

# Personas Sanas

*Dr. Karmelo Bizkarra, Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhaizpe*

## **Abraham H. Maslow describe de forma sorprendente las características comunes que distinguen a las personas sanas**

Las personas sanas tienen las siguientes características:

- Una capacidad mayor de percibir la realidad y de juzgar correctamente a las personas y los hechos.
- Se aceptan a sí mismos, a los demás y la Naturaleza y rechazan la afectación, la mentira y la fanfarronería.
- Son naturales, espontáneos, sencillos y modestos.
- Se centran en los problemas y no en su yo.
- Pueden estar solos sin problemas, necesitan privacidad.
- Poseen una apreciación original y pueden afrontar la vida con respeto, alegría y sorpresa.
- Están marcados por las experiencias místicas.
- Poseen un sentido de la comunidad, una estructura democrática del carácter y un fuerte condicionamiento ético.
- Su sentido del humor es filosófico, no hostil – no ríen los chistes ofensivos o despectivos.
- Son creativos sin excepción.