Ciencias Sociales y Jurídicas: Psicología

El estudio se publica en la revista â€˜Universitas Psychologicaâ€™

Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud

La vuelta al trabajo después de las vacaciones es para muchos una pesadilla. ¿Mejora la salud recordar el pasado de forma positiva? Una investigación de la Universidad de Granada (UGR) afirma que la actitud de las personas hacia los eventos pasados, las vivencias presentes o las expectativas futuras, influye en la percepción de la salud y en su calidad de vida.

FOTOGRAFÍAS

SINC | 05.09.2011 09:11

Las personas con percepción negativa del pasado reportan dificultades para esforzarse físicamente en actividades cotidianas y limitaciones físicas para el rendimiento en el trabajo. Imagen: SINC.

"Hemos observado que cuando las personas tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida, y al mismo tiempo, 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", explica a SINC Cristián Oyanadel, investigador de la UGR y coautor del estudio que publica la revista *Universitas Psychologica*.

Los investigadores 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 â€“incluido Españaâ€“. Este test recoge cinco dimensiones que describen actitudes hacia el pasado, el presente y el futuro.

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.

Pensar en el futuro no daña la salud

Los tres perfiles temporales encontrados entre los participantes del estudio corresponden a tres estilos: predominantemente negativo y predominantemente orientado al futuro â€“los dos más extremosâ€“ y otro más equilibrado.

"El perfil equilibrado es el ideal puesto que resulta de una actitud saludable en las tres zonas temporales. Son personas que aprenden positivamente de las experiencias pasadas, se orientan al cumplimiento y autoexigencias de metas en el futuro, pero no descuidan la posibilidad de vivir emociones y experiencias agradables y placenteras".

Asimismo, estas personas cuentan con una mayor puntuación en las capacidades de esfuerzo físico, mejor salud mental general, menos tendencia a enfermar y menor percepción de molestias o dolores corporales.

"Por otro lado, las personas orientadas al futuro, es decir, a dejarlo todo por cumplir metas y exigencias personales olvidándose de vivir experiencias agradables presentes y con poca conexión con sus experiencias pasadas positivas, no tienen mala salud física y mental, pero esta es de menor calidad que las personas del grupo equilibrado", concluye Oyanadel.

Referencia bibliográfica:

íšLTIMAS NOTICIAS

Nueva noticia ASECIC finalistas del Concurs Festival Internacional

La ASECIC hace públi Concurso de Cortos de Internacional de Cine C de Doñana (FICCAD), al 7 de octubre próximo Parque Nacional. Se ha cortometrajes que com ofi...

Recordar el pasado d deteriora la salud

La vuelta al trabajo des vacaciones es para mu ¿Mejora la salud recor forma positiva? Una in Universidad de Grana la actitud de las person pasados, las vivencias expectativa...

Una proteína regula e diferenciación de las piel

Investigadores del Cen Genómica han descubi influye en el comportar madre encargadas del piel. El estudio demues de envejecimiento y dif independientes el uno

El documental 'Monta en el 2 º Festival Inter Científico y Ambiental

Un audiovisual en el qu degradación del fondo Pirineo competirá en la Festival Internacional d Ambiental que tendrá lu Parque Nacional de Do octubre. La Asociación

Descubren por qué la cambian de aspecto

Como las serpientes, l mudan la piel. Y es que enfermedad estática si desarrollo va acumulan para evadir las defensa organismo, adaptarse circunstancias del ento la quim...

Cristián Oyanadel, Gualberto Buela-Casal. "La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental". *Universitas Psychologica* 10(1): 149-161, enero â€“ abril 2011.

Localización: España

Me gusta 31 0

Comentarios *(0)*

Conectar o crear una cuenta de usuario para comentar.