



Martes :: 19 / 06 / 2012

Además BLOGS | COMPRAS | ENCUESTAS | FOROS | TRADUCTOR

MAPA DEL SITIO



uni>ersia

 ESPAÑA: Noticias

España Noticias En Portada

EN PORTADA

ACTUALIDAD

EMPLEO

CIENCIA Y NN.TT.

MOVILIDAD ACADÉMICA

VIDA UNIVERSITARIA

TIEMPO LIBRE

NOTICIA : SALUD Y ESTÉTICA

¿Cómo combatir la insatisfacción corporal?

19/06/2012

Un estudio realizado por un equipo de investigadores revela que por medio de un tratamiento consistente en enfrentar a las mujeres a un espejo se logra reducir el malestar de insatisfacción corporal y ayuda a los afectados de bulimia nerviosa.



Enfrentarse al espejo, mejora el autoestima. Fuente: Flickr Autor: Fran MÃ¡jquez.

En el estudio han participado 31 mujeres sanas que presentaban un grado muy elevado de malestar e insatisfacción con su aspecto físico

La reciente investigación que estuvo a cargo de las universidades de Granada y Jaén ha revelado que **enfrentar a las mujeres que sienten insatisfacción corporal a un espejo puede ayudar a combatir ese sentimiento y a mejorar su autoestima**. El efecto de la terapia, a su vez, se mantiene con el tiempo.

El tratamiento les permite a las afectadas, reducir su malestar, la ansiedad y los síntomas depresivos vinculados al no agrado de su cuerpo.

Para el estudio, fueron sometidas las mujeres a dos tratamientos diferentes con el fin, en ambos casos, de analizar las reacciones emocionales fisiológicas y cognitivas de los participantes en la sesión.

Una de las técnicas consistió en enfrentar a un grupo a un espejo y mirar su cuerpo

para liberar pensamientos y emociones. En el otro caso, se les pidió que describieran su cuerpo de manera precisa y objetiva.

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.

Por su parte, Silvia Moreno Domínguez, la investigadora del Departamento de Psicología de la **Universidad de Jaén**, explicó: "**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".

El equipo de investigación de las dos universidades analizó 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", indicó 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.

Fuente: Agencia EFE

Tags: [bulimia nerviosa](#), [combatir la insatisfacción corporal](#), [conflicto con nuestra imagen corporal](#), [desacuerdo con nuestro cuerpo](#), [imagen corporal](#), [insatisfacción corporal](#), [malestar corporal](#)

Universidad: [Universidad de Granada](#), [Universidad de Jaén](#)

PUBLICIDAD

Apple Store para Educación

Compra un Mac o un iPad y vuelve a la uni presumiendo de apps.*

Comprar

*Consulta las condiciones

LO + LEIDO LO + COMENTADO LO + VALORADO

- 10 libros que hay que leer
- La ONU busca a jóvenes españoles como colaboradores
- Ir a trabajar a Francia
- 104 propuestas para mejorar la educación
- El exceso de fertilizantes está causando graves daños al medioambiente
- Carnet Internacional del Profesor: ventajas en todo el mundo por ser docente
- SER HUMANO-MEDIO AMBIENTE
- ¿Sin planes para junio y julio? ¡Cursos de Verano 2012!
- Ir a trabajar a Alemania
- Diez claves para hacer un buen examen

* resultados de los últimos 30 días.

PUBLICIDAD

WILKINSON
FREE YOUR SKIN™

Wilkinson te ayuda a reinventarte con 4.000€

Perfil: [Preuniversitario](#), [Universitario](#), [Postuniversitario](#), [Personal Docente e Investigador](#), [Personal de Administración y Servicios](#), [Otros](#)

Área de la ciencia: [Multidisciplinar](#)

Imprimir Enviar amigo PDF Traducir



[Estudios de Grado Nebrija](#) www.nebrija.com

Titulaciones Nebrija con modalidad bilingüe y online. ¡Infórmate!

[ESERP@ Másters Online](#) www.eserp.com

En el Ranking de Mejores Masters. Según El Mundo y Expansión. +Info.

[Gestión anuncios](#) ▶

Votos: 0 Media: 0

[RSS](#)

Comentarios para esta noticia

No hay ningún comentario

Nombre (requerido)

Correo electrónico (no será publicado) (requerido)

Para probar que es usted una persona (no un script de spam), escriba el código antispam mostrado en la imagen.

Código antispam

Comentario: Máximo de caracteres restantes 500

ESTUDIANTES Y GRADUADOS

- Agenda
- Antiguos Alumnos
- Becas
- Bibliotecas
- Blogs
- Canal de Cursos
- Conecta Universia
- Desarrollo Profesional
- EEES
- Empleo
- Escucha Comunidad
- Estudios en China
- Estudios en Estados Unidos
- Estudios en Iberoamérica
- Estudios en Reino Unido
- Estudios Internacionales
- Guía de empresas
- Graduados
- Informática
- Libros

Oposiciones

- Orienta Universia
- Piso de estudiantes
- Preuniversitarios
- Radio Universia
- Tienda Vodafone
- Universitarios

PROFESORES E INVESTIGADORES

- Biblioteca de Recursos
- Cervantes Virtual
- Encuentros
- Innoversia
- Open CourseWare
- Profesores
- Publicaciones
- Rankings SJR
- Universia TV

UNIVERSIDADES

- Estudios
- Noticias
- Universidades

SERVICIOS PARA EMPRESAS

- NUESTROS SERVICIOS
- NUESTROS CLIENTES
- CASOS DE ÉXITO

NOSOTROS

- QUIÉNES SOMOS
- UNIVERSIDADES SOCIA S
- MEMORIAS Y DOCUMENTOS
- IDENTIDAD CORPORATIVA

UNIVERSIA NET

- CONTACTO
- AVISO LEGAL
- CÓDIGO ÉTICO
- POLÍTICA DE CONFIDENCIALIDAD
- MECENAZGO SANTANDER
- TRABAJANDO

UNIVERSIA EN ...

- Andorra
- Argentina
- Bolivia
- Brasil
- Chile
- Colombia
- Costa Rica
- Ecuador
- España
- Guatemala
- Honduras
- México
- Nicaragua
- Panamá
- Paraguay
- Perú
- Portugal
- Puerto Rico
- Rep. Dominicana
- El Salvador
- Uruguay
- Venezuela
- Universia.net

© 2011 Universia España. <http://www.universia.es>

Con el mecenazgo de:

Socio www.trabajando.com para empleo: