

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES Y PRÁCTICAS QUE DIFERENCIAN LA HIGIENE MENTAL DE LA SALUD MENTAL? UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA."**

TESIS DE GRADO

**INGRID MICHAELL ARANGO HERRERA**

CARNET 11407-01

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES Y PRÁCTICAS QUE DIFERENCIAN LA HIGIENE MENTAL DE LA SALUD MENTAL? UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**INGRID MICHAELL ARANGO HERRERA**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.

VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. CESAR WENCESLAO LOPEZ GOMEZ

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

Guatemala 19 de agosto de 2017

Señores Miembros del Consejo.  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar.

Estimados Señores del Consejo:

Atentamente me dirijo a ustedes para someter a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante Ingrid Michael Arango Herrera, con carné 11407-01 cuyo título es "Componentes y prácticas que diferencian la higiene mental y salud mental: una revisión bibliográfica"

He asesorado y revisado el trabajo de investigación de la estudiante y considero que reúne satisfactoriamente los requisitos necesarios que la facultad requiere.

La estudiante Arango presenta un exhaustivo estudio para definir los conceptos de salud mental e higiene mental. Además como fruto de este trabajo presenta un aporte muy valioso, una guía para padres sobre higiene mental para niños. Para nuestro medio puede ser un valioso aporte para favorecer una crianza saludable. Y para la ciencia psicológica un recurso muy importante.

En espera de su resolución me es grato suscribirme con muestras de consideración y respeto.



Lic. César W. López Gómez.  
Psicólogo  
Colegiado 002



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante INGRID MICHAELL ARANGO HERRERA, Carnet 11407-01 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051335-2017 de fecha 28 de agosto de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES Y PRÁCTICAS QUE DIFERENCIAN LA HIGIENE MENTAL DE LA SALUD MENTAL? UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 29 días del mes de agosto del año 2017.



*Irene Ruiz Godoy*  
\_\_\_\_\_  
**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo es dedicado primeramente a Dios y a la Virgen María por concederme los dones y la vocación que hoy puedo poner en práctica a través de la carrera para la cual me he preparado.

Dedico mi vocación, pasión y júbilo a mis padres, Jose Roberto e Ingrid Elizabeth por ser esa guía incondicional y ejemplo de perseverancia a través de sus vidas.

Dedico la lucha para alcanzar mis ideales a mis hermanos, Elías Roberto, Eillen Paola, Claudia Andrea. A Susana y a mis sobrinas Ximena, Paulina, Melissa.

Por último, a mi amiga Moshis Toledo, porque desde el cielo me acompañó a culminar esta carrera, cumpliendo así la promesa de graduarnos juntas.

## **Agradecimientos**

Quiero darle gracias a Dios y a la Virgen María por ser los que me dieron la oportunidad de encontrar la vocación que me regalaron y que durante mi vida han forjado para poder llegar hoy a culminar esta carrera.

Quiero agradecer a mi familia que fue la principal inspiración para continuar la búsqueda de mis sueños. A mi padre José Roberto, por ser el profesional con valores y en continua educación que ha sido para mí un guía profesional. A mi madre, Ingrid Elizabeth por esa entrega incondicional que tuvo desde el primer día de mi vida, por acompañarme no solo en esta decisión sino porque fue mi apoyo y recordatorio constante que no siempre la vida es perfecta pero si se trabaja en los problemas se puede salir adelante, eres una mujer valiente y admirable.

A mis hermanos por haber entendido que este es un sueño que debía cumplir y decidieron acompañarme y trabajaron por mí en todo momento. Elías y Susana, gracias por haberme regalado a sus tres hijas (Ximena, Paulina, Melissa) que fueron mi inspiración para iniciar la carrera y que mientras crecían reforzaron mi aprendizaje. Paola, gracias porque fuiste la que me enseñó a que los sueños aunque sean difíciles o no encajen con los de otras personas se debe trabajar por ellos. Andrea, gracias porque me enseñaste que la familia siempre estará ahí aunque la separen kilómetros de distancia y por ser guía en mi vida a través de tu ejemplo para seguir creciendo. A mis amigos Mariana y Augusto por creer en mí, por ser mi apoyo cuando se necesita de una mano amiga, pero sobre todo por recordarme lo que fui avanzando durante el proceso universitario y en mi vida personal.

Mi más sincero agradecimiento, a mi asesor y amigo César López, por creer en mí, brindarme su orientación, conocimientos y experiencia para culminar este proyecto profesional y por formarme como psicóloga. Durante la práctica profesional no existió un día durante las sesiones de terapia en la que no recordara de un consejo o una manera de intervenir a mis pacientes que me enseñara.

Quiero agradecer a mi alma mater por volverme a recibir en sus instalaciones y mantener un claustro de catedráticos de primer nivel que comparten sin reservas sus

conocimientos. Les agradezco su experiencia, Georgina, Julián, Rosemary, Scarlett y Mirna.

A cada uno de mis pacientes que me entregaron la confianza para poder realizar mi práctica profesional.

Y por último quiero agradecer a mis compañeros y amigos por acompañarme en esta experiencia inolvidable. En especial a Bárbara, Yani, Marina, Cristel, Andrea M, Javier, Luis, Michelle V, Andrea J, Briana, Luisa, Gabriel y Armando.

## Índice

<b>Resumen</b> .....	6
<b>I. Introducción</b> .....	7
<b>1.1 Higiene Mental</b> .....	16
<b>1.2 Salud Mental</b> .....	25
<b>II. Planteamiento del problema</b> .....	33
<b>2.1 Objetivos</b> .....	36
<b>2.1.1 Objetivo General</b> .....	36
<b>2.1.2 Objetivo Específicos</b> .....	36
<b>2.2 Elementos de Estudio</b> .....	36
<b>2.3 Definición de los Elementos de Estudio</b> .....	37
<b>2.3.1 Definición Conceptual</b> .....	37
<b>2.3.2 Definición Operacional</b> .....	37
<b>2.4 Alcances y Límites</b> .....	38
<b>2.5 Aporte</b> .....	38
<b>III. Método</b> .....	39
<b>3.1 Unidades de Análisis</b> .....	39
<b>3.2 Procedimiento</b> .....	41
<b>3.3 Diseño de la Investigación</b> .....	42
<b>4.1 Fichas Bibliográficas</b> .....	43
<b>4.2 Higiene Mental</b> .....	56
<b>4.2.1 Tabla de Corroboración de Datos Higiene Mental</b> .....	56
<b>4.2.2. Tabla de frecuencia Higiene Mental</b> .....	58
<b>4.2.3 Componentes de Higiene Mental</b> .....	59
<b>4.3 Salud Mental</b> .....	275
<b>4.3.1 Tabla de Corroboración de Datos de Salud Mental</b> .....	275
<b>4.3.2 Tabla de frecuencia Salud Mental</b> .....	276
<b>4.3.3 Componentes de Salud Mental</b> .....	277
<b>4.4 Método de Psicoeducación (Guía)</b> .....	345
<b>4.5 Guía de Higiene Mental para Padres</b> .....	345
<b>V. Discusión de resultados</b> .....	402
<b>VII. Recomendaciones</b> .....	421

<b>VIII. Referencias .....</b>	<b>422</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>428</b>
<b>9.1 Modelo de ficha bibliográfica .....</b>	<b>428</b>
<b>9.2 Tabla de Corroboración de Datos de Higiene Mental .....</b>	<b>428</b>
<b>9.3 Tabla de Frecuencia de Higiene Mental.....</b>	<b>430</b>
<b>9.4 Tabla de Vaciado de los componentes de Higiene Mental.....</b>	<b>431</b>
<b>9.4.1 Componente Evolutivo .....</b>	<b>431</b>
<b>9.4.2 Componente Social / Ambiental .....</b>	<b>432</b>
<b>9.4.3 Componente Psicológico .....</b>	<b>432</b>
<b>9.4.4 Componente Biológico.....</b>	<b>433</b>
<b>9.5 Tabla de Corroboración de Datos de Salud Mental .....</b>	<b>433</b>
<b>9.6 Tabla de Frecuencia de Salud Mental.....</b>	<b>434</b>
<b>9.7 Tabla de Vaciado de los Componentes de Salud Mental .....</b>	<b>435</b>
<b>9.7.1 Componente Social / Ambiental .....</b>	<b>435</b>
<b>9.7.2 Componente Psicológico .....</b>	<b>435</b>
<b>9.7.3 Componente Biológico.....</b>	<b>436</b>
<b>9.7.4 Componente Espiritual.....</b>	<b>436</b>
<b>9.7.5 Componente Enfermedad Mental .....</b>	<b>437</b>
<b>9.8 Tabla de Vaciado de Discusión de Resultados Higiene Mental.....</b>	<b>437</b>
<b>9.9 Tabla de Vaciado de Discusión de Resultados Salud Mental.....</b>	<b>439</b>

## Resumen

La higiene y salud mental han sido homologadas en los últimos años, sin embargo, existen claras diferencias entre estos términos. Es de vital importancia conocer la disimilitud, ya que en la actualidad se han desarrollado iniciativas que promueven mejorar la salud mental; esta tarea debe iniciar con prácticas de higiene mental que se desarrollen dentro de la familia. La higiene mental actúa de manera profiláctica para prevenir que el individuo desarrolle conductas no adaptativas o trastornos psíquicos. Guatemala cuenta con recursos limitados para el cuidado de la salud mental, por lo que es necesario psicoeducar y realizar una reingeniería social desde la higiene mental.

El objetivo principal de este estudio fue identificar los componentes y prácticas que diferencian la higiene mental de la salud mental. Se utilizó un diseño de investigación de tipo documental, los instrumentos utilizados fueron fichas bibliográficas y tablas de vaciado o corroboración de información. Posteriormente se analizó, comparó y consolidó la información de 17 referencias bibliográficas. Debido a la fusión de ambos términos la bibliografía abarcó textos desde 1953 hasta el 2016.

Los componentes principales que se encontraron de la higiene mental fueron, el componente evolutivo, social, psicológico y biológico. Mientras que los componentes de la salud mental son, el componente social, psicológico, biológico o genético, espiritual y enfermedad mental.

El aporte principal fue la elaboración de una Guía para padres, diseñada para desarrollar la higiene mental desde la infancia hasta la adolescencia.

## I. Introducción

El presente estudio bibliográfico y documental tuvo como objetivo principal encontrar las diferencias entre la higiene mental y la salud mental, por lo cual las variables de estudio serán documentadas sobre estos conceptos. El mayor desafío y aporte fue desarrollar una propuesta de una guía de higiene mental.

Tanto en otros países como en Guatemala se cuenta con la liga de higiene mental, sin embargo la diferencia entre estas es que las instituciones internacionales están dedicadas y comprometidas con educar a los niños desde su infancia a cumplir con ciertos hábitos e ir desarrollándolos a medida que crecen, con el objetivo de disminuir las enfermedades mentales a través de la profilaxis. Es decir prevenir antes de que suceda un trastorno mental como tal.

Por lo anterior es necesario profundizar en el área académica, así como educar a los docentes para que enseñen estos hábitos tan necesarios en la época actual.

El término higiene mental fue desarrollado en la psiquiatría, sin embargo migró hacia al área de la psicología clínica. Actualmente existe confusión acerca de cuál es el término correcto para definir una higiene mental o la salud mental, ya que ambas están arraigadas al léxico popular de la sociedad.

Los términos, higiene mental y salud mental, coinciden en que es necesario una reingeniería social que permita que los individuos no desarrollen trastornos que puedan migrar a la psicología social.

Con el propósito de respaldar esta investigación se han identificado los siguientes estudios nacionales.

Al iniciar la temática de higiene mental y salud mental en Guatemala es necesario profundizar acerca del campo psicológico en el país. Aguilar y Recinos (1996) refieren que la psicología clínica solamente se realiza a nivel privado. A través de una investigación en el área de salud mental de Guatemala, reconocen la importancia de la misma en el país. Aunque se refiere que da inicio en la clínica de Salud Mental en el hospital Roosevelt, dirigida por el psiquiatra Modenessi y Arango (como se citó en Aguilar y Recinos 1996, p.2012).

En Guatemala existe la psicología educativa, pero no está dirigida hacia la formación de hábitos de la higiene mental; sino a la práctica de programas de formación tanto como a las necesidades de niños y jóvenes con dificultades de aprendizaje. Otras de las áreas a las que se dedica es a potencializar y maximizar a los niños, así como detectar niños talentosos y superdotados.

Respecto a lo anterior, Muñoz (2009) refiere que el concepto de salud-enfermedad está arraigado uno con el otro en el campo de la psicología. Así mismo analiza desde una perspectiva distinta la salud mental y recopila información sobre esta en Guatemala. En el país, actualmente se le da prioridad a las enfermedades físicas, dejando a un lado la salud mental.

Durante la historia de Guatemala han acontecido hechos relevantes que han sido evidenciados a través de problemas psicosociales en los habitantes de la nación, uno de ellos es el conflicto armado. Parra (2014) insiste en la necesidad de incluir en la psicología

social, el análisis del contexto social, político y económico, así como profundizar desde la perspectiva psicosocial los hechos acontecidos durante el conflicto armado con el fin de comprender el contexto y los antecedentes que lo detonaron. Al respecto, Aguilar y Recinos (1996) comentan que la psicología social es la que menos se ha desarrollado en Guatemala.

Durante su estudio desarrollado de enero a marzo, Muñoz (2009) tuvo como objetivo conocer a profundidad las deficiencias en el área de salud mental tanto a nivel personal como institucional. Así como las fuentes de información permanente acerca de la Salud Mental en Guatemala. Involucrando a instituciones dedicadas a la población guatemalteca tales como el Movimiento Nacional por los Derechos Humanos, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Escuela de Ciencias Psicológicas, Procuraduría de los Derechos Humanos, Oficina de los Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala, Liga Guatemalteca de Higiene Mental, Organización Panamericana de la Salud y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Dicha investigación se realizó a través de una ficha de vaciado elaborada exclusivamente para las instituciones anteriormente mencionadas. Dando como resultado un perfil de la salud mental desde la evaluación de los psicólogos y psiquiatras así como la formación académica de estos, hasta la inversión económica de los sectores privados y públicos en Guatemala.

Por otra parte Gadi y Robles (2006) manifiestan que es necesario ahondar en la salud mental del guatemalteco. Por tanto conocer todas las aristas que afectan a los habitantes en la actualidad. Hacen mención que se debe desarrollar la higiene mental durante la edad evolutiva, de 0 a 6 años ya que es una edad de plasticidad y de dinamismo.

En la actualidad ya se cuenta con la Liga Guatemalteca de Higiene Mental, la cual busca crear y aportar a la necesidad de la salud mental en el país, formar a los habitantes respecto a la temática, realizar investigaciones sobre la niñez y juventud en Guatemala derivados a las crisis sociopolíticas del país, sensibilizar y capacitar respecto a la violencia y la resolución de conflictos intrínsecos de la salud mental. Su misión es “contribuir a la prevención, promoción y atención de la salud mental de los guatemaltecos, principalmente en aquellos sectores de población con mayor grado de vulnerabilidad”. Su visión a nivel macro es, “incidir para que las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales implementen e incluyan el tema de la salud mental, aportando a la promoción de recursos humanos para prevención y atención de la salud mental. (Liga Guatemalteca de Higiene Mental, 2016).

Además la Municipalidad de Guatemala (2012) ha expresado la importancia de la salud mental guatemalteca, por lo cual ha dado inicio al desarrollo de boletines informativos en los cuales comenta que “la salud mental es el producto e interacción de factores sociales, biológicos y ambientales que permiten que el ser humano interactúe con el medio ambiente y los otros individuos de una forma sana”. Refiere que en cualquier etapa de la vida, un individuo puede desarrollar trastornos mentales, por lo cual es de suma importancia el conocimiento de la salud mental.

También se ha realizado investigaciones internacionales que profundizan dicho tema. En la investigación de Rossi (2006) “De la profilaxis social, a la higiene” refiere que las enfermedades mentales son generacionales de acuerdo a la higiene mental, por lo tanto podría frenar el incremento de estas.

Hoerman (2014) realizó una investigación que tuvo como objetivo estudiar el rol de los profesionales educativos de alumnos niños y adolescentes que presentan un cuadro de depresión. El estudio fue realizado en Iowa, evidenció la necesidad de implementar dentro los centros educativos un sistema para entender la higiene mental para que los académicos pueden realizar intervenciones y así apoyar a los estudiantes.

Crowder (2013), realizó una investigación con el objetivo de examinar los efectos del estrés en las familias, separándolos de acuerdo a cinco trastornos mentales entre los cuales incluyó: Déficit de Atención o Hiperactividad, trastornos de conducta, trastorno depresivo, Trastorno de Ansiedad Generalizada y Trastorno Obsesivo Compulsivo. La muestra estuvo integrada por 451 participantes de primero básico tanto de colegios privados y públicos de Iowa. Los resultados arrojados fueron que las familias que experimentaron trastornos mentales en la primera infancia estos perdurarían aproximadamente hasta la segunda infancia. Además que la presión económica que la familia presenta incrementa problemas maritales y por tanto una paternidad rigurosa. La recomendación más importante de este estudio es la importancia de profundizar en la influencia parental y la relación con la economía para el niño.

Rodríguez (2010) investigó sobre la ausencia de un padre en los hogares y la atmosfera ante esta ausencia parental y cómo afecta la conducta y el vínculo materno. La muestra fue de 2 pacientes que reciben psicoterapia y 5 mujeres, madres con hijos que no reciben apoyo del padre biológico de estos. Se evidenció que el impacto de la ausencia de las relaciones familiares y las dificultades para el desarrollo psíquico de los hijos. Además como la importancia que el padre sea una fuente de apoyo para el desarrollo de las capacidades y habilidades personales, familiares y sociales. Debido a

esto el investigador recomienda que en la psicoterapia para pacientes con padres ausente, se debe flexibilizar el uso de mecanismos de defensa, relaciones de pareja, autoconcepto.

Marsiglia y Tejedor (2009), en el estudio realizado con el fin de establecer los componentes de la salud mental en la adolescencia de los jóvenes cuyos padres participaron en un Programa en salud mental "*Maternidad Viva una alternativa para la salud mental*", durante el periodo de gestación, parto y postparto. La muestra de dicho estudio fue de 6 familias, que en la actualidad tienen hijos adolescentes entre los 15 y 18 años de la ciudad de Bogotá en Colombia. Al concluir el estudio, se evidenció que los hijos adolescente que participaron en el programa poseían autoestima arriba del promedio, personalidad equilibrada, habilidades de afrontamiento ante situaciones de estrés además de tener habilidad para adaptarse tanto a su entorno social. Los autores refieren la necesidad de diseñar programas tanto para la prevención como para los profesionales de enfermería especializados en la salud mental, con el objetivo de psicoeducar a los padres las herramientas necesarias para mejorar la propia salud mental como la de sus hijos. Además de crear espacios para desarrollar vínculos psicoafectivos y fomentar la creación de los vínculos parentales desde el control prenatal.

Schmidt (2007), realizó una tesis cuyo objetivo principal era investigar sobre las diferentes perspectivas de los profesionales que trabajan con niños, padres y familias. La muestra fue de 21 profesionales con diferentes ocupaciones, Enfermeras del área maternal y de salud infantil, niñeras, pediatras, psicólogos educativos, psicólogos clínicos, trabajadores sociales y psiquiatras infantiles. Cada especialidad mantuvo 3 profesionales. Las conclusiones del estudio fueron la evidencia de la importancia de la

construcción de salud mental, tanto de niños como de padres, y como los profesionales son acompañantes en este proceso. Así como la importancia de atender las necesidades de los niños y sus familias creando políticas y prácticas para dicha labor. Entre las recomendaciones se evidencia la necesidad cambiar las prácticas profesionales para incluir a los niños, familia y comunidad dentro de dicho proceso.

Sobre lo anterior concuerda Horcasitas (2004) quien reseña que la higiene mental está vinculada a la enfermedad mental a través de la herencia, por lo cual deja de ser una terapia individual a un enfoque de prevención.

El movimiento de higiene mental fue impulsado en Francia en donde se estandarizó una serie de principios higiénicos, con el único fin de disminuir e incluso evitar las enfermedades mentales. Este movimiento migró hacia Estados Unidos en donde se fundó el Comité de Higiene Mental propagándose a nivel internacional Grob (1987).

La higiene, según Horcasitas (2004) dejó de ser exclusivo de hábitos físicos y condiciones sanitarias para convertirse en un instrumento cuyo propósito es prevenir los problemas mentales en la población. El movimiento continuó en escalada contagiándose en Latinoamérica, logrando así entender y profundizar la importancia de la profilaxis de los trastornos mentales desde la edad escolar.

En 1937 se fomentaron campañas, conferencias y se establecieron programas sobre el tema; con el fin que desde la educación escolar se *“previera los desequilibrios de la psiquis”* (Grob, 1987). A partir de esto se institucionalizó el término de *“niño problema”*, que se refería a los hijos que solían carecer de disciplina, moralidad, enfermos, psicópatas e incluso perversos

De acuerdo a Freire y Boarini (2014) se reunieron las diversas organizaciones internacionales en el primer congreso a nivel internacional de Higiene Mental, cuyo objetivo fue plantear y planificar las acciones involucradas para el desarrollo de la higiene mental. “La higiene mental constituye uno de los más importantes sectores de la medicina preventiva, ya que promueve condiciones favorables y propias para conservación de la salud del espíritu” (Freire y Boarini, 2014, p.1804).

Los mismos autores comparten la teoría de la higiene mental y la necesidad de profilaxis en la niñez con sus colegas. También aluden que los problemas de higiene mental son producto de adaptación, aprendizaje y desajuste social. No obstante manifiestan que la educación de la higiene mental no solo debe realizarse en el hogar sino también en colegios y escuelas.

Borges y Boarini (2014) afirman que deben extenderse los estudios sobre la psicología en la infancia para teorizar acerca de la higiene mental y su importancia, a través de los métodos de evaluación por medio de las pruebas psicológicas pertinentes.

Fontelle (como se citó en Freire y Boarini, 2014, p.1804) aclara que “la base científica de la higiene mental es la psicología”. Ya que a través de ella se pueden arraigar hábitos en los individuos.

Roxo (como se citó en Freire y Boarini, 2014, p.1809) afirmaba que “el mejor medio para hacer la profilaxis mental es hacer la separación de acuerdo con el desarrollo intelectual”.

Radecki (como se citó Borges y Boarini, 2014 p.1702) indica que la higiene mental es un recurso que se define como “un conjunto de acciones prácticas, con el fin de crear

condiciones que puedan facilitar el desarrollo psíquico de los individuos humanos, adaptando este desarrollo a las exigencias sociales y a la felicidad personal”.

Carranzana (2002, p. 1) evaluó que “la atención a la salud se ha centrado más en la recuperación y/o rehabilitación de la enfermedad, que en la prevención de los factores de riesgo y la promoción de conocimientos, hábitos y estilos de vida que permitan y condicionen un desarrollo más saludable de las personas”.

Dávila (como se citó en Carranzana, 2002, p. 10) afirma que “se ha homologado el concepto de la salud mental con el concepto de enfermedad mental”.

Sin embargo para la psiquiatría, la salud mental es un estado en donde la persona se encuentra adaptada, equilibrada y por tanto se le posibilita convivir en cualquiera de sus ámbitos, logrando así su propio bienestar y crecimiento a nivel personal. Mientras que para la psicología, es una ausencia de trastornos mentales donde el individuo se encuentra adaptado tanto individualmente como a la sociedad.

Carranzana (2002, p. 3) sostiene que la higiene mental cuenta con varios objetivos “el desarrollo de la capacidad de autodescubrimiento, la lucha por la auto-afirmación, otorgar a otras personas el mismo valor que uno reclama para sí, el desarrollo de la capacidad de amar, la ejecución de las funciones normales y la capacidad de emitir juicios apropiados”.

A raíz de los estudios anteriormente mencionados es evidente la necesidad de separar el término higiene mental de la salud mental los cuales se encuentran fusionados actualmente, con la finalidad de enseñar desde la infancia el desarrollo de habilidades, estrategias que proporcionen a los niños la posibilidad de descubrir cuáles son las

destrezas con las que cuenta, así como desarrollar hábitos que ayudaran a crear patrones de conductas adaptativos.

Los padres y educadores, no deben estar aislados al proceso ya que son estos, los inculcan y fomentan una adecuada higiene mental. Actualmente es necesario realizar una reingeniería social para que las generaciones presentes desarrollen conductas mediante programas que impactarán en los ámbitos sociales, ambientales disminuyendo el incremento de enfermedades mentales, y por ende sean transmitidas a las futuras generaciones.

Con el fin de profundizar en la necesidad de prevención en el desarrollo de las conductas desadaptativas, así como las enfermedades mentales desde la niñez; se abordará el tema desde una perspectiva teórica.

## **1.1 Higiene Mental**

La tarea de la higiene mental es extensa debido a que actualmente los desórdenes mentales ocurren frecuentemente. La Organización Mundial de la Salud, en 1950, la define como “todo lo referente a las actividades y a las técnicas que estimulan y conservan la salud mental” (Morales, 1953). La concepción original de la higiene mental, se centró en crear mejores condiciones y asistencia al paciente mental; posteriormente se enfocó en el diagnóstico precoz de las enfermedades mentales. Aunque la Organización Mundial de la salud incluye el término en el año 1950 el movimiento de higiene mental tuvo sus inicios un siglo atrás cuando William M. Connel promueve la inclusión del término en 1860.

Beers (1908), fue internado en un hospital psiquiátrico, el cual al rehabilitarse, inició el desarrollo de distintas maneras de fortalecer y mejorar tanto el tratamiento como las condiciones de los enfermos mentales. Lo cual hoy es considerado como el punto de partida de la higiene mental. En este mismo año se crea el primer comité de higiene mental en Connecticut, expandiéndose hasta alcanzar en 1999 la internacionalización de dicho comité.

Las ideas expuestas por Thayer (2014) hablan que la higiene mental no es tratar una enfermedad sino prevenirla, con el objetivo de lograr que un individuo sea capaz e inmune ante las situaciones cotidianas. Por tanto es necesario profundizar en la higiene mental.

Uno de los supuestos que este autor refiere es que la comunicación es importante para el proceso de la higiene mental, ya que los individuos son el resultado de la comunicación con otros individuos y la sociedad. Al momento de nacer, el niño desarrolla esta comunicación con su entorno a través de los padres, la sociedad y la cultura.

Mientras que para Lemkau (1949), la higiene mental surge del “modo en que la estructura de la personalidad asimila las experiencias corrientes, puede modificarse cuando éstas se producen o durante el proceso de asimilación” (p.24). Concuera con que es un proceso y es oportuno realizarse durante la infancia ya que es la época en la que se desarrolla la personalidad, etapa donde se integran las experiencias vividas.

Según Bleger (1966) “la higiene mental consiste en las actividades y técnicas que promueven y mantienen la salud mental” (p. 35), siendo catalogada como una derivación de la misma.

Por tanto, “es la aplicación de una serie de conocimientos derivados de varias ciencias, a la conservación y mejoramiento de la salud mental en el individuo y en la comunidad; previniendo así, enfermedades y anomalías de la vida mental y de la conducta del individuo” (Coronado 1975, p. 36).

Para Yates, Linder, Lawson y Behrens (1966) “la higiene mental busca ayudar al niño a satisfacer sus necesidades básicas de una manera socialmente aceptable” (p.10). Estos autores, expresan que dicho proceso inicia en la familia y el hogar, siendo estos los encargados del cuidado y protección física de los niños, logrando así que desarrollen una personalidad sana y procurando darle la importancia que los hábitos se inculquen desde la infancia, ya que permanecerán a lo largo de la vida, he influirán en desarrollo evolutivo y social de los hijos. Este esfuerzo debe ser en conjunto con las escuelas e instituciones educativas que colaboran con la formación de los infantes, desarrollando no solo las habilidades académicas sino también las habilidades sociales, por consiguiente educar la personalidad total de los niños.

Dicha tarea incluye distintas profesiones de una comunidad, desde la neurología, psicología clínica, psiquiatría, pedagogía y trabajadores sociales; cuya finalidad es promover la salud mental en su entorno (Coronado, 1975, p. 34).

Bühler y Strang (1965, p.9) expresan que la higiene mental tiene dos aristas de trabajo: “el entrenamiento del niño en los hábitos adecuados en el terreno de las emociones. Así como la prevención de las reacciones asociales, como los miedos inmotivados, los ataques nerviosos, la terquedad, entre otros”.

Martin (1920) postula que estas aristas no son excluyentes y requieren de atención, debido a que a los niños tanto como a los adultos, se les debe enseñar a remplazar las conductas, la manera de sentir y pensar acostumbradas.

Debido a que la higiene mental tiene sus postulados, las técnicas reeducativas y curativas irán sufriendo una evolución constante de la ciencia psicológica y de la educativa, logrando así que la educación inicie o asuma la formación de la personalidad saludable, equilibrada, eficiente y socialmente responsable, dando como resultado la disminución de la reeducación a nivel social. Por consiguiente los programas de higiene mental deben ir acompañados por padres así como maestros mentalmente sanos que equilibren la infancia del niño.

Según Martin (1920, p.79) los padres deben encontrar maneras en las que educar a sus hijos que no tenga la siguiente condicionante: “Tratar de controlar la tendencia de interferir y dominar la conducta del niño. Ya que la exagerada obstinación de interferir provocan que el niño sea reprimido”. En vez de esto se debe profundizar en “la salud emocional, la importancia de sus acciones, responsabilidades y sentimientos”. Para tal efecto la época de la infancia es la adecuada para construir una higiene mental, ya que el individuo incluso antes del momento del nacimiento, empieza a absorber de su medio ambiente la manera en que sus padres vivencian las experiencias; logrando no llegar a atacar un trastorno mental sino previniendo que este suceda (Martin,1920, p. 80).

Dentro de este marco se hace referencia de la falta de seguridad tanto física o emocional que repercute en una experiencia de miedo para el bebé, que aún no logra comprender qué es lo que sucede. La fijación del miedo puede surgir de cualquiera de estas maneras:

- Es posible condicionar al niño a cualquier temor ante situaciones u objetos, ya que está asociado a la pérdida de seguridad.
- El niño aprende a través de la imitación, es por eso que al momento de observar a una persona cercana que refleja el miedo ante una situación u objeto este emula la conducta y produce miedo en el niño.
- Dentro de la misma categoría, también está el condicionamiento verbal. Puesto que los padres con el fin de dominar al niño, en ocasiones lo amenazan o intimidan; también este puede ser a través de historias, cuentos o simplemente al escuchar pláticas entre adultos.
- Del mismo modo, se puede condicionar por medio de las transferencias de un adulto hacia al niño. En este caso el infante no podrá constatar la fuente y las razones por las cuales presenta este miedo. Por medio de la terapia estas transferencias se logran entender y por tanto modificar.

Es decir, cuando un individuo siente seguridad entre los 0 y 6 años de edad, siempre y cuando haya existido un proceso en el que este desarrolle las capacidades sin temores, da como resultado un sujeto que logrará enfrentar las dificultades de la vida.

Es interesante observar cómo el individuo al presentar miedo busca la manera de huir, caso contrario de la ira, en la cual el individuo no huye de esta sino que la enfrenta no importando persona, objeto e incluso la situación que hace que la experimente (Bühler y Strang, 1965).

Como se puede inferir en la infancia se desarrollan las habilidades emocionales para enfrentar la vida, disminuyendo las experiencias en las cuales puedan surgir miedos y enojos incontrolables ante cualquier situación en el futuro.

Sobre las bases de las ideas expuestas, para Bühler y Strang (1965) es importante recalcar que los cuidadores primarios deben procurar que el niño no desarrolle mecanismos de defensa o de evasión; ya que durante su vida no lograrán ajustarse a la realidad provocando que el niño se enfoque en sueños y no en realidades. En consecuencia no se adaptará en la adolescencia.

En cuanto al aprendizaje del amor, se busca igualmente que el niño se sienta perteneciente en un lugar seguro acompañado del amor de sus cuidadores primarios y/o las personas que lo rodean. De igual manera proveer las habilidades para que atraviese el destete emocional, logrando así que busque transferir parte de su afecto al padre. Esto cumple con el fin de que el sujeto pueda enfocarse en otras personas a parte de sí mismo y de su madre. En el caso de las niñas, este proceso se realiza entre los 4 y 6 años de edad, mientras que en los niños esto debe darse entre los 8 y 9 años de edad (Bühler y Strang, 1965).

Tanto los padres como los maestros deben enfrentar este entrenamiento con paciencia y establecer el tiempo necesario para que el niño pueda conocer sus emociones y la manera de afrontar cada una de ellas.

La mayoría de los autores proponen que también durante el proceso de aprendizaje es importante inculcar los hábitos como parte de la vida de un individuo, ya que gracias a estos también se desarrolla el carácter y se condiciona la vida mental, convirtiéndose en la base de las aptitudes, actitudes e ideales.

Como citaron Bühler y Strang (1965) “es la escasez y no la abundancia de hábitos lo que nos lleva a la ruina y nos mantiene en la mediocridad” (p.17). También comentan

que los hábitos son la manera automática que en el pasado se ha actuado, pensado o hecho, transmitiéndolo al presente.

Al hablar del hábito es imposible no enlazarlo con la memoria, ya que es ahí en donde se encuentra el aprendizaje de la infancia acerca de la manera adquirir conocimientos, habilidades e incluso datos para el diario vivir; siendo estos la base para que una actividad se vuelva un hábito (Bühler y Strang, 1965).

Volviendo la mirada hacia el lado científico del hábito es importante analizar el papel de las neuronas en el aprendizaje, estas tienen la capacidad de ser sensibles ante los estímulos, son las encargadas de transmitir el impulso de origen hacia la actividad y tienen la capacidad más importante de producir una modificación entre un estímulo y la respuesta. Sin embargo, el hábito requiere de disciplina, constancia y práctica para desarrollarse (Bühler y Strang, 1965).

La higiene mental y los hábitos se entrelazan, ya que el ser humano desarrolla los hábitos del reflejo y el instinto, que en algún momento de la evolución significaron protección y supervivencia; permitiendo la maduración de la organización neuronal. (Bühler y Strang, 1965).

Para estos autores, el reflejo condicionado es elemental en la formación de un hábito, el cual es básicamente la respuesta ante un estímulo que existe en la memoria del individuo y por tanto se activa; esta se convierte en una situación ambivalente debido a que a través de este reflejo también aparecen los temores condicionados. Estos temores, son las respuestas innatas ante las situaciones de la vida, independientemente que estas sean buenas o malas.

También existen condicionamientos ante otras emociones, formando hábitos de condescendencia, tolerancia y ponderación. Se concluye que los hábitos son una red de respuestas condicionadas (Bühler y Strang, 1965).

Otra forma en que contribuye a la creación de hábitos, es la ley del ejercicio, la cual refiere que la mejor manera de aprender es haciendo. Un individuo realiza como hábito todas aquellas actividades que son de su agrado, dejando a un lado las que le desagradan (Bühler y Strang, 1965).

Es fundamental que la creación de los hábitos inicie en la infancia, sin embargo debe ir acorde al desarrollo evolutivo del niño. Bajo ninguna circunstancia es adecuado ir más allá de la edad que corresponde según la madurez de este, puesto que esto provocará únicamente un hábito destructivo para el desarrollo de otros hábitos (Bühler y Strang, 1965).

Una de las razones principales para la creación de hábitos durante la infancia es la creciente cantidad de desórdenes nerviosos y emocionales que son producto de malos hábitos y conflictos durante esta etapa de crecimiento.

La higiene mental requiere desde cualquier punto de vista, el respeto a la personalidad de cada individuo así como a la de sus iguales y reconocer las limitaciones propias y la de los demás. Es de suma importancia seguir una secuencia causal en el comportamiento; entender que el comportamiento es una función completa del individuo, así como entender las necesidades básicas de la motivación y del comportamiento (Carrol, 1947).

En referencia a lo mencionado anteriormente, dentro de los elementos de la higiene mental es importante fortalecer la personalidad lejos de derribarla, lograr enfatizar la alabanza y oponerse a la culpa. La personalidad es también esencial, debido a que la mayoría de desórdenes mentales se deben a la falta de afecto hacia sí mismo dando como consecuencia síntomas de neurosis. Por lo tanto se puede inferir que la inadaptación actúa diferente en cada individuo.

También se debe de tener en consideración el reconocimiento de las propias limitaciones y aceptarse como individuo tal cual, por lo que potencializando sus aspectos positivos se logra la buena adaptación. No obstante, es necesario conocer todas las aristas propias de su personalidad y conocer su capacidad intelectual con el fin de poder exigirse en base a esta.

Se debe recordar que cada conducta es consecuencia de un hecho que ha vivenciado el individuo en alguna etapa de su vida. En algunas ocasiones, estas conductas son imitadas o transferidas por los padres, por tanto es imposible conocer la causa de todos estos comportamientos.

Para Carrol (1974) “la higiene mental explica que no se debe criticar a un paciente por su comportamiento neurótico ya que sería como criticar a una persona por padecer cáncer” (p.10); por tanto, el trato hacia el individuo debe ser objetivo e imparcial.

La mente humana y sus procesos son indispensables para el desarrollo de la vida humana. Aunque ambos dependen uno del otro, la mente y el cerebro son dos términos distintos. El cerebro es un fenómeno biológico, contrario a la mente que es un fenómeno

social; es decir, el cerebro está codificado en nuestros genes, más la mente es creada a través de las personas que el sujeto tiene a su alrededor (Thayer, 2014).

A través de las evidencias se concluye que el psicólogo clínico no solo debe tratar a los pacientes de manera preventiva y curativa, sino debe realizar una profunda revisión e investigación científica con el objetivo de proporcionar las herramientas en la niñez que logren su sana adecuación a la sociedad.

El objetivo principal de la higiene mental que comparten cada uno de los autores, es desarrollar personalidades sanas y adaptadas en la sociedad.

Concluyendo, para eliminar los ajustes no adaptativos de la personalidad y experimentar un control mental libre de ataduras; se encuentra la necesidad humana de desarrollar y autoaplicar la higiene mental.

## **1.2 Salud Mental**

El concepto de salud mental surge en septiembre de 1950, en la Organización Mundial de la Salud. Morales (1953) la define como “una condición, sujeta a condiciones debido a factores biológicos y sociales, que permite al individuo lograr lo siguiente:

1. Realizar una síntesis satisfactoria de sus propios impulsos instintos que se hallan potencialmente en conflicto.
2. Poder establecer y mantiene relaciones armónicas con la otra gente.
3. Participar en los cambios constructivos que ocurran en su medio ambiente social y físico” (p.123).

Por otra parte Cabanyes (2012) manifiesta que “La salud mental es el armónico equilibrio entre las diferentes funciones psíquicas, que permite una buena interacción y comunicación con los demás, y afrontar las situaciones enriqueciendo y enriqueciéndose”. Respecto a esto también comenta que para la sociedad es más “la ausencia de locura” (p. 27).

También la Organización Mundial de la Salud, refiere que la salud mental “es un estado de bienestar psicológico” (Cabanyes y Monge, 2012, pág. 9), traducándose como la situación del individuo relacionada a su actividad psíquica. En este sentido se abstraen aspectos estructurales como dinámicos.

La esfera psíquica, definida como los componentes que integran el comportamiento humano, las funciones psíquicas y emocionales de todos los individuos; está constituida por aspectos afectivos en los cuales está integrado el estado de ánimo, los impulsos, los sentimientos y las emociones, que conllevan a la autoestima y la empatía (Cabanyes y Monge, 2012).

Esta esfera también implica el desarrollo del bienestar emocional o cognitivo en cuanto a la manera de actuar, sentir y pensar; considerando que esta puede afectar todas las aristas de su vida. Al hablar de los aspectos cognitivos, se refiere al manejo de información, el autoconcepto o incluso a las atribuciones desarrolladas a través de las funciones neuropsicológicas (Dames, 2015).

Cabanyes y Monge (2012) proponen los aspectos ejecutivos, los cuales conllevan la planificación, regulación de los actos, la ejecución de los mismos, el autocontrol e

interacción. Por último, los aspectos metapsicológicos se comprenden como el conjunto de procesos esquematizados como pensamiento y la capacidad de amar.

Según estos autores, la salud mental posee factores condicionantes, de carácter biológico, individual, familiar y social, económico y medioambiental.

- Cuando se habla de carácter biológico se refiere a los factores genéticos o en función al sexo.
- El carácter individual expone las experiencias personales.
- La familia y el área social, son el apoyo y redes sociales con las cuales cuenta un individuo.
- En el caso del económico y medioambiental, el autor implica el estatus social y a las condiciones de vida en cada ciudad.

Según Cortese (2004) “La salud mental es una dimensión del ser humano individual que debe incluirse en el campo de la salud en general” (p.9). Materrazi (como se citó en Cortese, 2004) refiere que la salud mental es una triada formada por:

1. Plasticidad Psicológica, entendida como la capacidad del individuo a ser moldeable activamente ante su mundo cambiante.
2. Aporte Creativo, es relacionado con la individualidad llevándolo a trascender en el aquí y ahora.
3. Participación, concluye que el individuo perciba y participe en sus crisis personales como de su entorno, de manera activa.

Los criterios para la salud mental según Jehoda (como se citó en Cortese, 2004) dentro de la definición son: la ausencia de síntomas y signos de enfermedad mental, la

normalidad de conducta, la adaptación del individuo a su medio ambiente, la unidad interna de la personalidad y una percepción correcta de la realidad. Junto a estos criterios, se encuentra la normalidad psíquica que está asociado con la naturaleza humana y sus operaciones, fundamentado en varios criterios complementarios:

- El criterio estadístico indica lo que es normal para la mayoría de las personas, sin embargo no es más que orientador hacia la probabilidad, aunque jamás podrá dar un diagnóstico definitivo.
- El criterio integrativo denota la adaptación del individuo en el contexto social y personal.
- El criterio funcional se refiere a que el individuo posea el funcionamiento adecuado y relacionado a una finalidad, según un evento o actividad. Determinado por la influencia de la naturaleza.
- Por otra parte existe el criterio subjetivo que explica que finalmente la normalidad depende del individuo hacia sus referencias personales. Ya que si no causa malestar para este, no está fuera de su parámetro de normalidad; aunque para sus iguales se encuentre desadaptado, para este no lo es.

Cabanyes (2012), refiere que la normalidad compone diferentes aspectos ambivalentes, se puede sintetizar para su medición los siguientes indicadores:

- La flexibilidad del individuo ante cualquier situación que se le presente en la vida.
- Eficiencia determinada como la habilidad para alcanzar lo que se propone.
- La sintonía es cuando se encuentra dentro de su realidad.

- El grado de armonía surge entre las funciones neuropsíquicas y el equilibrio entre el autocontrol y la estabilidad del ánimo.
- La comunicación se logra llevando una interacción adecuada con sus iguales, tanto para expresarse como escuchar los requerimientos de estos.
- Creatividad se define como la capacidad de aportar algo propositivo a su vida.
- Finalmente, la trascendencia es la apertura a otras experiencias que le permiten salir de los propios límites.

Cuando se carece de salud mental, se generan problemas psíquicos y tensión emocional, disfunciones asociadas con los síntomas de angustia y los trastornos diagnosticables; dando como consecuencia lo que se conoce como una enfermedad mental, según la Comisión de las Comunidades Europeas (2005).

Sin embargo, cuando la enfermedad provoca malestar y sufrimiento del individuo en la cotidianidad, es necesario encontrar la ayuda de un especialista con el fin de que le brinde parámetros para diagnosticar, en caso de ser necesario un padecimiento mental. Como se concluyó anteriormente, son diagnósticos que se desarrollan desde la infancia o adolescencia (Mora, Bautista, Ortega y Natera, 2012).

También se le conoce como salud mental al estado de bienestar psicológico, tanto positivo como negativo dentro del cual existe un proceso en donde el individuo posee conductas de afrontamiento. Según lo anterior se puede depender a las características de cada individuo, incluyendo el estilo de afrontar las adversidades y la propia proyección a través de medios personalmente significativos. No solo es un resultado, sino también una variable que influye en el comportamiento de una persona; por lo que es una

capacidad de poder ser, realizarse como ser humano, enfrentarse a los problemas o conflictos y los malestares de su propia vida (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2001).

Según Cortese (2004) la salud mental es inculcada en la infancia, desde el momento de su nacimiento los seres humanos son dependientes a sus padres, por tanto, la salud mental se genera dentro del contexto familiar que da como resultado el desarrollo psicoemocional; permitiendo que la persona sea productiva y fructífera al punto de lograr influenciar su vida, la de su familia y comunidad.

La salud mental es acerca de cómo se siente en cuanto a sí mismo y en cuanto a los demás, la habilidad de entablar relaciones de amistad y mantenerlas, el desarrollo y aprendizaje de la habilidad emocional y psicológica y ser capaz de enfrentar la vida.

En la actualidad se habla sobre la salud mental, teniendo como fin principal, proteger, promover y mejorar tanto la vida como el bienestar mental de los ciudadanos. El término salud mental, ha sido ligado con la inexistencia de una enfermedad mental diagnosticada (Organización Mundial de la Salud, 2001).

Es importante resaltar que la salud mental es un derecho humano básico y relevante que se desarrolla desde la infancia, familia y centros educativos. Siendo necesario el desarrollo de programas para promover el bienestar del alumnado; lo cual dará como resultado, salud mental en adolescentes, adultos, ancianos y trabajadores (Shute y Sle, 2016).

Partiendo de los supuestos anteriores es importante considerar que la salud mental no se encuentra ajena a la sociedad, puesto que para los individuos es importante

desarrollar su potencial intelectual y emocional. Consecuentemente los habitantes aportan prosperidad, solidaridad así como justicia social; además que al disminuir las enfermedades mentales, se disminuyen las pérdidas y cargas para los individuos dirigidos al sistema de salud de cada país.

Al momento de tomar acción para la promoción de la salud mental, es necesario tener en cuenta los criterios que ayudan a integrar esta, para después planificar los campos de acción tales como, desvincular el uso de psicofármacos cuando se está ante un diagnóstico. Procurando enfocarse en la neurobiología del individuo.

Dentro de las medidas de atención de la salud mental, la personalidad es importante debido a que estas tienen como objetivo, lograr armonía dentro del contexto social la cual dirige al entorno ambiental el cual lleva a dos postulados: Promover estrategias de los valores sociales y bienestar; por otra parte, el otro eje recae sobre el individuo y su contexto familiar y relacional al cual pertenece, buscando favorecer la potencialización de toma de acción y disminución de riesgos sobre las medidas anteriormente expuestas.

La comunidad europea propone la desinstitucionalización de los servicios de salud mental, dirigiéndola hacia asistencia y atención primaria, tales como: centros asistenciales y hospitales generales; procurando contribuir a la inserción, atendiendo tanto a los pacientes como a sus familiares (Comisión de las Comunidades Europeas, 2005).

Actualmente aún existe estigmatización en la cual el individuo es vulnerabilizado ante el abuso y la violación de sus derechos. Es importante recalcar que está implicada

la dignidad del paciente diagnosticado, lo cual genera posibles dificultades y consecuencias en todas las áreas de su vida (Comisión de las Comunidades Europeas, 2005).

Después de la investigación de cada una de las variables, se puede encontrar diferencias entre la higiene mental y la salud mental. Aunque ambas hablan de la evolución y prevención de los trastornos; la higiene mental tiene como objetivo principal la prevención de futuros trastornos, desarrollando habilidades para enfrentar la vida de una manera adaptativa. En consecuencia sienta sus bases en la psicología clínica. Por el contrario, la salud mental se enfoca de manera ulterior hacia los trastornos mentales.

## II. Planteamiento del problema

Históricamente la higiene mental y salud mental ha ido evolucionando conforme a la existencia del ser humano, esto significa que cada uno en su contextualización refiere la salud mental enfocada hacia las patologías desarrolladas como consecuencia de prácticas erróneas de higiene mental. Trabajar este tema es desarrollar estructuras de bienestar que sean adecuados para el individuo, que se desprenden de la calidad de vida dependiendo de sus experiencias, historia desde el concepto externo como el ambiente, la sociedad y por supuesto la genética familiar.

Desde la Organización Mundial de la Salud (2001) afirma que la salud mental no debes ser excluida sino al contrario se debe priorizar y darle atención, ya que en la actualidad aún existe discriminación hacia las personas que padecen enfermedades mentales. Además refiere que una persona con un trastorno mental, tiene derecho a trabajar y vivir dentro de su comunidad acorde a sus capacidades. En el informe Salud mental: Nuevos Conocimientos, Nuevas Esperanzas (2001), decreta que cualquier paciente tiene derecho de ser tratado en un ambiente no invasivo así como, recibir atención psicológica. Las estadísticas de dicho informe señala que en el 2001 que existían 450 millones de personas que padecían un trastorno mental, neurológico o problemas psicosociales. Añade que la depresión grave es una de las principales causas de discapacidad siendo actualmente la cuarta causa de morbilidad a nivel mundial. Se estima que en un plazo de 20 años podría convertirse en la segunda de las causas de discapacidad y morbilidad a nivel mundial.

La Organización Mundial de la Salud, detalla que en el 2001, setenta millones de personas abusan del alcohol, cincuenta millones de personas sufren de epilepsia y veinticuatro millones padecen de esquizofrenia. Anualmente un millón de personas se suicidan y por último, entre diez y veinte millones realizan un intento autolítico.

Dicho informe refiere que una de cada cuatro personas, padece un trastorno mental en alguna etapa de su vida. Sin embargo, la población a nivel mundial carece de información sobre los trastornos mentales, tratamientos, métodos de prevención, factores precipitantes y cómo interactúan con los factores biológicos, psicológicos y sociales.

En Guatemala, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Programa Nacional de Salud Mental Política de Salud Mental (2008) puntualiza que la salud integral y mental en los guatemaltecos es una problemática latente, por lo cual es necesario añadir acciones que garanticen y resguarden la salud de estos. En este mismo año, el ministerio crea el Programa Nacional de Salud Mental Política de Salud Mental 2007-2015, cuyo objetivo es orientar las acciones de promoción, prevención, atención y rehabilitación de la población guatemalteca en el área de salud mental. Es importante entenderse que la salud mental en Guatemala aún no ha sido tomado como prioridad, que las acciones planteadas no se ven claramente y no existe un presupuesto mismo que este destinado directamente a la problemática social y en cuanto a las orientaciones y promoción sobre el tema, se puede observar poco énfasis del estado hacia la población guatemalteca, sin embargo el programa existe desde el 2007 y el decir salud mental aún es sinónimo de enfermedad o locura.

De acuerdo con la investigación realizada por el IESM-OMS en el Informe sobre el sistema de salud Mental en Guatemala en el 2011, en el país solo se cuenta con cuarenta establecimientos de salud mental ambulatorios; una unidad de tratamiento diurno (UTD), dos unidades psiquiátricas en hospitales generales, once establecimientos residenciales comunitarios, hospitales psiquiátricos y una unidad hospitalaria forense, esto refiriere una necesidad urgente de atención a la población y que no existen recursos idóneo que permitan una prevención o si quiera una planificación de la misma para que la población guatemalteca pueda recibir una atención apropiada para su salud mental.

Por otro lado, en los últimos años Sanofi Guatemala (2011) proporcionó estadísticas que evidencian que el 27.8% de la población posee trastornos de salud mental en el país, representado 4 millones de la población guatemalteca.

La Liga Guatemalteca de Higiene Mental declaró al periódico La Hora, a través de Marco Antonio Garavito, director de la institución, que “ni la inversión ni los institutos para la salud mental en Guatemala son suficientes para solventar los casos, ya que se les da el enfoque únicamente curativo y represivo” (Estrada, 2015).

En estas declaraciones, el director de la institución afirma que es necesario crear una Política Pública en Salud Mental, con el fin de que el enfoque sea preventivo.

Por lo tanto es necesario descubrir la manera de contrarrestar urgentemente los trastornos mentales en el país desde una perspectiva preventiva a través de la higiene mental con el fin de que un ser humano no llegue a padecer de un trastorno mental.

Con el objetivo de resolver este cuestionamiento surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los componentes y prácticas que diferencian la higiene mental de la salud mental?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo General**

Identificar los componentes y prácticas que diferencian la higiene mental de la salud mental.

### **2.1.2 Objetivo Específicos**

1. Comparar los componentes y prácticas para desarrollar higiene mental en la evolución del niño.
2. Comparar los componentes y prácticas para desarrollar la salud mental en la evolución del niño.
3. Diferenciar la higiene mental y la salud mental.
4. Proponer una guía para el desarrollo de la higiene mental.

## **2.2 Elementos de Estudio**

- Higiene Mental
- Salud Mental

## **2.3 Definición de los Elementos de Estudio**

### **2.3.1 Definición Conceptual**

Para Thayer (2014) “La higiene mental no es tratar una enfermedad. Es prevenir que ocurra en primer lugar, es por lo tanto, lo más básico, lo más profundo, lo más relevante de cualquier tipo de higiene que puede considerarse” (pp. 9,11).

Por otro lado Morales (1953), refiere que la higiene mental son todos los componentes y prácticas que propician y mantienen la salud mental. es todo lo referente a las actividades y a las técnicas que estimulan y conservan la salud mental.

Mientras que la Salud Mental es entendida por Cortese (2004), como la capacidad o habilidades que posee un sujeto para poder enfrentar distintas situaciones en cada etapa de la vida considerando cada uno de los factores socioculturales.

Según Morales (1953) la salud mental es una condición, sujeta a dudas que son consecuencia de factores biológicos y sociales, que permite al individuo lograr la satisfacción de sus propios impulsos, de esta manera logrará establecer relaciones armónicas mediante su participación armónica y constructiva en el ambiente social y físico. Por lo tanto el ser humano se desenvuelve conforme a un desarrollo biológico que se entrelaza con la situación social en la que nace y se desenvuelve.

### **2.3.2 Definición Operacional**

Con el fin de profundizar en esta investigación, se utilizaron fichas bibliográficas para registrar los datos de diferentes autores; los resultados fueron obtenidos a través de una consolidación y análisis de textos bibliográficos acerca de la higiene mental y la salud mental.

## **2.4 Alcances y Límites**

A través de la revisión bibliográfica se profundizó en la temática sobre la higiene mental y la salud mental, con el fin de encontrar los componentes y prácticas del desarrollo de estas.

Al ser un estudio documental, se realizó una revisión exhaustiva y detallada de diferentes autores, luego se trabajó con un cuadro de registro y vaciado de información de la temática propuesta.

Una de las limitantes principales de la temática fue referente a la fundamentación teórica y estudios sobre la higiene mental desde el 1970 mientras que los demás autores recientes, esto desde 2000 solo se refieren a Salud Mental como un homónimo de Higiene Mental, además que la información bibliográfica en su mayoría, se encontraron en el idioma inglés.

## **2.5 Aporte**

Como resultado de la teorización de los conceptos se desarrolló una guía modelo para el desarrollo de la higiene mental dirigida a padres de familia. Esta guía fue creada con base a la investigación documental de la temática propuesta. Con el propósito que padres puedan tener una guía modelo para desarrollar la higiene mental desde la infancia hasta la adolescencia y así poder crear habilidades y hábitos para su diario vivir.

### III. Método

#### 3.1 Unidades de Análisis

“Las Unidades Conservatorias de Información, se tratan de personas, instituciones, documentos, cosas, bibliografías, publicaciones, Estados del Arte, Estados del Conocimiento, Tesis, Bases de datos, fuentes electrónicas situadas en la red web, etc., cuya función es la de almacenar o contener información” (Rojas, 2011, pág. 281).

La bibliografía que se utilizó fue recopilada de acuerdo a las variables que se comentaron anteriormente. Aborda los componentes y prácticas de higiene mental y salud mental. Es importante recordar que el termino higiene mental se dejó de utilizar aproximadamente en el año 1970, por lo que las referencias son libros con más de 10 años debido a dicha premisa.

- Psicohigiene y Psicología Institucional. Bleger, J. (1966).
- Higiene Mental del Niño. Büller, C. B. y Strang, R. (1965).
- La Salud Mental en el Mundo de Hoy. Cabanyes, J. y Monge, M.A. (2012).
- La Salud Mental y sus Cuidados. Cabanyes, J. y Monge, M. A. (2012).
- Higiene Mental: Dinámica del Ajuste Psíquico. Carrol, H. A. (1974).
- Introducción a la Higiene Mental. Coronado, M. L. (1975).
- Psicología Médica Salud Mental. Cortese, E., Cortese, R., Díaz, V., Equisto, A., Pilati, A., Salvati, N. y Van, G. (2004).
- Higiene mental. Encinas, J. A. (1936).
- Elementos para una psicobiología. Gómez, R. A. (2005).
- Higiene Mental. Lemkau, P. V. (1949).
- Sabiduría práctica y Salud Psíquica. Lopera Echavarría, J. D. (2006).

- Higiene Mental Psicología Práctica Aplicada a los Problemas Cotidianos del Hombre Normal. Mikesell, W. H. (1952).
- Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente. Mira y López, E. (1988).
- Salud Mental y Medicina Psicológica. Ramón de la Fuente, J. y Heinze, G. (2014).
- Bases Biológicas de la Conducta. Seelbach Gonzalez, G. A. (2012).
- Mental Hygiene Communication and the Health of the Mind. Thayer, L. (2014).
- *Psicoterapia y Psicohigiene*. Yates, D. H., Linder, R. M., Lawson, E. y Behrens, H. D. (1966).

### **3.2 Instrumentos**

Durante el proceso de investigación se utilizaron fichas bibliográficas, que a criterio de Orizaga (2011) son utilizadas para documentar los datos de un libro o artículo que se compilen con fines de la investigación.

También se utilizaron las Listas de Cotejo que consistieron en un listado de palabras, frases u oraciones que expresaron secuencias de acciones, etc. Se emplean con más frecuencia en aquellas tareas o proceso que pueden reducirse a acciones muy específicas o para evaluar productos donde se deberán apreciar cuáles son las características deseables que están presentes” (Lafourcade, 1973, pág. 160).

Para el caso de este estudio bibliográfico se utilizaron cuadros de triple entrada en donde se ingresaron los componentes y prácticas de higiene mental y salud mental.

### 3.2 Procedimiento

Para llevar a cabo la presente investigación se realizó un proceso establecido de acuerdo al criterio del investigador, con la finalidad de alcanzar los objetivos de dicho estudio con base a registros.

- Se seleccionó el tema de investigación.
- Se estableció el objetivo general y los específicos.
- Posterior, se realizó la búsqueda de fuentes bibliográficas de acuerdo al tema a investigar.
- Se redactó el perfil de la investigación.
- Se elaboraron las preguntas a investigar.
- Se entregó la propuesta de investigación para la aprobación del tema.
- Elaboración del planteamiento del problema.
- Realización del método durante de la investigación.
- Después se elaboró la introducción y el marco teórico de la investigación.
- Análisis y revisión bibliográfica.
- Posteriormente se buscaron las diferencias y comparaciones entre la higiene mental y la salud mental.
- Se codificaron los resultados a través de fichas bibliografías de acuerdo a las prácticas y componentes.
- Se plantearon conclusiones y recomendaciones.
- Finalmente, se elaboró una guía con el objetivo de desarrollar la higiene mental desde la infancia hasta la adolescencia dirigida hacia padres de familia.

### **3.3 Diseño de la Investigación**

Para esta investigación se recurrió a la Investigación Documental que fue una técnica que permitió teorizar a través de describir, explicar, analizar, comparar y criticar una temática mediante el análisis de fuentes de información (Baray Ávila, 2006). Posibilitó la comparación de distintos autores acerca de determinada temática, donde a través de tablas de vaciado se documentó libros, documentos de información, logrando así teorizar con bases teóricas fundamentadas ampliando a través del análisis profundo de cada una de las fuentes y referencias bibliográficas que da como resultado un informe nuevo.

En este estudio se profundizó, analizó y se compararon los componentes y prácticas que diferencian la higiene mental de la salud mental.

## IV. Presentación de resultados

### 4.1 Fichas Bibliográficas

A continuación encontrará las fichas bibliográficas de los textos analizados para la recopilación de información de los componentes y prácticas que permiten diferenciar la higiene mental de la salud mental.

Código de la Unidad de Análisis No.1	
Nombre del Libro	Higiene Mental
Autor/es	Paul V. Lemkau
País	México
Editorial	Fondo de Cultura Económica
Año	1953
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Evolución <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodo Prenatal</li><li>• Periodo Lactancia</li><li>• Periodo Preescolar</li><li>• Periodo Escolar</li><li>• Periodo Adolescencia</li></ul> Comparte Social <ul style="list-style-type: none"><li>• Familia</li><li>• Colegio o Escuela</li></ul> Comparte Psicológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Emociones</li></ul>

Código de la Unidad de Análisis  
No.2

Nombre del Libro	Psicología Evolutiva del niño y del Adolescente
Autor/es	Emilio Mira y López
País	Argentina
Editorial	Librería " el Ateneo" Decimonovena Edición
Año	1988
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Evolución <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodo prenatal</li><li>• Periodo Lactancia</li><li>• Periodo Escolar</li><li>• Periodo Adolescencia</li></ul> Componte Social <ul style="list-style-type: none"><li>• Familia</li><li>• Colegio o Escuela</li></ul> Componte Psicológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Emociones</li><li>• Hábitos</li></ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.3

Nombre del Libro	Psicoterapia y Psicohigiene
Autor/es	Dorothy H. Yates y Otros
País	Argentina
Editorial	Paidòs
Año	1966
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Evolución <ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo Preescolar</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.4

Nombre del Libro	Higiene Mental del Niño
Autor/es	Ch. Bühler, Ruth Strang y Otros
País	Argentina
Editorial	Paidos
Año	1965
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Evolución <ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodo Prenatal</li> <li>• Periodo Preescolar</li> </ul> Componte Psicológico <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Hábitos</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis  
No.5

Nombre del Libro	Psicohigiene y Psicología Intitucional
Autor/es	José Bleger
País	Argentina
Editorial	Paidos
Año	2004
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Componde Social <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis  
No.6

Nombre del Libro	Mental Hygiene Communication and the health of the mind
Autor/es	Lee Thayer
País	Estados Unidos de América
Editorial	Xlibris LLC
Año	2014
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Componente Social <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de Posición Social</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.7

Nombre del Libro	Higiene Mental
Autor/es	J.A. Encinas
País	Chile
Editorial	Ercilla
Año	1936
Temas que se consultaron	<p><b>Higiene Mental</b></p> <p>Comparte Social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> </ul> <p>Comparte Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Hábitos</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.8

Nombre del Libro	Higiene Mental – Psicología practica aplicada a los problemas cotidianos del hombre normal
Autor/es	William Henry Mikesell
País	Argentina
Editorial	Pleamar
Año	1948
Temas que se consultaron	<p><b>Higiene Mental</b></p> <p>Componente Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis  
No.9

Nombre del Libro	Higiene Mental Dinámica del Ajuste Psíquico
Autor/es	Herbert A. Carrol
País	México
Editorial	Continental, S.A.
Año	1974
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Evolución <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodo de Lactancia</li><li>• Periodo Adolescencia</li></ul> Componente Social <ul style="list-style-type: none"><li>• Familia</li><li>• Colegio o Escuela</li><li>• Necesidad de Posición Social</li><li>• Necesidad de Logro</li></ul> Componente Psicológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Emociones</li><li>• Motivación</li><li>• Mecanismos de Ajuste</li></ul> Componente Biológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidad de Seguridad Física</li></ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.10

Nombre del Libro	Introducción a la Higiene Mental
Autor/es	Mariano L. Coronado
País	México
Editorial	Orion
Año	1975
Temas que se consultaron	<b>Higiene Mental</b> Componente Social <ul style="list-style-type: none"><li>• Colegio o Escuela</li><li>• Necesidad de Posición Social</li><li>• Necesidad de Logro</li></ul> Componente Psicológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos</li><li>• Motivación</li></ul> Componente Biológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidad de Seguridad Física</li></ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.11

Nombre del Libro	Sabiduría Practica y Salud Psíquica
Autor/es	Juan Diego Lopera Echavarría
País	Bogotá
Editorial	San Pablo
Año	2016
Temas que se consultaron	<p><b>Salud Mental</b></p> <p>Componente Social</p> <p>Componente Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectividad o Emociones</li> <li>• Personalidad</li> </ul> <p>Componente Biológico</p> <p>Componente Enfermedad Mental</p>

Código de la Unidad de Análisis

No.12

Nombre del Libro	La salud mental en el mundo de hoy
Autor/es	Javier Cabanyes Truffino
País	España
Editorial	Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA)
Año	Abril 2012 (a)
Temas que se consultaron	<p><b>Salud Mental</b></p> <p>Componente Social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> </ul> <p>Componente Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectividad o Emociones</li> <li>• Hábitos</li> <li>• Personalidad</li> </ul> <p>Componente Biológico</p> <p>Componente Espiritual</p> <p>Componente Enfermedad Mental</p>

Código de la Unidad de Análisis

No.13

Nombre del Libro	Psicología Medica Salud Mental
Autor/es	Elisa N. Cortese, Ricardo H. Cortese, Vidalina Diaz Alarez, Ana Equisito, Ricardo A. Kuzmicki, y otros
País	Argentina
Editorial	Librería Técnica de Nobuko
Año	2004
Temas que se consultaron	<b>Salud Mental</b> Componente Psicológico <ul style="list-style-type: none"><li>• Personalidad</li></ul> Componente Enfermedad Mental

Código de la Unidad de Análisis

No.14

Nombre del Libro	La Salud Mental y sus cuidados
Autor/es	Javier Cabanyes y Miguel Ángel Monge
País	España
Editorial	Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
Año	Octubre 2012 (b)
Temas que se consultaron	<p><b>Salud Mental</b></p> <p>Componente Ambiental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> </ul> <p>Componente Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afectividad o Emociones</li> <li>• Personalidad</li> </ul> <p>Componente Biológico</p> <p>Componente Enfermedad Mental</p>

Código de la Unidad de Análisis

No.15

Nombre del Libro	Salud Mental y Medicina Psicológica
Autor/es	Juan Ramon de la Fuente y Gerhard Heinze
País	México
Editorial	McGraw Hill Education
Año	2014
Temas que se consultaron	<p><b>Salud Mental</b></p> <p>Componente Ambiental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> </ul> <p>Componente Biológico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Género Femenino</li> <li>• Género Masculino</li> </ul>

Código de la Unidad de Análisis

No.16

Nombre del Libro	Elemento para una psicobiología
Autor/es	Raúl Ángel Gómez
País	Argentina
Editorial	Editorial Brujas
Año	2005
Temas que se consultaron	<p><b>Salud Mental</b></p> <p>Componente Biológico</p>

Código de la Unidad de Análisis

No.17

Nombre del Libro	Bases Biológicas de la Conducta
Autor/es	German Adolfo Seelbach González
País	México
Editorial	Red Tercer Milenio
Año	2012
Temas que se consultaron	<b>Salud Mental</b> Componente Biológico

## 4.2 Higiene Mental

### 4.2.1 Tabla de Corroboración de Datos Higiene Mental

A continuación se muestra la tabla de vaciado de información de las componentes y prácticas de la higiene mental.

Tabla de Corroboración de Datos Higiene Mental											
Autor / Componente	Lemkau	Mira y López	Yates y Otros	Büller, Strang y Otros	Bleger	Thayer	Encinas	Mikessel	Carrol	Coronado	
<b>Componente Evolutivo</b>											
a. Periodo Prenatal y Nacimiento	X	X		X							
b. Periodo de Lactancia	X	X							X		
c. Periodo Preescolar	X		X	X							
d. Periodo Escolar	X	X									
e. Periodo Adolescencia	X	X							X		
<b>Componente Social/Ambiental</b>											

a. Familia	X	X			X		X		X	
b. Colegio o Escuela	X	X							X	X
c. Necesidad de Posición Social						X			X	X
d. Necesidad de Logro									X	X
<b>Componente Psicológico</b>										
a. Emociones	X	X		X			X		X	
b. Hábitos		X		X			X	X		X
c. Necesidad de Motivación									X	X
d. Mecanismos de Ajuste									X	
<b>Componente Biológico</b>										
a. Necesidad de Seguridad Física.									X	

#### 4.2.2. Tabla de frecuencia Higiene Mental

Tabla de Frecuencia Higiene Mental		
Componente	Unidad de Análisis	Frecuencia
<b>Componente Evolutivo</b>		
a. Periodo Prenatal y Nacimiento	1,2,4	3
b. Periodo de Lactancia	1,2,9	3
c. Periodo Preescolar	1,3,4	3
d. Periodo Escolar	1,2	2
e. Periodo Adolescencia	1,2,9	3
<b>Componente Social/Ambiental</b>		
a. Familia	1,2,5,7,9	5
b. Colegio o Escuela	1,2,9,10	4
c. Necesidad de Posición Social	6,9,10	3
d. Necesidad de Logro	9,10	2
<b>Componente Psicológico</b>		
a. Emociones	1,2,4,7,9	5
b. Hábitos	2,4,7,8,10	5
c. Necesidad de Motivación	9,10	2
d. Mecanismos de Ajuste	9	1
<b>Componente Biológico</b>		

b. Necesidad de Seguridad Física.	9	1
-----------------------------------	---	---

### 4.2.3 Componentes de Higiene Mental

#### 4.2.3.1 Componente Evolutivo

##### a. Periodo Prenatal y Nacimiento

Componente Evolución Periodo Prenatal y Nacimiento	
Autor	Aporte Teórico
Lemkau (1949)	(p. 96) El crecimiento de un sujeto está ligado al ambiente en el cual se desarrolla desde el periodo prenatal.
	(p. 96) A través de la concepción el individuo adquiere los genes de ambos padres.
	(p. 96) El ambiente influye desde la concepción del sujeto.
	(p. 96) La tensión emocional de la madre influye considerablemente al embrión fecundado, lo cual inicia la relación de

	este con la madre.
	(p. 97) El medio ambiente donde se desenvuelve afecta al feto, dichas influencias se pueden observar desde el primer año de vida, tanto en la actividad como en el desarrollo motor y posteriormente en la personalidad del individuo.
	(p.97) El medio ambiente influye al punto que el peso es vinculado con el estímulo ambiental mientras se encontraba en el vientre de la madre.
	(p.98) Mientras el infante se encuentra en el vientre es propenso a que la madre contraiga infecciones, en el caso de que ocurran enfermedades durante el proceso de gestación; existe la posibilidad que generen retraso o complicaciones en el desarrollo del individuo.

	<p>Debido a investigaciones y estudios se ha constatado que existe retraso mental, cuando la madre ha sido diagnosticada en los primeros tres meses de embarazo de Rubéola. Otra causa que genera retraso mental es cuando la madre ingiere drogas durante el periodo de gestación.</p> <p>Al presentarse problemas durante el periodo de gestación con consecuencias biológicas darán como resultado consecuencias psíquicas.</p>
	<p>(p.99)</p> <p>El ambiente es significativo para el infante incluso antes de su nacimiento, iniciando desde el periodo prenatal y natal.</p>
	<p>(p. 100)</p> <p>Durante el periodo de gestación el individuo no solo se desarrolla fisiológicamente sino también desarrolla la conducta, por tanto esta marca la vida completa del individuo.</p>

	<p>(p.101)</p> <p>El feto ya reacciona al medio ambiente a partir de los tres meses de gestación, durante este periodo el sujeto desarrolla habilidades para afrontar la vida de manera autónoma sin la necesidad de la progenitora.</p> <p>Así mismo a los tres meses se crean los primeros condicionamientos de la conducta, sienten estos los estímulos de respuesta, los que en algún futuro hará que el individuo capte, elabore y accione ante cualquier situación.</p>
	<p>(pp.102-103)</p> <p>Cuando el periodo de gestación finaliza prematuramente, el sujeto presentará dificultades ya que no concluye el ciclo de desarrollo.</p> <p>Es el caso de los infantes prematuros, se han comprobado que al momento de cumplir las 36 semanas de gestación existe mejoría en la madurez y recepción de estímulos ambientales</p>

	<p>acordes a los niños que han nacido a los 9 meses de gestación.</p> <p>Una de las consecuencias al nacer prematuramente, es que el niño al ser separado de la madre no logra construir una relación o vínculo con esta.</p>
	<p>(p. 104)</p> <p>Suele llamarse al amor maternal, instinto. Sin embargo, este amor se desarrollará no solamente por la conducta y actitud de la madre hacia el propio hijo, sino también es necesaria la práctica, ya que debido a los cuidados que el infante necesite se desarrollará el sentimiento de la madre.</p>
	<p>(p. 106)</p> <p>El nacimiento marca un precedente en la higiene mental del infante, en cuanto a la relación con la madre y ante él mismo.</p> <p>Otra situación que marca la higiene mental de un infante son las</p>

	<p>complicaciones que pueden ocurrir al momento del parto, causando inadaptabilidad con el ambiente en el que se desarrolla, así como en el sistema nervioso central del niño.</p>
	<p>(p.108)</p> <p>Quando existe una incapacidad en el niño el nivel de la influencia del ambiente se ve afectada, incluso puede llevar a que las conductas generadas sean inadaptables.</p> <p>Se ha evidenciado que existen trastornos de personalidad de acuerdo a la incapacidad mental de un individuo.</p>
	<p>(p. 108)</p> <p>Durante este periodo se ha podido constatar que dichas situaciones inician como consecuencia un sentimiento de inferioridad o de agresividad, así como la necesidad de afecto o el rechazo de contacto afectivo.</p>

	<p>(p.109)</p> <p>Desde el momento de la concepción, las experiencias de un individuo son precipitadores para la inadaptación ante la circunstancias de vida de un sujeto y como consecuencia la inadaptación en la sociedad donde se desarrolla.</p> <p>El hecho de que exista un nivel de discapacidad no solo marca la vida del infante sino también la de su familia, llevando a los padres a una excesiva cantidad de cuidados y de preocupaciones que vulnerizan al niño. Por otro lado los demás miembros de la familia se sienten desplazados por dicha situación, provocando en estos incapacidad</p>
	<p>(p.112)</p> <p>La función de la higiene mental durante este periodo es la profilaxis de las conductas no adaptativas.</p>

<b>Mira y López (1988)</b>	<p>(p.59)</p> <p>En el proceso evolutivo del embarazo, se inicia las relaciones emocionales, desde el primer mes de gestación.</p> <p>Las emociones secundarias llegan a partir del tercer mes de gestación del infante:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alegría</li><li>2. Tristeza</li><li>3. Disgusto</li><li>4. Impaciencia</li><li>5. Simpatía.</li></ol>
	<p>(pp.31-32)</p> <p>El trauma del nacimiento, es provocado por tres razones:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El feto debe contraerse en el momento del nacimiento.</li><li>2. La sangre disminuye e incluso cesa por completo.</li><li>3. Debido a las contracciones uterinas se aumenta la toxicidad en la sangre.</li></ol>

