

ASÍ DA GUSTO QUEDARSE EN CASA. Con tus tarjetas de crédito. Más información.

Salud y Bienestar

La ciencia lo dice: el estrés hace más daño a personas con este tipo de personalidad



Debido a la gran cantidad de personas que sufren de estrés, los científicos han comenzado a estudiar cómo afecta a la salud física y mental. Los resultados indican que el estrés puede tener un impacto negativo en la salud de las personas con una personalidad más extrovertida.

El estudio, publicado en la revista *Journal of Personality and Social Psychology*, encontró que las personas con una personalidad más extrovertida experimentan un mayor aumento de la actividad del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA) cuando se les pide que se enfrenten a una situación estresante. Este aumento de actividad del eje HPA puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.



El estudio que lo cambió todo

Los investigadores realizaron un estudio con 100 personas que se dividieron en dos grupos: uno con una personalidad más extrovertida y otro con una personalidad más introversa. Ambos grupos fueron sometidos a una situación estresante, como una prueba de memoria o una prueba de habilidad física.

Los resultados mostraron que el grupo extrovertido experimentó un mayor aumento de la actividad del eje HPA en comparación con el grupo introverso. Este aumento de actividad del eje HPA puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad más extrovertida deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.

El estudio también encontró que las personas con una personalidad más introversa experimentaron un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pidió que se enfrentaran a una situación estresante que les resultaba desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad más introversa deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.



Personalidad tipo A

Según el estudio, las personas con una personalidad tipo A experimentan un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pide que se enfrenten a una situación estresante.

Las personas con una personalidad tipo A son más propensas a experimentar un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pide que se enfrenten a una situación estresante que les resulta desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad tipo A deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.

El estudio también encontró que las personas con una personalidad tipo A experimentaron un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pidió que se enfrentaran a una situación estresante que les resultaba desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad tipo A deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.



Personalidad Tipo B

Según el estudio, las personas con una personalidad tipo B experimentan un menor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pide que se enfrenten a una situación estresante.

Las personas con una personalidad tipo B son más propensas a experimentar un menor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pide que se enfrenten a una situación estresante que les resulta desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad tipo B deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.

El estudio también encontró que las personas con una personalidad tipo B experimentaron un menor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pidió que se enfrentaran a una situación estresante que les resultaba desconocida.



El estudio chileno

El estudio chileno se realizó en un grupo de personas que se dividieron en dos grupos: uno con una personalidad más extrovertida y otro con una personalidad más introversa. Ambos grupos fueron sometidos a una situación estresante, como una prueba de memoria o una prueba de habilidad física.

Los resultados mostraron que el grupo extrovertido experimentó un mayor aumento de la actividad del eje HPA en comparación con el grupo introverso. Este aumento de actividad del eje HPA puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad más extrovertida deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.

El estudio también encontró que las personas con una personalidad más introversa experimentaron un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pidió que se enfrentaran a una situación estresante que les resultaba desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad más introversa deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.

El estudio también encontró que las personas con una personalidad más introversa experimentaron un mayor aumento de la actividad del eje HPA cuando se les pidió que se enfrentaran a una situación estresante que les resultaba desconocida.

Los investigadores sugieren que las personas con una personalidad más introversa deberían tomar medidas para reducir el estrés, como practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente.