**Características de Personalidad**

Personalidad Tipo A

Los individuos con personalidad tipo A, pueden describirse como personas impacientes, muy competitivos, ambiciosos, agresivos en los negocios y que les cuesta mucho relajarse o tomar unas vacaciones.

Generalmente las personas con este tipo de personalidad no les gusta relacionarse con los individuos que tienen personalidad tipo B.

La personalidad tipo A impulsa a las personas a estar apresuradas todo el tiempo y generalmente son personas que trabajan largas horas y que realizan varias actividades al mismo tiempo.

Se impacientan demasiado cuando alguien atrasa algún trabajo que ellos necesitan tener en cierto momento. Los individuos con este tipo de personalidad siempre están estresados y casi todo el tiempo se encuentran de mal humor.

Personalidad Tipo B

Los individuos de personalidad tipo B, por el contrario, son descritos como personas pacientes, relajadas y fáciles de llevar.

No son grandes triunfadores en los negocios y la mayoría de las veces ponen las cosas a un lado para terminarlas cuando ellos buenamente se sienten con deseos de completar sus metas.

Son personas apáticas y no se envuelven en metas difíciles. Prefieren llevar las cosas con calma antes que llenarse de estrés.

Personalidad A y B

En situaciones cotidianas tienden a presentar un estado equilibrado entre lo emocional y lo racional, activandose lo suficiente para ser productivos y eficiente en el trabajo y los estudios, sabiendo conservar la calma en las situaciones que así lo requieren, aunque en ocasiones se puede llegar a sentirse nerviosos. Pueden dejarse llevar por la ansiedad en algunos aspectos de su vida, llegando a preocuparse y sentirse tensos.