

Definición de varios autores sobre higiene mental y salud espiritual

HIGIENE MENTAL

BUSQUET, T. La higiene mental es una ciencia esencialmente práctica e involucra dos finalidades distintas, una puramente humanitaria y otra francamente egoística, de protección y defensa de la sociedad y de la raza.

MASSÓ, F. define a la higiene mental debe ser una actividad diaria que solamente puede realizar cada uno, y su buena práctica tiene como resultado positivo, la preservación y conservación de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su o de su comunidad".

Definición propia: Considero que la salud mental es el estado que se encuentra en equilibrio de una persona y su entorno, garantizando una conducta laboral, intelectual para alcanzar una buena calidad de vida.

SALUD ESPIRITUAL

MARIEL, CASTILLO La salud espiritual es un estado de bienestar que tiene que ver con saber manejar nuestras emociones, expresar las emociones positivas: amor, alegría, esperanza, buen humor...y liberarnos o controlar las emociones negativas: odio, ira, celos, culpa, envidia.

La salud espiritual es la paz interior, que a su vez produce armonía con los demás. Estar espiritualmente sanos, nos conduce hacia la esperanza y el consuelo, a pesar de los momentos difíciles. (<http://iglesiadiosesamor.mx/2013/08/salud-espiritual/>)

GOMÉZ, E. La salud espiritual se alcanza cuando nos sentimos en paz con la vida, cuando logramos encontrar esperanza y consuelo aun en los momentos más difíciles, y esta salud espiritual puede ayudarnos apoyándonos durante nuestra vida, siempre de una manera diferente para cada uno de nosotros.

Definición propia: considero que la salud espiritual es tener una actitud positiva frente a la vida, sentirse bien consigo mismo y con los demás.

SALUD MENTAL

FREUD, S. define salud mental como la capacidad de trabajar y de amar.

JAHODA, define la salud mental debe reunir los siguientes requisitos: - ausencia de enfermedad. - tener una conducta normal. - tener un ajuste interno. - una adaptación al medio. - tener una correcta percepción de la realidad.

CASTILA DE PINO, habla de salud mental en términos de equilibrio entre los diferentes polos del self (concepto de si mismo).

Definición propia: considero que la salud mental es un estado relativo como la adaptación o ajuste del ser humano a su entorno y a él mismo con el máximo de efectividad y felicidad.

CUADRO COMPARATIVO

HIGIENE MENTAL

SALUD MENTAL