

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
QUETZALTENANGO, GUATEMALA

LA SALUD MENTAL DE PADRES E HIJOS DEL
INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL DE
LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO.

TESIS

PRESENTADA AL CONSEJO
DE LAS FACULTADES DE QUETZALTENANGO
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

POR

Edilsar Rocaél Vásquez Pérez

AL CONFERIRLE EL TITULO DE

PSICOLOGO

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIADO

QUETZALTENANGO, OCTUBRE DE 1996.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

Rector:	Lic. Gabriel Medrano Valenzuela
Vice - Rector General:	Licda. Guillermina Herrera
Vice - Rector Académico:	Lic. Luis Achaerandio, S.J.
Secretario:	Lic. Jorge Guillermo Arauz .
Director Financiero:	Lic. Luis Felipe Cabrera Franco
Director Administrativo:	Lic. Tomás Martínez Cáceres

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

Decano:	Dr. Oswaldo Salazar de León
Vice - Decano:	Licda. Lilian de Rodríguez
Secretaria del Consejo:	Licda. Yadira Barrios de Barrios
Director del Depto. de Educación:	Lic. Bayardo Mejía Monzón
Directora del Depto. de Psicología:	Licda. Lilian de Rodríguez
Director del Depto. de Filosofía y Letras:	Dr. Oswaldo Salazar de León
Directora de la Carrera de Ciencias de la Comunicación:	Licda. Genoveva Deutschamaun
Representantes de Catedráticos:	Lic. Ernesto Burgos Fepzer Lic. Benjamín Moscoso Valencia
Representante Estudiantil:	Carmen Larra

CONSEJO DE LAS FACULTADES DE QUETZALTENANGO

Director General	Dr. Alfonso Loarca Pineda
Vice - Director	Lic. Orlando Sacasa Sevilla, S.J.
Secretaria General	Licda. Laura Ronquillo de Mazariegos
Vocales	Lic. Javier Martínez
	Lic. José H. Mijangos Morales
	Ing. Francisco Roberto Gutiérrez
	Dr. Francisco Alfredo Molina P.
Representantes de catedráticos	Lic. Juan Morales G.
	Lic. Francisco Moscoso O.

**TRIBUNAL QUE PRACTICO EL EXAMEN
PRIVADO DE TESIS**

Licda. Amalia Isabel Bethancourt Baides

Licda . Flor de María Barrios Aranda

Lic. Oscar Samayoa Robles



**FACULTADES DE QUETZALTENANGO
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR**

14 Avenida 0-43, Zona 3

Apdo. Postal No. 87 09901

Quetzaltenango, Guatemala, C. A.

Tels.: 0612176 - 0612269

0618659 - 0631704 - 0631708

Fax: 0631707

DA- 047-96

**DIRECCION ACADEMICA DE LAS FACULTADES DE
QUETZALTENANGO, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR.**
Quetzaltenango, 5 de Octubre de mil novecientos noventa y seis.

De acuerdo con el dictamen recibido de la licenciada Elizabeth Carranza Umaña asesora de la tesis denominada: **"LA SALUD MENTAL DE PADRES E HIJOS DEL INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL DE LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO"** del estudiante **EDILSAR ROCAEL YASQUEZ PEREZ** Y el resultado del Examen Privado de Tesis, la Dirección Académica de las Facultades autoriza la impresión de la misma, previo a su graduación profesional.


Licda. María Antonieta Oliva
DIRECTORA ACADEMICA



MAO / klm.

NOTA: Únicamente el Autor es responsable del contenido, doctrinas y criterios sustentados en esta **TESIS**

Quetzaltenango, 10 de enero 1996.

Licda. María Antonieta Oliva
Directora Académica
Facultades de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar

Estimada Licda. Oliva

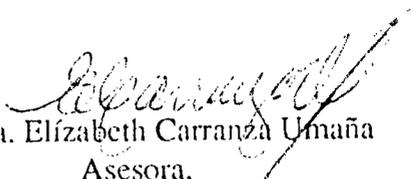
Por medio de la presente me es grato saludarla y desearle éxito en sus actividades diarias , el motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que de acuerdo al nombramiento hecho en fecha 18 de febrero de 1,994, he asesorado la tesis titulada : LA SALUD MENTAL DE PADRES E HIJOS EN EL INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL DE LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO(Estudio realizado en la cabecera departamental de Quetzaltenango), presentada por el estudiante Edilsar Rocaél Vásquez Pérez previo a optar el título de psicólogo en el grado académico de licenciado.

He atendido lo encomendado por las Facultades y me es grato informarle que la labor ha sido concluída con éxito, el trabajo en mención es un aporte del estudiante al sector educativo y concretamente a los padres que tienen a sus hijos estudiando en el Intituto Técnico Industrial, también es válido el aporte a los profesionales de la educación para que tomen las medidas pertinentes encaminadas a mejorar la enseñanza de los jóvenes en este establecimiento aunque el trabajo y su contenido es válido para ser aplicado a cualquier centro educativo. La tesis también cumple los requisitos de un trabajo de investigación científica y está elaborada de acuerdo al Reglamento de Tesis vigente en la Universidad.

Por antes expuesto respetuosamente ruego a Ud. se sirva nombrar la terna que hará las correcciones finales y practicará el examen privado de tesis.

Sin otro particular;

Attmente,


Licda. Elizabeth Carranza Umaña
Asesora.

DEDICATORIA

A DIOS:

FUENTE DE SABIDURÍA INAGOTABLE.

A MI PADRE :

P.E.M. TORIBIO DE JESÚS VÁSQUEZ LÓPEZ (Q. E. P. D.)
COMO UN HOMENAJE PÓSTUMO A SU ETERNA MEMORIA.
A SUS SABIAS ENSEÑANZAS LAS CUALES ME BRINDARON EL
OBJETIVO PRESENTE.

A MI MADRE :

LUDOVINA ENCARNACIÓN VELÁSQUEZ PÉREZ, Vda. de VÁSQUEZ,
NÚCLEO DE MI VIDA Y APOYO MORAL DE MI PERSONA.

A MI ESPOSA:

Julia Edelmira Escobar Muñoz
Apoyo, baluarte y autoestima de mi ser.
Reconocimiento por ser esposa bondadosa y
ejemplar.

A MIS HIJOS :

Rodolfo, Yohanna, Lupita, Arturo y Luis
Como un ejemplo para el futuro

A MIS NIETOS:

Wendy, José Roberto, Danielito, Katherine y
Andrea Paola. Con cariño y amor paternal.

A MIS HERMANOS:

Lyudmila (Q. E. P. D.) Siempre vivas sobre su tumba.
Marina Elizabeth, Alicia de Jesús, María de los
Ángeles. Con amor fraternal y cariño.

A MIS YERNOS:

Walter Mariano Solís y Adolfo Roberto Reyes
Como amigos de siempre.

DEDICATORIA

A MIS FAMILIARES:

EN ESPECIAL A PEDRO ELÍAS PÉREZ, POR SUS CONSEJOS Y FAMILIARIDAD BRINDADA.

A MIS CATEDRATICOS:

LIC. ALEJANDRO AGUIRREZAL SAGRARIO.

LICDA. AMALIA BETHANCOURT BAIDES

LICDA. ANTONIETA OLIVA

LICDA. FLOR DE MARÍA BARRIOS ARANDA

LIC. EDGAR HASTETD LEMUS

DR. EVERARDO SÁNCHEZ ROBLES

POR LA ORIENTACIÓN QUE ME BRINDARON.

A MI ASESORA DE TESIS:

LICENCIADA ELIZABETH CARRANZA UMAÑA

CON CARÍO Y RESPETO

A TODOS MIS COMPAÑEROS DE PROMOCION

A USTED

RESPETUOSAMENTE.

INDICE

	PAG.
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	
1.1. Diseño de la investigación	5
1.2. Metodología	6
CAPITULO II	
2.1. Consideraciones básicas sobre la salud mental	9
2.2. Antecedentes históricos de la salud mental	9
2.3. En busca de una definición	10
2.4. Salud física y salud mental	12
2.5. Herencia y salud mental	13
2.6. Campo de la higiene mental	13
2.7. Campo de la salud pública	14
CAPITULO III	
3.1. Acción preventiva de higiene mental	15
3.2. Movimiento de la higiene mental	15
3.3. Promoción de la salud mental	17
3.4. El trabajo social agente de salud psíquica	17
3.5. Programas diferentes en las comunidades para conservar la salud mental	17
3.6. Actitud mental	18
3.7. Higiene mental y sociedad	18
CAPITULO IV	
4.1. Aspectos fundamentales que los padres de familia deben conocer sobre la salud mental de sus hijos y su autoestima.	21
4.2. Síndrome pluricarencial de la infancia	21
4.3. Autoestima en la salud mental	21
4.4. Autoestima y seguridad psicológica	22
4.5. Crecimiento mental y autoestima	23
4.6. El sexo y la autoestima	24
4.7. Baja autoestima y mala conducta	24
CAPITULO V	
5.1. Los padres de familia, los maestros y la salud mental en los niños.	25
5.2. La orientación dentro de la educación para la salud mental.	25
5.3. Orientación emocional	26
5.4. Salud mental del escolar	26

5.5.	Salud mental del maestro	26
5.6.	Salud mental en la escuela	27
5.7.	Salud mental en el matrimonio	27
5.8.	Salud mental familiar	28
CAPITULO VI		
6.1.	La estabilidad emocional de los padres de familia, requisito indispensable en la salud mental de los hijos.	29
6.2.	La salud mental y la adolescencia	29
6.3.	Carácter y salud psíquica	30
6.4.	El carácter	31
CAPITULO VII		
7.1.	Integración de los valores religiosos y morales en la salud mental.	33
7.2.	Sistema de valores	34
CAPITULO VIII		
8.1.	Aportes de los centros de salud y servicios médicos en la recuperación de la salud mental.	35
8.2.	Títulos profesionales	36
CAPITULO IX		
9.1.	Otros aportes para la recuperación de la salud mental en las enfermedades contagiosas.	39
9.2.	Cómo prevenirlas	39
9.3.	Causas de la deficiencia de la salud mental en Guatemala	40
9.4.	Mecanismos de defensa	40
CAPITULO X		
10.1.	Presentación, análisis y discusión de resultados en base a:	
	La muestra	43
	Las pruebas	43
	Los resultados	45
CAPITULO XI		
	Verificación de la hipótesis	47
CONCLUSIONES		49
RECOMENDACIONES		51
BIBLIOGRAFIA		53

INTRODUCCION.

Existe en el hombre una necesidad de sentirse realizado y aceptado en el medio en que se desenvuelve y de mantenerse en las diferentes áreas de su personalidad. Esta autoestima va en busca de alcanzar en la vida una posición que permita sentirse satisfecho de sí mismo y poder en esta forma proyectarse en bien de los demás. La salud mental es un requisito indispensable para desarrollar una vida sana y productiva para toda la sociedad. El hombre cuya salud mental está alterada necesita perfilarse al medio ambiente. Su personalidad está conformada en tal forma, que en muchos casos es rechazado por diferentes grupos sociales. Su conducta en el hogar, en el trabajo y en las actividades recreativas a veces es defectuosa.

