

Los recuerdos negativos deterioran la salud



E.P.

[Añadir comentario](#)

[Enviar a un amigo](#)

[Enviar a Menéame](#)

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.

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.

La flexibilidad laboral ayuda a...

La ecografía permite acortar el...

Los bomberos del 11-S tienen...

Recurrir a la cirugía en...

"Todos los niños pueden ser...

La flora intestinal es muy...

El peso de las mochilas no debe...

Volver a la rutina alimentaria...

Desde sólo **12,76€/mes**

[click aquí](#)

06 Septiembre, 2011 10:43 Noticias científicas Siguiente Anterior Comentarios (0)

Comentarios

Comentarios recientes

[hola me llamo cinthia y soy del estado de durango, a los 17 años me practicaron una...](#) (cinthia)

[Me parece una técnica y procedimiento novedoso espero me envíen a mi correo...](#) (DR JUAN GIMENEZ VERA)

[tengo 43 años y 2 hijos una de 27 y otro de 15 me acabo de enterar que estoy...](#) (martha)

[hola hace 22 días me realice la histerectomía me dejaron las trompas y los ovarios...](#) (faysury rivera)

[hola a todas y a todos, tenia 36 años ou 3... que ya no me acuerdo! kuando "robaran"...](#) (nazare)

[QUISIERA SABER INFORMACION](#)