

ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Los recuerdos negativos deterioran la salud

El Semanal Digital

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) aseguran que la actitud de las personas ante los eventos pasados, las vivencias presentes o las expectativas futuras, influye en la percepción de la salud y en su calidad de vida, de modo que quienes tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida tienen mayores problemas en sus relaciones y presentan los peores indicadores en calidad de salud.

5 de septiembre de 2011

Compartir:

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) aseguran que la actitud de las personas ante los eventos pasados, las vivencias presentes o las expectativas futuras, influye en la percepción de la salud y en su calidad de vida, de modo que quienes tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida tienen mayores problemas en sus relaciones y presentan los peores indicadores en calidad de salud.

Así se desprende de los resultados de un estudio publicado en la revista 'Universitas Psychologica', para el que se 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.

En concreto, según informa el Servicio de Información de Noticias Científicas (SINC), 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, a través del cual se recogen 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 Cristián Oyanadel, investigador de la UGR y coautor del estudio.

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.

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.

¿CUÁL ES EL PERFIL MÁS ADECUADO?

Según explica Oyanadel, el perfil equilibrado es el ideal puesto que resulta de una actitud saludable en las tres zonas temporales, ya que "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

PUBLICIDAD

GUÍAS LOCALES

- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Baleares
- Cantabria
- Castilla La Mancha
- Castilla y León

Siguenos en Facebook Siguenos en Twitter

ÚLTIMA HORA + TITULARES

España Mundo Economía Medios

- 11:08** China reconocerá al CNT "cuando sea oportuno"
- 11:05** Suiza.- El Banco Nacional de Suiza fija un cambio mínimo entre el franco suizo y el euro
- 11:02** El PP dice que ETA debe esperar "la letra y el espíritu de los acuerdos" antiterroristas
- 11:00** Inditex despliega sus armas 'online' con todas sus cadenas en Internet
- 10:59** Chaves acepta encabezar la candidatura por Cádiz del PSOE al Congreso
- 10:56** El tamaño del dedo anular, ligado a las hormonas sexuales, puede dar a conocer el origen de algunas enfermedades
- 10:55** Un novedoso método aumenta el rendimiento de los antibióticos

LO MÁS VISTO + TITULARES

- La inesperada marcha de su mujer dispara los rumores sobre el futuro de Barreda
- Cesc mete la pata en Twitter y hace las delicias de los internautas
- Rajoy ficha a un profesor de Políticas para ganar gancho y frescura en sus discursos
- La Campa saca el hacha, reconciliación de actores y el cumple de Terelu
- La confesión de Zapatero al descubierto en un día negro para la bolsa
- La ministra de las Keli FINDER hace leña de Aguirre por las faltas de ortografía
- Camps hizo oídos sordos a los consejos veraniegos de amigos
- El campo de minas del PSOE-A empeora los negros augurios electorales de Rubalcaba
- Abellán se coloca frente a Roures y saca un "agujero" legal a la luz
- Vocento recoloca a un ex de Prisa y "enemigo" de Rubalcaba en Punto Radio

percepción de molestias o dolores corporales.

PUBLICIDAD

Por otro lado, asegura que "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.

[IR ARRIBA](#)

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Regístrate para ver qué les gusta a tus amigos.

Publicidad



Curso de Photoshop

Especialízate y conviértete en diseñador profesional ¿Te atreves?

Más información »



Tarjetas bancarias Gratis

1% devolución en todas tus compras. Visa Clásica, Electrón, Oro y American Express. Protección contra robo.

Más información »



Depósito Gasol

Haz crecer tus ahorros con un tipo muy alto. Solo en Banco Popular hasta el 30 de septiembre.

Más información »

Ligatus

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

AÑADIR

BORRAR

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los comentarios del website [elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de [elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.

[elsemanaldigital.com](http://www.elsemanaldigital.com) declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.