

- [TV](#)
- [Multimedia](#)
- [blogs](#)
- [Comunidad](#)
- [Archivo](#)
- [servicios](#)

Buscador de abc

buscador

Noticias agencias

Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud, según un estudio

05-09-2011 / 16:00 h

Cristián Oyanadel, investigador de [la UGR](#), explica que en la investigación han observado que cuando las personas tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida y se tiene una actitud pesimista o fatalista respecto de los eventos presentes se generan mayores problemas en sus relaciones y son estas personas las que presentan los peores indicadores en calidad de salud.

En concreto, evaluaron mediante cuestionarios y pruebas de estimación temporal a 50 individuos, 25 mujeres y 25 hombres entre los 20 y 70 años, de una muestra aleatoria.

El perfil de orientación temporal se midió aplicando el test denominado Inventario de orientación temporal de Zimbardo, diseñado en Estados Unidos y validado en numerosos países.

Esta prueba recoge cinco dimensiones que describen actitudes hacia el pasado, el presente y el futuro, ha informado hoy la Universidad.

Una vez agrupados por perfiles según su estimación del tiempo, aplicaron a los encuestados un cuestionario de calidad de vida para medir su salud física y mental.

"Según lo observado en nuestro estudio, la dimensión más influyente es la percepción del pasado. Una visión negativa de este se relaciona altamente con peores indicadores de salud", apunta el investigador.

Las personas con esta tendencia negativa reportan dificultades para esforzarse físicamente en actividades cotidianas y limitaciones físicas para el rendimiento en el trabajo, perciben mayor dolor corporal y tienen mayor predisposición a enfermar.

"Además presentan tendencia a estados depresivos, ansiosos y alteraciones conductuales en general", añade Oyanadel.

Los tres perfiles temporales encontrados entre los participantes del estudio corresponden a tres estilos: predominantemente negativo y predominantemente orientado al futuro -los dos más extremos- y otro más equilibrado. EFE

0

Por comunidades

[Andalucía](#)

[Aragón](#)

[Baleares](#)

[Cantabria](#)

[Castilla La Mancha](#)

[Castilla y León](#)

[Cataluña](#)

[Ceuta](#)

[Comunidad Valenciana](#)

[País Vasco](#)

[Córdoba](#)

[Extremadura](#)

[Galicia](#)

[La Rioja](#)

[Madrid](#)

[Melilla](#)

[Murcia](#)

[Navarra](#)

[Sevilla](#)

[Canarias](#)

[Todas las comunidades](#)