

## Mirarse al espejo reduce la insatisfacción corporal en personas con bulimia nerviosa

ACyV

24.06.2015 – 11:52 H. Actualizado: 12:38 H.

Mirarse al espejo mejora la percepción del propio físico en personas bulímicas. 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 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.

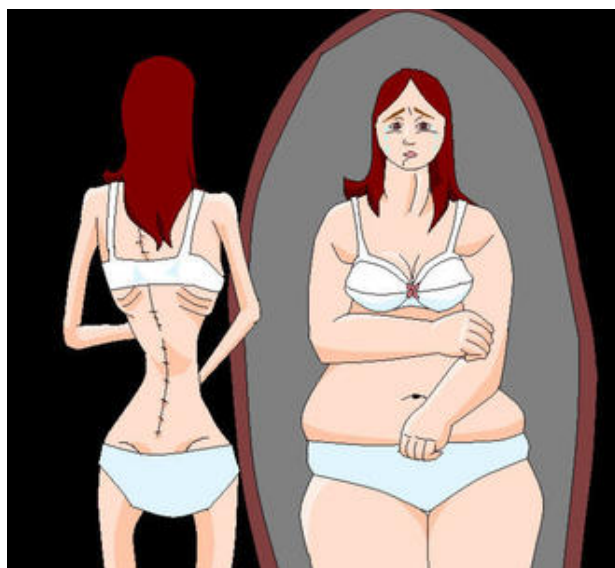
Las investigadoras compararon dos técnicas distintas. La primera de ellas es la denominada **'exposición guiada'**, donde las participantes deben permanecer observando su cuerpo en el espejo **mientras lo describen** de manera neutral y objetiva (como si un pintor tuviera que hacer un retrato suyo sin poder verlas). La segunda es la llamada **'exposición pura'**, en la que las participantes también observan sus cuerpos en el espejo pero pueden expresar los sentimientos y pensamientos que les provoca.

La percepción del propio cuerpo es muy importante (CC)

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. 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.

Advertisement

Skip Ad



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. 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.

### Una nueva posibilidad de tratamiento

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.

Lo que más nos alerta es que cada vez es más común encontrar niveles elevados de 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", agrega.