

Mercoledì 27 Giugno 2012

- [f Connect](#)
- [Iscriviti gratis](#)
- [Entra](#)
- [Help](#)



Donna

Mi piace 1,1mila

[TUTTOGRATISWEB](#)

Powered by Google

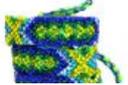
Cerca in Donna

[Cerca](#)

- [Home](#)
- [Matrimonio](#)
- [Amore](#)
- [Bellezza](#)
- [Moda](#)
- [Mamma](#)
- [Salute](#)
- [Casa](#)
- [Annunci Case](#)
- [Calcola RC Auto](#)
- [Forum](#)
- [Domande e Risposte](#)
- [Foto](#)
- [Video](#)



[Come capire se è la persona giusta](#)



[Braccialetti colorati must have estate 2012: modelli e marchi \[FOTO\]](#)
[Scarpe Dolce & Gabbana Autunno-Inverno 2012-2013 \[FOTO\]](#)



[Nail Art piedi tante idee creative per l'estate](#)

Autostima femminile: specchiarsi riduce l'ansia

Condividi

Mi piace

1

Invia

- [Commenta](#)
- [Email](#)

- [Condividi](#)

Pubblicato da [Beatrice Elerdini](#) il 26/06/2012

Ultimi articoli



[Oroscopo del giorno di oggi, 27 giugno 2012](#)

SEGUI TUTTOGRATIS

Mi piace

A 31.795 persone piace questo elemento. Di' che piace anche a te, prima di tutti i tuoi amici.

[Tutte le opzioni per seguire Tuttogratis](#)





LEGGI TUTTOGRATIS SUL TUO IPHONE



Scarica subito dall'App Store l'applicazione di Tuttogratis

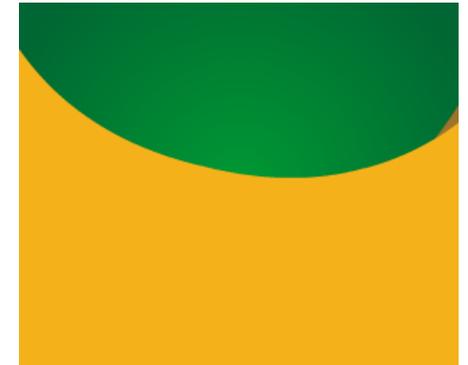
Scarica Gratis

Suggerimenti

- [oroscopo](#)
- [oroscopo paolo fox](#)
- [abbigliamento on line](#)
- [vestito donna](#)
- [vendita abbigliamento on line](#)
- [gucci borsa](#)
- [scarpa prada](#)
- [vestito sposa](#)
- [outlet serravalle](#)
- [abbigliamento moda](#)
- [accessorio moda](#)
- [borsa fendi](#)
- [dieta alimentare](#)
- [concepimento](#)
- [chirurgia plastica](#)

Archivi

- [Archivio categorie](#)
- [Archivio articoli](#)



Scegli Tu! ▶



Cerchi casa?

Trova subito quella giusta per te sul portale n°1 in Italia



Jeans is true

Scopri se sei un tipo FiftyFour. Clicca qui!



Acconciature alla moda femminili.

Tutti i nuovi tagli di capelli delle star più cool del momento!



Che scarpe indosserai la prossima stagione?

Infradito, con tacco, sandali o zeppe.. su Shoes di Stylosophy!

- Tools
- [Registrati nella community](#)
- [Feed RSS](#)
- [Notizie Ultim'ora](#)

- Tuttogratis
- [Pubblicità](#)
- [Chi siamo](#)

Avete poca stima in voi stesse? Non siete soddisfatte del vostro corpo? Specchiatevi di più! Una nuova ricerca congiunta delle Università di Granada e di Jaén, **avrebbe dimostrato che sottoponendo le donne a veri e propri trattamenti di esposizione allo specchio, si ridurrebbe il senso di disagio** legato ad una bassa [autostima tipicamente femminile](#). Gli studiosi hanno scoperto che una cura a base di specchi riduce i sintomi dell'ansia, della depressione e persino della bulimia nervosa.

