

usuario
clave
[regístrate](#) [iniciar sesión](#)



[Buscar](#)

[Curiosidades](#) [Noticias](#)

INSÓLITO

Recordar el pasado de forma negativa deteriora nuestra 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.

05 Sep 2011 | **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 -incluido España-. 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 -los dos más extremos- 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.

Tags: [pasado](#), [salud](#)



OTRAS NOTICIAS

[Presentan el vibrador más caro del mundo](#)

[El "bicing" no para de cosechar éxitos en Barcelona](#)

[En Hong Kong, copiar en un examen será un delito criminal](#)

[Un hombre paga 2,1 millones de dólares por almorzar con Warren Buffett](#)

[Clonan a un perro que ayudó en las tareas de rescate tras el 11-S](#)

[El balón de Beckham atrae altas pujas en la subasta online](#)

[El terremoto de Lorca liberó energía equivalente a varios millones de kilos de explosivos](#)

[Shanghai contará también con un parque de atracciones de Disney](#)

[El humor favorece la creatividad y la ansiedad la concentración](#)

[Lo peor de las vacaciones es... volver a casa](#)



[Más noticias](#)



[Bonos de Casino Apuestas Resultados futbol](#)



[¿Quieres saberlo todo sobre Hacking?](#)

[Apuestas](#)

EN EL FORO

[Juego de pensar](#)

[Justin Bieber detenido por conducir demasiado lento.](#)

[¿de que esta echa la coca cola?](#)

[Se cambia el nombre a Captain Fantastic Faster Than Superman Spiderman Batman Wolverine Hulk And The Flash Combined](#)

[PSI ball realidad, no ficción](#)

[Ir al foro de Curiosidades](#)

PORTADA

CANALES

[Apple](#)
[Blackhats](#)
[Ciencia](#)
[Comunicación](#)
[Curiosidades](#)
[e-Administración](#)
[Empresas](#)
[Eventos](#)
[Hardware](#)
[Nombramientos](#)
[Seguridad](#)
[Software](#)
[Software Libre](#)
[Telefonía](#)
[Videojuegos](#)
[Wireless](#)

EL PERIÓDICO

[Blogs amigos](#)
[Editorial](#)
[Entrevistas](#)
[Gadgets](#)
[Minijuegos](#)
[Perfiles](#)
[Tags](#)
[Top noticias](#)
[Videoreportajes](#)
[Webcómic](#)

MIFLECHA

[Blogs](#)
[Imágenes](#)
[Videos](#)

SERVICIOS

[Boletines](#)
[Contactos](#)
[Formación](#)
[Tienda](#)
[Viviendas](#)

COMUNIDAD

[Encuestas](#)
[Foros](#)
[Emails de los lectores](#)
[Chat](#)

VIVIENDAS

Acción:
Propiedad:
Provincia:
[Buscar](#)
Patrocinado por: [Spainhouses.net](#)

TIENDA



Moderador Inalámbrico Kensington Si600.
Expertos en imagen y sonido

BOLETÍN SEMANAL

Email:
[Suscribirse](#)
[Boletines publicados](#)

BOLETÍN

Si quieres recibir cada semana las noticias más interesantes [suscríbete a nuestro boletín](#).

COMENTARIOS

LaFlecha.net no se hace responsable del contenido de los comentarios publicados.

[Entérate de cuándo hay nuevos comentarios](#)

No se permitirán los comentarios que :

- puedan resultar ofensivos o injuriosos
- incluyan insultos, alusiones sexuales innecesarias y palabras soeces o vulgares
- apoyen la pedofilia, el terrorismo o la xenofobia

Autor