

ideal.esEdición: **Granada** Edición Almería Edición Jaén Personalizar

Iniciar sesión con

Regístrate

[Portada](#)
[Local](#)
[Deportes](#)
[Economía](#)
[Más Actualidad](#)
[Gente y TV](#)
[Ocio](#)
[Participa](#)
[Blogs](#)
[Servicios](#)
[Hemeroteca](#)

IR

[Granada](#)
[Costa](#)
[Provincia](#)
[Motril](#)
[Loja](#)
[Guadix](#)
[Baza](#)
Estás en: [Granada - Ideal](#) > [Noticias Granada](#) > [Noticias Granada](#) > **Una terapia que enfrenta a mujeres al espejo reduce la insatisfacción corporal**

POLOS DE ELIO BERHANYER
Colores: naranja y verde botella

Precio final **9€** Descuento **50%**

Oferplan
ideal.es

GRANADA

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

Reduce el malestar asociado con el propio cuerpo y también da resultados similares en afectados de bulimia nerviosa

17.06.12 - 13:10 - EFE | GRANADA

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.

TAGS RELACIONADOS

terapia, enfrenta, mujeres, espejo, reduce, insatisfaccion, corporal

Publicidad

Ahorra en seguro de coche

Con Nuez Seguros ahorrarás hasta un 40% y al contratarlo te regalamos el de hogar y moto.
www.segurosnuetz.es

Di Hola a la Tarifa Cero

Paga 0cent/min. Habla lo que hables. Para toda la vida. Nadie más te da una tarifa así.
www.masmovil.es

Veranos Decathlon

Encuentra todo lo que necesitas y disfruta de tus deportes favoritos ¡A qué esperas!
www.verano.decathlon.es

ADSL 10MB Movistar

No te lo pienses 19,90€/mes para siempre y te regalamos 12 noches de hotel para 2 personas
www.adsl-movistaronline.es



Para poder comentar debes estar [registrado](#)

[Añadir comentario](#)



Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 1 comentario

Ordenar por: los más recientes primero ▼

**dunearrakis**

Me quedo con el último párrafo:

"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"

Entonces, señoritas Sonia y Silvia, sus conclusiones, sean las que sean, solo podrán alcanzar el nivel de "patatín patatán tiene demostrada efectividad EN LAS PERSONAS QUE PERTENECEN A LA UNIVERSIDAD DE GRANADA-JAEN"

Lo primero, es que esta investigación no tiene nada de novedosa, pues desde hace muchos años, las técnicas de reducción del malestar psicológico en personas con trastornos de conducta alimentaria están basadas en técnicas cognitivo-conductuales de exposición y de reestructuración cognitiva, que son las técnicas que están utilizando aquí, por lo que no se ha descubierto nada nuevo.

No es nuevo que las personas con TCA, y más especialmente en el caso de las bulímicas, uno de los componentes psicológicos es que ha sufrido traumas psicológicos en relación a su aspecto corporal, que van desde insultos, o una relación emocional-sexual fallida con la consecuente atribución a un problema de imagen corporal. Una de las técnicas más eficaces desde hace años es hacer ver a la persona que su cuerpo no necesariamente está tan mal como ella cree, y por supuesto, una de las técnicas más usadas es mirarse en el espejo, aceptarse a si mismo, siendo además muy frecuente en estas personas las conductas de evitación como no mirarse en espejos, entrar en ascensores con la mirada hacia abajo para no verse en el espejo, y en casa, tener espejos pequeños, jamás de cuerpo entero.

Por tanto, su investigación me parece "interesante" pero ni novedosa ni científica, pues su muestreo ya parte de que es tremendamente parcial y condicionado.

15 horas ago

1 Me gusta

[Denunciar](#)[Me gusta](#)[Responder](#)[Suscríbete por e-mail](#)  [RSS](#)Powered by  SARENET**ideal.es**

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa Web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de periodismo](#)
| [Visitas al Ideal](#)

ENLACES VOCENTO

[ABC.es](#)
[El Correo](#)
[Elnortedecastilla.es](#)
[Elcomercio.es](#)
[SUR.es](#)
[Qué.es](#)
[La Voz Digital](#)
[ABC Punto Radio](#)
[hoyCinema](#)
[Infoempleo](#)
[Autocasion](#)
[Mujerhoy](#)

[Hoy Digital](#)
[La Rioja.com](#)
[DiarioVasco.com](#)
[Ideal digital](#)
[Las Provincias](#)
[El Diario Montañés](#)
[Laverdad.es](#)
[Finanzas](#)
[hoyMotor](#)
[Guía TV](#)
[11870.com](#)
[Pisos.com](#)