

Estás en: Granada - Ideal > Granada > Últimas noticias > **Terapia que enfrenta a mujeres al espejo reduce la insatisfacción corporal**

ÚLTIMAS NOTICIAS DE GRANADA 12:40

Terapia que enfrenta a mujeres al espejo reduce la insatisfacción corporal

Agencia EFE

Granada, 17 jun (EFE).- 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.

[Hasta el 1 de Diciembre de 2012 3.40% TAE. Para nuevos clientes.](#)

ANUNCIOS GOOGLE

Supera Cáncer de Próstata

Nuevo tratamiento en San Sebastián Menor riesgo, rápida recuperación
www.policlinicagipuzkoa.com

Master Psicolog. Infantil

Tasa única y total 590 euros Master Online, Reconocido
www.iteap.com

Cursos Gratis del Inem

+290 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar!
CursosGratis.eMagister.com

5000 plazas Correos

Trabajo fijo de cartero. Prepára la oposición de la mano de expertos
www.trabajaparacorreos.es

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

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
Elnotedecastilla.es
Elcomercio.es
SUR.es

Hoy Digital
LaRioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias

Powered by SARENET

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](#)

[Qué.es](#)
[La Voz Digital](#)
[ABC Punto Radio](#)
[hoyCinema](#)
[Infoempleo](#)
[Autocasión](#)
[Mujerhoy](#)

[El Diario Montañés](#)
[Laverdad.es](#)
[Finanzas](#)
[hoyMotor](#)
[Guía TV](#)
[11870.com](#)
[Pisos.com](#)