

[Psicólogos en línea Ahora](#) 5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya! [JustAnswer.es/Salud-Mental](#)

[CIGNA Seguros de Salud](#) Tu Seguro de Salud Completo desde 37€/mes. ¡Descuentos para familias! [www.cignasalud.es](#)

[Cuadro de Mando Integral](#) Software en Castellano y Catalán, intuitivo y escalable. Vea demo. [www.baxon.net](#)



Anuncios Google

Diario El Viajero Magazine Tienda Diseño Grupo S. XXI

Martes, 06 de septiembre de 2011. Actualizado 11:27 h.

Boletín RSS YouTube LinkedIn Facebook Twitter

Diario SIGLO XXI.com

Diario digital independiente, plural y abierto

Buscar

Paradores.
93 maneras
de vivir una
experiencia única.

[Portada](#) | [Opinión](#) | [España](#) | [Mundo](#) | [Economía](#) | [Ciencia](#) | [Deportes](#) | [Fútbol](#) | [Baloncesto](#) | [Motor](#) | [Cine y Televisión](#) | [Música](#) | [Libros](#) | [Gastronomía](#) | [Toros](#)

[Entrevistas y charlas](#) | [Especiales](#) | [Última Hora](#) | [Imágenes](#) | [Videos](#) | [El Tiempo](#)

Sanidad

PUBLICIDAD ►

Los recuerdos negativos deterioran la salud

Agencias

0

Me gusta

0

Publicado el lunes 5 de septiembre de 2011, 18:13

| Comentar

MADRID, 5 (EUROPA PRESS)

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.



Los vídeos más vistos

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.

» Ampliar la imagen

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 enfermarse.

"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 enfermarse y menor percepción de molestias o dolores corporales.

Por otro lado, asegura que "las personas orientadas al futuro, es decir, a dejarlo todo por cumplir metas y

Noticias relacionadas

PUBLICIDAD ►

» El tamaño del dedo anular, ligado a las hormonas sexuales, puede dar a conocer el origen de algunas enfermedades

» Un novedoso método aumenta el rendimiento de los antibióticos

» Investigadores españoles detectan posibles dianas terapéuticas contra la esclerosis múltiple

» Las comunidades deben cerca de 860 millones de euros a las clínicas privadas

» Cuatro de cada diez europeos padecen enfermedades mentales

PUBLICIDAD ►

Una para la novia...
y otra para...la otra

¡NO SUFRAS MÁS POR LAS LLAMADAS PRIVADAS!

Móvil dual con Android

169€

PUBLICIDAD ►

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.



PUBLICIDAD >>

Entradas a eventos

	F.C. Barcelona Entradas 13 septiembre - 05 mayo
	AC Milán Entradas 09 septiembre - 13 mayo
	Liga de Campeones de la UEFA - Grupo H Entradas 13 septiembre - 06 diciembre
	Red Hot Chili Peppers Entradas 12 septiembre - 17 diciembre

PUBLICIDAD >>



[Portada](#) | [Nacional](#) | [Economía](#) | [Deportes](#) | [Cine](#) | [Opinión](#)

PUBLICIDAD >>

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Su blog o sitio web

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Publicar

(*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.

Cursos Gratis del Inem

+260 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar CursosGratis.es/Magister.c

Ofertas: -70% en Granada

Ofertas Diarias. Descúbrelas Ahora En Granada. ¡Hasta -70 % de Dcto.! www.GROUPON.es/Ofer

Mujeres Y Salud

Consejos para disfrutar de la vida ¡ Infórmese en www.Tena.es !

Medio Ambiente

Portal sobre Medio Ambiente, Ahorro de Engería y Reciclaje tenergy.com