

el camino más directo



Jano.es

Medicina y Humanidades

La mediocridad, posiblemente, consiste en estar delante de la grandeza y no darse cuenta

Gilbert Keith Chesterton

[Boletín de novedades](#)

[Mi cuenta Elsevier](#)

- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Opinión](#)
- [Medicina](#)
- [Humanidades médicas](#)
- [Ocio y Cultura](#)
- [Blogs](#)
- [Premios Galien](#)

Buscar 

Miércoles, 7 de septiembre de 2011

Actualizado a las 11:15h

Últimas Noticias

[Guardar en Mis Documentos](#)

PSIQUIATRÍA

[Recordar el pasado de forma negativa predispone a contraer enfermedades](#)

JANO.es · 06 Septiembre 2011 10:28

Según un estudio de la [Universidad de Granada](#), las personas que apuntan esta tendencia perciben el dolor corporal de una forma más intensa y manifiestan una mayor propensión a la ansiedad.

Los recuerdos fatalistas o la actitud pesimista ante la realidad empobrece las relaciones con las personas de nuestro entorno y deterioran nuestra salud, según una investigación de la [Universidad de Granada](#) (UGR) que publica la revista *Universitas Psychologica*.

Los autores sometieron a 50 individuos al Inventario de orientación temporal de Zimbardo, un test de que describe actitudes hacia el pasado, el presente y el futuro. Una vez agrupados por perfiles, respondieron a un cuestionario acerca de su salud física y mental.

Según Cristián Oyanadel, investigador de [la UGR](#) y coautor del estudio, la dimensión más influyente en la salud es la percepción del pasado, de modo que una visión negativa de este se relaciona altamente con peores indicadores. Las personas que apuntan esta tendencia manifiestan dificultades para realizar esfuerzos y una mayor predisposición a enfermar; asimismo, perciben el dolor corporal de una forma más intensa y presentan tendencia a estados depresivos, ansiosos y alteraciones conductuales en general, explica Oyanadel.

Los perfiles temporales predominantes en el estudio fueron los de predominantemente negativo, predominantemente orientado al futuro (los dos más extremos) y equilibrado. Este último es, en palabras del investigador de [la UGR](#), el ideal, puesto que resulta de una actitud saludable en las tres zonas temporales. Hablamos de personas que aprenden positivamente de las experiencias pasadas y se orientan al cumplimiento de metas en el futuro, pero no descuidan la posibilidad de vivir emociones y experiencias agradables y placenteras.

Por otro lado, las personas orientadas al futuro, es decir, que renuncian a todo por un determinado objetivo, no adolecen de una mala salud física y mental, pero sus índices no son tan como los del grupo equilibrado, concluye Oyanadel.

[Universitas Psychologica 10\(1\): 149-161, enero-abril 2011](#)

- [Guardar en Mis Documentos](#)
- [Enviar a un amigo](#)