

alma, corazón y vida

El Confidencial

Mirar al pasado con dolor es malo para la salud



Imagen: Corbis

[Alejandra Abad](#) 14/09/2011 (06:00h)

Recordar el pasado de forma negativa o percibiendo como traumáticas ciertas experiencias es pernicioso para la mente y para el cuerpo. Un reciente estudio de la Universidad de Granada confirma que **quienes mantienen una actitud negativa hacia lo que han vivido suelen tener peor salud.**

El estudio *La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental*, publicado en la revista *Universitas Psychologica*, ha analizado tres perfiles de personalidad en función de la percepción del tiempo de cada individuo, llegando a la conclusión de que tienen mejor salud son quienes pertenecen al grupo de los 'equilibrados', aquellos que mantienen una **actitud positiva ante el pasado, sin olvidar su orientación al futuro** y a la vez disfrutando de las experiencias agradables del presente. Ellos son los que pueden enfrentarse a las circunstancias vitales con mayor flexibilidad y los que gozan de unas mejores condiciones físicas.

Cristian Oyanadel, profesor de la Universidad de Granada y uno de los autores del estudio, asegura que ese punto de equilibrio puede ser logrado a través del entrenamiento mental, aunque hay quien lo lleva 'de serie'. De hecho, de los 50 participantes, 16 eran equilibrados sin haber recibido ningún tipo de terapia para ello. Estas personas tienen una percepción muy equilibrada del tiempo "**han**

conseguido con éxito hacer de cada experiencia (sea esta buena o mala) una fuente de aprendizaje, son optimistas respecto a los que quieren lograr en el futuro y a la vez se dan tiempo para el ocio y el placer”.

Frente a ellos se encuentran quienes tienen una mayor orientación negativa hacia el pasado, un grupo que presenta una percepción de salud física y mental de menor calidad. “Específicamente, **su percepción de dolor es mayor y además tienen tendencia a padecer síntomas depresivos y ansiosos**”, añade Oyanadel. Estas personas sufren limitaciones físicas para desenvolverse en las actividades de la vida diaria, como caminar una distancia mediana, o subir escaleras, algo que entorpece, a su vez, su trabajo.

Veo todo negro, ¿para qué me voy a cuidar?

La persona que mantiene una visión negativa del pasado tiene, por lo general, una orientación fatalista respecto del presente. Esto le hace pensar, entre otras cosas, que **esforzarse por hacer deporte no tiene sentido para el futuro y es una molesta carga en el presente**. Incluso las actitudes negativas están en muchas ocasiones relacionadas con experiencias traumáticas sin procesar, lo que provoca secuelas como depresión o apatía.

Aunque conviene tener en cuenta que esto no tiene porqué ser siempre así. Como apunta el autor del estudio, “no todas las personas que han vivido situaciones negativas esperan un futuro negativo, hay quien puede haber vivido situaciones altamente traumáticas (abusos sexuales, atentados, accidentes) y tener la capacidad de aceptar dicho suceso e incorporarlo como aprendizaje (lo cual se conoce como resiliencia). **La desesperanza se puede aprender con eventos negativos pero también se puede aprender el optimismo**”.

Como todo en la vida, la actitud hacia el pasado y el futuro depende del color del cristal con que cada cual lo mire. Por eso los mismos hechos pueden ser procesados de una u otra forma dependiendo de quién los recuerde, los viva o los proyecte. Las frustraciones, por ejemplo, que son una vivencia muy común, pueden suponer para los fatalistas una confirmación respecto de sus actitudes negativas. Sin embargo, los 'equilibrados' pueden sobrellevarlas sin problemas, y quienes orientan sus pensamientos al futuro, transformarlas en un nuevo desafío.

Enlace patrocinado: [Recomendaciones de los Analistas para invertir en Bolsa »](#)