

Afrontar adversidades fortalece la salud mental

octubre 25, 2010

Enfrentar la adversidad puede ser un beneficio para la salud mental de las personas porque nos hace más fuertes y propicia que sea más sencillo adaptarse a nuevas formas y además nos hace más resistentes.

En un estudio reciente, especialistas analizaron datos de 2398 personas que contestaron una encuesta nacional anual de 2001 a 2004. De los participantes, aquellos que sufrieron algunos eventos adversos, comentaron que tuvieron una mejor salud mental y bienestar, que aquellos que llevaron una vida tranquila.

“Nuestros hallazgos revelaron que una historia de cierta adversidad en la vida (en relación tanto con la ausencia como con mucha adversidad) predecían una angustia emocional global más baja, menos impedimentos en la función, menos síntomas [de estrés postraumático] y una mayor satisfacción con la vida”, aseguró la Universidad de Bufalo Mark Seery, profesor asistente de psicología de la universidad, a través de un comunicado de prensa.

El equipo de trabajo también encontró que las personas con antecedentes de cierta adversidad en la vida, sabían manejar mejor que otras personas las nuevas adversidades que les presentaba la vida.

“Aunque estudiamos las adversidades importantes de la vida, hay motivos para creer que otras experiencias relativamente mundanas deben también contribuir a la resistencia”, aseguró Seery.

“Esto sugiere que intervenciones psicoterapéuticas diseñadas con cuidado podrían también hacerlo, aunque aún queda mucho trabajo por hacer para comprender del todo la resistencia y de dónde proviene”.

El análisis completo será publicado en la revista *Journal of Personality and Social Psychology*.

Fuente: Su Médico (México)

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)