

Miércoles 23 de diciembre de 2009 Contacte con [laopiniondegranada.es](http://laopiniondegranada.es) | RSS

**laopiniondegranada.es** NOTICIAS  
**Tecnología**

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB




PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIÓN

CULTURA

BLOGS

OCIO Y SERVICIOS

Andalucía España Internacional Economía Sucesos Sociedad **Tecnología** Canal SI Fotos Bolsa y mercados

[laopiniondegranada.es](http://laopiniondegranada.es) » Tecnología



## Las fotos más desestresantes

La aplicación de imágenes de seres queridos es beneficiosa en el tratamiento de dolencias como la ansiedad, según un estudio de la UGR



**LA OPINIÓN** Un grupo de investigadores de la facultad de Psicología de la Universidad de Granada, dirigidos por el profesor Jaime Vila, estudia desde hace varios años la posibilidad de utilizar la proyección de fotografías de personas queridas como inhibidor de los síntomas negativos desencadenados por dolencias como la ansiedad o el estrés. Se trata de un proyecto de excelencia incentivado por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía con 267.896 euros en la convocatoria de 2008.

Los estudios se dirigen a tres frentes: control de la ansiedad patológica (fobias, ansiedad generalizada, ataques de pánico), del estrés social (hablar en público) y del estrés cognitivo (realización de operaciones aritméticas o complejas). Estas aplicaciones parten de estudios previos en los que se demuestra la fuerte capacidad de las fotografías de los rostros queridos para generar emociones positivas.

Los voluntarios son sometidos primero a la proyección de imágenes de caras de familiares queridos, comparadas con caras desconocidas, de personajes famosos y de bebés, todas ellas con expresión neutral, y se registran sus variables cardíacas, cerebrales o de sudoración -entre otras- para luego compararlas con las que se obtienen después de visualizar caras altamente desagradables, como rostros con mutilaciones o rostros accidentados. Aunque el resultado no es definitivo aún, Vila señala que los rostros de familiares queridos tienden a producir cambios fisiológicos positivos que difícilmente se consiguen con otro tipo de estímulos.

Así apunta que esto podría explicar por qué a las personas les gusta tener en su casa y especialmente en su lugar de trabajo, fotografías de seres queridos. Sensaciones positivas. La investigación científica sobre las emociones positivas ha ido a remolque del estudio de las emociones negativas. En este contexto, uno de los procedimientos más utilizados ha sido la proyección de fotografías emocionales mientras se registran respuestas fisiológicas. Estos estudios mostraban la capacidad de las fotografías negativas (sangre, accidentes, animales amenazantes, violencia humana) para provocar reacciones típicas de miedo, ansiedad o estrés.

Sin embargo, los efectos no eran igual de claros cuando lo que se visualizaba eran fotografías positivas. Las 'eróticas' eran las únicas fotografías que causaban cambios fisiológicos apreciables. Sin embargo, difícilmente eso se podía considerar una reacción emocional en sentido estricto, señala Vila. Así y tras comprobar la dificultad para desencadenar emociones positivas en contextos de laboratorio, los investigadores decidieron probar con la visualización de caras de personas queridas.

Los voluntarios que se sometían a la prueba, fotografiaban a familiares cercanos y a sus parejas siguiendo un protocolo sencillo (fondo blanco y rostro con expresión neutra). El procedimiento era sencillo: se sometía a los jóvenes a la visualización de diferentes instantáneas -rostros desconocidos (familiares de otros participantes), famosos, bebés y las que ellos habían realizado a sus familiares-

Los científicos analizaban registros cardíacos, sudoración y actividad cerebral, así como la reacción del músculo cigomático (es el que se contrae cuando una persona sonríe). "Los resultados fueron espectaculares", asegura el director del estudio, "nunca antes habíamos registrado un patrón de cambios fisiológicos tan contundente y con una reacción tan positiva como el producido por las imágenes de seres queridos".

La primera parte del proyecto sirvió como guía a los investigadores para desarrollar una nueva línea, que dé una utilidad práctica a los resultados obtenidos. En este punto, Vila y su compañero de grupo, Pedro Guerra, se plantean las futuras aplicaciones que podía tener este "descubrimiento". "Una vez demostrado que la visión de este tipo de fotografías causaba efectos positivos en el receptor, ¿por qué no podía ser también un inhibidor de los reflejos negativos y de trastornos como el estrés o la

HEMEROTECA

Volver a la Edición Actual



ansiedad?", destaca Vila.

El profesor de la UGR añade que hasta ahora los estudios en esta línea habían sido muy reducidos. "Sabíamos que las personas que se enfrentan a una situación de estrés tienden a sentirse más relajados si tienen cerca algún familiar al que tienen afecto. Pero eran datos basados exclusivamente en informes verbales, ahora lo estamos comprobando científicamente con datos fisiológicos". Las fotografías de seres queridos pueden, por tanto, convertirse en parte de un tratamiento clínico contra trastornos como el estrés y la ansiedad en un futuro cercano.

#### Anuncios Google

##### Tu Punto SIGRE aquí

Recicla tus medicamentos Entra e infórmate aquí! [www.sigre.es](http://www.sigre.es)

##### Pruebas de Paternidad

Especialistas en test de paternidad Servicio de consulta 902 86 00 11 [www.biozell.com](http://www.biozell.com)

##### Plataforma de Inversión

Compre Acciones, Divisas, Petróleo Bonus €20. Cuenta Demo Gratis! [www.plus500.com/es](http://www.plus500.com/es)

#### COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

#### Más Ofertas Aquí



**Graco Contour Electra Deluxe**  
Con toda la garantía de Ebaby.

159,00 €



Gratis

**Fieles a la roja Cepsa**  
Participa en nuestro concurso cantando el Himno de "Fieles a La Roja".



35,81 €

**Radio / Reproductor Digital**  
No dejes pasar esta oportunidad.

Enlaces recomendados: Hoteles Granada | Juegos

CONÓZCANOS: CONTACTO | LOCALIZACIÓN

PUBLICIDAD CONTACTAR

**laopiniondegranada.es**

laopiniondegranada.es es un producto de Editorial Prensa Ibérica

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondegranada.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.



Difusión auditada por OJD



Aviso legal



Otros medios del grupo Editorial Prensa Ibérica

Diari de Girona | Diari de Ibiza | Diari de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas | Euroresidentes | Lotería de Navidad