

Enero 2019



alethéia
revista ieu universidad



Artículos de Opinión:

PSICOLOGÍA: HIGIENE MENTAL

Guadalupe Rivera González



Revista Alethéia IEU
revista-aletheia.ieu.edu.mx



ARTÍCULO DE OPINIÓN:

PSICOLOGÍA: HIGIENE MENTAL

AUTOR:

Guadalupe Rivera González.

CORREO ELECTRÓNICO:

guadalupe.rivera@ieu.edu.mx

TELÉFONO:

16 84 836

Licenciada en Lingüística y Literatura Hispánica, con Maestría en Ciencias de la Educación. Me he desempeñado como corrector de estilo en diferentes periódicos del estado de Puebla; además, he sido editor en Book Mart y Editorial SM. Actualmente, me dedico a la docencia y funjo como asesor docente online en el Instituto de Estudios Universitarios, donde imparto las materias de Literatura y Redacción, entre otras. Uno de mis pasatiempos es cantar, tocar la guitarra, leer, tocar el piano, caminar, platicar; me encanta platicar, meditar, escuchar música y salir a un lugar que tenga bosque.

PSICOLOGÍA: HIGIENE MENTAL

Es un poco difícil hablar de este tema, pero al mismo tiempo es importante, ya que todos debemos saber que, aparte de darle una buena higiene a nuestro cuerpo, también debemos darle limpieza a nuestra mente. Se preguntarán cómo se hace esto: fácil, una higiene mental es una serie de estrategias que originan que la persona se encuentre en constante equilibrio en su medio ambiente tanto social como cultural.

De acuerdo con Sabry (1959), la salud mental es un estado de la mente en el cual el individuo vive en armonía consigo mismo y con los demás, adaptándose a los constantes cambios sociales y participando en su curso, con la sensación de que su personalidad se está desarrollando plenamente mediante la satisfacción de sus necesidades fundamentales (p. 332).

Por lo tanto, la higiene mental es provocada por los malos hábitos que nosotros mismos

provocamos; por ejemplo, ser sedentarios, no leer, fumar en exceso. Sin embargo, para mantenernos sanos mentalmente debemos llevar a cabo una dieta equilibrada, practicar algún deporte y, por qué no decirlo, de acuerdo con las recomendaciones de los psicólogos, mantener relaciones sexuales, así como otras actividades placenteras.

De esta manera, si encontramos a una persona que siempre tiene pensamientos negativos y destructivos, estos se convierten en rutinas dolorosas que afectan la salud de la persona, afectando al mismo tiempo su autoestima.

Ahora, no hay que confundir higiene mental con salud mental, porque son dos términos distintos. El primero se refiere al bienestar emocional, es decir, afecta la forma de pensar, el humor y el comportamiento de la persona; el segundo se refiere a la prevención de los trastornos mentales.

Es importante no creer todo lo que nos dicen o vemos, pues la manera en que procesamos y pensamos determina nuestra identidad; más bien, hay que recordar cosas del pasado de manera positiva y vivir de manera tranquila. Pues si estamos pendientes de cómo nos vio la vecina o el mensaje que nos dio el jefe lo entendimos de manera agresiva, es un síntoma de que emocionalmente no estamos bien, por lo que este comportamiento es un indicador de que algo pasa con nuestra autoestima y debemos trabajarlo con un especialista.

Finalmente, debemos cuidar nuestra higiene mental mediante hábitos positivos, los cuales nos van a permitir tener un equilibrio interno. Ser positivos ante las adversidades es una de las cuestiones que debemos trabajar para mantener nuestra mente saludable.

Referencias.

Sabry, Girgis (1959). El maestro como educador en higiene mental. Documento WHO/HEP/45.

