



Recordar el pasado con dolor genera enfermedades

Autor: Editor YU el Lun, 03/09/2012 - 14:30.

Dolor Recuerdos Salud y bienestar

Recomendar

1

Twitter

0

0

3

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.

Síguenos en...

21.213

253

Me gusta

Seguir a @informe21

42.5K seguidores

@informe21

Ultimas noticias



Increible transformación: De abuela sin dientes a rubia hot ¡Mírala!



Miley Cyrus es captada con sus padres, su novio y unos shorts muy, muy cortos



Obama devuelve los ataques a Romney con metáforas deportivas



Venezuela buscará al menos un empate frente a Perú

Psoriasis 360

Descubre un tratamiento eficaz contra la Psoriasis y sus efectos.
www.psoriasis360.es

Salud Vida

Mejore Su calidad De Vida Sistema De Limpieza Por Agua
www.HylaEspana.es

Redes de seguridad

Instalación protecciones colectivas , líneas de vida y andamios.
www.pronixe.com

Gestión anuncios

Noticias más leídas del día

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. NeoMundo

Fuente: <http://es-us.noticias.yahoo.com/recordar-dolor-genera-enfermedades-13270...>

Compartir

0

3

Recomendar

1

Enviar por correo esta página

Versión para impresión

Email Social

Poderoso Email Marketing Al Alcance ¡Cree Una Cuenta Y Pruébalo Gratis!
es.EmailBrain.com/Social_Marketing

AUDIT PREVIDE | Auditoría

Auditoría legal (RD 39/1997) Prevención de Riesgos Laborales
www.auditprevide.es

Gestión anuncios ▶

Noticias relacionadas



Mientras duermes... generas recuerdos



Dicen que una caricia ayuda a disminuir el dolor



Música podría aliviar el dolor y favorecer la alimentación en los bebés prematuros



Decir malas palabras cuando nos hacemos daño alarga 50% el tiempo que podemos soportar dolor

Comentarios



Agrega un comentario...

☒ Publicar en Facebook

Publicar como Antonio L Blanco Hurtado (Cambiar)

Comentar

Plug-in social de Facebook



10 tipos de mujeres en la cama y sus típicas frases



Polémica por campaña que muestra a modelos sin genitales



El "topless" y el trío sexual de Kristen Stewart (Fotos)



Lady Gaga muestra su trasero y no tiene nada que enviarle al de Nicole "Coco" (fotos)



¿Robert Pattinson ya está saliendo con otra actriz?



Da a luz a mellizas: una de piel oscura y otra rubia de ojos claros



Una mujer corta el pene a su pareja por serle infiel



ABC.es: Capriles gana el simulacro de las elecciones



¡Esto sí que no lo han visto! Lo que dicen los astros sobre Diosa Canales



Voz y sonrisa: las claves para conseguir aventuras sexuales



Insólito: Este hombre se llama "James Bond Cero Cero Siete"



Increíble historia: Se envió por correo a su novia y llegó muerto



¡Britney Spears luce espectacular en bikini!



Suizo "curaba" con virus de sida, infectó a 16 personas



Una receta milagrosa para la virginidad eterna en la India genera polémica (Video)