



PROMOCIÓN ESPECIAL JOOMLASPANISH
Cupón Descuento 20% joomla15

Joomla!
HOSTING • PROVIDER

Descúbrelo Ahora

¿te gusta
la música?



Lunes, 18 de Junio de 2012, 10:54

GranadaDigital.com

(<http://www.granadadigital.com>)

[Portada \(http://www.granadadigital.com\)](http://www.granadadigital.com) [Local \(http://www.granadadigital.com/seccion/local\)](http://www.granadadigital.com/seccion/local) [Provincia \(http://www.granadadigital.com/seccion/provincia\)](http://www.granadadigital.com/seccion/provincia)

[Andalucía \(http://www.granadadigital.com/seccion/andalucia\)](http://www.granadadigital.com/seccion/andalucia) [Nacional \(http://www.granadadigital.com/seccion/nacional\)](http://www.granadadigital.com/seccion/nacional) [Internacional \(http://www.granadadigital.com/seccion/internacional\)](http://www.granadadigital.com/seccion/internacional)

[Deportes \(http://www.granadadigital.com/seccion/deportes\)](http://www.granadadigital.com/seccion/deportes) [Economía \(http://www.granadadigital.com/seccion/economia/\)](http://www.granadadigital.com/seccion/economia/) [Opinión \(http://www.granadadigital.com/seccion/opinion\)](http://www.granadadigital.com/seccion/opinion)

[Cultura \(http://www.granadadigital.com/seccion/cultura\)](http://www.granadadigital.com/seccion/cultura) [Sociedad \(http://www.granadadigital.com/seccion/sociedad\)](http://www.granadadigital.com/seccion/sociedad) [Sucesos \(http://www.granadadigital.com/seccion/sucesos\)](http://www.granadadigital.com/seccion/sucesos)

[Universidad \(http://www.granadadigital.com/seccion/universidad\)](http://www.granadadigital.com/seccion/universidad) [ESCO GD \(http://www.granadadigital.com/seccion/esco-gd\)](http://www.granadadigital.com/seccion/esco-gd)

[Granada C.F. \(http://www.granadadigital.com/seccion/granada-club-de-futbol/\)](http://www.granadadigital.com/seccion/granada-club-de-futbol/) [Eurocopa 2012 \(http://www.granadadigital.com/seccion/eurocopa-2012\)](http://www.granadadigital.com/seccion/eurocopa-2012)

Granada (<http://www.granadadigital.com/seccion/granada/>) | Provincia (<http://www.granadadigital.com/seccion/provincia/>)

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

También con la participación de la de Jaén

Domingo, 17/06/12 13:13

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.

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.

Me gusta Enviar
Twitter 0

AGREGUE SU COMENTARIO

Su Nombre (requerido)
Su Correo Electrónico (no será publicado) (requerido)
Su Sitio web

[Empty text area for comments]

Añadir

Granada Digital no se hace responsable de los comentarios expresados por los lectores y se reserva el derecho de recortar, modificar e incluso eliminar todas aquellas aportaciones que no mantengan las formas adecuadas de educación y respeto. De la misma forma, se compromete a procurar la correcta utilización de estos mecanismos, con el máximo respeto a la dignidad de las personas y a la libertad de expresión amparada por la Constitución española.



<http://andalucianoticias.es/panel/wp-content/plugins/adrotate/adrotate-out.php?track=OTqsMOwvNSxodHRwOi8vd3d3LmdyYW5hZGRkaWpjdGFsLmNwI>

Buscar RSS (<http://www.anc>)

Granada Digital (https://twitter.com/intent/user?screen_name=granadadigital)
Granada Digital
granadadigital
(https://twitter.com/intent/user?screen_name=granadadigital)

granadadigital (https://twitter.com/intent/user?screen_name=granadadigital) Semana clave para el banquillo del #GranadaCF (<http://twitter.com/search?q=%23GranadaCFow.IybDTGs>) (24 minutos ago) (<https://twitter.com/granadadigital/status/214643572778078208>) · reply (https://twitter.com/intent/tweet?in_reply_to=214643572778078208) · retweet (https://twitter.com/intent/retweet?tweet_id=214643572778078208) · favorite (https://twitter.com/intent/favorite?tweet_id=214643572778078208)

Join the conversation (<https://twitter.com/granadadigital>)



RECIBE LOS TITULARES EN TU CORREO ELECTRÓNICO:

Suscribeme

ESCO
ESCUELA SUPERIOR DE
COMUNICACIÓN Y EMPRESA

**Carreras
Universitarias
Europeas**

ABIERTO
PLAZO DE
ADMISIÓN

- ▶ Periodismo
- ▶ Publicidad y RR.PP.
- ▶ Comunicación Audiovisual
- ▶ Marketing y Empresa
- ▶ Dirección Financiera y de Banca

areyouready?

(<http://andalucianoticias.es/panel/wp->

Búscanos en Facebook 

GD Granada Digital

A 980 personas les gusta **Granada Digital**.

Fco	Beatriz	Rafa	Veruschka	Angela
Sagpc	Loli	German	Carolina	Juan Jose

Plug-in social de Facebook

Portada (<http://www.granadadigital.com/>) Local (<http://www.granadadigital.com/seccion/local>) Provincia (<http://www.granadadigital.com/seccion/provincia>)

Andalucía (<http://www.granadadigital.com/seccion/andalucia>) Nacional (<http://www.granadadigital.com/seccion/nacional>) Internacional (<http://www.granadadigital.com/seccion/internacional>)

Deportes (<http://www.granadadigital.com/seccion/deportes>) Economía (<http://www.granadadigital.com/seccion/economia/>) Opinión (<http://www.granadadigital.com/seccion/opinion>)

Cultura (<http://www.granadadigital.com/seccion/cultura>) Sociedad (<http://www.granadadigital.com/seccion/sociedad>) Sucesos (<http://www.granadadigital.com/seccion/sucesos>)

Universidad (<http://www.granadadigital.com/seccion/universidad>) ESCO GD (<http://www.granadadigital.com/seccion/esco-gd>)

Granada C.F. (<http://www.granadadigital.com/seccion/granada-club-de-futbol/>) Eurocopa 2012 (<http://www.granadadigital.com/seccion/eurocopa-2012>)

ALTERNATIVA
COMUNICACIÓN



Aviso Legal (<http://www.andalucianoticias.es/aviso-legal-3/>) | Términos y Condiciones (<http://www.andalucianoticias.es/terminos-y-condiciones/>) |
Contacto (<mailto:info@andalucianoticias.es>) | Redacción (<mailto:redaccion@andalucianoticias.es>) | Publicidad (<mailto:publicidad@andalucianoticias.es>) |
RSS (<http://www.andalucianoticias.es/feed/>) | Facebook (<http://www.facebook.com/pages/Granada-Digital/177706645591348>) | Twitter
(<http://twitter.com/granadadigital/>) | Mapa Web (<http://www.granadadigital.com/mapa-web/>)

(<http://alternativacomunicacion.com>) (<http://escogranada.com>)

Andalucía Noticias (<http://www.andalucianoticias.es>), **Almería Digital** (<http://www.almeriadigital.es>), **Cádiz Digital** (<http://www.cadizdigital.es>), **Córdoba Digital** (<http://www.cordobadigital.es>), **Granada Digital** (<http://www.granadadigital.com>), **Huelva Digital** (<http://www.huelvadigital.es>), **Jaén Digital** (<http://www.jaendigital.es>), **Málaga Digital** (<http://www.malagadigital.es>) y **Sevilla Digital** (<http://www.sevilladigital.es>) son medios de **Plataforma de Comunicación Digital**, con sede en C/ San Antón, 73, Granada - 18005 - 958 267 584.

Todos los medios de **Plataforma de Comunicación Digital** no secundan ni corroboran los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en sus foros de debate y, en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.