

<http://bit.ly/o4LyTI>



SEGÚN UN ESTUDIO

Los recuerdos negativos perjudican la salud

SOCIEDAD. 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.

Redacción Sociedad - 06-09-11

De esta manera, **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 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 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.