

Dos nuevas técnicas psicológicas reducen los síntomas de la bulimia nerviosa 24/06/2015

LAS COOKIES PERMITEN UNA GAMA DE FUNCIONALIDADES QUE MEJORAN LA FORMA EN LA QUE USTED DISFRUTA TENDENCIAS21. AL UTILIZAR ESTE SITIO, USTED ACEPTA EL USO DE COOKIES DE CONFORMIDAD CON [NUESTRAS DIRECTRICES](#). [ACEPTO](#)

24/06/2015 [inShare335](#)



TENDENCIAS21

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

Su trabajo, publicado en la revista *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 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 de la UGR compararon dos técnicas distintas: la exposición guiada, en la cual 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), frente a 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 un total de 29 mujeres con alta insatisfacción corporal y diagnosticadas de bulimia nerviosa, a quienes se dividió aleatoriamente en dos grupos de tratamiento, uno por técnica.

Cada una de ellas recibió 6 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 encontrados 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.

[Más información](#)

UGR/DICYT

