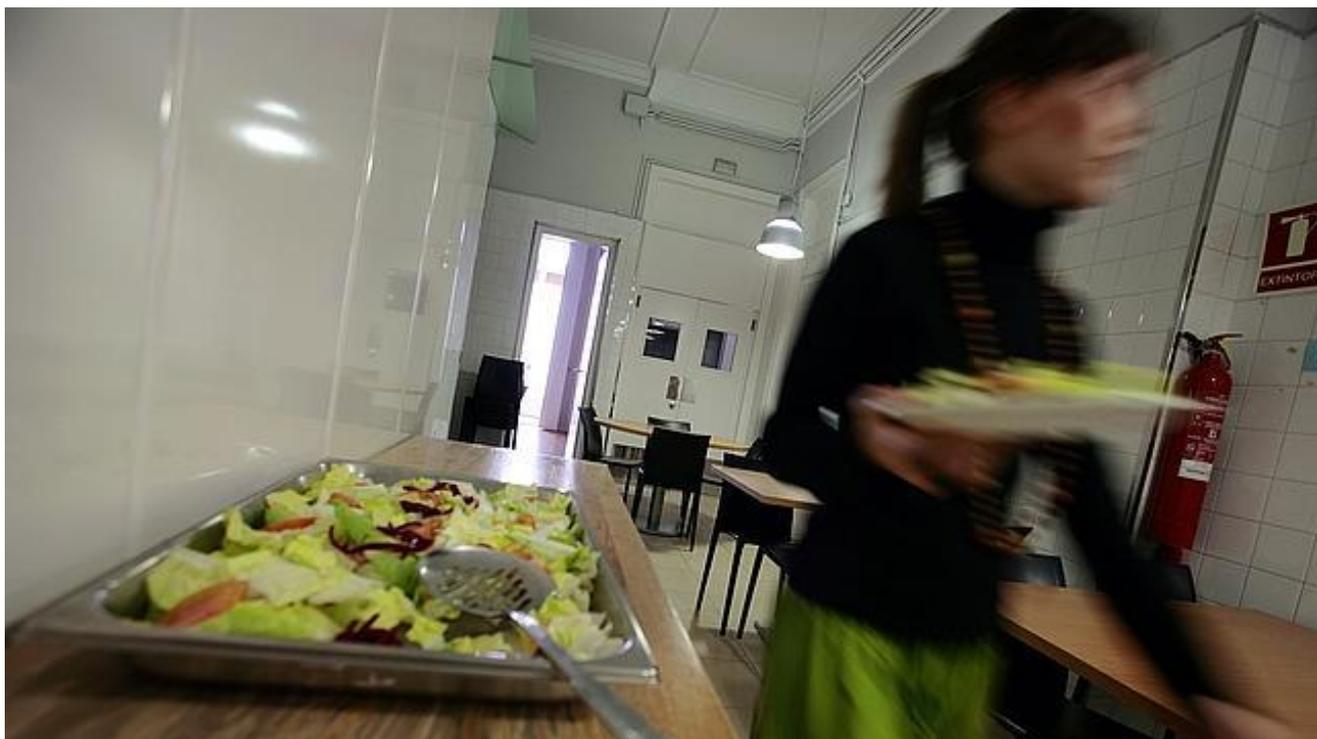


# Mirarse en el espejo y describir el cuerpo para luchar contra la bulimia

efe /  
granada

Día 25/06/2015 - 09.38h

**Mediante esta técnica los investigadores han conseguido que las pacientes superen los malos pensamientos**



Job Vermeulen

[La bulimia es un trastorno alimenticio que afecta a la percepción de uno mismo](#)

Investigadoras de la [Universidad de Granada](#) han demostrado que dos técnicas psicológicas basadas en la exposición al propio cuerpo en el espejo ayuda a reducir la insatisfacción corporal y los síntomas asociados en mujeres con bulimia nerviosa.

Este trabajo, del que ha informado hoy miércoles la Universidad de Granada, ha revelado que ambas técnicas también reducen los niveles de cortisol en saliva, una hormona esteroidea que se libera como respuesta al estrés.

Las investigadoras compararon dos técnicas distintas, una de ellas la denominada exposición guiada, en la que las participantes deben permanecer observando su cuerpo en el espejo mientras lo describen de manera neutral y objetiva (como si un pintor tuviera que hacer un retrato suyo pero sin verlas).

La otra es la exposición «pura», en la cual las participantes también [observan sus cuerpos](#) en el espejo pero pueden expresar [los sentimientos y pensamientos](#) que les provoca.

En el estudio participaron 29 mujeres con alta insatisfacción corporal y diagnosticadas de bulimia nerviosa, a quienes se dividió aleatoriamente en dos grupos de tratamiento, uno por técnica.

## Resultados

Cada una de ellas recibió seis sesiones de exposición al espejo, y después de cada sesión se evaluaron los cambios en sus pensamientos (positivos y negativos), así como su grado de satisfacción corporal y los cambios en los niveles de cortisol salival.

Los principales resultados muestran que ambas técnicas de exposición reducen los pensamientos negativos de las mujeres con bulimia e incrementan los positivos a lo largo del tratamiento, y también reducen los niveles del cortisol.

Sin embargo, la exposición pura aumenta más la satisfacción corporal y disminuye en mayor medida el malestar subjetivo experimentado por la visión del propio cuerpo durante las sesiones.

Estos resultados apuntan a que la exposición pura podría ser una estrategia terapéutica eficaz para reducir la insatisfacción corporal en personas con trastornos de alimentación y, de manera preventiva, en mujeres con altos niveles de insatisfacción corporal.

No obstante, según la autora principal de este artículo, la investigadora Sandra Díaz Ferrer, en el futuro se necesitaría profundizar sobre los mecanismos de cambio a través de los cuales esta técnica está funcionando.

## Insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal, explica, es uno de los principales factores responsables del desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la [conducta alimentaria](#).

«Lo que más nos alerta es que cada vez es más común encontrar niveles elevados de insatisfacción corporal entre la población femenina de distintas edades», según la investigadora, que aboga por ello por desarrollar técnicas efectivas para mejorar la satisfacción corporal y prevenir los trastornos de la conducta alimentaria.

Los resultados de este trabajo apuntan que el empleo de técnicas que permitan liberar las emociones y pensamientos negativos asociados al propio cuerpo podrían ser más útiles que aquellas que guían a los pacientes a través de descripciones neutrales del cuerpo.

«Con este estudio no pretendemos que las mujeres cambien sus cuerpos, sino que sean capaces de aceptarlos y quererlos como son», ha agregado.

## PUBLICIDAD

- Búsquedas relacionadas
- Compartir
- [Imprimir](#)

publicidad

—  
Te recomendamos

Facebook - Una estrella de YouTube denuncia en Facebook que fue violada y la grabaron

(TecnologíaABC)

Hasta un 50% niños no tiene atención pediátrica en algunas zonas de España

(SociedadABC)



Los grandes incendios forestales queman hasta el 85 % de la superficie arrasada

(SociedadABC)

Segunda Guerra Mundial - La fotografía que Hitler no querría que vieras

(CulturaABC)

12 fotos que explican por qué cae mal Jorge Lorenzo

(Autobild.es)

Más consejos para ahorrar tinta a medio y largo plazo

(HP)

Una ciudad medieval entre unas de las reservas naturales más bellas de Europa

(My Switzerland)

El trasplante capilar y sus efectos secundarios

(DMedicina)

[recomendado por](#)

—  
Consulta toda la [programación de TV](#)

Comentarios:

