



Abril 2019 - ISSN: 1989-4155

REFLEXIONES SOBRE SALUD E HIGIENE MENTAL DEL ESCOLAR COMO COMPLEMENTO FORMATIVO DEL PROFESIONAL EN PEDAGOGÍA PSICOLOGÍA

Autores:

MSc Ofelia Pérez¹.

Profesora del Departamento de Pedagogía Psicología. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Las Tunas. Cuba.

ofeliaps@ult.edu.cu

MSc Yunier Guerra Borrego².

Profesor del Departamento de Pedagogía Psicología. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Las Tunas. Cuba.

yguerra@ult.edu.cu

MSc Iraida González Smith³.

Profesora del Departamento de Pedagogía Psicología. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Las Tunas. Cuba.

iraidags@ult.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ofelia Pérez, Yunier Guerra Borrego e Iraida González Smith (2019): "Reflexiones sobre salud e higiene mental del escolar como complemento formativo del profesional en pedagogía psicología", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (abril 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/04/salud-higienemental-escolar.html>

RESUMEN

Este trabajo ofrece algunas reflexiones sobre salud e higiene mental como complemento de la preparación del profesional en Pedagogía Psicología en formación. El mismo está fundamentado y estructurado con un orden lógico de acuerdo a los principales conceptos tratados. Su puesta en práctica optimiza el proceso de Enseñanza Aprendizaje de Higiene de la Actividad Docente. Permite a los estudiantes desde la concepción de la lógica del contenido tomar conciencia de sí mismos y de su responsabilidad como seres sociales críticos y transformadores, para actuar oportuna y consecuentemente con estas problemáticas en los contextos de su actuación profesional. El trabajo aporta principios e indicadores que facilitan la labor de este profesional.

Palabras claves: salud higiene mental, promoción, prevención

SUMMARY

This work offers some reflections on health and mental hygiene as a complement to the preparation of the professional in Pedagogy Psychology in training. It is based and structured with a logical order according to the main concepts treated. Its implementation optimizes the

¹ Licenciada en Educación, especialidad Biología. Máster en Ciencias de la Educación.

² Licenciado en Educación, especialidad Pedagogía Psicología. Máster en Ciencias de la Educación.

³ Licenciada en Educación, especialidad Pedagogía Psicología. Máster en Ciencias de la Educación.

process of Teaching Learning Hygiene of Teaching Activity. It allows students from the conception of content logic to become aware of themselves and their responsibility as critical and transforming social beings, to act timely and consequently with these problems in the contexts of their professional performance. The work provides principles and indicators that facilitate the work of this professional.

Keywords: mental hygiene health, promotion, prevention

INTRODUCCIÓN

El estudio a nivel internacional de la práctica de los profesionales, tanto en formación como en ejercicio de la especialidad Pedagogía-Psicología, tiene entre sus funciones principales la orientación educativa en los diferentes contextos de actuación. La asesoría psicopedagógica a los diversos agentes y agencias que intervienen en el proceso, como vías para la prevención de situaciones en las que se incluyen la salud e higiene mental, teniendo en cuenta la diversidad educativa que se encuentra en los seres humanos que interactúan en los diferentes contextos, todo lo cual se proyecta como una realidad perspectiva para este profesional.

La formación inicial de los profesionales en Pedagogía Psicología para su futuro desempeño es esencial, precisan tener la capacidad de trabajar, educar, y lograr una adecuada salud e higiene mental en los escolares en lo individual, grupal y un adecuado ambiente donde interactúen el uno con el otro de manera que promuevan el bienestar, desarrollen habilidades mentales cognoscitivas, afectivas y relacionales, y logren sus propósitos.

La buena salud mental es fundamental para disfrutar de calidad de vida y bienestar. Incluye tanto la vivencia intrapersonal como la experiencia interpersonal, familiar y comunitaria, permite a las personas manejar apropiadamente las dificultades que se presentan en la vida. Por lo tanto, es de gran importancia el esfuerzo que desarrollen tanto la sociedad como los servicios de educación y salud para mejorar la higiene mental de los sujetos, su promoción y su prevención.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. Por lo que el compromiso en el fomento de la salud no debe ser sólo hacia la parte física del ser humano, sino también hacia su vida mental, con el objetivo de darle un enfoque no sólo curativo, sino promover y prevenir la salud mental.

Actualmente la Salud Mental ha logrado ser una ciencia multidisciplinaria. La salud mental, según Blanchet (2005), la define como:

“el estado de equilibrio psíquico de la persona en un momento dado de la vida, y en el que confluyen el nivel de bienestar subjetivo, el ejercicio de las capacidades mentales y la calidad de las relaciones con el medio ambiente.” P, 4

Por su parte la OMS (2001) define salud mental como el estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida y puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Al abordar estas definiciones se infiere que una buena salud mental es un elemento fundamental para disfrutar de calidad de vida y bienestar a partir de experiencias y vivencia intra e interpersonal, familiar y comunitaria.

En el individuo, la salud mental significa saber manejar su propia vida, tener sentimientos positivos de autoestima, felicidad, aptitudes, capacidad para amar, trabajar y recrearse, además le permite manejar adecuadamente las dificultades que se presentan en la vida, buscarle solución y saber tomar decisiones acertadas.

Actualmente la Salud Mental ha logrado ser una ciencia multidisciplinaria, cuyos objetivos se pueden resumir en:

- ✓ El desarrollo de la capacidad de autodescubrimiento;
- ✓ la lucha por la autoafirmación;
- ✓ otorgar a otras personas el mismo valor que uno reclama para sí;
- ✓ el desarrollo de la capacidad de amar;

- ✓ la ejecución de las funciones normales;
- ✓ la capacidad de emitir juicios apropiados.

Por lo tanto, es de gran importancia el esfuerzo que desarrollen tanto la sociedad como los servicios de salud y educación para mejorar la higiene mental de sus semejantes.

La higiene mental es una rama esencial de la higiene general la cual estudia las leyes de las relaciones que mantiene el hombre con su ambiente, del cual forma parte en estrecha interrelación.

En este sentido la higiene mental definida por Coello (2013) como la “rama de la higiene estudia la interrelación que mantiene el hombre en su aspecto mental con su ambiente, fundamentalmente social, determinando las leyes y condiciones ambientales propicias para la formación, desarrollo e integridad de la personalidad y de la comunidad.” P, 5

La higiene mental, se inició con el intento de reintegrar a las personas curadas a su vida normal. Tuvo su origen con William James y Meyer (1950), quienes implantaron la Higiene Mental en los Estados Unidos. Tenía como propósito cuidar del enfermo mental y afectado emocionalmente, mejorar el tratamiento y clarificar el papel desempeñado en la perturbación psicológica y mental en la educación del niño, el trabajo, los negocios y la criminología.

Esta alcanzó terreno internacional con la obra de Reed (1985) en el 1º Congreso Internacional sobre Higiene Mental, celebrado ese año, cuando se fundó la Federación Mundial para la Salud Mental que ha aglutinado organizaciones internacionales y sociedades en diferentes países.

Así la higiene mental del escolar la define Coello (2013) como “La rama de la higiene que estudia las leyes que mantiene el escolar con su ambiente y que permite el logro de un equilibrio dinámico con él, en la medida en que forma su persona y la desarrolla adecuadamente”. P, 5

Para su comprensión, desde el ámbito escolar el maestro y psicopedagogo precisan tener en cuenta que la higiene mental resulta de la interacción de tres dimensiones integradas de forma dinámica:

- ✓ Dimensión biológica, que tiene que ver con las características y las dotaciones genéticas y fisiológicas del sujeto.
- ✓ Dimensión psicológica que abarca los aspectos cognitivos, afectivos y de relaciones e incluso las respuestas que da el sujeto.
- ✓ Dimensión social referida a las relaciones entre el sujeto y su medio.

Por esta razón, es necesario, determinar dentro de las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, la que interviene con mayor prevalencia, considerando que es importante comprender que la higiene mental puede verse afectada por elementos endógenos y exógenos.

En la práctica escolar una buena higiene mental requiere que el alumno esté bien con sí mismo y con los demás y sepa resolver los problemas de la vida escolar y cotidiana. Que piense y actúe de forma positiva, que sea capaz de valorarse como ser humano y aceptarse tal y como es, con sus cualidades y defectos; logrando una sólida autoestima que le permite compartir con los otros lo que significa construir relaciones con los demás sobre la base del respeto, la tolerancia y aceptación sin importar las diferencias, lo que genera una convivencia feliz, armónica y óptima.

La higiene mental óptima en el escolar es aquella que permite al alumno saber afrontar situaciones y buscar soluciones acertadas, contribuyendo al crecimiento humano, social, económico y al mejoramiento de la sociedad, generando recursos personales esenciales en el marco escolar, familiar y comunitario, lo que influye en su vida espiritual, en la adecuada imagen que refleja y manifiesta hacia los demás, para afrontar desafíos en su proyecto de vida y tomar buenas decisiones.

Desde esta concepción el maestro y psicopedagogo, deben influir y valorar la higiene mental de los escolares, a partir de indicadores tales como:

- ✓ Satisfacción de las necesidades económicas y sociales.

- ✓ Apoyo de los agentes y agencias educativas (instituciones educativas, familiares, organizaciones sociales, entre otras)
- ✓ Condiciones del puesto de trabajo para el estudio.
- ✓ Contextos sociales y físicos.
- ✓ Aspectos biológicos y genéticos.
- ✓ Seguridad emocional.
- ✓ Hábitos y prácticas de salud personal y colectiva.
- ✓ Servicios de educación y salud a los que tiene acceso.
- ✓ El nivel de conocimientos que posee.
- ✓ El aprendizaje que hace de la realidad contextual.

Las instituciones educativas cumplen un papel esencial en la salud e higiene mental de los escolares proporcionando un ambiente de seguridad emocional, material y social. En la medida que se logre un equilibrio entre estos aspectos mediante la prevención y promoción, se alcanzará una mayor oportunidad para el pleno desarrollo psíquico y que el sujeto construya su proyecto de vida saludable teniendo en cuenta los contextos escolar, familiar y comunitario.

La salud mental desde el contexto comunitario depende de la relación del desarrollo general con los aspectos psicosociales y conductuales, la percepción de la salud y la calidad de vida por parte de la población, la forma con que se cubren necesidades básicas y se aseguran los derechos humanos, y la frecuencia y la atención de la higiene mental.

Este contexto de la salud mental se refiere a la calidad y la modalidad de vida de las personas como integrantes de agregados sociales que van desde las familias a los grupos organizados. Se piensa que la calidad de vida y el nivel de bienestar de las personas están condicionados por su estructura familiar, por su agrupación en conjuntos organizados y también por su pertenencia a la clase. Dentro de la comunidad se debe coordinar la educación para la salud mental, con el fin de atender las necesidades de esta, para elaborar estrategias y programas para el tratamiento y la rehabilitación de las personas con problemas de salud mental que vivan en la comunidad y hacer participar a los agentes y agencias de la comunidad en las actividades .

La protección integral a la salud, y para el caso de la higiene mental, busca realizarse a través de beneficios mediante la atención básica y el trabajo educativo de promoción y prevención, sin descuidar el diagnóstico oportuno, el tratamiento y rehabilitación de las enfermedades con la calidad, oportunidad y eficiencia según lo requiera.

Tomando como base la carta de Ottawa (1986) sobre Promoción de la Salud, las actividades de la promoción de la salud mental deben estar dirigidas a crear condiciones individuales, sociales y del entorno que permitan un desarrollo psicológico y fisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida.

Por su parte el logro y prevención de la higiene mental, tiene su base en principios caracterizados por su enfoque en la reducción de factores de riesgo y promoción de higiene ante problemas relacionados con la conducta, situaciones de estrés y otros, con la finalidad de reducir la prevalencia e incidencia de estas. Entre estos principios según Coello (2013), y que asumimos están:

- a) Principio de la unidad biosocial del hombre.
 - b) Principio de la unidad psicofísica.
 - c) Principio de la atención individual.
 - d) Principio de la atención temprana.
 - e) Principio de la atención evolutiva.
 - f) Principio de la atención a la graduación y jerarquización de las actividades y relaciones.
- a) Principio de la unidad biosocial del hombre.

El hombre es un ser real, con un organismo que funciona como un todo único, con una estructura biológica que lo identifica como perteneciente a la especie humana, que posee un cerebro como premisa y condición biológica altamente desarrollada que por sus potencialidades garantiza la formación y plasticidad que se concretiza en las particularidades estructurales y funcionales que lo diferencia del resto de los animales.

Cuando el hombre nace en su cerebro lleva implícito solo algunas conexiones nerviosas, que le permiten el mantenimiento de su vida a partir de reflejos vitales innatos. Gran parte de su corteza cerebral se haya "vacía". Existen áreas secundarias y terciarias, de la zona sensitiva y motora, que tienen que ver con el funcionamiento de las capacidades psíquicas superiores que caracterizan la conducta humana como las sensaciones, percepciones, memoria lógica, pensamiento, lenguaje y otras, que están desprovistas de conexiones nerviosas, las que se establecen con las vivencias y experiencia individuales, a medida que el hombre se relaciona e interactúa con su ambiente, esencialmente en su dimensión social.

Por tanto se plantea que la conducta del ser humano es resultado de la unidad e interacción entre las premisas biológicas, psicológicas y el ambiente social. Es por eso y desde una concepción marxista, que la esencia social del hombre, está determinada por la interrelación de las dimensiones biopsicosocial y no al margen de estas. Destacado rol e importancia tienen los factores sociales en su actividad vital, como la actividad productiva, el trabajo y el estudio en la formación y desarrollo del hombre.

En el trabajo como actividad práctica, ideal y valorativa que caracterizan la conducta humana, garantiza la formación de las condiciones biológicas que les sirven de base, y que se constituye en fuente de su desarrollo biológico; psicológico y social.

Con la actividad práctica aparecen y se desarrollan las conexiones neuronales complejas, base para el desarrollo de las capacidades creadoras en el hombre en el logro de fines y objetivos para satisfacer sus necesidades; se adquieren y desarrollan los procesos psíquicos superiores, se posibilita su trabajo creador en el logro de sus fines y objetivos, se adquiere y desarrollan los procesos psíquicos superiores; la apropiación del lenguaje; el desarrollo del pensamiento, la cultura, la comunicación; los sentimientos humanos y el carácter volitivo de su actuación; así el hombre va desarrollando su personalidad.

La interrelación entre los individuos en la actividad social y la comunicación, desde las condiciones socioeconómicas hasta las espirituales que caracterizan las formaciones sociales históricamente determinadas influyen en el desarrollo del hombre como persona y como profesional.

Las condiciones sociales existentes determinan los intereses, motivos, aspiraciones e ideales, que se asimilan y que se convierten en el motor que orienta y guía la actuación del hombre. En la formación del hombre como elemento social está el trabajo educativo. La educación como un elemento de la sociedad hace posible la transmisión de la experiencia histórica social.

Está demostrado el papel de la educación en la formación y desarrollo del hombre, la que está dirigida al logro de objetivos socialmente determinados que deben cumplirse en el desarrollo de actividades propuestas en los diferentes programas de las materias y a través de ello a la formación de capacidades creadoras, del surgimiento de nuevos motivos, nuevas tareas, de crear una formación científica que le impulse a profundizar en aristas de la naturaleza, el pensamiento y la sociedad, así alcanzar resultados que condicionen el bienestar y la supervivencia de la especie humana con mayor disfrute, siendo esta una tarea a la que debe contribuir la escuela.

Cumplir el encargo social de la escuela significa planificar científicamente todo trabajo, profundizar en el conocimiento de las capacidades creadoras, en el conocimiento fisiológico de las peculiaridades morfofuncionales de los escolares, como premisas fisiológicas y adaptativas para el desarrollo de la actividad docente, profundizar en las posibilidades biopsicosociales, promover salud mental y prevenir posibles riesgos que socaven la higiene mental a fin de formar individuos sanos y saludables.

Aplicar el principio de la unidad biosocial en el escolar significa tener presente que la actividad docente es una actividad social dónde el alumno realiza un sistema de acciones para asimilar un contenido de enseñanza. Estas acciones generalmente intelectuales determinan la formación de conexiones nerviosas en el cerebro, de relaciones neuromusculares y el desarrollo del sistema osteomuscular lo cual contribuye al desarrollo biológico; estructurar la

actividad docente necesita considerar las particularidades morfofuncionales que constituyen premisas para esta actividad, pues la planificación de la carga docente debe corresponderse con la capacidad de trabajo del escolar según su edad, con las características de los procesos de la actividad nerviosa, con el sistema osteomuscular implicado en las diferentes acciones que realiza y la postura que adopta durante el proceso de asimilación.

La carga docente de la clase o tareas por encima de las posibilidades psicofisiológicas del escolar, la duración de la clase y métodos empleados en su desarrollo influye en su capacidad de trabajo y le afecta psíquicamente si no obtiene el resultado esperado en la actividad, aumentando la tensión nerviosa y creando una sensación de ansiedad o depresión por la presión recibida. Por otra parte una carga por debajo de las posibilidades, afecta su motivación, sus intereses, lo que trae aparejado una conducta negativa hacia la actividad.

Otra forma de ver aplicado este principio es en el establecimiento de las relaciones sociales y de comunicación. El proceso de enseñanza aprendizaje es eminentemente comunicativo donde el escolar establece relaciones de comunicación con sus maestros, con sus compañeros, con otros trabajadores docentes; esta comunicación contribuye al desarrollo de sentimientos afectivos, a la madurez emocional, al desarrollo de sentimientos socialmente deseados, eliminando sentimientos no deseables. Además desarrolla su capacidad de expresión, su vocabulario, aprende a reflexionar y plantear y defender sus puntos de vista y hacer críticas constructivas, lo que le posibilita una mejor adaptación al medio social donde vive, crece, se educa y desarrolla.

En las relaciones que establece el escolar aprende a hacer valoraciones de sí, de sus aspiraciones e ideales, tomando como base los resultados de sus actividades, los juicios que los demás hacen de él, las vivencias experimentadas en las actividades realizadas las cuales deben estar planificadas atendiendo a sus posibilidades psicofisiológicas

De lo anterior se deduce que el maestro y psicopedagogo atiendan estas valoraciones con la finalidad que las mismas posibiliten un ajuste adecuado a las condiciones de vida y contribuyan a garantizar el resultado esperado y con ello el mantenimiento e higiene de la salud mental desde una buena organización higiénica.

La organización higiénica de las condiciones de vida en los diferentes contextos tiene relevante importancia ya que repercuten en la actividad mental. La salud mental recibe influencias de factores endógenos como la herencia, el metabolismo, el nivel de excitabilidad del sistema nervioso, etc., más los factores exógenos o ambientales tienen un alto grado de influencia en la preservación y mantenimiento de ésta.

Es oportuno plantear que el régimen de alimentación que es parte del régimen de vida, ejerce su influencia sobre la actividad del sistema nervioso en tanto se garanticen los nutrientes que necesita el escolar en correspondencia con su edad y actividad. Una insuficiente alimentación puede producir cefaleas y afectar la capacidad de trabajo, pero también produce afectaciones o alteraciones en la atención, en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y en el estado volitivo en general. Semejantes consecuencias trae la falta de actividades sensoriales y motrices, de descanso y mala planificación de las actividades del régimen de vida en general.

En el proceso de enseñanza aprendizaje el papel dirigente del maestro junto al psicopedagogo es de suma importancia en la medida en que orienta y enseña a sus educandos a analizar las situaciones de la vida, determinando las causas de los mismos y su posible solución para posibilitar una actuación consciente y racional acorde con su edad en el medio en que viven contribuyendo a valorar y evitar de este modo la existencia de frustraciones, afectaciones de su conducta y su salud mental.

b) Principio de la unidad cuerpo mente o unidad psicofísico.

El cerebro constituye la base material de la actividad psíquica; pero el estado mental en que se encuentra el individuo provoca modificaciones en su funcionamiento y esto afecta a su vez al resto de los sistemas de órganos por la función de dirección e integración que ejerce la actividad cortical como materia altamente desarrollada sobre el resto del organismo.

Debido al nivel de desarrollo psíquico alcanzado por el hombre, sus procesos propiedades y cualidades que definen su personalidad se integran en un todo único, y esta se manifiesta en su conducta y actividad, dada la unidad dialéctica de lo cognitivo y lo afectivo que dan dirección y sentido a su actuación.

La base fisiológica de toda esta compleja actividad psíquica lo constituye la fisiología del cerebro, con el papel preponderante de la corteza cerebral, a través de la actividad nerviosa superior.

El cuerpo y la mente son componentes del organismo como un todo único; la unidad dialéctica que se establece entre ellos determina su repercusión fisiológica en el organismo, en sus estados y en su actividad física y mental.

En el trabajo como maestro o psicopedagogo es necesario que se tenga en cuenta este principio en la planificación higiénica adecuada de las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje, para favorecer la salud de los niños y adolescentes, pues en el rendimiento académico influyen no sólo el desarrollo psíquico del educando, sino además su desarrollo físico, su estado nutricional las peculiaridades de la actividad nerviosa y otros factores.

Cuando el escolar está enfermo, el nivel de excitabilidad de la corteza no es óptimo, lo que se refleja en las particularidades y nivel de concentración, de la atención, de la actividad perceptual, en su pensamiento, en su estado emocional, en su nivel de sensibilidad, se dificulta el proceso de asimilación y la participación activa durante la misma. El estado nutricional influye de igual forma en la actividad cortical y con ello en la capacidad de atención, en el aprendizaje y desarrollo de su pensamiento, en el interés, motivaciones y actitud ante la realización de la actividad.

Por otro lado se originan situaciones de estrés resultante de las contradicciones, los conflictos, etc, que se producen en el proceso de enseñanza aprendizaje, ante la asimilación de los conocimientos, de las relaciones interpersonales, la emisión y defensa de criterios entre otras actividades, determinan alteraciones en la fisiología del organismo y con ello la disminución de la capacidad de trabajo, la aparición de la fatiga, el cansancio, la irritabilidad, y otras múltiples disfunciones psicosomáticas.

Si una actividad docente genera tensión nerviosa en el escolar como resultado de la carga muy alta ya sea debido a tiempo prolongado o por estar por encima de las posibilidades de este, puede ocurrir un bloqueo de su actividad intelectual, y afectaciones emocionales, como irritabilidad, hipersensibilidad, provocando alteraciones en la fisiología del organismo: inapetencia, insomnio, tensión nerviosa, estados de ansiedad o depresión que afectan la salud mental del escolar.

Durante los períodos de exámenes se originan situaciones de estrés que pueden estar dadas por el nivel de tensión de los escolares al percibir el examen como un ejercicio difícil o miedo en el período de su preparación o ejecución o situaciones estresantes al incumplirse los requisitos higiénicos para la confección y realización. El escolar ante esta situación puede presentar afectaciones psicosomáticas como alteraciones gastrointestinales, escozor en la piel, asma, fuertes deseos de orinar, etc,) por lo cual es importante crear un clima agradable, de posibilidades y éxitos en los escolares

En ocasiones los escolares presentan conflictos en sus hogares o insatisfacción de las necesidades de afecto, de éxito en la actividad, u otras de carácter psicosocial que repercuten en su fisiología, afectando el óptimo funcionamiento cortical e inhibiendo el proceso de asimilación, por lo que es importante la atención de este aspecto por el maestro y psicopedagogo que deben contribuir a la maduración emocional del escolar en la medida en que propician el desarrollo del nivel racional, enseñándole a manejar sus impulsos y así lograr disminuir y controlar los estados de ansiedad, de estrés o depresión.

Ante ello es recomendable enseñar a los escolares realizar ejercicios de relajación y de respiroterapia como vía para disminuir la tensión nerviosa, los estados de ansiedad y recuperar la capacidad racional y de control cortical, todo lo cual contribuirá a optimizar el proceso de asimilación y el estado de salud.

c) Principio de la individualización.

Todo ser humano tiene su personalidad única e irrepetible en la que se reflejan de manera original las relaciones sociales y la experiencia de la vida. Por ello es recomendable atender sus particularidades muy propias, en su formación y desarrollo durante el proceso de educación.

La individualidad del hombre como unidad orgánica se expresa en el proceso de desarrollo de la totalidad de sus necesidades, aptitudes, la conducta que en cada individuo se particulariza.

Atendiendo a esto J. L. Rubinstein (1986) plantea que las condiciones externas se refractan a través de las condiciones internas.

Esto explica que aunque existan las mismas condiciones externas y la enseñanza se dirija de modo colectivo para un grupo de personas, existirán diferencias significativas entre uno y otro individuo; diferencias que se observan en la asimilación, y adaptación de las condiciones externas, debido a que las condiciones internas de cada individuo matizan estas influencias.

Cada alumno, precisa la atención a las particularidades individuales; particularidades que deben tenerse en cuenta por el maestro y psicopedagogo en todas y cada una de las relaciones interpersonales, en la planificación, organización y desarrollo de las actividades del proceso de enseñanza aprendizaje de modo que se cumpla con este principio de la individualización.

El maestro debe conocer el nivel de conocimientos de sus educandos, el nivel de desarrollo de sus habilidades, la formación de sus hábitos, la concepción que tiene de los problemas, las aspiraciones y motivos que determinan su conducta y actitud hacia las diferentes actividades, para propiciar la atención a estas particularidades a fin de que cada escolar se sienta atendido y logre el éxito en su trabajo.

Las regularidades del crecimiento y desarrollo físico se deben tener en cuenta, por lo que la planificación de tareas para cada uno de ellos no debe ser igual. Incumplir una tarea debido a sus posibilidades o la falta de éxito en ellas atenta contra la estabilidad emocional generando tensiones que afectan su salud mental, por ello en el trabajo productivo, la tarea asignada respecto a cantidad y tiempo de duración no debe ser igual para todos los escolares. En correspondencia con el nivel de maduración sexual, las inquietudes de los escolares al respecto, sus relaciones interpersonales y su conducta no son iguales, por lo que es importante atender estas diferencias a fin de lograr mejores resultados en el trabajo de dirección del maestro y psicopedagogo.

Conocer cada escolar y sus relaciones dentro del grupo o colectivo en que se encuentra facilita el trabajo del maestro y la orientación del psicopedagogo pues propicia mejores relaciones entre los escolares, van conociendo los gustos, intereses y posibilidades o defectos de cada escolar para trabajar con estos, integrándolos al colectivo. Esto propicia la valoración adecuada de cada escolar y contribuye a evitar las frustraciones ante los fracasos y las conductas resultantes de los mismos, además permite ayudar a cada uno en la planificación de sus tareas y en la estrategia para lograr dichos fines.

Cada individuo debe ser educado para la sociedad, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo psíquico, fisiológico, sus experiencias, sus necesidades, la jerarquía de sus motivos, de modo tal que sean compatibles con las necesidades asimiladas e interiorizadas, por ello hay que estructurar las actividades sin provocar sobre cargas, y tensiones emocionales que pueden afectar la salud o que impliquen formaciones inadecuadas de su personalidad como resultado de respuestas de inadaptación.

d) Principio de la atención temprana.

Refiere dar atención a la formación mental del niño desde su nacimiento dando cumplimiento a la ley del desarrollo que plantea que a menor edad, mayores son las afectaciones. Con ello pueden afectarse las bases del desarrollo psíquico del niño.

La base de la personalidad se traza en los primeros años de vida, de ahí, la necesidad de atender con esmero la formación del educando en estas edades, se precisa de una estimulación adecuada para favorecerla, cuando esto no sucede, se crean lagunas que interfieren el desarrollo posterior o este se limita la satisfacción de las necesidades espirituales de afecto, seguridad, estabilidad, en estas primeras edades es muy importante.

La satisfacción de las necesidades sensomotoras es igualmente importante, por lo que es necesario propiciar actividades que permitan el desarrollo de capacidades sensoriales y de capacidades motoras, de los grandes y pequeños músculos, así como, el desarrollo del lenguaje adecuado.

Los juegos imitando la conducta del adulto, las descripciones de láminas, los cuentos imaginarios, son actividades de valor incalculable para propiciar el desarrollo de la expresión y corregir e incrementar el vocabulario en los niños, además de conocer sus inclinaciones, conocimiento sobre la realidad que le rodea e influir sobre las mismas.

En estas edades es muy importante la formación de sentimientos humanos colectivistas, patrióticos y el desarrollo de relaciones interpersonales, trabajando para eliminar el retraimiento, la agresividad y otras conductas indeseables.

El autoritarismo, el castigo constante como vías para la ejecución de las actividades y mantener la disciplina, el paternalismo y otros extremos generan en el educando conductas y actitudes inadecuadas como: dependencia, inseguridad, formalismo, indiferencia, acomodamiento, miedo, temor, agresividad, irritabilidad, angustia así como la inestabilidad y falta de criterio único del educador y psicopedagogo afecta la estabilidad y conducta de los educandos.

Hay que considerar qué aceptar o prohibir a los niños, sin que falte autoridad, sin ser indolentes con lo mal hecho sino ser capaz de orientar la conducta de los niños, de exigir su responsabilidad y el cumplimiento del deber, además las actividades para el niño deben estar motivadas sobre la base de las necesidades e intereses propios de su edad.

Este principio requiere práctica asistencial temprana observando las manifestaciones del niño para dar atención desde el inicio si surgen alteraciones psíquicas, así obtener mejores resultados. El educador y psicopedagogo deben tener ojos de águila para percatarse de las dificultades y trastornos que presentan en ocasiones los escolares.

e) Principio de la atención evolutiva.

Este principio tiene su base como el anterior en la concepción bio-social del hombre, dado la influencia de la sociedad en su desarrollo. El desarrollo psíquico del hombre depende de la interrelación con el ambiente social, y cada etapa de su desarrollo se constituye sobre la base y premisas de la anterior.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje el maestro observa que los educandos tienen dificultades en la apropiación y dominio de un contenido, manifiestan desinterés, apatía por las actividades, tienen problemas de conducta, que en ocasiones la causa está en deficiencias en la formación de etapas anteriores. Si el maestro ignora estas causas, trata de resolverlas incrementando las actividades, otras, castigando al escolar pensando que se debe a indisciplina, así no logrará resolver la situación, el problema se agrava y pueden aparecer reacciones de rebeldía.

Hacer efectivo este principio en el proceso de enseñanza aprendizaje requiere un diagnóstico para indagar el nivel de desarrollo psíquico en períodos anteriores, e indagar sobre situaciones familiares y escolares anteriores que pudieran ser causa de los problemas actuales.

Este estudio permitirá trazar la estrategia de trabajo a fin de resolver el problema, en ello servirá de apoyo el expediente acumulativo del escolar como un documento oficial que debe reflejar su desarrollo biológico, psicológico y social en cada período de su desarrollo, de modo tal que el maestro junto al psicopedagogo pueda encontrar explicación de la conducta de sus educando.

Pretender atender y dar solución a dificultades del desarrollo psíquico, teniendo en cuenta solo las características del momento es un error metodológico carente de científicidad.

f) Principio de la atención a la graduación y jerarquización de las actividades y relaciones.

Este principio parte del carácter social del hombre en su formación y de la concepción materialista–dialéctica del desarrollo. La experiencia histórica social, adquirida en las actividades y relaciones sociales es asimilada por los niños y adolescentes de modo gradual. Su planificación debe ser graduada de modo, que sean apropiadas a la edad y a las particularidades de su desarrollo. Atender este aspecto facilita la apropiación e interiorización de la cultura social, evitando tensiones innecesarias que desencadenan alteraciones en el organismo humano y que se traducen en conductas de inadaptación. Los niños y adolescentes deben llegar al conocer la realidad con carácter científico, sin tergiversar el conocimiento, adaptando esa realidad a las condiciones de su desarrollo.

La planificación de las actividades del régimen de vida y del proceso de enseñanza aprendizaje, debe considerar los principios higiénicos de su elaboración, por la influencia que tiene en la fisiología y actividad psíquica del educando. Su atención contribuye al éxito de las actividades y eleva la capacidad de trabajo, evita la aparición temprana de la fatiga y las manifestaciones de conducta indeseables. Si bien es necesario tener en cuenta la buena

planificación de las actividades, también es preciso atender la graduación y jerarquización de las relaciones.

Las relaciones sociales posibilitan el desarrollo psíquico del individuo, sin embargo se deben efectuar estas teniendo en cuenta las necesidades propias de la edad, y el desarrollo social adquirido por el niño y adolescente. Cada edad requiere la satisfacción de determinadas necesidades de conocimiento, de afecto, de actividad, así como el alcance de motivos que implican el establecimiento de relaciones sociales adecuadas, acorde a sus peculiaridades de desarrollo por ello los grupos estudiantiles están conformados atendiendo a la edad y desarrollo de sus integrantes y así estructurar las actividades y el establecimiento de las relaciones acorde con estas peculiaridades.

La higiene mental vincula este principio con las siguientes tareas (Coello, 2013):

- ✓ Garantizar las condiciones de vida higiénica en general que repercuta en la actividad mental.
- ✓ Evitar situaciones que provoquen estrés exagerado.
- ✓ Lograr una concepción materialista dialéctica de la realidad objetiva acorde con el nivel de desarrollo de niños y adolescentes.
- ✓ Facilitar un empleo adecuado del tiempo libre.
- ✓ Estructurar los grupos escolares acorde con su edad y desarrollo psíquico para la realización de las diferentes actividades.
- ✓ Enseñar al individuo a afrontar la realidad en correspondencia con su edad, no evadiéndola o transformándola en situaciones falsas.
- ✓ Aprovechar al máximo las potencialidades educativas de cada actividad.

El escolar mentalmente sano es el escolar, que sostiene con los demás una relación amorosa y usa su conocimiento y razón para aprehender objetivamente la realidad; se siente como una individualidad singular sin dejar de sentir su solidaridad con el prójimo, no deja de ser y hacer mientras vivencia y considera la vida como el más precioso de los dones recibidos. En ello es muy importante el fortalecimiento psicoafectivo y la conscientización práctica en el transcurso de las actividades cotidianas.

Un escolar mentalmente sano generalmente se caracteriza por:

- ✓ Estar satisfecho consigo mismo.
- ✓ Se siente a gusto con los demás.
- ✓ Sabe ser y hacer.
- ✓ Enfrenta y busca solución a los problemas a medida que se van presentando.

CONCLUSIONES

Todo lo tratado, permite aseverar que los factores biopsicosociales influyen significativamente en la salud mental de los sujetos. La atención a la salud e higiene mental del escolar es percibida como una responsabilidad compartida entre el maestro, el psicopedagogo, el médico, el escolar, la familia y otras figuras claves de la comunidad. El escolar debe ser visto como agente activo que hace sus propias elecciones, tiene el propósito de acrecentar el conocimiento de sí mismo y de su salud e higiene mental. En cada principio se expone la importancia de tener en cuenta estos por el educador, el psicopedagogo y todo aquel personal que tiene que ver con la formación de niños y adolescentes para lograr la formación de hábitos correctos de vida, conocimientos, habilidades y capacidades, para actuar con seguridad de sí y satisfacción, lo que enriquece su vida afectiva, le permite conjugar las necesidades sociales y personales y logra la orientación adecuada de su personalidad. La formación del profesional en Pedagogía Psicología precisa de contenidos necesarios para lograr el cumplimiento de su objeto social en la práctica profesional desde los diferentes contextos.

BIBLIOGRAFÍA

Bühler (1967). Higiene Mental del niño. Buenos Aires. Padós.

Blanchet [et al] (1993). La Prévention et la promotion de la santé mentale: préparer l'avenir. Québec: Gaeltan Morin Editeurs. Canadá. p. 5-9

Coello (2013) La higiene mental en los escolares. Material en soporte digital.

Moreno Álvarez, L y Marlene Escobar Peraza (2013). La salud mental. Un problema a resolver desde la escuela. Material en soporte digital.

OMS (1986). Carta de Ottawa sobre Promoción de la Salud. Ginebra.

Reed (1985). Primer Congreso Internacional sobre Higiene Mental.

Shye (1996). Autocuidados en Salud Mental. Washington D.C: Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud.

Vidal (2005). Módulo de Atención Integral en Salud Mental dirigido a trabajadores de primer nivel de atención. Módulo 2: Nociones de salud mental. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Facultad de Salud Pública y Administración. Unidad de Salud Mental. Lima. Perú.