

# LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE

Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de 5 pilares

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo.

Desde la personalidad saludable, Leighton y Murphy mencionan que es la versión de la dimensión afectiva que la caracteriza como una sensación subjetiva de bienestar

Se identificaron en el estudio, esta muestra alta apertura a sentimientos

Bajos niveles de hostilidad agresiva, mucho calidez, emociones positivas y capacidad de ser directo