

Radio Granada

C A D E N A  
SERSER  
dial  
m80  
Radiolé  
escucha con nosotros la vida

Noticias

Deportes

Cultura y Ocio

SER Cofrade

Es Tiempo de Toros

Fonoteca

Participación

RSS de las noticias

Síguenos en Twitter

Síguenos en facebook

Lunes, 18 de Junio de 2012

## Una terapia que enfrenta a mujeres al espejo reduce la insatisfacción corporal

17/06/2012 | Archivado bajo: UGR - Educación | Enviado por: Redaccion



Una investigación de las Universidades de Granada y Jaén ha comprobado que un tratamiento basado en la técnica de exposición al espejo en mujeres con insatisfacción corporal reduce el malestar asociado con el propio cuerpo y también da resultados similares en afectados de bulimia nerviosa.

Investigadoras de las dos universidades han comprobado que ese tratamiento reduce el malestar, la ansiedad y los síntomas depresivos asociados al propio cuerpo en mujeres con altos niveles de

insatisfacción corporal.

En el estudio han participado 31 mujeres sanas que presentaban un grado muy elevado de malestar e insatisfacción con su aspecto físico y que han recibido dos técnicas de tratamiento psicológico en sesiones de aproximadamente una hora consistentes en exponerse de forma prolongada a mirar su cuerpo en un espejo vestidas en ropa interior para evidenciar las partes de su cuerpo.

En una de las técnicas, el grupo se ha expuesto a mirar su cuerpo y dejar fluir sus emociones y pensamientos, mientras que en la otra técnica se pedía a otro grupo de mujeres que describieran su cuerpo de la forma más objetiva y precisa posible.

En ambos procedimientos se analizaron las reacciones emocionales fisiológicas y cognitivas de las participantes durante toda la sesión.

Según ha explicado a Efe Sonia Rodríguez-Ruiz, una de las investigadoras de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, las dos intervenciones aplicadas (sesiones libres de exposición y sesiones guiadas) son dos variantes de la técnica de exposición al espejo.

Los resultados del estudio han mostrado que con ambos procedimientos se ha reducido notablemente el nivel de malestar psicológico motivado por la falta de aceptación del aspecto físico.

"Hemos comprobado que las dos técnicas son igualmente efectivas a la hora de reducir la insatisfacción corporal aunque quizás el procedimiento en las que las mujeres se exponen al cuerpo de forma libre es superior porque reduce el malestar de forma más rápida que la exposición dirigida", ha explicado Silvia Moreno Domínguez, la investigadora del Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén.

El equipo de investigación de las dos universidades ha analizado la efectividad de las mismas técnicas de tratamiento en mujeres afectadas del trastorno de bulimia nerviosa.

"Tenemos ya algunos resultados preliminares, obtenidos con un grupo de 23 mujeres con bulimia nerviosa, que confirman que las técnicas de exposición al espejo son igualmente efectivas en esta población clínica no sólo para reducir la insatisfacción corporal, sino también para aumentar la cantidad de pensamientos y sentimientos positivos sobre el propio cuerpo", ha indicado Sonia Rodríguez-Ruiz.

Los resultados muestran que los efectos de las terapias se mantienen en el tiempo, ya que la mayoría de las mujeres que han recibido el tratamiento han mostrado mayor aceptación de su cuerpo en las sesiones de seguimiento.

El equipo de investigación de las universidades de Granada y Jaén continúa en la fase experimental de aplicación de las dos técnicas de exposición y busca la colaboración de población clínica para continuar su trabajo.

Para ello requieren a mujeres pertenecientes a ambas universidades (profesorado, personal de servicios, alumnos y sus familiares de primer grado) de entre 18 y 30 años con problemas de bulimia nerviosa para comprobar los beneficios de esta terapia.

Comparte



SER sigue en directo la emisión de **Radio Granada**  
escucha con nosotros la vida

@radiogranada en Twitter

Mueren 4 personas en 4 accidentes de carretera durante el fin de semana <http://t.co/jt49Y1V6> 14 minutos ago

Órgiva crea un Vivero de Empresas para comentar el comercio 'online' <http://t.co/Lsq9idXt> 48 minutes ago

Niños en situación de vulnerabilidad participan en un torneo de fútbol 7 <http://t.co/S83CK4yT> about an hour ago

Más de 4.000 participantes, en la Carrera de la Mujer en Contra el Cáncer de Mama <http://t.co/JVe0XbXl> about 2 hours ago

