

Pensar negativamente en el pasado daña la salud, pensar en el futuro no

Recordar con pesimismo las vacaciones que ya han pasado puede hacer **daño a tu salud** según una reciente investigación de la Universidad de Granada (UGR). En un estudio publicado en la revista *Universitas Psychologica*, Cristián Oyanadel y sus colegas concluyen que cuando las personas tienen una **actitud negativa hacia los eventos pasados de su vida**, perciben **más dolor** y tienen más predisposición a enfermar.



Los investigadores evaluaron mediante cuestionarios y pruebas de estimación temporal a 50 hombres y mujeres de 20 a 70 años. Aplicando el test denominado Inventario de orientación temporal de Zimbardo, diseñado en Estados Unidos y validado en España, identificaron tres perfiles temporales entre los participantes del estudio: predominantemente negativo, predominantemente orientado al futuro, y equilibrado.

“Según lo observado en nuestro estudio, la dimensión más influyente es la percepción del pasado. Una visión negativa de este se relaciona altamente con peores indicadores de salud”, explica el investigador en declaraciones a la agencia SINC. Las personas con esta **tendencia negativa hacia el pasado** 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**, a padecer **depresión** y **ansiedad**, e incluso a sufrir alteraciones de la conducta.

El perfil equilibrado, por el contrario, es el ideal puesto que resulta de una actitud saludable en las tres zonas temporales (pasado, presente, futuro). Son personas que **aprenden positivamente de las experiencias pasadas, se orientan al cumplimiento y autoexigencias de metas en el futuro**, pero no descuidan la posibilidad de **vivir emociones y experiencias agradables y placenteras en el presente**, según Oyanadel. Asimismo, estas personas cuentan con una mayor puntuación en las capacidades de esfuerzo físico, **mejor salud mental general**, menos tendencia a enfermar y menor percepción de molestias o dolores corporales.

Por otro lado, "las personas orientadas al futuro, es decir, a dejarlo todo por cumplir metas y exigencias personales olvidándose de vivir experiencias agradables presentes y con poca conexión con sus experiencias pasadas positivas, no tienen mala salud física y mental, pero esta es de menor calidad que las personas del grupo equilibrado", concluye Oyanadel.