Como consecuencia, el hombre se siente frustrado y corre peligro de desviarse hacia otros fines que le permitan satisfacerse, aunque éstos no sean socialmente aceptados.

La gente que vive reunida en grupos, llega a controlarse una a la otra, con una técnica que no es inapropiada llamarla Etica, sino práctica, es decir, que los mismos grupos se autocontralan por medio de sus normas específicas.

Cuando un sujeto se comporta en forma aceptable para el grupo, recibe admiración, aprobación, afecto y otros muchos reforzadores que incrementan la probabilidad de que continuará comportándose de esa manera. Cuando su conducta no es aceptable es criticado, censurado, culpado, si no castigado. En el primer caso se llama bueno, en el segundo malo. Esta práctica está tan arraigada en nuestra cultura, que con frecuencia no vemos en ella una técnica de control. Sin embargo, estamos sumergidos ahí.

De lo dicho anteriormente se comprende la gran importancia de la salud mental en el hombre y para la sociedad entera. Lamentablemente durante muchos siglos, el hombre únicamente se preocupó del cuidado de la salud física, ignorando la salud mental, ya que no se explicaba el mecanismo de los fenómenos psicológicos. Como consecuencia de ello existe una gran promoción de individuos con desajustes emocionales, alteraciones de la personalidad y enfermedades mentales.

Los padres de familia son los mediatos responsables y encargados de cuidar la salud mental y física de sus hijos.

Los padres de familia se alarman cuando observan en sus hijos reacciones que les indican que algo anormal les está sucediendo. Algunos se manifiestan rebeldes, otros agresivos con dificultad de adaptación, retraídos, hostiles, etc. Es hasta entonces cuando empiezan a preocuparse y a darse cuenta de que los hijos no sólo deben ser saludables del cuerpo, sino también deben serlo en su comportamiento, es decir, que existe otra clase de salud, además de la física esta **LA SALUD MENTAL**.

La experiencia ha demostrado que el amor que los padres de familia sienten por sus hijos, no es suficiente para formar niños sanos, felices y emocionalmente estables. Necesitan además orientarlos en todos los aspectos psicológicos y que se capaciten para realizar con éxito su futuro. Los padres de familia necesitan disponer de múltiples conocimientos de conducta durante la etapa de crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Existe la creencia de que la orientación sobre el desarrollo y crecimiento del niño, la necesitan únicamente los padres que tienen niños problema, o los padres cuyo hogar está desintegrado o aquellos que carecen de condiciones culturales, o económicas aceptables, lo cual no es cierto, al contrario, la orientación tiene que mantenerse siempre en todo momento de la vida.

Otro aspecto conveniente de enmarcar es lo que dice la Constitución Nacional: Derecho a la salud como derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna. El Estado velará por la salud y asistencia social de todos los habitantes, desarrollando a través de sus instituciones acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurar el más completo bienestar físico, mental y social. La salud de los habitantes de la Nación es un bien público. Todas las personas e instituciones están obligadas a velar por su conservación y restablecimiento.

Los aspectos citados anteriormente de nuestra Constitución Nacional, nos objetiviza para mantener un criterio con valores positivos de nuestro crecimiento personal.

En conclusión, los objetivos propuestos para el trabajo de

tesis son:

A) Conocer, y detectar el grado de salud mental entre padres de familia e hijos que se educan en el Instituto Técnico Industrial para Varones de Quetzaltenango, Ciclo Diversificado Jornada Vespertina.

B) Crear una guía específica para determinar y alcanzar el ajuste emocional de padres a hijos.

Se desarrolló un marco teórico en el presente trabajo conformado de la siguiente manera:

Capítulo -I- contiene el diseño de la investigación. Capítulo -II- contiene diferentes definiciones, autores, organizaciones e instituciones respecto a la salud mental. Asimismo se enfoca la importancia de la salud física y mental. Capítulo -III-, manifiesta la acción que todo educador debe mantener sobre la higiene mental, conocer qué cambios ha tenido; qué se puede hacer para mantener la salud mental, conocer la salud mental en las comunidades, es decir su acción en las actitudes mentales dentro de la sociedad. Capítulo -IV-, este capítulo enseña aspectos básicos y fundamentales para que nosotros, padres de familia, conozcamos a nuestros hijos, en su salud mental y autoestima. Capítulo -V-, vincula a la autoestima con el ajuste emocional del hijo dentro de la familia, la escuela y el matrimonio. Capítulo -VI- Manifiesta la estabilidad emocional familiar, estabilidad mental en el adolescente, su carácter y su salud psíquica. Capítulo -VII-, Aquí se proyecta la integración de los valores religiosos y morales, en los padres de familia y en los hijos. Capítulo -VIII-, En este capítulo se presentan los aportes médicos que pueden ayudar a recuperar la salud mental, asimismo algunas profesiones. Capítulo -IX-, Nos proporciona aportes de mucha importancia para recuperar nuestra salud mental a causa de enfermedades contagiosas en nuestro medio y sus mecanismos de defensa. Capítulo -X-, Se presenta aquí, el análisis y discusión de los resultados del trabajo de tesis en base a la muestra y las pruebas que se administraron, cuadros con estadísticos principales y significación de diferencias de medias. Capítulo -XI-, Verificación de la hipótesis. Capítulo -XII-, Conclusiones y recomendaciones. Se incluye la bibliografía consultada.

El autor.

CAPITULO I

1.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

1.1.1 TEMA :

“LA SALUD MENTAL DE PADRES E HIJOS DEL INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL DE LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO. CICLO DIVERSIFICADO”.

1.1.2 MOTIVACION.

La importancia de este estado de la personalidad es incalculable, la salud mental es una condición indispensable para el logro de la realización humana que lleva consigo, la felicidad y bienestar, al cual aspiramos todos, y en cuya búsqueda están empeñadas todas las sociedades.

La salud mental permite la integración de la personalidad en sí misma y en sus relaciones horizontales, que de hecho hablan de un sentido de bienestar personal, eficiencia y armonía en la interacción del prójimo.

1.1.3 JUSTIFICACION.

La salud mental es un estado relativo, ya que no existe ninguna persona cuya salud mental sea perfecta. El sujeto mentalmente sano puede tener épocas de depresión y perder su buen humor, pero estas reacciones son superadas para volver nuevamente al estado de equilibrio interior.

1.1.4 ANTECEDENTES.

Fue hasta en el siglo XVII cuando se empezó a considerar como algo valioso el cuidado de la salud mental; sin embargo, los conceptos que se han aportado sobre lo que es la salud mental, queda en manos de una minoría, y el resto de las personas continúan ignorando los principios y normas para alcanzar un buen ajuste emocional. Respecto al tema de estudio se han encontrado varios documentos que lo tratan y de los que se hace la respectiva cita.

1.1.5 DEFINICION.

La salud mental puede definirse como el ajuste del individuo a sí mismo y al mundo total con el máximo de efectividad, satisfacción, regocijo, aceptación social, asimismo como la capacidad de afrontar y aceptar las realidades de la

vida. El grado de salud mental más elevado puede describirse, como aquél que permite al individuo lograr el éxito mayor a tono con sus capacidades, con la máxima satisfacción para él y para el orden social, con el mínimo de fricción y tensión.

1.1.6 AREA.

Se trabajó con los alumnos que están inscritos en el Instituto Técnico Industrial en el Ciclo Diversificado de la ciudad de Quetzaltenango, así como a un grupo de padres de familia de nivel socioeconómico medio.

1.1.7 CAMPO.

El presente trabajo se proyectó específicamente a lo pedagógico-psicológico, y a lo socio-educativo y en lo urbanístico.

1.1.8 OBJETIVOS.

A) conocer y detectar el grado de salud mental entre padres de familia e hijos que se educan en el Instituto Técnico Industrial del Ciclo Diversificado.

B) Crear una guía específica para determinar y alcanzar el ajuste emocional de padres e hijos.

1.1.9 HIPOTESIS.

La salud mental es una condición necesaria para obtener éxito en la vida. Su carencia conlleva a desajustes conductuales que ocasionan el deterioro de otras áreas de la personalidad.

1.2 METODOLOGIA.

1.2.1 DESCRIPCION DEL TRABAJO DE CAMPO.

El hecho de que se haya seleccionado en el presente trabajo a los padres de familia y a sus hijos, no significa que la función de los padres dentro del hogar sea menos importante, ya que tanto el padre como la madre tienen iguales responsabilidades en la educación de los hijos y la presencia de ambos es fundamental para el buen ajuste emocional. Se tomó en cuenta también, el nivel socioeconómico medio, para conocer lo siguiente:

A) Un niño para tener mayores probabilidades de crecer mentalmente sano, necesita poseer un hogar integrado, en el cual sus padres la mayor parte del tiempo vivan en armonía.

B) El hogar debe de contar con los medios económicos necesarios para satisfacer las necesidades físicas y psicológicas,

permitiendo que los padres de familia posean un grado de cultura y preparación, que les permita brindar a sus hijos las mejores oportunidades para que éstos puedan desarrollar sus habilidades innatas.

El niño que crece en un hogar con estas características, mantiene mayores posibilidades de permanecer mentalmente sano que otros niños, cuyos hogares no reúnen las condiciones mencionadas anteriormente.

La clase media por lo general, no tiene bienes socioeconómicos en exceso, ni tampoco carece de ellos. Posee lo necesario para ofrecer a los hijos las mejores oportunidades para que crezcan mentalmente sanos; sin embargo se observa, que en muchos hogares integrados de la clase media que reúnen las condiciones básicas para la buena salud mental de los hijos y en los cuales los padres se preocupan por darles a sus hijos la mejor educación y un clima emocional adecuado para su desarrollo, crecen hijos con desajustes emocionales.

1.2.2 DESCRIPCION DE LA MUESTRA.

Este estudio se realizó con una muestra del 50% de la población de alumnos en total, tomando a 170 estudiantes con sus respectivos padres que hacen un total de 340, en un nivel socioeconómico medio.

1.2.3 METODOLOGIA.

Se implementaron los pasos siguientes:

- I. Método científico.
- II. Planteamiento de la hipótesis.
- III. Justificación.
- IV. Comprobación de la hipótesis.
- V. Investigación bibliográfica.
- VI. Trabajo de campo
- VII. Proceso estadístico
- VIII. Conclusiones.
- IX. Recomendaciones.

1.2.4. TECNICAS UTILIZADAS.

- I. Entrevistas dirigidas.
- II. Análisis de datos
- III. Investigación bibliográfica.
- IV. Observación.
- V. Diagnóstico.

1.2.5 PROCEDIMIENTOS:

En la realización del presente estudio se siguieron los pasos siguientes:

A) Se visitaron los hogares de los alumnos, previa concertación de la entrevista.

B) Se les explicó a los padres de familia, la importancia que tiene el cuestionario sobre la salud mental.

C) A los estudiantes se les aplicó la encuesta de salud mental, dentro del tiempo disponible en el establecimiento.

D) Se tabularon los datos obtenidos y se hallaron estadísticos.

E) Para establecer la diferencia entre las respuestas de los hijos y los padres, se procedió a establecer una significación de diferencia entre las medias.

1.2.6 INSTRUMENTOS APLICADOS.

A) Formulario de datos generales para padres de familia.

B) Formularios de datos socioeconómicos para padres de familia.

C) Instructivo sobre lo que es la salud mental.

D) Cuestionario sobre salud mental de William Menninger para adultos (padres de familia) y para los jóvenes.

1.2.7 MUESTRA.

La población total del Instituto Técnico Industrial de Quetzaltenango, es de 340 estudiantes cursantes de las diferentes carreras técnicas que dicho establecimiento cubre, por lo que únicamente se trabajó con una muestra del 50% de la población que hace un total de 170 estudiantes con sus respectivos padres y que hacen un total de 340.

CAPITULO II

CONSIDERACIONES BASICAS SOBRE LA SALUD MENTAL.

2.1 CONCEPTO:

Existen ininidad de conceptos sobre lo que es la salud mental. La organización Mundial de la Salud (OMS) la define así: "Salud mental es la capacidad del hombre para adaptarse al medio social y lograr satisfacción para él y sus semejantes. (15-3)

George Preston, considera que la salud mental consiste en la capacidad de vivir: Dentro de los límites impuestos por el organismo físico. Con otros seres humanos. Sintiendo feliz, productivamente y sin ser estorbo". (7-121)

La Liga Guatemalteca de Higiene Mental la define en la forma siguiente: "Salud mental es armonía consigo mismo y con los demás".

Analizando las definiciones anteriores, se aprecia que aunque descritas en diferentes formas, todas coinciden en los aspectos básicos de lo que es la salud mental: vivir en paz consigo mismo y con los demás productivamente". (18-48)

La persona bien ajustada experimenta alegría de vivir a pesar de los problemas que la vida le presenta. Tiene la capacidad de llevarse bien con los demás, su conducta es muy buena en el hogar, en su trabajo y con los grupos en los cuales se desenvuelve, adaptándose satisfactoriamente. Su vida es activa y con intereses variados. Carece de tensión e hipersensibilidad, poseyendo un equilibrio interno que le permite disfrutar la vida y hacérsela feliz a los otros seres humanos con quien vive.

Tratando de hacer más comprensivos los conceptos anteriores, diríamos que la salud mental requiere liberar al sujeto de todo complejo de inferioridad que pudiera tener, o estar desarrollando.

2.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA SALUD MENTAL.

El conocimiento de lo que es la salud mental y su importancia, ha ido evolucionando a través de las diferentes etapas en la vida del hombre. Sigmund Freud (1,856-1,936) médico vienés, dedicado primeramente al estudio y práctica de la neurología. En 1,885 viaja a París a hacer estudios y prácticas

con el psiquiatra francés Charcot, quien estaba preocupado por descubrir el mecanismo psicológico de la histeria.

Freud se inicia con él, y llegó a crear la técnica del Psicoanálisis que constituye uno de los métodos más eficaces para el tratamiento de los trastornos mentales.

Actualmente el tratamiento de los trastornos mentales se realiza por medio de la psicoterapia (métodos psicológicos de tratamiento) y la somatoterapia (métodos físicos de tratamiento), por lo que requiere el trabajo en equipo de psicólogos esencialmente clínicos, psiquiatras, psicoanalistas, enfermeras psiquiatras, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales.

A pesar de que actualmente se han desterrado los antiguos temores y falsas supersticiones que sobre los enfermos mentales se tenía, y que hoy en día se cuenta con métodos más acertados de tratamiento, la batalla no se ha ganado todavía. Falta un largo camino que recorrer para conocer con exactitud las causas de los diferentes trastornos mentales, así como el dominio de las técnicas de tratamiento.

2.3 EN BUSCA DE UNA DEFINICION.

La importancia del estado mental de la personalidad es incalculable. Constituye la condición indispensable para el logro de la realización humana que lleva consigo la felicidad y bienestar a que aspira todo hombre normal, y que en cuya búsqueda están empeñadas todas las sociedades. Al decir realización humana se refiere a todo lo que el hombre es capaz de hacer, de acuerdo con su vocación y para lo que requiere un ambiente propicio.

La desarmonía comienza en nuestro psiquismo cuando carente de salud es incapaz de decidirse por las mejores acciones y mantener el equilibrio y la estabilidad consigo mismo y con los demás. Esta circunstancia quizá haya sido comprendida por la humanidad y por ello se justifica el nacimiento de las organizaciones a nivel internacional, cuyo propósito es lograr la comprensión entre los diversos grupos sociales que forman la comunidad humana, y entre los individuos con vistas a preservar la paz que desde el punto de vista social será la armonía de la sociedad.

La Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el preámbulo de su Constitución dice: "Siendo que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz".(21-4)

En cuanto al sujeto en general, concebido siempre en forma sociable, se evidenciaría en la capacidad de obtener satisfacciones equilibradas o en el logro de una personalidad satisfactoriamente desarrollada. La salud mental es importante porque permite la integración de la personalidad en sí misma que de hecho nos habla de un sentido de bienestar personal, eficiencia y armonía. Las definiciones que existen sobre salud mental no satisfacen a pesar de haber sido estructuradas por personas con autoridad psicológica. A pesar de esto, tenemos a psicólogos e instituciones que nos definen así:

Crow y Crow dice: "Salud mental, es la ciencia que trata del bienestar del hombre y penetra en todas las áreas de las relaciones humanas". Señala como propósito "Prevenir los trastornos mentales mediante la comprensión de las relaciones que existen entre el desarrollo de una personalidad saludable y las experiencias de la vida. Preservar la salud mental del individuo y de la sociedad. Descubrir y utilizar medidas terapéuticas para los enfermos mentales". (21-13)

La definición anterior significa que la higiene mental es sencillamente un medio con carácter preventivo para lograr la salud mental.

George Preston, al querer definir salud mental dice:

"Siendo la salud mental una función de seres humanos vivientes, debe ser definida en términos de relaciones humanas, así lo aduce: "La salud mental consiste en la capacidad para vivir: Dentro de los límites impuestos por el organismo físico y conocimiento de sí mismo. Aceptación del YO" (21-14)

En esta definición se evidencia de que la salud mental es la capacidad para poder vivir dentro de los límites impuestos por el organismo físico, y puede darse aún con impedimentos de carácter orgánico.

Efraín Sánchez Hidalgo dice: "La salud mental puede definirse como el ajuste del individuo a sí mismo y al mundo total, con el máximo de efectividad, satisfacción regocijo y con la capacidad para afrontar y aceptar las realidades de la vida". (18-15)

Esta definición es bastante completa, toma el ajuste del sujeto, no sólo unidad psicofísica, sino como parte comprometida con un ambiente con quien debe identificarse.

La Liga de Higiene Mental de Guatemala dice: "Salud Mental es el grado de bienestar, equilibrio y madurez emocional, que da serenidad ante los problemas de la vida, entusiasmo para emprender con eficiencia, flexibilidad y ajuste ante el mundo cambiante y capacidad para mantener buenas relaciones consigo mismo y con la sociedad". (11-3)

Para entender la definición anterior, se explican algunos términos:

Madurez Emocional: "Es la capacidad que permite al individuo afrontar y resolver con actitud adulta y no infantil los problemas y dificultades de la vida". (18-82)

"Eficiencia: Consiste en la obtención del justo rendimiento en el trabajo, organizando debidamente el uso de nuestro tiempo y de nuestras energías físicas y mentales alternando inteligentemente el trabajo y el reposo".

"Flexibilidad: Es el ajuste que permite descartar toda clase de rigideces". (19-164)

2.4 SALUD FISICA Y SALUD MENTAL.

Hay un hecho que en la actualidad reconoce el mundo entero: que la salud es una conquista de la humanidad. Es necesario mantenerse en el plano saludable. Requiere indudablemente el funcionamiento de todos los órganos de nuestro cuerpo en perfecto estado. Esto trae consigo alegría, actividad, buen humor, así como la capacidad para el desempeño de nuestras actividades diarias sin mayor fatiga, lo que es natural, traduciéndose en simpatía, ánimo y entusiasmo para la vida. Comprendemos que una buena salud es adquirir la completa aptitud física que va más allá del correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo humano. Incluye además una inteligencia sana y despejada, buenos sentimientos e instintos.

IMPORTANCIA DE LA SALUD FISICA Y MENTAL.

La salud física en el ser humano es un factor básico en el diagnóstico de la salud mental. Las características de la constitución del individuo están formadas esencialmente por la física o somática y la psíquica o mental. La somática que requiere indudablemente de una buena alimentación, la práctica de buenos hábitos higiénicos y costumbres, y a la par de actividades convenientes, al normal funcionamiento de los órganos del cuerpo.

El desarrollo es un proceso gradual y continuo que va de lo homogéneo a lo heterogéneo, tendencia que señaló por primera

vez Herbert Spencer, quien veía en ella el principio de toda evolución. El desarrollo mental es un sistema en relación con la edad, caracterizado por un conjunto de necesidades y de intereses que aseguran su coherencia.

En la evolución psíquica, hay momentos en que se hacen posibles nuevas conductas, nuevas aptitudes mentales.

El desarrollo mental habrá llegado a su término cuando el ser humano se sienta plenamente adaptado al conjunto del medio físico, del medio social concreto o abstracto y del medio espiritual en posesión de un equilibrio funcional que excluya todo riesgo y peligro.

Se sabe que los cambios estructurales y fisiológicos tienen sus respuestas y sus repercusiones psicológicas en todas las etapas de la vida humana; lo físico representa un factor muy significativo en la personalidad y en la conducta del ser humano.

2.5 HERENCIA Y SALUD MENTAL.

En términos muy generales, herencia es el fenómeno por el cual los organismos y sus descendientes poseen las mismas cualidades, lo que demuestra el hecho de reaccionar de igual modo a las mismas circunstancias exteriores.

También podemos definirlos como tendencia de la naturaleza a reproducir en los seres los caracteres de sus antepasados.

Por otra parte, la Eugenesia como parte de la Biología trata de incorporar las leyes biológicas de la herencia al mejoramiento de la especie humana. La Eugenesia y la Higiene psíquica van en busca de una finalidad: la de evitar sujetos enfermos, desequilibrados psíquicamente, y más que todo elevar el nivel de la inteligencia para el futuro.

2.6 CAMPO DE LA HIGIENE MENTAL.

Dentro de la organización estatal de la salud pública de Guatemala, existe un departamento de salud mental el cual dentro de sus funciones toca el problema de la higiene mental. Este departamento lo atienden: médicos, enfermeras, trabajadores sociales, auxiliares de enfermería, existe además un hospital neuropsiquiátrico que cuenta con una unidad piloto para tratamiento especiales o de investigación.

2.7 CAMPO DE LA SALUD PUBLICA.

Haciendo historia, fueron las instituciones privadas y en parte el Estado, quienes se hicieron cargo de la salud, abarcando inicialmente las enfermedades contagiosas y epidémicas debido a los riesgos a que se exponía la colectividad y la industria. En el caso de nuestro país, este campo se ha ido extendiendo en forma ascendente. Entre las conquistas obtenidas citamos la creación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (I.G.S.S.), cuyo radio de acción llega a todo los trabajadores afiliados estatales y privados.

CAPITULO III

3.1 ACCION PREVENTIVA DE HIGIENE MENTAL.

CONCEPTO:

Es el conjunto de las precauciones y de las medidas a mantener en el equilibrio psíquico, a prevenir los desórdenes mentales y a facilitar la adaptación del sujeto a su medio.

Esta acción preventiva se ejerce tanto sobre el plano individual como en el plano social. (10-82)

La higiene mental se preocupa de prevenir los desajustes emocionales y las enfermedades mentales, por lo que su acción está dirigida al individuo sano.

3.2 MOVIMIENTO DE LA HIGIENE MENTAL.

Nació a principios de este siglo, con los progresos de la Psicología Experimental, el Psicoanálisis y la Psiquiatría .

Este movimiento fue iniciado por Clifford Beers, abogado de la Universidad de Yale en los Estados Unidos, publicó una obra titulada "Una mente que se encontró a sí misma".

Beers fundó el primer comité nacional de Higiene Mental en el año de 1,909. En 1,930 se celebró en Washington el Primer Congreso Internacional de Higiene Mental, en el cual se acordó "que las funciones de prevención y tratamiento no debían concretarse únicamente a las enfermedades mentales, sino extenderse a todos los desajustes emocionales, así como a las neurosis y psiconuerosis del campo patológico de la conducta humana".(15-5)

3.3 PROMOCION DE LA SALUD MENTAL.

Para promover la salud mental es necesario aplicar medidas preventivas en relación a los siguientes aspectos:

A. "MEDIDAS PREVENTIVAS EN RELACION A LA SALUD FISICA".

La buena salud física es muy importante para tener una buena salud mental. Como consecuencia el individuo sano resiste más las tensiones psicológicas que el enfermo.

También deben ser orientadas al descubrimiento de las enfermedades físicas en sus inicios y el tratamiento oportuno de enfermedades específicas que puedan conducir a una incapa-

cidad mental, como los tumores cerebrales.

B. "MEDIDAS PREVENTIVAS EN RELACION A LA APLICACION DE PRINCIPIOS PSICOLOGICOS".

Preparación que debe darse a los padres de familia y educadores sobre cómo cuidar la salud mental del niño, y al adulto sobre cómo cuidar su propia salud mental.

Existe un conjunto de normas que se deben aplicar para lograr los siguientes objetivos:

1. "Poseer un conocimiento de sí mismo".

Desde los primeros tiempos antiguos, Sócrates dejó a sus discípulos uno de los principios básicos de la salud mental "Conócete a ti mismo". (20 -1,924)

El conocimiento de sí mismo - que no es fácil lograr, permite al hombre orientarse de una manera adecuada en la vida. La persona que se preocupa de autoanalizarse, que reflexiona sobre su persona y su vida, ha dado el primer paso para trabajar en beneficio de su salud mental.

2. "Lograr una aceptación del YO".

La aceptación del YO se refiere al hecho de aceptar las cualidades o rasgos positivos de su personalidad sin adoptar una actitud de suficiencia o vanidad. Es la aceptación de sí mismo con sus cualidades y defectos.

3. "Cultivar la alegría de vivir con un pensamiento positivo".

Para poder gozar de buena salud mental, el hombre debe cultivar en su vida un hábito de alegría. Esto le permitirá mantener actitudes saludables hacia los problemas de la vida. Es necesario que el hombre conozca el valor que el optimismo y el pensamiento positivo tienen para obtener éxito en la vida.

Hay una tendencia profunda en la naturaleza humana de obtener aquello que creemos poder obtener, siempre y cuando la persona esté condicionada a éste tipo de pensamiento, entonces las probabilidades de obtener el éxito serán mayores.

4. "Trazarse objetivos realistas y socialmente aceptables".

Para obtener en la vida un mayor grado de satisfacción y evitar en cierta medida las frustraciones, el hombre debe de

reflejar y fijar metas como objetivos que estén de acuerdo a sus capacidades, habilidades, intereses, recursos y oportunidades; es decir que exista relación entre el nivel de aspiraciones y el nivel de logro.

5. "Mantener relaciones satisfactorias con el prójimo".

Para gozar de buena salud mental es necesario sentir un respeto interno por los demás, apreciar a cada ser humano por sus cualidades o defectos. El individuo que actúa según estos principios y que los vuelve parte de su ser, adquirirá la capacidad de establecer y conservar relaciones humanas satisfactorias en un ambiente de cordialidad, cooperación y respeto mutuo.

"De la conducta o comportamiento de una persona depende de que se estime, aprecie, se le ayude y que su círculo social sea amplio, o por el contrario, se le rechace, margine o ignore". (6-44)

6. "Tener una vida activa".

Para gozar de una buena salud mental, es necesario trazarse en la vida objetivos que permitan al individuo a disfrutar de una realización activa. El Doctor Enrique Chinchilla, psiquiatra guatemalteco, afirma:

"Para lograr la salud mental se requiere primero saber qué es. El lema de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental la define como armonía de consigo mismo y con los demás. Para alcanzar la armonía se necesita que el hombre sepa realmente lo que es, que conozca sus capacidades y sus limitaciones, que sea real de sí mismo y que lo logre". (14 -10)

3.4 EL TRABAJO SOCIAL AGENTE DE SALUD PSIQUICA.

El servicio social dentro de la comunidad es un método que busca el bienestar del grupo total, se basa en el trabajo consciente para lograr metas positivas. La ayuda que hace es a través de sí mismo, para que el hombre sea el principal artífice de su propio progreso y mejora.

3.5 PROGRAMAS DIFERENTES EN LAS COMUNIDADES PARA CONSERVAR LA SALUD MENTAL.

Todos los programas que se llevan a cabo para el desarrollo y mejora de una comunidad tienden a proporcionar bienestar. Entre ellos podemos citar programas de aprovechamiento en horas libres, de educación para la recreación y

de educación fundamental. La UNESCO la define así:

“Educación fundamental es el mínimo de conocimientos que deben servir de base a la vida humana. Es el punto de partida para el desarrollo y desenvolvimiento del hombre en su vida económica, social y religiosa”. (23-2)

3.6 ACTITUD MENTAL.

El modo peculiar de cada individuo al reaccionar ante una experiencia es determinado en gran parte por su marco de referencia.

La perspectiva de la higiene mental requiere:

“Respeto para la personalidad propia y de los demás, reconocimiento de las limitaciones propias y ajenas, aprecio de la importancia que tiene la secuencia causal en la conducta, reconociéndola como función en el hombre y comprensión de las necesidades básicas que la motivan”. (3-22)

3.7 HIGIENE MENTAL Y SOCIEDAD.

Cada uno de los componentes del grupo social, participan individualmente en la completa integración del mismo, poniendo a su servicio todas y cada una de sus capacidades humanas y buscando siempre la superación personal.

Por su parte la sociedad devuelve al hombre esa participación por intermedio de sus distintas instituciones, las cuales le proporcionan la satisfacción de sus más urgentes necesidades para el logro de su realización como ser social. El Dr. Brock Chisholm, exdirector de la OMS, hizo la siguiente observación:

“Nuestros hijos no tienen un conocimiento claro de lo que pueden aportar a la civilización, o de lo que ésta les permite en sucesivas etapas de su vida y desarrollo. Por lo común, sus esperanzas son simples fantasías de los padres o de prejuicios locales y sólo se relacionan vagamente con la formación de una cultura mejor”. (19 -164)

La higiene mental y su carácter social, son responsables de formar individuos sanos, adaptables al ambiente en general, lo que no se reduce a una sola institución.

La pérdida de la salud mental como equilibrio y armonía del individuo no se manifiesta de manera espectacular con grandes trastornos. A menudo es como una forma de evasión

de la realidad a través de la práctica de vicios y degeneración en las costumbres, desarrollándose en proporciones grandes, la que hace difícil la terapéutica.

Entre otros objetivos de la higiene psíquica tenemos:

1. "Comprensión del incremento de la higiene psíquica como medio para alcanzar la salud mental, siendo la familia, la escuela, la sociedad, las agencias básicas para lograr la mejor integración de la personalidad humana".

2. "La higiene psíquica tiene un carácter evolutivo y a la par de todas las etapas del desarrollo, deben existir una serie de normas psicosigiénicas para evitar la deformación de estas áreas".

3. "Lograr de la sociedad en general, el conocimiento amplio de la higiene psíquica, como medio de alcanzar todas sus aspiraciones".

CAPITULO IV

4.1 ASPECTOS FUNDAMENTALES QUE LOS PADRES DE FAMILIA DEBEN CONOCER SOBRE LA SALUD MENTAL DE SUS HIJOS Y SU AUTOESTIMA.

El propósito en sí es que nazca la inquietud y el interés en los padres de familia, en todos los profesionales de psicología y en todas aquellas entidades relacionadas con la salud y educación de los niños, para que se creen programas preventivos de salud mental.

4.2 SINDROME PLURICARENAL DE LA INFANCIA.

La nutrición es un factor decisivo para el desarrollo físico, mental y social del individuo. El verdadero problema radica en la población pobre, en lo económico-social, falta de fuentes de trabajo que es la causa principal de la desnutrición en nuestro país, el rápido crecimiento demográfico que está sobrepasando diversas áreas de nuestro país que tiene un valor muy significativo para que influya directamente en la infancia.

Una inseguridad económica persistente mantiene el organismo en estado de agitación. Este a la larga puede producir trastornos físicos y mentales en el niño. El cuerpo no puede tolerar indefinidamente la tensión a que lo somete la movilización prolongada de energías que resulta de un exceso de estímulos emocionales.

4.3 AUTOESTIMA EN LA SALUD MENTAL.

Autoestima "Es lo que cada persona siente por sí mismos. Su juicio general acerca de sí mismo, la medida en que le agrada su propia persona en particular". (2-16)

Todos los hombres poseen un concepto de sí mismo. Todo lo que se piensa de uno mismo, constituye la autoestima.

El grado de autoestima en el niño determinará con éxito el fracaso o el éxito en su vida. La autoestima constituye el cimiento de la salud mental, porque es producto de dos necesidades psicológicas básicas que el niño trae al nacer: de sentirse amado y de sentirse valioso, las cuales no terminan con la infancia ni con la adolescencia, sino que acompañan al hombre en toda su existencia.

Los padres de familia afirman amar a sus hijos y considerarlos valiosos. Sin embargo, son muchos los hijos que

no se sienten amados por sus padres. El niño empieza a formar su autoestima cuando cree lo que es y lo que vale, así como un concepto positivo o negativo del mundo. A partir del momento en que nace, aún cuando en esta etapa su desarrollo es predominantemente sensorial, empieza a formarse su autoestima a través de los mensajes directos o indirectos que le transmiten sus padres, capta los mensajes por medio de gestos y la forma general de como se le trata.

“El es sensible al hecho de que lo levantan en brazos tiernamente o que lo sacudan como si fuera algo sin valor. Sabe si los brazos que lo rodean se encuentran en proximidad cálidamente o si sólo le brindan apoyo vago o se le ignora. El tacto, los movimientos corporales, las tensiones musculares, los tonos de voz y las expresiones faciales de quienes lo rodean, envían al niño una corriente ininterrumpida de mensajes”.(2-29)

Cuando el niño ya entiende el significado de las palabras, se forma el concepto de sí mismo a través de los calificativos que escucha de sus padres al referirse de su persona. La autoestima elevada se desarrolla de las reflexiones positivas que el niño escucha de sus padres en torno de él. Sin embargo, estas reflexiones no deben ser únicamente palabras, sino que deben constituir experiencias vitales que demuestren al niño que es valioso y digno de que se le ame.

4.4 AUTOESTIMA Y SEGURIDAD PSICOLOGICA.

Puede expresarse en dos sentidos:

- 1.- El niño que posee una alta autoestima, posee también seguridad en sí mismo, y
- 2.- Los padres que brindan a sus hijos seguridad psicológica, desarrollan en ellos un alto nivel de autoestima.

Estos conceptos encierran una gran verdad: al niño debe amársele por el hecho de existir. Pero se da el caso en muchos hogares que el amor a los hijos está condicionado por la conducta o cualidades que manifiesten, ya sean físicas o psicológicas. Se prefiere al hijo más bonito que al que no lo es, al hijo más inteligente y que sobresale que al menos inteligente y que pasa desapercibido. Esta clase de amor, en vez de nutrir la personalidad del niño la enferma. El amor verdadero debe de existir independientemente de lo que el niño es y vale.

Los padres deben de manifestar amor a sus hijos teniendo

con ellos periódicamente encuentros verdaderos, relaciones amistosas y apoyo mutuo.

“La atención concentrada implica un compromiso directo de estar por completo con el hijo. Este tipo de atención está diciendo al niño: me interesas, por eso te dedico mi tiempo”. (2-85)

Es necesario que los padres encuentren el tiempo diario para estar a solas con sus hijos, para compartir un juego, una actividad, una lectura, unos consejos, y si no es posible a diario, por lo menos una o dos veces a la semana durante una hora. Los hijos ya sabrán que esa hora es exclusivamente para ellos.

“Para asegurar la salud mental de los hijos, importa ante todo desarrollar y reforzar en ellos, su sentimiento de seguridad, de ser siempre queridos y aceptados por sus padres”. (24-23)

La empatía que existe ayudará a los hijos a acudir a sus padres con la seguridad de que encontrarán en ellos comprensión, y tendrán también confianza de acudir a otras personas importantes con esta misma seguridad.

4.5 CRECIMIENTO MENTAL Y AUTOESTIMA.

El ambiente psicológico en el cual vive el niño, tiene una influencia poderosa en su crecimiento mental.

“Richard, realizó un estudio con el fin de investigar si existía alguna relación entre el cociente intelectual y las experiencias vitales de un individuo. Para ello estudió a un muchacho durante un período de 7 años y encontró que cuando su ambiente hogareño y escolar le eran favorables, su C.I. era de 140, y cuando le eran desfavorables bajaba a 117”. (2-201)

Los padres de familia deben de conocer que el crecimiento intelectual de los hijos no se realiza en forma separada de su crecimiento emocional, sino que ambos están muy relacionados entre sí. Mientras más satisfecho y seguro sea un niño, mejor será su rendimiento escolar; mientras más insatisfecho e inseguro, menos probabilidades tendrá de rendir satisfactoriamente.

El Licenciado Víctor Manuel González, psicólogo del Departamento de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública, afirma:

“Perturbación emocional y fracaso escolar están íntima y sólidamente entrelazados, según lo hemos constatado cada vez mejor en nuestras clínicas y de esa manera el proceso educativo

en el aula y fuera de ella se ve necesariamente afectado". (5-35)

La alta autoestima es el eje principal de la motivación que pueda darse al hijo para que tenga un buen rendimiento escolar.

4.6 EL SEXO Y LA AUTOESTIMA.

Todo ser humano normal posee sentimientos sexuales. La tarea de los padres respecto a la formación sexual de sus hijos, consiste en que éstos acepten sus impulsos sexuales como hechos vitales y apropiados y no los consideren vergonzosos y se sientan cómodos en su sexo y en el papel que su sexo desempeña en la vida. Para lograr este objetivo, los padres deben conocer que la educación sexual no sólo se refiere a enseñar aspectos ginecológicos o reproductivos dirigidos a sus hijos en pláticas o lecturas, sino que ellos mismos con sus actitudes y la forma como lo traten, les enseñen a manejarlo.

La forma como el niño manejará sus necesidades sexuales en la adolescencia y juventud, estará en relación con las experiencias que vivió en su hogar y en relación al amor que se le prodigó a él y el amor entre sus padres.

4.7 BAJA AUTOESTIMA Y MALA CONDUCTA.

La mala conducta de los hijos constituye una honda preocupación en todo hogar. Sin embargo son muy pocos los padres de familia que tratan de investigar las causas del mal comportamiento de sus hijos.

Una de las causas de este fenómeno en los hijos, la constituye el concepto negativo que el hijo tiene de sí mismo, es decir su baja autoestima y que están propensos a caer en círculos viciosos destructivos.

Los padres de familia deben de transmitir a sus hijos imágenes positivas de su persona, y si estos círculos viciosos ya se han iniciado, se pueden romper con solo cambiar a una actitud positiva. Nunca es tarde para brindar al hijo lo que necesita para tener una buena salud mental: una imagen positiva de sí mismo

Este capítulo trata sobre el aspecto de la autoestima sugiriendo a padres de familia el grado de autoestima de su hijo y profesionales, 1º que se conozcan a sí mismos, 2º determinar el éxito o el fracaso niño (en las diferentes etapas de su crecimiento) 3º alcanzar mediante una sólida comunicación entre padres e hijos diariamente, el sentimiento de seguridad para que sepan que son queridos y aceptados.

CAPITULO V

5.1 LOS PADRES DE FAMILIA, LOS MAESTROS Y LA SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS.

La autoestima, vinculada naturalmente al autoconcepto, nace esencialmente en la familia. Son los padres los creadores de la atmósfera en la que el niño experimenta -en el preciso momento del amanecer de su inteligencia - el concepto de sí mismo y de los demás. Después de los padres, es el maestro la persona que más influye en la formación de la autoestima del niño.

El Licenciado Víctor Manuel González, afirma:

“El maestro enfrenta difíciles dilemas educativos y en muchas oportunidades no se acepta de buena gana teoría y prácticas psicológicas que profesionalmente creemos podrían ayudar a nuestros educandos. Necesitamos lograr un verdadero cambio de actitudes en nuestro magisterio a fin de lograr la meta esencial : Hacer cumplir la realidad social que el niño debe vivir”.
(5-42)

El ajuste emocional satisfactorio del maestro es requisito indispensable para que pueda formar niños sanos mentalmente. Por estas razones, los programas de salud mental deben de ser llevados a cabo en todos los establecimientos educativos del país, privados y públicos.

5.2 LA ORIENTACION DENTRO DE LA EDUCACION PARA LA SALUD MENTAL.

En un artículo de la revista The American Teacher, George E. Axtelle dice: “Que la responsabilidad por la educación democrática descansa en primer lugar sobre la administración, porque el clima social y psicológico proporcionado por la administración tiene un efecto profundo y penetrante sobre la calidad de instrucción que se impartirá en la escuela” (13-111)

Es decir que el perfil que debe de mantener siempre el maestro sea de calidad y manifestar las siguientes cualidades:

1. Mantener siempre la cooperación con los estudiantes, compañeros de trabajo y con los padres de familia.
2. Tener comprensión con los medios y finalidades de la educación.

3. En su libertad interior mantener siempre el equilibrio.
4. Mantener astucia en la observación.
5. Mantener el grado de objetividad en la crítica y la aprobación.
6. Mantener siempre salud física y mental y capacidad para el trabajo.
7. Tener habilidad para resolver los problemas de una manera inteligente.

5.3 ORIENTACION EMOCIONAL.

Aquí se incluye todas aquellas actividades de orientación que no son especialmente vocacionales ni educacionales, sino que se refieren más a la personalidad del individuo.

Por orientación emocional se entiende la que es suministrada a los educandos con el objeto de ayudarlos a adaptarse mejor al medio social del cual forman parte, de esta actividad como la educacional hay necesidades durante toda la vida del niño, principiando en el hogar y terminando en la escuela superior o dentro del trabajo, acentuándose en aquellos casos donde por razones de cambio de ambiente, el niño tenga que hacer más esfuerzos de adaptación, o en aquellas circunstancias donde por causas no controladas previamente se ha producido una crisis emocional.

Muchos de los problemas enfrentados por los alumnos en sus actividades diarias, pueden considerarse de carácter emocional. En la mayoría de casos, los problemas pueden ser resueltos por el profesor o el director, pero a veces es necesario contar con la ayuda de un profesional en psicología.

5.4 SALUD MENTAL DEL ESCOLAR.

Al alcanzar el niño la edad escolar, los maestros con los padres de familia se responsabilizan de proporcionarle sentimientos de seguridad. Al ir creciendo, su seguridad será progresiva y su autoestima será manifestada dentro de su ambiente social.

Su salud mental alcanzará un status de seguridad y un éxito adecuado en la vida.

5.5 SALUD MENTAL DEL MAESTRO.

Todo maestro debe de mantener un equilibrio emocional adecuado, asimismo una buena salud física. Un maestro desajustado emocionalmente puede crear en los alumnos

tensión, frustraciones, personalidad inhibida, represión, miedo, angustia, etc.

Un maestro sin estabilidad emocional ejerce una influencia tan perjudicial en los niños que no se le debería permitir permanecer dentro de la escuela. El maestro o maestra con un genio incontrolable tiene una serie de depresiones, posee muchos prejuicios, es rígidamente intolerante, es super sarcástico.

La responsabilidad de la escuela consiste en educar personalidades totales. La clave para alcanzar estos fines es el maestro, el que debe tener un hondo interés en los niños y un verdadero conocimiento de sus problemas. Debe ser capaz de fomentar en ellos sentimientos de seguridad y éxito.

5.6 SALUD MENTAL EN LA ESCUELA.

Las escuelas de todo el mundo tiene una magnífica oportunidad de ayudar al desarrollo de una mejor salud mental, si es que se dan cuenta de tal oportunidad y desean aprovecharla.

El Dr. Alan Challman dijo:

“Hay muchas maneras de mejorar la salud mental de la sociedad, pero creo yo que en una democracia, la forma básica de lograrlo y la que debe tomar la delantera, está en nuestros sistemas escolares”.(13-50)

Son indispensables por supuesto, los servicios de los especialistas, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y otros. No se trata de que la escuela usurpe o limite la función de ellos, pero sí debe aprender de ellos, ayudarlos y aplicar sus principios, sobre todo en el principio del trabajo escolar diario, en tal forma que la personalidad de los individuos se desarrolle de una manera integral y se mejore las relaciones humanas.

5.7 SALUD MENTAL EN EL MATRIMONIO.

En nuestra civilización, la familia descansa sobre el matrimonio monógamo, que es la unión de un hombre y una mujer que se casan y que congenian bien. Está en juego no sólo la seguridad emocional de los contrayentes a largo plazo, sino también la de los niños que van a venir.

Una de las principales causas de desajustes en los hijos, es el hogar destruido, o el hogar en donde abundan las fricciones.

Los principales factores de compatibilidad de un matrimonio son:

1. Madurez.
2. Intereses y aptitudes semejantes.
3. Creencias semejantes.
4. Antecedentes educativos y culturales semejantes.
5. Ritmo de vida semejante.
6. Actitud semejante con respecto a lo sexual.
7. Buenas relaciones humanas con los padres de cada uno.(3-88)

5.8 SALUD MENTAL FAMILIAR.

La seguridad emocional en la familia es esencial para que la salud física y mental sea productiva en cada uno de sus integrantes. Una inseguridad persistente mantiene la vida familiar en un estado de agitación, lo que puede producir trastornos físicos y mentales.

Es importante que cada individuo siempre que pueda, viva en ambiente para que favorezca su bienestar, y a su vez, evitar que otros mantengan situaciones que crean la inseguridad emocional.

Hay que tener buenas relaciones padres e hijos, ya que todos necesitan de que alguien se preocupe de ellos desinteresadamente, esto ayuda a conservar la confianza en uno mismo.

CAPITULO VI

6.1 LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE LOS PADRES DE FAMILIA, REQUISITO INDISPENSABLE EN LA SALUD MENTAL DE LOS HIJOS.

El buen ajuste emocional de los progenitores es condición indispensable para formar hijos sanos mentalmente. El padre de familia que es insatisfecho, inseguro, etc. No está en capacidad de aplicar principios y normas psicológicas para educar bien a sus hijos. Se necesita de mucha estabilidad emocional y paz interior para que penetre en el mundo psicológico de sus hijos y poderlos comprender.

Los padres de familia bien ajustados podrán llevar a sus hijos en una forma adecuada a través de las diferentes etapas de su crecimiento. "En suma, en primer término el niño debe ser amparado y cuidado por los padres en la medida y en la forma en que lo necesita. En segundo término, permitir y estimular la progresiva independización del hijo cuidadosamente". (17-58)

Un principio de salud mental para los padres de familia dice: "Si cuidais adecuadamente a vuestros hijos, algún día se marcharán Si uno detiene a su hijo fracasa. Los hijos crecen en familias, pero también deben salir de ellas". (16-25)

6.2 LA SALUD MENTAL Y LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia comprende dos etapas: la pubertad y la adolescencia. La pubertad se refiere a los cambios hormonales y físicos, y la adolescencia a los cambios psicológicos y sociales. Si bien es un período difícil, no tiene que ser traumático, el aspecto afectivo a esta edad está altamente idealizado. La relación se caracteriza más por búsqueda de apoyo que por el bienestar del otro.

Son muchas y variadas las situaciones con las que el adolescente tiene que mantener y lograr:

- 1.- Conflictos de dependencia independencia.
- 2.- Responsabilidad.
- 3.- Aceptación del grupo.
- 4.- Relaciones heterosexuales: socialización con personas del sexo opuesto.: (22-5)

Al final de la adolescencia el joven debería haber logrado:
" 1.- Aceptar los cambios físicos.

2.- Alcanzar un carácter maduro en las relaciones sociales con ambos sexos.

3.- Llegar a ser emocional y personalmente independiente de los padres y otros adultos.

4.- Elegir una ocupación y capacitarse para cumplirla.

5.- Prepararse para el noviazgo y el matrimonio.

6.- Iniciarse en las responsabilidades cívicas.

7.- Lograr una identidad personal con una ideología moral y una filosofía de la vida". (22-7)

6.3 CARACTER Y SALUD PSIQUICA.

Mucho se ha tratado de definir perfectamente el carácter, pero se ha tropezado con muchos obstáculos, puestos por una y otra escuela psicológica con diferentes teorías.

La escuela ambientalista la define de un modo, tomando en cuenta el medio, o el correlato social, y la escuela nativista la define de otro modo, considerando lo innato. Conviene tener criterio discreto y buena formación psicológica para tomar una de las definiciones, sin aferrarse a la idea que la escogida sea completamente general y científica.

Comencemos por aceptar, empíricamente como salud mental el equilibrio anímico, la homeostasis de la personalidad y luego analicemos el influjo del carácter sobre la salud, la cual se conserva a través de la ejecución, de pensamiento y de acción.

Son propiedades de carácter la unidad, la estabilidad y la especificidad. La unidad, consiste en la íntima organización y compenetración de sus elementos y son los factores internos y los factores externos, los elementos volitivos, intelectual y efectivos, la vida interior y la conducta; o sea, todo lo que forma la vida psíquica del individuo. La estabilidad del carácter queda definida por la permanencia de la unidad a través del tiempo. Por la estabilidad del carácter podemos preveer, con cierto margen de seguridad, como ha de actuar el individuo, y la especificidad consiste en la originalidad dada a la herencia psicofísica, es decir, conocer sus factores temperamentales.

En suma, el carácter es la expresión global y totalizadora en todos los aspectos de la vida psíquica, unificándose en una línea de conducta (unidad), que persiste a través del tiempo como un modo de ser habitual (estabilidad), y que tiene como raíz el fondo específico de la naturaleza originaria (especificidad).

6.4 EL CARACTER.

Etimológicamente la palabra carácter viene de la acción de imprimir un sello, una señal, una marca o cuña, cuyas características muy particulares diferencian a los individuos entre sí.

“El carácter es el sello personal de la conducta de un individuo, es decir, el modo o manera peculiar que cada uno tiene de actuar, de enfrentarse y de reaccionar frente a la vida”. (19-46)

En conclusión, el carácter en los seres humanos es determinante para conservar la salud psíquica. Es necesario considerar la importancia que tiene en la vida afectiva, intelectual, emocional, social, volitiva y biológica. La salud psíquica se acomoda a los caracteres, conservándolos si se vive en un ambiente de seguridad, paz y serenidad.

CAPITULO VII

7.1 INTEGRACION DE LOS VALORES RELIGIOSOS Y MORALES EN LA SALUD MENTAL.

LA IGLESIA.

En la más pequeña de las comunidades, la religión desempeña un papel muy importante, tanto en la vida del individuo como en la vida colectiva de la misma comunidad. La cuestión crucial es aquí, naturalmente, saber hasta qué punto y en qué sentido contribuye la práctica de la religión a la salud mental. La religión, básicamente, es asunto más emocional que intelectual. Su atractivo más poderoso es la fe y la fe remolca a muchos individuos a través de períodos difíciles de su vida.

La religión satisface, hasta cierto punto, la necesidad de status y no ha sido ciego del todo a las necesidades fisiológicas.

Su contribución principal, sin embargo, consiste en apaciguar nuestra necesidad de seguridad emocional. No existe ningún individuo que se baste a sí mismo. La naturaleza humana es tal que cada persona desea ser, al menos algo, dependiente de alguien que sea más fuerte que uno mismo. La creencia en Dios satisface este deseo. El individuo se siente seguro gracias a la fe que siente en un Ser Supremo.

Su necesidad es especialmente grande si no tiene compañeros humanos a quienes volverse. Además la devoción incluyendo la oración, es una forma de catarsis, y la catarsis es siempre buena para quien tiene un conflicto.

Los higienistas mentales, lejos de oponerse a la religión, dan la bienvenida a las contribuciones positivas que la religión puede hacer.

La religión se convierte en una fuerza negativa cuando se cimenta en el temor. Afortunadamente, las religiones actuales, hablan mucho menos del infierno que lo que acostumbraban antes. Si se insiste en el castigo de los pecados se frustra la necesidad de seguridad emocional.

Se le niega al individuo las satisfacciones básicas que él busca en la religión. La iglesia que comprende las debilidades humanas en vez de condenarlas, está contribuyendo a formar las

personalidad en vez de destruirla.

7.2 SISTEMA DE VALORES

Las instituciones religiosas han estado asociadas siempre con sistemas de valores. De hecho, es muy dudoso que un sistema organizado de valores éticos pueda durar mucho tiempo sin una sanción religiosa. A lo largo de la historia, una de las contribuciones más importantes de la religión, dejando aparte su tipo, ha sido el sistema de valores que ha señalado.

Es cierto que estos valores fueron considerados frecuentemente como valores absolutos. Los conceptos de la honradez absoluta, de la fidelidad y de la pureza absoluta, han sido colocados como metas a conquistar, "Nadie puede alcanzar lo absoluto puesto que para los seres humanos finitos nada es perfecto". (19-178). Todo ser humano tiene que tener un sistema ajustado de valores. Es esencial para una buena salud mental que sus valores personales sean aquellos que resulten más constructivos para él, para su comunidad y para la sociedad política de que él y su comunidad son parte.

Las iglesias en una comunidad pueden ayudar en mucho a la prevención de los trastornos mentales a base de ayudar a los individuos a adquirir aquellos valores básicos cuya utilidad ha sido aprobada a través de los siglos.

CAPITULO VIII

8.1 APORTES DE LOS CENTROS DE SALUD Y SERVICIOS MEDICOS EN LA RECUPERACION DE LA SALUD MENTAL.

Las enfermedades mentales son no poco frecuentes, según se desprende de los datos del capítulo segundo. Una de cada diez personas sufren alguna vez en su vida de condición psicótica, mientras que un número aún mucho mayor experimenta, al menos, neurosis temporales ¿ A dónde deben acudir en busca de ayuda las personas que pasan por esta situación, o bien por otras más leves? ¿ A quién deben dirigirse para su tratamiento?

Fácil es de contestar a esto, difícil de seguir el consejo. Desde luego, una persona que padece un trastorno de la conducta, debe de ser tratada por un profesional preparado. Hombres y mujeres así entrenados, suelen hallarse en hospitales, clínicas y en consultorios privados. Pero hay dos obstáculos que se le interponen a quien quiere seguir este acceso directo, obstáculos que obstruyen el paso del que busca tratamiento para alguna enfermedad física. El primero, es la actitud del "Ego" hacia las enfermedades mentales; el segundo, la falta de facilidades y de personal adecuado y suficiente.

Si bien la actitud de la sociedad y de las gentes para con los trastornos mentales va cambiando poco a poco, reina aún "La creencia de que la persona aquejada, ni sus familiares deben admitir la presencia de trastornos mentales". (15-12) Se considera aún como una desgracia personal el necesitar ayuda para problemas mentales. Por supuesto que una persona no es más responsable de una enfermedad psicológica que de una dolencia física. Debiera sentirse uno tan libre para buscar el tratamiento de la una como de la otra. Uno no ha elegido la neurosis, como tampoco hubiera buscado por su gusto una pulmonía. Cuando este punto de vista sea de la aceptación general, será posible tratar mucho mejor las anormalidades de la conducta. Pero por desgracia, cuando una persona se decide a buscar el tratamiento, se hallará con que no lo tiene a la mano. Esta escasez es la causa de que mucha gente vaya a caer en manos de charlatanes. La necesidad está en pie, naturalmente, y

como ni la medicina ni la psicología han logrado suministrar hasta la fecha los medios adecuados de satisfacerla, la consecuencia es que intentan hacerlo personas sin preparación. El mejor método de apartar a un lado a los charlatanes sería que tanto la medicina como la psicología produjesen suficientes psiquiatras y psicólogos clínicos para hacer frente a la demanda.

8.2 TITULOS PROFESIONALES.

Casi todas las personas adultas han hecho de consejeros en un momento dado. Los padres tratan de ayudar a sus hijos a resolver sus problemas, los maestros dan consejos a diestra y siniestra, el clero considera de su responsabilidad los problemas de sus feligreses y los amigos se ayudan entre sí para resolver situaciones difíciles. Este tipo de aconsejamientos continuará, para bien o para mal.

EL MEDICO: Antes de graduar se ha estudiado el programa premédico, cuyo centro de gravedad, como es de esperar, está en las ciencias biológicas y físicas. Por eso busca siempre, naturalmente, una base física para los trastornos de la conducta y al no hallarla, despachará el caso conformándose con decir "Todo es imaginación suya" o bien "Lo que usted necesita es descansar bien". Esto no debe interpretarse como una censura a los médicos, sino como una simple exposición de la realidad acerca de su entrenamiento. Ellos deberían siempre como a menudo hacen, enviar a especialistas a todos sus pacientes con trastornos psicológicos.

EL PSIQUIATRA: Es un médico especializado en trastornos mentales. Si ya planeaba ser psiquiatra, cuando aún estudiaba como subgraduado, es probable que tomase varias asignaturas de psicología.

EL PSICOANALISTA: El psicoanálisis tiene sus raíces en la clínica práctica y no en el laboratorio. Sus principios se han ido derivando de la observación de la conducta humana más bien que de la experimentación. Su objetivo es la terapéutica, el individuo constituye el problema central y un individuo no puede ser comprendido sin el uso de la evaluación subjetiva y la intuición. El fundador de este movimiento fue Sigmund Freud, que comenzó su carrera como simple médico, pero se especializó más tarde en trastornos neuróticos.

EL PSICOLOGO CLINICO: La psicología clínica, debido en mucho a las experiencias de la Segunda Guerra Mundial y a la gran demanda presente de clínicos, se está convirtiendo rápidamente en una profesión importante. Además está siendo aceptada como una profesión importante. Además está siendo aceptada de igual a igual por la medicina y la psiquiatría.

El psicólogo clínico tiene varias ventajas sobre el psiquiatra y el psicoanalista en lo que atañe al tratamiento de trastornos funcionales. En primer lugar, tiene que ser más ecléctico en sus puntos de vista y métodos a emplear, está familiarizado con las técnicas psicoanalíticas pero no está limitado al análisis. Conoce la terapéutica directiva, pero está también al tanto del aproximamiento indirecto. Escoge el método que se amolda mejor al paciente. En segundo lugar, está bien entrenado en el uso de las distintas pruebas, que es donde yace el punto flaco de los psiquiatras y psicoanalistas. En tercer lugar, y esto es lo más importante, conoce muy a fondo los procesos de aprender. Como quiera que los trastornos mentales funcionales son aprendidos, este conocimiento es esencial en toda terapéutica efectiva.

En resumen, las personas que sufren trastornos mentales deben buscar el tratamiento de profesionales de ambos sexos bien preparados. Este personal preparado suele hallarse dentro de la psiquiatría y de la psicología clínica. Los métodos de tratamiento usados pueden clasificarse en dos grandes grupos: psicoterapia y terapéutica médica.

La psicoterapia consiste en un acceso verbal a los problemas mentales. Su objetivo principal es obtener cambios en la percepción que de sí mismo y del medio tiene el paciente. Cuando se obtiene éxito en el tratamiento, estos cambios en el campo de la percepción van acompañados y seguidos de cambios positivos en la conducta.

Los principales tratamientos médicos son los electroshocks y la cirugía. Ambos se hallan en la etapa experimental y se usan sólo en trastornos mentales severos y de larga duración.

Como la salud mental, una vez perdida, es difícil de recuperar, deben de agotarse los esfuerzos posibles para prevenir los trastornos mentales mediante el mantenimiento de condiciones saludables en la comunidad, en la escuela y en la casa.

CAPITULO IX

9.1 OTROS APORTES PARA LA RECUPERACION DE LA SALUD MENTAL. EN LAS ENFERMEDADES CONTAGIOSAS.

La enfermedad es un proceso mórbido, que es considerado dentro de su evolución, desde la causa inicial hasta las últimas consecuencias. La evolución puede ser rápida, es decir, aguda o lenta, prolongada o crónica. Algunas enfermedades pueden ser generales -diátesis-; otras locales, que afectan un solo órgano. La palabra enfermedad se deriva del latín "Infirmitas" que significa:

"Falta de firmeza, enfermedad contagiosa, afección, achaque, mal, pedecimiento, dolencia, indisposición". (19-212)

Las enfermedades pueden ser: contagiosas, familiares, hereditarias, latentes, mixtas, profesionales. Las enfermedades que influyen en la vida mental son: fiebre, sarampión, tuberculosis, sífilis, tifus exantemático, gripe. viruela, escarlatina, difteria, tos ferina, parálisis infantil o poliomielitis, SIDA.

9.2 COMO PREVENIRLAS.

El temor excesivo a una enfermedad contagiosa nos puede hacer más propensos a ella. Para prevenirlas debemos tomar las siguientes precauciones:

"1.- Conservar el organismo fuerte por medio de una buena alimentación. Sueño de 7 a 8 horas diarias. Abstención de drogas. Trabajo moderado y metódico.

2.- Aislar a los enfermos que sean atacados por enfermedades contagiosas, separando sus servicios, inclusive el de cama y desinfectarnos las manos cuando las hallamos tocado.

3.- No frecuentar lugares que puedan ser focos de infección.

4.- Proteger los alimentos y el agua contra los gérmenes o virus. No comer frutas o legumbres sin lavarlas.

5.- Destruir los insectos y los desperdicios que los atraen.

6.- Evitar los pantanos y desagües de aguas negras a flor de tierra." (19-227)

Son atribuciones del Departamento de Sanidad, instruir a su personal en los modos de combatir las enfermedades.

Tengamos presente que toda clase de enfermedades

contribuyen a la deficiencia mental, no solo en los niños, también en los adultos.

9.3 CAUSAS DE LA DEFICIENCIA DE LA SALUD MENTAL EN GUATEMALA.

“La deficiencia de la salud mental en Guatemala, es motivada por la incompatibilidad entre leyes y sistemas que las directrices que tiene a su cargo la difusión de la salud mental no enfoquen el problema desde puntos de vista diferentes”. (19-270)

Lo que a través de una reforma educativa perseguimos, es la consecución del equilibrio integral de la personalidad de la personalidad. En este sentido, la educación no consistirá únicamente en la atención del normal desarrollo fisiológico de los órganos, sino más que eso, se trata de la educación integral que comprende la desenvolvatura de las actividades sociales, la formación de la conducta y el carácter y el mantenimiento de la estabilidad emotiva.

El programa de estudios en una reforma educativa debe de contener los métodos, técnicas y procedimientos para impartir con éxito sus enseñanzas, dándoles mayor énfasis a un programa sobre salud mental.

9.4 MECANISMOS DE DEFENSA.

El hombre para equilibrar su conducta tiene que hacer uso de los mecanismos egodefensivos, y consecuentemente, una vez establecido ese equilibrio, logrará mejor la comprensión de sus semejantes, así como también organizará mejor su conducta.

Freud, en sus estudios referentes a la personalidad y por medio del psicoanálisis, se encuentra entre los primeros, que descubren algunos de estos mecanismos de defensa. Posteriormente, otros psicoanalistas han ampliado este campo de la dinámica del inconsciente, tan importante para interpretar la conducta humana.

Se definen los mecanismos de defensa como una serie de recursos, cuyo fin principal es la defensa del yo. Podemos afirmar también que son elementos del equilibrio de la personalidad. El Lic. Alejandro Aguirrezábal define los mecanismos egodefensivos de la siguiente manera:

“1.- No son recursos o instrumentos normales de ajustes o

equilibrio, aunque se hallan en la frontera de la personalidad normal.

2.- Tiene carácter inconsciente.

3.- Intervienen dinámicamente en el desarrollo de la personalidad (con frecuencia), y en la conducta.

4.- Tienen como fin la defensa del yo, liberándolo de tensiones psicológicas, que surgen de los conflictos del diario". (19-230)

Los mecanismos de defensa contribuyen a proporcionar un estado de integración mental, es decir, que el sujeto desarrolle su vida integrada armónicamente, permitiéndole resolver sus problemas favorablemente ante la realidad que le plantea el medio social en el cual se desenvuelve.

La clasificación de los mecanismos de defensa son los siguientes: de represión o rechazo, de negación que va asociada con la fantasía, de formación de reacción que está asociado con el de negación, de intelectualización que se asocia con el mecanismo inconsciente de intelectualización como un medio de defensa, el de aislamiento que se asocia con el de intelectualización, el de racionalización que se asocia con la justificación, el de sobrecompensación que está asociado con la conducta exagerada de ocultar o negar sus propios impulsos inmorales, el de conversión que evita el paso a la conciencia de toda carga emocional reprimida, el de regresión se asocia con personas que desear vivir épocas pasadas, el de proyección que es culpar a otras personas los propios defectos, el de desplazamiento o sustitución que son formas de conducta indeseables por otras más deseables, el de sublimación que tiene una importancia muy grande en la sociabilización de las personas, el de identificación o introyección que es la tendencia o el de algunos individuos de ser igual a otros.

En conclusión, todos los mecanismo de defensa, desempeñan un papel importante en el desarrollo de la personalidad, pues constituyen un conjunto de elementos homeostáticos que integran a la misma persona lográndose con ello un equilibrio interior.

CAPITULO X

10.1 PRESENTACION, ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS EN BASE A:

LA MUESTRA.

Se obtuvo en forma seleccionada una muestra de 170 estudiantes de Instituto Técnico Industrial Ciclo Diversificado de la ciudad de Quetzaltenango.

El proceso de la selección de la muestra se realizó en base a que era necesario conocer el grado de salud mental que existe en dicha Institución.

Las edades de los estudiantes a los cuales se les administró el cuestionario de 13 rasgos, oscilan entre 14 y 19 años. Las edades de los padres de familia, a los cuales se les administró el cuestionario de 22 rasgos, oscilan entre 36 y 50 años.

10.2 LAS PRUEBAS.

Se les administró 2 cuestionarios sobre salud mental del Doctor William Menninger, el cual nos permite obtener un estudio del perfil de salud mental de la personalidad del estudiante y de los padres de familia.

El primer cuestionario tiene 13 rasgos y fue administrado a los estudiantes.

El segundo cuestionario tiene 22 rasgos fue administrado a los padres de familia.

En éstos están presentes los matices de: miedo, angustia, cólera, control, energía, excitabilidad, iniciativa, realización social, fuerza de voluntad, seguridad emocional o psicológica, crecimiento y desarrollo psicológico.

Su aplicación dura de 10 a 20 minutos.

RESULTADOS:
TABLA N° 1 N°170 ALUMNOS.

Estadísticos principales	Respuestas afirmativas	Respuestas negativas
X mín	4.71	54.11
X máx	45.88	95.29
Rango	41.17	41.18
\bar{X}	22.24	77.74
σ	4.28	4.28
σ^2	237.59	238.23
Ds	15.41	15.43
Cv	69.31	19.85
A	0.12	-0.12
K	-1.81	-1.81

En la tabla anterior se puede observar que la \bar{X} es mucho mayor en las respuestas negativas, esto significa que hay un promedio muy aceptable de buena salud mental. Para confirmar esto se presenta la tabla N° 2.

TABLA N° 2

	\bar{X}	σ_x	d	σ_d	Rc	Significación al 5%
Respuestas SI	22.24	4.28	55,5	6.05	9.17	9.17 > 1.98
Respuestas NO	77.74	4.28				

La diferencia entre las \bar{X} de los tipos de respuestas.

Siendo que las respuestas afirmativas evidencian problemas de salud mental y según el cuadro, tomando un nivel de significancia de 1% (2.58), se establece una significación alta para las respuestas negativas se puede afirmar que:

Los estudiantes del Instituto Técnico Industrial Ciclo Diversificado poseen niveles aceptables de salud mental. Sólo una pequeña parte de la población estudiantil que formó parte de la muestra es la que presenta problemas de salud mental y requiere de atención inmediata.

TABLA N° 3 N°170 PADRES DE FAMILIA

Estadísticos principales	Respuestas afirmativas	Respuestas negativas
X mín	0	0
X máx	100	100
Rango	100	100
\bar{X}	68.45	26.54
σ	7.67	7.17
σ^2	129.26	113.69
Ds	35.97	126.84
Cv	52.55	126.84
A	-0.79	-1.10
K	-1.02	-0.27

En la tabla anterior se observa que la media es mucho mayor en las respuestas afirmativas lo que significa que es aceptable el nivel de salud mental en el grupo de padres que conformo la muestra.

CAPITULO XI

VERIFICACION DE LA HIPOTESIS:

Después de haber realizado la investigación bibliográfica correspondiente y explorado el nivel de salud mental de padres e hijos de la comunidad educativa del Instituto Técnico Industrial, se puede afirmar la validez de la hipótesis en base a los siguientes criterios.

a. La salud mental es condición indispensable para el logro de la realización humana y conlleva sentimientos de felicidad y bienestar.

b. La salud mental debe considerarse como un estado relativo, y que no se encuentra perfecta en persona alguna.

c. En los alumnos del Técnico Industrial la salud mental es aceptable como puede verificarse en la tabla N° 2; es decir que en ellos hay un ajuste tanto a sí mismos como al ambiente lo que les permite afrontar y aceptar las realidades de la vida y los pone en camino de lograr el éxito a tono con sus capacidades, con satisfacción para sí mismo y para el orden social.

d. En la tabla 3 se presentan los datos que permiten conocer la salud mental de los padres y éstos gozan de cierto grado de salud mental que sobrepasa el 50% en el equilibrio, de lo cual se puede inferir que la actitud mental de padres incide directamente en la de los jóvenes, por lo que se hace necesario que los padres la conozcan y puedan cultivarla para transmitir a los hijos patrones de conducta sanos.

CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el presente trabajo: "HIGIENE MENTAL DE PADRES E HIJOS DEL INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL CICLO DIVERSIFICADO", DE QUETZALTENANGO se presentan las siguientes conclusiones con la intención de que los padres de familia, los profesionales en psicología, Gobierno Central, y entidades relacionadas con la salud y educación, tengan conciencia de la gran importancia que tiene la salud mental, profundizar estos conocimientos y darlos a conocer por medio de Programas Preventivos de Salud Mental, los cuales deben ser llevados a todos los establecimientos privados y públicos del país. La Salud Mental es determinante para lograr un desarrollo positivo.

A) Una buena salud mental dentro del hogar, es base fundamental para que los hijos crezcan con una autoestima positiva y una estabilidad emocional adecuada, desasistiendo así todos los riesgos que puedan ocasionarles peligro. El grado de autoestima determinará el éxito o fracaso de su vida.

B) Que los padres de familia mantengan una buena empatía con sus hijos, para que comprendan los sentimientos paternales sin prejuicios.

C) Tener siempre presente que una buena salud física en los hijos, es muy importante, ya que así tendrán una buena salud mental. El individuo físicamente sano está menos propenso a las enfermedades y por lógica resiste más las tensiones psicológicas.

D) Los padres de familia deben de cuidar la salud mental de sus hijos, manteniendo siempre algunos principios psicológicos, los cuales deben aplicar consigo mismos y mantener siempre un equilibrio emocional adecuado.

E) Para gozar de una buena salud mental, también es necesario sentir respeto interno por las demás personas, apreciando a cada ser humano no por las cualidades o defectos que posean, sino por su condición de seres humanos. También es necesario trazarse para la vida objetivos que permitan disfrutar de una vida atractiva.

F) El ajuste emocional satisfactorio del maestro es requisito indispensable para que pueda formar niños mentalmente sanos.

G) Realismo en el análisis de los estímulos.

H) Comprensión y entendimiento de los conflictos que surjan.

I) La salud mental y la satisfacción personal es responsabilidad ineludible, que no pueden prolongarse para obtenerla en el futuro.

RECOMENDACIONES:

En base al estudio realizado y a las conclusiones a que se llegó, se emiten las siguientes recomendaciones:

1.- Que el Ministerio de Educación Pública y Ministerio de Salud hagan campañas de prevención de los trastornos emocionales y mentales, capacitando personal. Especialmente profesionales en psicología.

2.- Crear centros de salud mental en cada uno de los Departamentos de Guatemala.

3.- Crear servicios psicológicos los cuales deben de funcionar en todos los barrios de la ciudad capital, en la cabeceras departamentales y en los municipios.

4.- Contar con equipo y personal especializado, para todo el país.

5.- Aplicación de programas preventivos de salud mental para padres de familia.

6.- Crear clínicas de Orientación infantil y adolescentes.

7.- Crear los servicios de psicología en cada establecimiento educativo del país, y obligatorio en los privados.

8.- El Estado debe incrementar la subvención que mensualmente aporta a la Liga Guatemalteca de Higiene Mental para que ésta pueda contar con el personal y los medios necesarios para extender la labor preventiva de salud mental en toda la República.

9.- El curriculum de estudios de la carrera de psicología debe conceder importancia a los cursos de higiene mental y salud mental.

10.- Que todos los practicantes que estén haciendo su EPS, deben tener participación activa en las campañas de prevención de los trastornos mentales y emocionales en los establecimientos en donde estén.

11.- Poner al alcance de padres de familia, maestros y estudiantes bibliografía relacionada con la salud mental, a través de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental, u otras entidades relacionadas con su salud mental.

BIBLIOGRAFIA.

- 1.- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. **Sección Séptima Salud, seguridad y asistencia social.** Constitución política de la República de Guatemala. Edit. Pineda Ibarra -CENALTEX-, Ministerio de Educación. Guatemala 1,987.
- 2.- CORKILLE BRIGSS, DOROTHY. **El Niño Feliz. Clave Psicológica.** Edit. Gránica. Traducción Oscar Nusiere. Argentina 1,972.
- 3.- CARROLL, HERBERT A. **Higiene Mental. Dinámica de Ajuste Psíquico.** Compañía Editorial Continental, S.A. México 22, D.F. 1,959.
- 4.- DORSCH, FRIEDRICH. **Religión.** Psicología. Edit. Herder. Barcelona 1,981.
- 5.- GONZALEZ, VICTOR MANUEL. **El Control de los Problemas Emocionales en el aula.** En Prensa. Edit. Pineda Ibarra. Ministerio de Educación. Guatemala 1,979.
- 6.- INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL. **Seguridad e Higiene en el Trabajo.** En Prensa. Edit. Pineda Ibarra. Ministerio de Educación. Guatemala, C.A. 1,987.
- 7.- LEMKAU, PAUL. **Higiene Mental.** Libro de Fondo de Cultura Económica. México 1,953.
- 8.- LAFARGA CORONA, JUAN Y GOMEZ DEL CAMPO, JOSE. **Algunos Temas Acerca del Control de la Conducta Humana.** Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. Vol. II Edit. Trillas. México, D.F. 1,986.
- 9.- LEMUS, LUIS ARTURO. **Orientación Educacional.** Edit. Cultural Centroamericana, S.A. Guatemala, C.A. 1,969.
- 10.- MERANI, LUIS LABERTO. **Salud Mental.** Psicología Edit. Grijalbo, S.A. México 16, D.F. 1,979.
- 11.- MORA, CARLOS FEDERICO. **La Higiene Psíquica del Maestro Urbano.** Higiene Mental. Liga Guatemalteca. Guatemala, C.A. 1,962.

- 12.- MORA, CARLOS FEDERICO. **Higiene Psíquica en la Escuela y Condiciones Ambientales del Edificio Escolar.** Organó de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental. Guatemala, C.A. 1,947.
- 13.- MILLAN, ALFONSO Y GONZALEZ MORAN R. **Memorias del Cuarto Congreso Internacional de Salud Mental en la Ciudad de México.** La prensa Médica Mexicana. México D.F. 1,953.
- 14.- MORALES CHINCHILLA, ENRIQUE O. **La Salud Mental y la Vida Moderna.** Liga Guatemalteca, de Higiene Mental N° 10. Guatemala, C.A.
- 15.- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) **Higiene Mental.** Definición publicada en el Organó de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental. N° 8. Guatemala, C.A. 1,973.
- 16.- PRESTON, GEORGE. **Su hijo y la Salud Mental.** Edit. HUMANITAS. Buenos Aires. 1,959.
- 17.- RECA, THELMA. **Personalidad y conducta del Niño.** Edit. El Ateneo. Buenos Aires. 1,959.
- 18.- SANCHEZ HIDALGO, EFRAIN. **Fundamento de Psicología Educativa.** 1a. ed. Edit. Universitaria "Rio Piedras", Puerto Rico. 1,963.
- 19.- SEMINARIO REALIZADO POR LOS ALUMNOS DE SEGUNDA ENSEÑANZA DE SAN MARCOS. BAJO LA DIRECCION DEL LICENCIADO ALEJANDRO AGUIRREZABAL. **La Salud Psíquica.** Facultades de Quetzaltenango. Universidad Rafael Landivar. Departamento de Pedagogía y Psicología. San Marcos. Guatemala, C.A. 1,970.
- 20.- SOCRATES. **Conócete a tí mismo.** Máxima Favorita. Enciclopedia Universal Grolier. Tomo V. ed. Danae, S.A. Edit. Herder. Barcelona 1,972.

- 21.- UNIDAD DE SALUD. BIENESTAR UNIVERSITARIO. UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA. **Higiene Mental**. Bienestar Universitario Guatemala, C.A. 1,989.
- 22.- UNIDAD DE SALUD. BIENESTAR UNIVERSITARIO. UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA. **Higiene Mental**. Bienestar Universitario. Guatemala, C.A. 1,990.
- 23.- WAL, R. **Educación y Salud Mental**. Edit. Aguilar, S.A. Argentina 1,960.

