Cerrar COMPARTE + ACCESIBILIDAD CONECTA CON Iniciar sesión Regístrate Buscar

Marketplace: V. Ocasión Seguros Empleo Pisos Ofertas Ahorro Móviles Rutas Murcia 18° 32°

20minutos.tv Listas laBlogoteca Minutecas

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Cosultorio psicológico Consultorio sexológico Vídeos Listas RSS Cartas Trivials

Videojuegos Motor Belleza y salud Viajes Vivienda Empleo Gráficos Juegos Archivo Edición impresa Boletines Servicios

Belleza/Salud

Una terapia que enfrenta a las mujeres ante un espejo reduce su insatisfacción con su cuerpo

Una mujer se mira el cuerpo ante un espejo. (GTRES) Ampliar

- Según una investigación de las Universidades de Granada y Jaén.
- Para conseguir estos resultados han empleado dos técnicas de tratamiento psicológico en sesiones de una hora.
- En la primera de ellas, el grupo se ha expuesto a mirar su cuerpo y dejar fluir sus emociones y pensamientos.
- Durante la segunda técnica se pedía a otro grupo de mujeres que describieran su cuerpo de la forma más objetiva y precisa posible.

ECO ® Actividad social ¿Qué es esto? 47% 10 0

Seguir a @20m Twittear 26 0 Me gusta

EFE. 17.06.2012 - 14.35h

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.

Twitter

Si quieres twittear esta noticia
#terapia
#UniversidaddeGranada
#UniversidaddeJaén

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

↓PUBLICIDAD↓

Minutecas relacionadas

Salud

Terapia

También en Belleza/Salud

El ejercicio físico consigue reducir la ganancia de peso que llega tras una liposucción 4
17.06.2012 - 15.01h

Aceitunas: beneficios para la salud del aperitivo estrella 18
16.06.2012 - 16.52h

La leche materna puede neutralizar el VIH y bloquear su transmisión oral 21
16.06.2012 - 13.08h

España bate un nuevo récord con 7 trasplantados en urgencia extrema en 24 horas 31
16.06.2012 - 12.01h

PiaxS

RT @SolucionMedica: Encuentra #Ozonoterapia en el #DF #Terapia con #Ozono:

LindaSalavarria

@PatriciaCerna ayudame a quererme #terapia

Ver todos los tweets

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.

Dos variantes de la exposición al espejo

Según ha explicado 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.

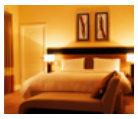
Su efectividad en casos de bulimia nerviosa

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 solo 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.

3,30% TAE 4 meses y sin comisiones. ¡Abre ahora tu Cuenta Naranja!



trivago: 4* desde 39€
Compara precios de hoteles entre más de 100 webs, encuentra tu hotel ideal y ahorra con trivago
» Pincha aquí

UDIMA: Másteres Oficiales
JURÍDICO-LABORAL.Obtén tu título oficial. Formación online,nos adaptamos a tu ritmo de vida
» Pincha aquí

Publicidad Ligatus

Relacionadas en 20minutos.es

Una terapia curativa para lesiones de médula necesita 700.000 euros para poder aplicarse en humanos (10/03/12)

Emplean electrodos cerebrales para mejorar los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo (03/11/11)

Los innumerables efectos beneficiosos del amor sobre la salud (11/02/12)

Entrenar el cerebro para soñar solo en positivo es posible (28/01/12)

El 25% de mujeres requieren tratamiento en la menopausia (23/02/12)

Además en 20minutos.es

ECONOMÍA

La apuesta de Grecia por el rescate no afecta a la prima de riesgo

INTERNACIONAL

La derecha que apoya el rescate gana en Grecia

NACIONAL

Rajoy: "Los griegos han acertado"

DEPORTES

España se juega los cuartos y huye de la sombra de la sospecha

Coches Seguros Pisos INGDirect

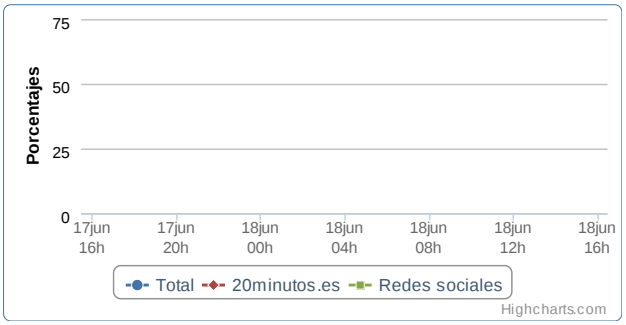
Lo más ...

ECO Valorado Visto Comentado

1. Un puente de Huelva esconde el "Viva la República" más antiguo de España 76
2. Cristiano Ronaldo se da un festín ante Holanda y pone a Portugal en los cuartos de final (2-1) 63
3. Rajoy descarta, por ahora, subir el IVA como exige el FMI y da prioridad a déficit y bancos 431
4. Bruce Springsteen hace realidad #vaportiNacho en Madrid y dedica 'The River' a Nacho 38
5. Zapatero admite que España sufriría menos si se hubiera ahorrado más 488

Cerrar

ECO ® Actividad social 47% ¿Qué es esto?



¿Cómo leer la gráfica?

Hay tres variables que se distinguen por colores: **ECO de 20minutos.es**, en rojo; **ECO en redes sociales**, en verde, y **ECO total** (una combinación de los dos anteriores), en azul. El usuario puede activar o desactivar cada una de ellas en cualquier momento con los botones que aparecen justo debajo de la representación gráfica.

Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica aparecerá **el valor (en porcentaje)** de cada una de las variables que estén activadas en una fecha y una hora concretas.

Zoom: Al seleccionar una zona de la gráfica cualquiera, esta se ampliará. Automáticamente aparecerá un botón a la derecha con las letras *reset zoom*. Pinchando ahí, la gráfica volverá a su posición inicial.

Más información

Comentarios (10) Correcciones (0) 20minutos.es responde(0) Facebook Twitter

10 Comentarios

Suscribirse por RSS

Escribir un nuevo comentario

Inicia sesión o regístrate para usar estas opciones Ordenar por: Antiguos primero Ver: Todos Aplicar

1 juan leño1, 17.06.2012 - 15.39h

Eso pasa con las gordas y feas, con las tías güenas no pasa.
fotos de las que han hecho el estudio

Me gusta -4

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

2 **Comentario oculto** -6 Leer comentario blasdelezo

3 Naranja, 17.06.2012 - 16.08h

Si estas buenas mozas se moviesen en las ciudades en bici en lugar de culigordearse en los coches, otros gallos les cantarían.

¡ Fácil !

Me gusta -1

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

4 juan leño1, 17.06.2012 - 16.22h

QUE ENCIMA SON ENVIDIOSAS, no comas tantos bocadillos de foiegras

Me gusta +1

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

5 defendiendo, 17.06.2012 - 16.45h

yo me veo estupenda
me miro al espejo y digo que buena estoy eso si soy la envidia del barrio por mi tipito que no estoy como una americana gorda grasienta y como sano

Me gusta -2

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

6 hunterwood26, 17.06.2012 - 17.06h

Una vez llamé a la policía porque pensé que un tío bueno entró en mi casa pero luego me di cuenta de que era yo en el espejo.

Me gusta -1

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

7 TORRENTE., 17.06.2012 - 17.08h

Yo pienso que es porque en muchos más casos de los deseados, al verse detenidamente salen

Me gusta +2

corriendo.....justo lo que necesitan.

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

POMMM,POM,POOOMM, ¡venga cariño, abre la puerta!
-No que me da vergüenza.
-¿vergüenza?...¡miedo te tendría que dar si supieses con lo que estoy llamando!.
....abre la puerta y era ÉL....satisfacción corporal inmediata.

jejeje.

8 calamardo92, 17.06.2012 - 19.02h

#1 ¿¿tias güenas?? este de que cueva ha salido.
me parece un poco tonto el estudio, y a los hombres no les pasa igual?

Me gusta +2

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

9 phyde, 17.06.2012 - 22.15h

A todos los firmantes de los anteriores comentarios;

Os pasará lo mismo cuando os enfrentéis, cara a cara, con un libro sin dibujos de más de 40 hojas escritas...

Me gusta +1

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

10 erijim, 17.06.2012 - 22.18h

No estoy en nada de acuerdo, cuanto más nos miramos al espejo más defectos logramos sacarnos, seamos delgadas, feas, gordas, guapas, bajitas o altas. Es un asco pero así somos las mujeres (y algunos hombres) nunca estamos contentas con lo que tenemos.

Hay que quererse uno mismo y evitar que los comentarios de hombres que hablan mal de gordas y feas nos afecten. Algunos deberían seguir el consejo de este artículo y mirarse más al espejo pero para por fin utilizar la mirada crítica y dejarse de creer que lo tienen todo.

Me gusta 0

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono

Esta información sólo puede ser comentada y corregida por usuarios registrados.

Regístrate Iniciar sesión Conectar con

Consulta los casos en los que 20minutos.es restringirá la posibilidad de dejar comentarios