



Los 6 Tipos de Estrés



Tu vulnerabilidad específica al estrés



El Tipo de Estrés

¿Eres un *Loco Acelerado*, un *Debilucho* o un *A la Deriva*? O bien ¿Eres un *Solitario*, un *Va en Picado* o un *Señor Preocupación*?

No todos nos estresamos de la misma manera. Pues, el **Tipo de Estrés** revela un patrón de comportamiento ineficiente en la gestión del estrés y por lo tanto indica de qué manera específica una persona es más vulnerable al estrés.

Gracias a las investigaciones científicas del *Instituto Canadiense de Estrés* hoy sabemos que hay **seis** Tipos de Estrés. Todos tenemos algo de cada tipo y ninguna persona cabe perfectamente en uno solo: estos tipos describen más bien extremos. Solemos tener un *Tipo de Estrés* primario y uno o dos secundarios: la composición de los tres revela la propia vulnerabilidad al estrés.

Leyendo la descripción de algunas de las características de cada tipo, podrás probablemente reconocerte en un par de ellos. Sin embargo, para establecer exactamente tus *Tipos de Estrés* primario y secundarios deberás hacer el test del *Cociente de Vitalidad* y del *Tipo de Estrés*.

¿A qué sirve conocer el propio Tipo de Estrés?

No todas las habilidades y las técnicas de gestión de estrés son igualmente **eficaces** para cualquier *Tipo de Estrés*. De hecho, en sus investigaciones científicas, el *Instituto Canadiense de Estrés* descubrió que las personas que empezaban un programa de control de estrés usando habilidades y técnicas inapropiadas, en realidad acababan aumentando su nivel de estrés en lugar de reducirlo.

Por ejemplo, si tu *Tipo de Estrés* es el *Loco Acelerado*, aprender a relajarte como primera medida de control del estrés es contraproducente, ya que solo la idea de “decelerar” tus ritmos te crearía aun más ansiedad; aclarar valores y objetivos es la intervención más eficaz en este caso. Así mismo, una alimentación energética si tu *Tipo de Estrés* es el *Sr. Preocupación* solo representaría “más energía para tus preocupaciones”; la relajación sería la habilidad más apropiada para ti. Pues, como ves, por donde empieces tu viaje hacia un mejor bienestar es muy importante y puede determinar su éxito o fracaso ya después de poco camino.

Si quieres un programa de control de estrés que te procure resultados personalizados altamente eficaces, sin perder tiempo con habilidades y técnicas que no resultarán útiles, saber tu *Tipo de Estrés* te permitirá descubrir tu vulnerabilidad al estrés y las habilidades específicas que más necesitas para su efectivo control.

Consulta nuestra web para más información sobre el test del *Cociente de Vitalidad* y del *Tipo de Estrés* así como sobre los demás servicios de *entrenamiento personalizado en manejo de estrés y bienestar*

www.estres-bienestar.com

Paolo Cesco - Entrenador Personal en manejo de estrés y bienestar
Certificado por *Fundación Hans Selye - Instituto Canadiense de Estrés*

Paseo de Gracia 42, 2º - 08007 Barcelona - ☎ 616 457 091

El Loco Acelerado



- Pie constantemente en el acelerador del estrés; al borde de ser work-alcoholic
- Todo necesita el 110% de esfuerzo, independientemente de su prioridad e importancia
- Está siempre dos pasos por delante de todos, incluso de si mismo
- Habla rápida; interrumpe frecuentemente los demás
- Largos periodos de fatiga después de esfuerzos intensos
- Estado general de turbulencia emocional

El Señor Preocupación



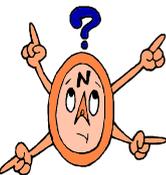
- Tiene dificultad en apagar los pensamientos
- Siempre esta a 1000 de preocupación, pero raramente con resultados “constructivos”
- Frecuente ansiedad sobre el futuro y angustias por el pasado
- Crea problemas que no existen y convierte los pequeños en cuestiones de vida o muerte
- Recuperación lenta de situaciones altamente estresantes
- Dolores de cabeza por tensión

El Va en Picado



- Vive al limite, con un estilo de vida de indulgencia y auto-abuso
- Tiene hábitos de salud y alimentación muy malos (fuma y/o bebe en exceso, usa tranquilizantes y estimulantes, antiácidos, etc.)
- Candidato para un ataque de corazón en sus 30 o 40 años
- Tiene una gran variedad de molestias o enfermedades (migrañas, artritis, nauseas)
- A menudo obeso; no consigue mantenerse en un programa de ejercicio y/o dieta

El A la Deriva



- Tiende a desperdiciar su energía en muchas opciones o actividades
- En perpetua “crisis de media edad”
- A menudo insatisfecho, siente que algo está seriamente faltando en su vida
- Duda que existan objetivos y satisfacciones en su vida
- Siente como que esta imposibilitado en convertirse en la persona ideal que quiere ser

El Solitario



- Se siente solo, a menudo insatisfecho en las relaciones
- Puede sentirse incomodo con los demás, aunque a menudo lo camufla tras una sonrisa
- No sabe como establecer relaciones de confianza con la gente
- Se siente solo en manejar preocupaciones y cargas
- En el lugar de trabajo no se siente integrado

El Debilucho



- Constantemente en “crisis de energía”
- Su energía a menudo desvanece antes del mediodía
- Frecuentes dolores musculares y molestia en los lumbares; dolores de cabeza
- A veces deprimido
- Siente que cualquier actividad es demasiada cosa para hacerla