Un encuentro en Órgiva promociona el Consejo Andaluz de Participación de las Mujeres <http://t.co/FMhotOsj> about 19 hours ago

SER la web de **SER cofrade**



últimas noticias en Radio Granada

**Más de 4.000 participantes, en la Carrera de la Mujer en Contra el Cáncer de Mama**

La tercera edición de la Carrera de la Mujer en Granada Contra el Cáncer de [Leer más →](#)

**Niños en situación de vulnerabilidad participan en un torneo de fútbol 7**

Más de un centenar de niños han participado en el Torneo de Fútbol 7 que, [Leer más →](#)

**Órgiva crea un Vivero de Empresas para comentar el comercio 'online'**

La Concejalía de Comercio del Ayuntamiento de Órgiva y el Centro Guadalinfo de la localidad [Leer más →](#)

**Volotea inicia sus vuelos desde Granada con más de 4.000 billetes vendidos**

La empresa de bajo coste Volotea ha iniciado hoy sus operaciones desde el aeropuerto de [Leer más →](#)

**Mueren 4 personas en 4 accidentes de carretera durante el fin de semana**

Cuatro personas han fallecido en los cuatro accidentes de tráfico ocurridos en las carreteras españolas [Leer más →](#)

## Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

Comentario

Puedes usar las siguientes etiquetas y atributos HTML: <a href="" title=""> <abbr title=""> <acronym title=""> <b> <blockquote cite=""> <code> <del datetime=""> <em> <img alt=""> <pre> <strong>

**Publicar comentario**



© RADIO GRANADA S.A. - Santa Paula, 2. 18001 Granada. Tel: 34 958 28 13 00 | Empresa asociada a PRISA

<http://www.radiogranada.es>

INFORMACION SOBRE PROTECCION DE DATOS: El sitio web [www.radiogranada.es](http://www.radiogranada.es) (en adelante, el "Sitio Web") es propiedad de Radio Granada S.A. (en adelante, la "EMPRESA"), con domicilio social en: Calle Santa Paula N 2 - 18001 Granada y CIF A18009951. Inscrito en el Registro Mercantil de Granada, Tomo 833, Folio 204, Hoja GR 7540 y inscripción Octava. La empresa le garantiza la protección de todos los datos de carácter personal que proporcione el Usuario en el "Sitio Web" y, en cumplimiento de lo dispuesto en la Ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de protección de Datos de Carácter Personal, en el RD 1720/2007 de 21 de diciembre y restante normativa de aplicación, le informa que: a) Todos los datos de carácter personal facilitados a la EMPRESA serán tratados por ésta de acuerdo con la Ley orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de Datos de carácter Personal y el RD 1720/2007 de 21 de diciembre y quedarán incorporados en el fichero USUARIOS DE LA PAGINA WEB, creado y mantenido bajo la responsabilidad de la EMPRESA, el cual ha sido debidamente registrado en la Agencia Española de protección de Datos. b) Los datos son recabados con las siguientes finalidades: Asegurar la correcta gestión de los servicios o productos solicitados (i) gestión, estudio y resolución de consultas y (ii) envío de publicidad y prospección comercial por medios electrónicos, acerca de la empresa, sus actividades, productos y servicios, así como documentación de diversa naturaleza. c) En la recogida y el tratamiento de los datos de carácter personal se han adoptado las medidas de seguridad adecuadas para evitar la pérdida, el acceso no autorizado o la manipulación de los mismos, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre. d) La EMPRESA se compromete a proteger la información confidencial a la que tenga acceso. La EMPRESA no empleará en ningún caso los datos de carácter personal que usted ponga a su disposición para prestar servicios a terceros distintos a los referidos en el apartado b) del presente documento o, en su caso, para lograr una utilidad propia. e) El Usuario certifica que es mayor de 14 años y que por lo tanto posee la capacidad legal necesaria para la prestación del consentimiento en cuanto al tratamiento de sus datos de carácter personal y todo ello, de conformidad con lo establecido en la presente Política de Privacidad. f) El Usuario puede, en todo momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos personales así como el de revocación del consentimiento para cualquier de las finalidades antes señaladas, enviando a la EMPRESA carta debidamente firmada a nuestra dirección postal, arriba indicada, donde consten claramente los datos de contacto, a la cual deberá acompañarse fotocopia de su DNI/NIF o documento que acredite su identidad. g) El Usuario autoriza al tratamiento automatizado de los datos personales suministrados en los términos indicados. Para ello pulse el botón "ENVIAR" que se encuentra tras el formulario de recogida de datos.