594 en línea | Año XI | 21-SEPT-2012 | Ediciones Anteriores | Seguinos: | Versión Móvil

10 AÑOS 2002 - 2012 TUCUMANNOTICIAS agencia de noticias

San Miguel de Tucumán , 21 de Septiembre de 2012

Tiempo estimado de lectura: 69 segs.

Fuente: a a a 0 comentario(s) | Enviar comentario >>> Twittear 0

Actualidad

Recordar el pasado con dolor genera enfermedades

Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

La actitud de las personas ante los distintos momentos de la vida afecta de manera directa su bienestar. Por ese motivo, recordar el pasado de manera negativa empeora la salud, concluyó una investigación médica.

Neo Mundo | 3/9/2012-00:00 hs. |

Los autores de la Universidad de Granada (España) detallaron que una mala actitud ante el pasado, las experiencias presentes y las expectativas del futuro afecta como las personas perciben su salud y su calidad de vida. "De acuerdo a nuestro estudio, la dimensión que más influencia tiene es la percepción del pasado. Una mirada negativa de lo que ya sucedió se asocia a indicadores de salud más bajos", dijo Cristián Oyanadel, uno de los autores.

MIRADAS POSITIVAS

Para llegar a dichas conclusiones los autores trabajaron con 50 personas de 20 a 70 años de edad. Cada voluntario contestó un amplio cuestionario destinado a evaluar su actitud en torno al pasado, presente y futuro. A su vez, los investigadores evaluaron su calidad de vida así como su salud física y mental.

Oyanadel notó que mirar con pesimismo cualquier momento de la vida afecta el bienestar de todos, pero los que más sufrían este problema eran los que recordaban al pasado con dolor.

Estos desafortunados voluntarios que no logran despegarse de su pasado encuentran muy difícil hacer actividad física todos los días y tienen más limitaciones físicas para realizar su trabajo. A su vez, perciben más fuertemente el dolor físico y presentan un riesgo más alto de enfermarse. Para colmo de males, "tienden a ser depresivos, ansiosos y presentan cambios en su conducta", detalló Oyanadel.

Las personas que se enfocan demasiado en el futuro tampoco la pasan tan bien ya que "ponen sus objetivos personales adelante de todo, se olvidan de vivir sus experiencias placenteras y no se conectan con sus momentos positivos del pasado. Esto no afecta su salud física y mental pero tienen una menor calidad de vida", sostuvo Oyanadel

"El perfil equilibrado es el ideal ya que estas personas logran una actitud saludable en las tres zonas temporales. Son individuos que aprenden positivamente de sus experiencias pasadas. Están enfocadas en conseguir sus objetivos a futuro y exigen mucho de sí mismos, pero no dejan de prestar atención a sus emociones y viven experiencias placenteras", afirmó el especialista.

Y para fortuna de estas sabias personas, son físicamente más fuertes, tienen una mejor salud mental, menos posibilidades de enfermarse y no los afecta tanto el dolor corporal.

Ver Galería de fotos del día

Experto Universitario
Intervención Logopédica
Universidad de Alcala
www.ich.es
Gestión anuncios

Seguir a @tucumanoticias 2,520 seguidores Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

Agrega un comentario...
Comentar con...
Plug-in social de Facebook

Notas Relacionadas

1 Aceptaron la candidatura de Trimarco al Nobel de...
2 Ingenio Concepción: murió otro de los operarios...
3 El cura pedófilo quedó más complicado ante la...
4 Hoy atenderán solamente las guardias en...
5 En medio de un importante operativo policial, los...

Proyectos & Construcciones
Empresa Constructora

Las más leídas

1 Un default en Belice dispara temores de fuga de...
2 "Con este acuerdo se mejora la situación de todos...
3 Salió a circulación el billete de 100 pesos con...
4 Tucumán fue sede de un nuevo capítulo de la lucha...
5 Cristina anunció que quienes no tengan terrenos...
6 Hoy atenderán solamente las guardias en...

Generamos IDEAS... ...las hacemos REALIDAD

Más notas... a un clic

1 Mataron a Macaulay Culkin...
2 Las primeras fotos de Shakira embarazada...
3 '¿Alguien todavía tiene dudas de quién es el...
4 Robín Gibb está en coma...
5 El video de de la española de GH Brasil del que...
6 Dady Yankee fue muerto en Twitter...

SANCHEZ REPUESTOS S.A.
ande bien..!

21-SEPT-2012 | BLOGS

Planetario Blog de Miguel A. Cuello

ver blog >>>..

Café tucumano Blog de Santiago Cuello

ver blog >>>..

Consulte a un Neurólogo
5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya!

Cotizaciones

Dolar $4.62 / $4.7