

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Cursos Gratis del Inem
 +290 Cursos Gratis (Subvencionados)
 Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar
Cursos.eMagister.com Anuncios Google

NoticiasMedicas.es

El canal de noticias médicas de PortalesMedicos.com



[Últimas Noticias](#) | [Noticias por especialidad](#) | [Noticias por tema](#) | [Archivo de noticias](#) | [Canales](#) | [Publique sus noticias](#) | [Suscribase](#) | [Widget de Noticias](#)

[Banco de Células Madre](#) Proteja Salud de Su Bebé Hoy Contáctese un Experto en Conservación Celulas-Madre.Secuvita.es

[Tienda Fitness Online](#) Grandes Descuentos en Nuestro Catálogo. Infórmate Ahora! www.forumsport.com

[Curso Auxiliar Geriatria](#) Curso Con Prácticas y Bolsa Empleo. Servicio de Tutores. Consulta Info: www.MasterD.es/CursoAuxGeria

Anuncios Google

Anuncios Google

[Salud Física](#)

[Artículos Sobre Salud](#)

[Salud Mental](#)

Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud.

Por [Noticias SINC](#) | Publicada: Hoy | [Noticias Septiembre 2011](#) , [Noticias de Psicología](#) |

Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud.

NOTICIAS SINC



[Ver todas las noticias por Noticias SINC](#)

El estudio se publica en la revista "Universitas Psychologica".

España, septiembre de 2011.- 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.

"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.

Categorías

[Noticias por especialidad \(15845\)](#)

[Noticias por Temas \(4135\)](#)

[Archivo de noticias \(10232\)](#)

Buscar Noticias Médicas:

Opciones para esta noticia

- [Enviar a un amigo](#)
- [Agregar a Noticias Favoritas](#)
- [Agregar a 'Noticias para leer'](#)

Síguenos en:

[facebook](#)

y en

[twitter](#)



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

"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.

Referencia bibliográfica:

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

Compartir esta noticia

Meneame Delicious Fresqui Digg FaceBook MySpace Yahoo
Google Live Favorites Technorati

Enviar esta noticia por e-mail

Pulse aquí para enviar esta noticia por e-mail a algún amigo

[Últimas Noticias](#) [Archivo de noticias](#) [Noticias Septiembre 2011](#) Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud.

[Últimas Noticias](#) [Noticias por especialidad](#) [Noticias de Psicología](#) Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud.

sMed NoticiasMedicas.es

13783

Recent Tweets

4 nuevos congresos en la sección Congresos Medicina de Portalesmedicos.com - link about 20 hours ago

XI Congreso de la Sociedad Andaluza de Cirugía Cardiovascular (SACCV) - Congresos Medicina PortalesMedicos.com - link about 20 hours ago

NoticiasMedicas.es #Noticias del 5/09 (18) - link about 21 hours ago

Get your own Buzzom badge!

Noticias medicas mas leidas

- Prevenar* 13 (vacuna neumocócica conjugada polisacárida adsorbida 13-valente) de Wyeth recibe la primera aprobación de registro sanitario.
- Ya se pueden corregir enfermedades de la columna sin cirugía abierta.
- Nuevo anticonceptivo produce efectos beneficiosos en la piel y el cabello.
- Curso de Lectura rápida de Electrocardiogramas.
- La resonancia magnética lumbar sólo debe realizarse en casos excepcionales, y no debe ser el factor determinante para decidir si un paciente con dolor de espalda tiene que ser intervenido quirúrgicamente.
- Gardasil, la vacuna tetravalente frente al Virus del Papiloma Humano ha recibido la pre-qualificación de la OMS.
- Reconstruyen y aumentan las mamas sin prótesis, mediante transferencia de grasa propia y células madre.
- Daiichi-Sankyo España lanza Sevikar®, un nuevo tratamiento eficaz para la hipertensión leve, moderada y grave.
- El síndrome del intestino irritable afecta al 20% de la población española.
- La depilación láser reclama su espacio dentro de la medicina.
- La Coruña será pionera en la utilización de un láser revolucionario y definitivo para el tratamiento de las hemorroides.
- Aclasta®, una vez al año, aprobado en la UE para tratar la osteoporosis causada por el tratamiento con esteroides en hombres y en mujeres postmenopáusicas.
- Habrá una vacuna eficaz para la gripe 2009 antes de su previsible rebrote de otoño en el hemisferio norte.
- Estudios de modelización sugieren que Cervarix® podría reducir los casos de cáncer de cérvix hasta un 92% en Europa dependiendo de los datos específicos de cada país.
- Xamiol: nuevo medicamento contra la psoriasis del cuero cabelludo.
- El Grupo Viamed presenta el proyecto de su nuevo Hospital Santa Ángela de la Cruz de Sevilla.
- Pfizer lanza la web www.dejadefumarconayuda.es para romper con el tabaco de forma exitosa.

Anuncios Google Salud Ocupacional Salud Caballo Manchas Salud Terapia Salud Test Medicina

Secciones y Servicios principales de PortalesMedicos.com:

[Portada](#) | [Buscar](#) | [Especialidades](#) | [Casos Clínicos](#) | [Artículos](#) | [Imágenes](#) | [Diapositivas](#) | [Publicaciones](#) | [Vídeos](#)
[Revista](#) | [Diccionario](#) | [Apuntes](#) | [Exámenes](#) | [Blogs](#) | [Foros](#) | [Empleo](#) | [Enlaces](#) | [Cursos](#) | [Congresos](#)

WIS Web de Interés Sanitario

Web de Interés Sanitario

PortalesMedicos.com - Medicopedia.es - FamiliayMujer.com - MedBook.es



Siga PortalesMedicos.com en y en

Siga NoticiasMedicas.es en y en