

- Tribuna Galicia
- A Coruña
- Lugo
- Ourense
- Pontevedra
- Agenda**
- Santiago [+]
- Ferrol [+]
- Vigo [+]
- Diáspora [+]
- [**El Tiempo**]
- Clasificados.
- Gente
- Serv.Sociales
- Sucedió
- Charcutería.
- Farándula
- Salud
- Diversidad
- Jurídico
- Mundo Celta
- América
- África-Asia
- Eurocultura
- Lenguas
- Energías
- Chiringuitos
- Corrupción
- Aula-Exper.

- Internacional
- Nacional
- Economía
- Sociedad
- Cultura
- Deportes
- Marítima
- Editorial
- Entrevistas
- Reportajes
- Suplementos
- Opinión
- Denuncias
- Fotos
- Televisión
- Mobiles
- Videos
- [Hoxe]
- Mas Vistas
- Tuismo
- Compras
- Anuncios
- Laboral

- [**Buscadores**]
- Otros Países
- Mar y Pesca

- Marítima [+]
- Corsarios.
- Naufragios.
- Clasificados
- Astilleros
- Actualidad
- Caladeros
- Deportes
- Lonjas
- Marisqueo
- Pesca
- Litoral
- Cofradías
- Reportajes
- Entrevistas
- Buscadores
- Galicia
- Gente
- [**Predicción**]

- Mediterraneo
- Jurídico
- Conservas
- Playas
- Más+vistas
- Pescadores
- Islas
- Barcos
- Denuncias
- Formación
- Puertos
- [**Tecnologías**]
- Acuicultura

La actual Conelleira do Mar, Rosa Quintana del grupo culpable de la catástrofe del Prestige, continúa en su política con las mismas líneas de gobierno. "Subvenciones a la prensa impresa para que oculten a los ciudadanos, su nefasta labor en el sector pesquero marítimo de Galicia... [+] »

La Banca vende sus pisos hasta un 40% más caro pese a adjudicárselos incluso a.+ ADICAE ha realizado un estudio comparando precios de las viviendas que venden .+ »

Promoción del español en el Norte de África y Oriente Medio

Acto arredor da figura de Manuel María que leva por título LÚAS DE OUTONO Este mércores ás 20:30 horas celebrárase no Teatro Rosalía da Coruña un acto .+ »

Más del 80% de la población en los campos de refugiados en Etiopía son menores..+

¿Por qué fracasó la Confederación Peruano-Boliviana? EDL: sale en marcha la Liga.+

A Corrupción urbanística propiciada polo PP e de autentico record guiness en Barreiros, Lugo.



A ABERRACIÓN urbanística do PP adquire seu mellor esponente en Barreiros con 3.203 habitantes, pero o PP outorga 5.800 licencias para vivendas nun so ano, ao cambiar da praia das Catedrais deuse licencias a un edificio. [+]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 »

Hemeroteca de Noticias

Anterior	Septiembre, 2011										Siguiente
		1	2	3	4						
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30						

[Noticias de este mes »](#)



Salud

Recordar el pasado de forma negativa deteriora la salud

XG Xornal de Galicia | Lunes, 05 Septiembre, 2011 - 04:51

Opciones

- Imprimir
- Enviar
- Última Hora
- Titulares de Hoy
- Traductor Galego
- Diccionario Galego
- Buscador Xornal Galicia
- Traductor Google
- Estadísticas Xornal Galicia
- Xornal Galicia RSS/XML

Noticias relacionadas

- Más noticias de: Salud
- Más en Xornal de Galicia

La noticia más vista en:

Salud:

El corazón de las futuras mamás incrementa su esfuerzo hasta en un 50% durante el embarazo

Más leídas en otras secciones [+] »

- En profundidad:
 - Salud [+] »
 - Diversidad y Convivencia [+] »
 - Celtic World - Mundo Celta [+] »
 - América Latina [+] »
 - África y Asia [+] »
 - Eurocultura [+] »
 - Lenguas Minoritarias [+] »

Última hora.

33º Rali San Froilán - Sexta prueba del Campeonato de Galicia de Ralis de asfalto

Buscar noticia

Tu nueva forma de buscar XornalGalicia.com

Cursos Gratis del Inem

+290 Cursos Gratis (Subvencionados)
Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar
[Cursos.eMagister.com](#)

Anuncios Google



Sr. presidente:

Me dirijo a Usted para reclamarle un cambio urgente y profundo de su política de ocultación, censura, y manipulación de los servicios públicos que no les pertenecen. Pero también debe Usted saber que la inmensa mayoría de la sociedad gallega considera que la Xunta de Galicia que Preside, está quemada, rechazada y desacreditada, pero a pesar de esto, le escribo. [+]

Puede hacer sus comentarios o enviarnos una noticia a través de la: [Sala de Prensa](#)

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca:

Windows | YouTube | WIKI | Google

O noticias de Galicia:

Windows | YouTube | WIKI | Google

facebook XornalGalicia

Xornal Galicia en Facebook

Me gusta

A 5,541 personas les gusta Xornal Galicia.



Dario Eugen Cristina Lucía



Moncho Tudo Patricia



Miguel HVla Teresa

XG Encuestas [+] Resultados

XG El Tiempo por localidades [+] »

XG Todas las Noticias Hoy [+] »

Solo Texto [+] » Más+vistas. [+] »

Top Secret, Informes no publicados

Prestige: Políticos y funcionarios - La Torre de Babel..

La simple posibilidad o sospecha de que una petrolera, sea capaz de decidir y/o marcar la política del Sector Marítimo y más concretamente de la prevención y la lucha contra la contaminación marina es de tal gravedad que socava los cimientos de cualquier credibilidad en el Estado de Derecho, y del propio sistema político. ... [+]



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 »

Corsarios Siglo XXI [+] »



Página 1 [+] 2 [+] 3 [+]

Destacadas del Mar y la Pesca...

XG Xornadas Foros

Inauguración, desfillo do diñeiro público na Consellería do Mar, Xunta de Galicia [+]

Piden a paralización nos xulgados e na UE da ampliación do Porto de Cai por presuntas irregularidades..



O alcalde da Laracha se nega a sair da burbulla de cristal para gobernar e prefire levar a xestión do Canello aos xulgados?. [+]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 »

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 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

- El estudio se publica en la revista 'Universitas Psychologica'

"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 ésta 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.

Me gusta A 5541 les gusta una página. Regístrate para ver qué les gusta a tus amigos.

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca en tu entorno:
   

Suscríbete a las noticias de Galicia en tu entorno: