



sitios web de primer nivel

sitios web de primer nivel

Solicítelos ya

ADOP
Patronato
del Estado
Paraguayo
Español

Síguenos en:



PDF

PRINT

E-MAIL

Recordar el pasado con dolor genera enfermedades



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.

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 desprenderse 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(neomundo.ar)

Gestión anuncios

Juanola

Descubre Las
Propiedades Del Regaliz
y El Própolis
www.juanola.com/

Pruebas Genéticas

Centro Autorizado
Genética Humana
Diagnóstico molecular
www.progenie-molecular.com

Faja Lumbar Anti-Ciática

NUEVO: Inflable y sin
Ballenas - Invención
Patentada de Osteópata
www.air-lomb.com/97%deSat...

Acabe con la gota

Bebida mineral soluciona
problemas de gota de
manera 100% natural.
www.fangocur.es/gota

Como aumentar sus ventas

Promoción de Empresas,
Productos y Servicios -
Posicionamiento Web
www.abn.es

Usuarios En Línea...

Tenemos 926 invitados conectado(s)

Escribir un comentario

 Nombre (requerido) E-mail (requerido) Sitio web

Restan: 1000 símbolos

☐ Suscribirse a la notificación de nuevos comentarios