[Italiano all'estero?](#)

La prossima volta che viaggi passa da BuyOn e ti ridà parte dei soldi!

www.BuyOn.it/Cashback

[Hoteles - Algarve](#)

Encuentra fantásticas ofertas solo en el sitio oficial!

www.pestana.com/algarve-hoteles

[Invierta Online en España](#)

Compre Acciones, Divisas, Petróleo Bonus Gratis 25€ sin Depósito!

www.Plus500.es

Lo studio è stato condotto su 31 soggetti fisicamente sani ma affetti da un elevato grado di disagio rispetto al proprio aspetto fisico.

Le donne sono state sottoposte a due differenti tecniche, entrambe della durata di un'ora, che prevedevano lunghe esposizioni del proprio corpo nudo dinnanzi ad uno specchio. Nella prima tecnica veniva chiesto alle donne di esprimere liberamente le proprie emozioni, i propri pensieri in relazione a ciò che vedevano riflesso nello specchio, mentre nella seconda veniva chiesto loro di descrivere con oggettività, nella maniera più precisa possibile, quanto vedevano.

In entrambe le procedure sono state analizzate le reazioni emotive, fisiologiche e cognitive delle donne partecipanti.

I risultati hanno evidenziato una notevole riduzione dei livelli di stress, causati dalla cattiva accettazione della propria fisicità. Il team ha inoltre sperimentato l'efficacia delle due tecniche in pazienti affette da bulimia nervosa.

Sonia Rodriguez-Ruiz, uno dei ricercatori della Facoltà di Psicologia presso l'Università di Granada ha dichiarato in proposito:

'Ci sono già alcuni risultati preliminari ottenuti con un gruppo di 23 donne con [bulimia nervosa](#). Abbiamo avuto conferma di quanto le tecniche usate siano ugualmente efficaci in questa popolazione clinica non solo per ridurre l'insoddisfazione fisica, ma anche per aumentare il numero di pensieri e sentimenti positivi circa il proprio corpo'.

I risultati di cui parla la dottoressa Rodriguez-Ruiz sembrano mantenere la validità anche nel tempo: le donne che si sono sottoposte al *trattamento agli specchi* hanno conquistato un buon livello di autostima, che ha resistito nel lungo termine. L'autostima femminile è da sempre oggetto di discussioni e studi più o meno superficiali.

La ricerca in questione ci sembra che affronti il problema dell'estetica nella corretta dimensione: purtroppo

anche una difficile accettazione del proprio corpo può causare alti livelli di stress, ansie e persino patologie impegnative come appunto [la bulimia nervosa](#), certamente da non sottovalutare.

- [Contattaci](#)
- [Privacy](#)

© 1998-2012 Trilud S.p.A. - P.iva: 13059540156 -
Tutti i diritti riservati

Tuttogratitis.it, testata giornalistica registrata presso il
Tribunale di Milano n° 314/08

Mi piace

A 31.795 persone piace questo elemento. Di che piace anche a te, prima di tutti i tuoi amici.

[Amore](#)

[Sex Appeal](#)

Mi piace

106



[Amori virtuali: di cosa parlare in chat con un ragazzo](#)



[Affinità di coppia tra Pesci e Sagittario: oroscopo per lei e per lui](#)



[Corteggiamento romantico, il più amato dalle donne](#)

Articoli correlati



[Autostima femminile? Si raggiunge a 35 anni](#)



[Autostima femminile scarsa? Ci pensa il push up](#)



[Tumore al seno: la prevenzione con la mammografia riduce i decessi del 30%](#)



[Autostima nei bambini: a scuola può crescere o essere distrutta](#)

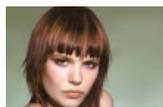
Foto Correlate



[Acconciature anni 50: look vintage e](#)



[Disoccupazione femminile: Bottega](#)



[Tagli di capelli corti e scalati, look femminile](#)



[Look androgino: il fascino gangster al](#)



[Bellezza androgina: i nuovi canoni che non](#)