

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 preocupación y tensión, con tendencia a la culpabilidad y generalmente unido a sintomatología psicósomática.

Los datos obtenidos sugieren que el vivir con atención plena, vivir con mindfulness, específicamente la habilidad de describir experiencias internas ayudan a tratar con la reactividad emocional negativa y, en cierta manera, reduce la posibilidad de padecer síntomas depresivos.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886911003710>

**Barnhofer T, Duggan D S, Griffith J W. Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. Personality and Individual Differences 2011; 51: 958-962**