**¿Personalidad A, B y C?**

A continuación se presentan algunas de las características más importantes de cada tipo de personalidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Tipo A | Tipo B | Tipo C |
| Características psicológicas | Impaciente  Hiperactivo  Rápido  Competitivo  Hostil | Relajado  Confiado  Tranquilo  Atento a sus necesidades y desarrollo personal | Cooperador  Pasivo  No asertivo  Conformista  Apacible |
| Relaciones interpersonales | Conflictivas al predecir la dominancia, agresividad y tensión. | Adaptadas, con expresión abierta de las emociones, incluidas las hostiles. | Sumisas y guiadas por el deseo de agradar, controlando la expresión de hostilidad. |
| Tipo de conducta | Lucha | Ajustada | Inhibidor de la acción |
| Riesgo para la salud | Coronario | No detectado | Cáncer |

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.