

## El punto de vista de la higiene mental

La higiene mental se comprende mejor con los siguientes puntos:

### **Respeto para la personalidad**

El principal elemento para una salud mental normal es que la persona se quiera a sí misma, ya que la sensación de aversión es síntoma de desarreglo.

Algunas de las preguntas para realizar un diagnóstico son las siguientes:

- ¿Cae usted bien a la gente?
- ¿Le caen bien a usted los demás?
- ¿Se quiere usted mismo?

El individuo con salud mental normal se considera bien aceptado dentro de su grupo social, le cae bien a los otros y quiere a los demás.

Pero en caso de una persona desequilibrada piensa de manera diferente, se obtendrán respuestas negativas, depresivas. La higiene mental es sumamente importante ya que alimenta al yo interno, forma a la persona que somos y permite respetarnos con dignidad.

### **Reconocimiento de las limitaciones**

Otro elemento de la higiene mental es que hay que afrontar la realidad, debemos aprender a aceptar las condiciones del mundo exterior. Un diagnóstico de niveles anormales de salud mental involucra luchar en contra de la realidad. Un sujeto bien equilibrado sabe su realidad, sus consecuencias y limitaciones.

Es normal tratar de mejorar siempre y cuando las metas sean accesibles, no se puede luchar en contra de la realidad.

Es importante para la salud mental del individuo que éste tenga una idea de su nivel mental. Los profesores como instructores deben saber reconocer estos casos y nunca esperar un rendimiento superior al que en realidad les han concedido.

Conocerse a sí mismo es uno de los principios de la salud mental. Es una práctica difícil, pero con la constancia se puede lograr buenos resultados. Las personas aunque sean gemelos idénticos son diferentes, ningún es igual. Cada uno es diferente según su capacidad y limitaciones.

### **Conducta es causada**

En toda ciencia hay que contar con la casualidad. Existen razones para todo, incluso para la conducta humana.

En muchas ocasiones es difícil identificar todas las causas de un acto específico, aunque estén ahí presentes. El higienista mental no puede acusar al individuo.

Según la postura moralista cada individuo es responsable de su conducta. Si se comete un acto en contra la sociedad es declarada culpable de una maldad intencionada. Al culpar a la persona se intensifica su condición, la creencia parásita de inferioridad y en vez de volverse menos neurótico, su neurosis se acentúa.

Según Snygg y Combs la conducta es causada. Tiene un propósito, ya que siempre hay una razón. En algunos casos al juzgar las condiciones de las otras personas, pasamos por alto lo que ellas sienten, y en ese caso nuestra conducta puede parecerse retrospectiva tonta e ineficaz.

### **El impulso de la autorrealización**

El comportamiento humano es dinámico. Toda persona va empujada a lo largo de la vida por los deseos y las condiciones. La vida es una continua lucha por la autorrealización. El individuo reconoce la necesidad en su vida, el mismo debe trabajar hacia ciertas metas, el logro de estas para obtener una sensación de satisfacción.

Una suposición básica trata sobre que los individuos no solo tienen el deseo de conservarse sino de madurar, aunque también posee simientes de destrucción, muerte y ruina.

En caso que los padres reconozcan que sus hijos necesitan auto-engrandecimiento deberán proporcionar a sus hijos un ambiente seguro, a su vez los maestros harán lo mismo con las condiciones adecuadas para dar la bienvenida para aprender.