

<p>El neuroticismo es un rasgo psicológico que define una parte de la personalidad, el cual conlleva inestabilidad emocional, inseguridad, tasas altas de ansiedad, estado continuo de preocupació y tensió, con tendencia a la culpabilidad y generalmente unido a sintomatolog  psicosomática.</p> <p>Los datos obtenidos sugieren que el vivir con atenci  plena, vivir con mindfulness, espec icamente la habilidad de describir experiencias internas ayudan a tratar con la reactividad emocional negativa y, en cierta manera, reduce la posibilidad de padecer s  tomas depresivos.</p> <p>http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886911003710</p> <p>BarnhoferT, Duggan D S, Griffith J W. Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. Personality and Individual Differences 2011; 51: 958 962</p>