitaria** (estudiantes, profesoras o personal de administración y servicios de [la UGR](#), así como sus familiares directos). Como explica M^a Carmen Fernández-Santaella, psicóloga clínica y catedrática del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#), la **preocupación por el aspecto físico y la sobrevaloración del cuerpo delgado** afecta de forma alarmante a una parte importante de la población femenina de todas las edades. El ideal de belleza delgado es transmitido por la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y, por supuesto, los medios de comunicación. Y es que la constante exposición a cuerpos muy delgados en nuestra sociedad ha alterado la percepción de lo que debería considerarse un cuerpo normal.

Sin embargo, **este canon de belleza, asociado con el atractivo físico y el éxito personal, es inalcanzable para la mayoría de las mujeres**, lo que hace que se sientan irremediamente insatisfechas con su cuerpo. De hecho, es tan alta la prevalencia de la insatisfacción corporal entre las mujeres occidentales, que ha pasado a reconocerse como un descontento normativo. Así, el **conseguir un cuerpo diez** a través del seguimiento de dietas estrictas y/o de la realización de ejercicio físico desmesurado se ha asociado con baja autoestima, riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación e incluso ansiedad y depresión. Todo un atentado contra el propio cuerpo con consecuencias muy peligrosas y negativas para la salud de las jóvenes españolas, apunta la investigadora de [la UGR](#).

Resultados esperanzadores

El programa de intervención puesto en marcha por las Universidades de Granada y Jaén pretende **reducir la insatisfacción corporal**, tanto en la población femenina sana como en población con trastornos de la conducta alimentaria u obesidad. Hasta el momento, estas profesionales han ofrecido tratamiento gratuito a un grupo de 30 mujeres voluntarias de las Universidades de Granada y Jaén con alta insatisfacción corporal y los resultados obtenidos, utilizando la **técnica de exposición prolongada al propio cuerpo mediante el uso de un espejo**, son realmente esperanzadores.

Silvia Moreno, psicóloga clínica y profesora ayudante doctora del departamento de Psicología de la Universidad de Jaén, destaca que gracias a su trabajo están comprobando que, después del tratamiento, las chicas con alta insatisfacción corporal logran **reducir sus niveles de insatisfacción de forma significativa**. Además, **reducen sus niveles de ansiedad y depresión, aumentan sus sentimientos de belleza** y reducen el malestar que les genera la visión de su propio cuerpo. Resultados similares están obteniendo otros grupos de investigación de Alemania y Holanda con los que colaboramos.

Obesidad y bulimia nerviosa

No obstante, y a pesar de los buenos resultados que están obteniendo, este equipo de investigación quiere seguir trabajando para **comprobar si el tratamiento que ofrecen es también efectivo en población clínica**, en concreto, en personas con bulimia nerviosa y en personas con obesidad.

El tratamiento se llevará a cabo en la Clínica de Psicología de la [Universidad de Granada](#) (dentro del programa asistencial denominado Trastornos de la conducta alimentaria: evaluación y asesoramiento). Las mujeres interesadas en participar pueden ponerse en contacto con la Clínica de Psicología de la [Universidad de Granada](#) llamando al teléfono 958 240 940 (en horario de mañana) o enviando un correo electrónico.

Con el
mecenaszo deCiudad Grupo Santander
Avda. de Cantabria, s/n - 28660
Boadilla del Monte
Madrid, España