

Desde sólo 12,76€/mes

click aquí



apremium

visiónanalítica

registro

Buscar

# analítica.com

Caracas, Miércoles, 07 de septiembre de 2011



ZONA EXCLUSIVA



para lectores bien informados

[Home](#) | [Noticias](#) | [Opinión](#) | [Multimedia](#) | [Interactivo](#) | [Biblioteca](#) | [Servicios](#)
[Política](#) | [Economía](#) | [Internacionales](#) | [Global](#) | [Salud](#) | [Ambiente](#) | [Arte](#) | [Entretenimiento](#) | [Tecnología](#) | [Noti-Tips](#) | [Curiosidades](#) | [Horoscopia](#) | [Deportes](#) | [Turismo](#)
**Sección: Medicina y Salud**
[ENVIAR A UN AMIGO](#) | [ENVIAR AL DIRECTOR](#) | [ENVIAR AL EDITOR](#)

Me gusta

6

0

Compartir

## Pensar negativamente en el pasado daña la salud

muyinteresante.es

Martes, 6 de septiembre de 2011

Las personas con esta tendencia negativa hacia el pasado reportan dificultades para esforzarse físicamente en actividades cotidianas y limitaciones físicas para el rendimiento en el trabajo



Recordar con pesimismo las vacaciones que ya han pasado puede hacer daño a tu salud según una reciente investigación de la Universidad de Granada (UGR). En un estudio publicado en la revista *Universitas Psychologica*, Cristián Oyanadel y sus colegas concluyen que cuando las personas tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida, perciben más dolor y tienen más predisposición a enfermar.

Los investigadores evaluaron mediante cuestionarios y pruebas de estimación temporal a 50 hombres y mujeres de 20 a 70 años. Aplicando el test denominado Inventario de orientación temporal de Zimbardo, diseñado en Estados Unidos y validado en España, identificaron tres perfiles temporales entre los participantes del estudio: predominantemente negativo, predominantemente orientado al futuro, y equilibrado.

"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", explica el investigador de declaraciones a la agencia SINC. Las personas con esta tendencia negativa hacia el pasado 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, a padecer depresión y ansiedad, e incluso a sufrir alteraciones de la conducta.

El perfil equilibrado, por el contrario, es el ideal puesto que resulta de una actitud saludable en las zonas temporales (pasado, presente, futuro). 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 en el presente, según Oyanadel. 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.

Fuente: muyinteresante.es

**Todo sobre:**

salud, pensamientos negativos, mente

**Más noticias****Lo más reciente**

**El alcohol es más agresivo con las mujeres**



**Diabetes: la enfermedad más prevenible es la más difícil de evitar**



**Erotismo ayuda a la buena salud sexual**



**Bacteria del suelo para combatir el cáncer**

Combustible de hidrógeno a partir de energía solar - <http://t.co/1IOxtkx>

4 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

Erotismo ayuda a la buena salud sexual - <http://t.co/XDbzRc9>

4 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

El alcohol es más agresivo con las mujeres - <http://t.co/rRRap8m>

4 hours ago · [reply](#) · [retweet](#) · [favorite](#)

Me gusta

[Agregar un comentario nuevo](#)


Join the conversation