**¿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 | ImpacienteHiperactivoRápidoCompetitivoHostil | RelajadoConfiadoTranquiloAtento a sus necesidades y desarrollo personal | CooperadorPasivoNo asertivoConformistaApacible  |
| 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.