personalidad saludable

se puede considerar que un indivuduo tiene una personalidad cundo : se tiene capacidad para adaptarse al ambiente. la persepcion de uno o del ambiente es constructiva. los patrones de conducta son saludables.

- una persepcion mas eficaz de la realidad — prefieren afrontar una realidad desagradable que afrontar una ilusion agradable
- un alto grado de aceptacion de si mismo, de otros y las naturales — aceptan todos los defectos tanto de la persona como la de la humanidad
- espontaneidad, sencillez y naturalidad — prefieren companias que les permiten ser libres y naturales
- concentracion en los problemas — parecen concentrarse en problemas ajenos pues ellos mismos presentaban un problema de acuerdo a su persepcion
- necesidad de intimidad — gozar de la soledad y de la meditacion
- auto grado de autonomia — parecen capaces de permanecer leales a si mismo frente al rechazo o la impopularidad
- fuerte sentido etico — discriminacion entre el bien y el mal
- creatividad — no siguen las formas convencionales de hacer cosas o pensar