

DIARIO - VIDA Y FUTURO - 11/09/2011

## No superar los malos recuerdos perjudica la salud física

Sabías que...

El cerebro acostumbra a recordar más los buenos que los malos sucesos de nuestra vida. Y es que mirar hacia atrás con ira no es sano ni saludable. Según han observado ahora investigadores de la Universidad de Granada, guardar demasiado los sinsabores del pasado deteriora la salud.

Personas con actitud negativa presentan peores indicadores en calidad de salud. Una investigación de esta universidad española revela que la actitud de las personas hacia los eventos pasados, las vivencias presentes o las expectativas futuras influye en la percepción de la salud y en su calidad de vida.

El estudio realizado en Granada ha observado que cuando las personas tienen una actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida y se tiene una actitud pesimista o fatalista respecto de los eventos presentes se generan mayores problemas en sus relaciones y son estas personas las que presentan los peores indicadores en calidad de salud.

### Tres perfiles, tres estilos

En concreto, 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.

La dimensión más influyente es la percepción del pasado. Tras analizar los datos obtenidos, encontraron tres perfiles temporales entre los participantes del estudio, que corresponden a tres estilos: predominantemente negativo y predominantemente orientado al futuro -los dos más extremos- y otro más equilibrado.

Según Cristián Oyanadel, uno de los investigadores, "la dimensión más influyente es la percepción del pasado. Una visión negativa de este se relaciona altamente con peores indicadores de salud".

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.

Estas personas, además presentan tendencia a estados depresivos, ansiosos y alteraciones conductuales en general.

Por: **Efe** Agencia

---

COPYRIGHT © 2011 Editorial Canelas. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.

(Impreso el 12/09/2011)

---