

Definición y diferencia de Higiene mental y salud mental

Definiciones Higiene mental

ADIS CASTRO considera que higiene mental se refiere principalmente a aquellas actividades cuyo objetivo principal es hacer prevención en el sentido de evitar la enfermedad y conservar la salud.

M. GOLDEMBERG afirma que la higiene mental sería el conjunto de actividades que, basadas en conocimientos científicos, tiendan a fomentar, proteger, conservar y restablecer la salud mental del hombre.

ISAAC RAY define la higiene mental como un arte de conservar la mente contra los sucesos y las influencias que pueda inhibir o destruir su energía, la calidad o el desarrollo.

Definición Propia

Al leer detenidamente las definiciones anteriores, he podido concluir que proveer una definición clara sobre lo que es la higiene mental es algo complicado, pero de esta manera propongo que la higiene mental es el estado y la realización de actividades que ayudan a conservar, prevenir la salud en el humano.

Definiciones de salud mental

Según **FROMM, ERICH** la salud mental es un estado de la persona relativo antes que absoluto. Los mejores índices de la salud mental son el éxito en el trabajo, la capacidad de mantener relaciones afectuosas, la capacidad de crear, la habilidad para resolver conflictos ante los instintos, la conciencia, personas de importancia y la realidad de una manera contemporánea.

DIANNE HALES y **ROBERT HALES** definen la salud mental como la capacidad de pensar de forma racional y lógica, y para hacer frente a las transiciones, las tensiones, los traumas y las pérdidas que se produce en todas las vidas, de manera que permitan la estabilidad emocional y el crecimiento. En general, las personas sanas mentalmente se valoran, percibir la realidad tal como es, aceptar sus limitaciones y posibilidades, responder a sus desafíos, llevar a cabo sus responsabilidades, establecer y mantener relaciones estrechas, tratar razonablemente con los demás, continuar los trabajos que se adapte a su talento y formación, y una sensación de plenitud que hace que los esfuerzos de la vida valga la pena todos los días.

Según la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD considera que la higiene mental se refiere a todas las actividades y técnicas que fomentan y mantienen la salud mental. La salud mental es una condición, sujeto a las fluctuaciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo para lograr una síntesis satisfactoria de su propia potencia en conflictos, los impulsos instintivos, para formar y mantener relaciones armoniosas con los demás, y para participar en cambios constructivos en su entorno social y físico.

Definición personal

Existe mucha complicación sobre como definir bien la salud mental, pero considera que salud mental para mi, es el estado de todo hombre en poder manejar situaciones de estrés, ya sea de factores biológicos y sociales, y así, poder mantener la armonía en su vida cotidiana, laboral, etc. En la salud mental se tiene que tomar en cuenta factores como la tolerancia y la aceptación para que pueda ser llevada a cabo.

LA DIFERENCIA ENTRE LA SALUD MENTAL E HIGIENE MENTAL

Desde su origen los términos salud e higiene mental han estado relacionados y han sido confundidos en el caso Whittingham Clifford al describir salud mental en vez de higiene mental, por primera vez en el año 1908, debido a que ambos términos poseen conceptos muy amplios y no están establecidos por la Organización Mundial de la salud, de esta manera, se deben tener estas terminologías muy claras para no confundirlas.

Bajo el concepto de higiene mental se entienden todas las actividades que buscan la creación de un ambiente donde existe la prevención de comportamientos inadecuados, la preservación y el desarrollo del ajuste psicológico y el alivio del desajuste. Así, la salud mental o el estado mental se refiere al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y una buena calidad de vida.

En conclusión se puede definir a la salud mental como un estado de bienestar emocional y psicológico en el cual el individuo es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana. y la higiene mental como un conjunto de actividades que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena salud mental.

La salud mental e higiene mental son el núcleo de un desarrollo equilibrado de toda la vida, que desempeña una función importante en las relaciones interpersonales, la vida familiar y la integración social.

VOCABULARIO

1. **Personalidad:** es un constructo psicológico de actitudes y estilo de comportamiento de una persona, o sea todo aquel conjunto de características psicológicas que caracterizan a una persona y permiten distinguirla de todas las demás.
2. **Autoestima:** s un conjunto de actitudes que dependen de las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

3. **Autoconcepto:** es la imagen del yo-conocido que tiene cada persona. Es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma.
4. **Dignidad:** es considerada como la autonomía propia del ser humano, se basa en el reconocimiento de la persona de ser merecedora de respeto, es decir que todos merecemos respeto sin importar cómo seamos.
5. **Sentimiento:** son las impresiones que causan a un nivel espiritual determinadas cosas o situaciones y a partir de las cuales, es decir, del sentir que estas nos producen internamente, los seres humanos actuamos.
6. **Imagen:** es la representación visual de un objeto, una persona, un animal o cualquier otra cosa plausible de ser captada por el ojo humano a través de diferentes técnicas como ser la pintura, el diseño, la fotografía y el video, entre otras.
7. **Emociones:** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.