	<p>(p.32)</p> <p>Solamente la sensación de la muerte para el adulto es comparado con el trauma al nacimiento del infante.</p> <p>Si al momento al nacer se presentan dificultades, existe la posibilidad de temor ante las enfermedades, hacia la vida y a la muerte; siendo originada por el trauma del nacimiento.</p> <p>Otra causa de dicho trauma es la salud psíquica de la madre.</p>
	<p>(p.33)</p> <p>Desde el primer día el infante experimenta reacciones negativas y positivas, lo cual da inicio al ajuste al ambiente extrauterino.</p>
	<p>(p.34)</p> <p>Durante este período dan inicio a las emociones básicas en el ser humano.</p>
	<p>(p.34)</p> <p>El medio ambiente antes de nacer cambia, provocando en el neonato la necesidad de sustento alimenticio, así</p>

	<p>como los sobresaltos ante los ruidos de su medio ambiente. La reacción ante su temor provoca la huida de este.</p> <p>Sin embargo, este es un proceso normal de la evolución del niño con el medio ambiente, provocando una maduración biológica.</p>
	<p>(p.52)</p> <p>El infante durante el primer mes de vida, se mantiene aislado de estímulos propiamente mentales.</p>
	<p>(p.73)</p> <p>La generación de hábitos inicia desde los primeros meses desarrollándose en el proceso de crecimiento.</p>
<b>Bühler, Srang y Otros (1968)</b>	<p>(p.10)</p> <p>El sujeto puede estar condicionado ante distintas situaciones desde el parto o después del nacimiento.</p>

## b. Periodo de Lactancia

<b>Componente Evolución</b>	
<b>Periodo de la Lactancia</b>	
<b>Autor</b>	<b>Aporte Teórico</b>
<b>Mira y López (1988)</b>	(p.57) Durante el período de lactancia, se puede predecir la futura lateralidad del sujeto.
	(p.73) Durante el periodo de lactancia también se inicia la creación de hábitos provocados por dicho proceso.
	(p.78) El resultado de la protección de los padres hacia el sujeto son las reacciones emocionales. Posteriormente inicia la reacción social ante sus iguales.
	(p.83) A partir de los seis meses el infante desarrolla la reacción selectiva, en la cual el individuo es capaz de escoger lo

	<p>que desea, lo cual repercute en la conciencia infantil.</p>
	<p>(p.87)</p> <p>También aparece la reacción intelectual, la cual consta de 3 diferentes reacciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instintiva, inicia a partir de que el individuo se encuentra en una situación de peligro.</li> <li>2. Intelectual, esta se desarrolla a través de las experiencias fallidas y las exitosas.</li> <li>3. Intelectual autentica, se desarrolla a través del aprendizaje conjunto de las dos anteriores.</li> </ol>
	<p>(p.93)</p> <p>El proceso de lenguaje inicia en la lactancia, comenzando a través de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balbuceos.</li> <li>2. Vocalizaciones silábicas.</li> <li>3. Vocalización con el fin de llamar la atención.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sonidos expresivos.</li> <li>5. Palabras comprensibles.</li> <li>6. Uso de pronombres.</li> <li>7. Frases y preposiciones.</li> </ol> <p>Así mismo los estadios dentro de la evolución son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balbuceo.</li> <li>2. Ecolalia.</li> <li>3. Egofacia.</li> <li>4. Nominofasia.</li> <li>5. Interrogador.</li> </ol>
	<p>(p.95)</p> <p>El infante imita al adulto, primera fase del lenguaje.</p>
	<p>(p.94)</p> <p>El niño descubre cómo debe o puede llamar la atención de los padres o de un adulto. Así como, la manera de satisfacer un deseo.</p>
	<p>(p.95)</p> <p>El niño a través de sonidos y movimientos corporales, revela sus necesidades.</p>

	<p>(p.99)</p> <p>El niño antes de cumplir los 2 años de edad podrá expresar la misma palabra con distintas intenciones.</p> <p>A los 2 años podrá utilizar expresiones que contengan sujeto y predicado.</p> <p>A partir de los 3 años el niño conoce la diferencia entre yo y tú.</p>
	<p>(p.101)</p> <p>El periodo de lactancia es semejante a la vida intrauterina para el individuo, ya que replica el bienestar y placer con el que contaba en el útero.</p>
	<p>(p.102)</p> <p>Al iniciar el segundo año de vida, la lactancia desaparece provocando la ingesta de alimentos sólidos con la ayuda de sus progenitores.</p> <p>También inicia la necesidad de desplazamiento por sí solo, por lo cual adopta el gateo para alcanzar dicho objetivo.</p>

	<p>Ambas situaciones provocan en el niño un desequilibrio emocional leve, ya que ahora se empiezan a marcar reglas y ya no es el mismo el del impulsador de las tomas de decisiones de sus progenitores. Lo cual lo obliga a ser independiente.</p>
	<p>(p.106)</p> <p>En el momento de que el infante se da cuenta que la manipulación es efectiva para satisfacer sus deseos, más las experiencias vividas en relación con el ambiente, se propicia el desarrollo de la personalidad y el carácter de este.</p> <p>El carácter solamente es evidenciado según el juicio de valor que este le proporcione al sujeto.</p>
	<p>(p.106)</p> <p>A pesar de que el infante no entiende el nosotros, si es capaz de darle significado al yo y al tú.</p>

	<p>(p.107)</p> <p>Durante este periodo el infante se percata que no todo lo que desea es realizable, este momento es determinante para la creación de hábitos inculcados por los progenitores o su cuidador principal.</p>
	<p>(p.108)</p> <p>El adulto priva de la toma de decisiones al infante incluso hasta las decisiones con su propio cuerpo. Este puede reaccionar de tres maneras distinta:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rebelión y protesta, en esta manera de reaccionar el niño no realiza lo que el adulto desea según las normas preestablecidas.</li><li>2. Sumisión y acatamiento, el niño reacciona realizando exactamente lo que el adulta desea, sin expresar su sentir.</li><li>3. Disimulo o engaño, el niño aparenta realizar lo que el adulto</li></ol>

	<p>desea, sin embargo lo realiza porque así lo desea.</p>
	<p>(p.109)</p> <p>El contacto de los genitales es reprimido por los padres, basados en lo que es permitido en la sociedad, por lo cual el niño pierde su naturaleza. Ante esto el niño conoce la frustración, por la imposición de los cuidadores o progenitores.</p>
	<p>(p.109)</p> <p>Al momento de iniciar el control de esfínteres el niño se enfrenta a la disyuntiva de obedecer o no a sus progenitores. El control de esfínteres influirá en la personalidad futura del sujeto.</p>
	<p>(p.111)</p> <p>A partir de los 3 años, el niño buscará las herramientas para seguir estableciendo relaciones en su vida. Así mismo se encuentra un mundo que es real y otro que es imaginado por el</p>

	<p>mismo. De esta manera el niño inicia a formar su propia visión del Yo.</p> <p>Es necesario que el niño cambie el pensamiento mágico-asociativo de los primeros años y que migre hacia un pensamiento lógico-causal y los símbolos de creencias de su entorno.</p>
	<p>(p.112)</p> <p>El pensamiento mágico, se compone de:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identidad de las semejanzas, esto provoca en el niño la búsqueda de similitudes entre él y otras personas por lo cual busca en el ambiente las semejanzas consigo mismo o busca la manera de encajar en el ambiente que le rodea para ser semejante.</li><li>2. Interpenetrabilidad de las esencias por proximidad, este permite al individuo interpretar a través de él mismo ya no sobre</li></ol>

	<p>las conductas impuestas de los progenitores.</p> <p>Ambas situaciones generan que el niño se dé cuenta de que debe adaptarse a dos mundos distintos, el mundo exterior y el interior. Generando así la fantasía en la cual se mezcla sus recuerdos con las nuevas vivencias, lo cual ayudará al niño a establecer conexiones.</p>
	<p>(p.113)</p> <p>Existen diferencias entre los mundos que experimenta el niño, por un lado el mundo objetivo que es regido por la lógica, y el mundo imaginario, que es regido por la fantasía.</p>
	<p>(p.113)</p> <p>Llegado el momento los signos o palabras ya tienen un sentido de comunidad, que no solamente está basado en la interpretación de las experiencias vividas por el sujeto.</p> <p>A partir de ese momento el individuo, deja el pensamiento autóctono e inicia</p>

	<p>a migrar a un pensamiento propio de un adulto. Debido a esta migración este iniciará a dilucidar a través de las experiencias vividas ante las situaciones que afrontará a lo largo de su vida.</p>
	<p>(114)</p> <p>Los padres al momento de educar o crear hábitos utilizan la ley del todo o nada, lo cual provoca la frustración del niño nuevamente. Esta frustración causa inestabilidad emocional siendo esta evidenciada a través de una plasticidad de conductas tanto positivas como negativas.</p> <p>Aunque el niño no se rinde tan fácilmente a las enseñanzas impuestas por los padres o cuidadores principales. Actúa con mecanismos de adaptación, los cuales son utilizados de la siguiente manera:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando el niño está frente a los padres sigue las conductas impuestas por estos.</li> <li>2. Sin embargo, cuando se encuentra a solas actúa de la manera con la que desea actuar.</li> </ol> <p>Ambos mecanismos de adaptación desarrollan la conducta socialmente apropiada.</p>
	<p>(p.117-119)</p> <p>El niño inicia a relacionarse con el mundo a través del lenguaje y utiliza la manipulación para conectarse con el mundo que no es propio de él.</p> <p>Al mismo tiempo el niño evoluciona en su juego, al inicio entre los 2 o 3 años el tipo de juego es destructivo, mientras que a partir de los 3 años en adelante inicia a ser constructivo durante el juego, también aparece la expresión artística primitiva. A los cuatro años, la expresión artística es reemplazada por la expresión verbal.</p>

	<p>(p.119)</p> <p>La evolución del dibujo de la figura humana, es interesante ya que pasa de ser un garabato entre los 2 y 3 años, a ser un individuo completo entre los 4 años de edad.</p>
	<p>(p.123)</p> <p>No se debe buscar razones para el juego sino se debe visualizar la actitud del niño durante este. La actividad lúdica ayuda al niño a dar inicio a la formación funcional que incita al niño a que a través de las vivencias propias disfrute de placer.</p>
	<p>(p.124)</p> <p>La actividad lúdica está dividida en varios tipos de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos receptivos, los cuales ayudan al niño a crear y experimentar diferentes vivencias.</li> </ol>

	<p>2. Juego funcional, utilizados en el periodo de lactancia de manera instintiva.</p> <p>3. Juego Ficticio, en el cual el niño reproduce a las personas de su medio ambiente que le rodea.</p> <p>4. Juego constructivo, en este tipo de juego el niño busca crear, aunque esté jugando el niño inicia a tener contacto con el trabajo, por lo que no le basta con la satisfacción propia de su deseo, sino que además busca la aprobación de su entorno.</p>
	<p>(p.125)</p> <p>La actividad lúdica espontánea disminuye considerablemente conforme el adulto impone reglas al niño.</p>
	<p>(p.126)</p> <p>Los progenitores imponen las reglas o conductas adecuadas para el infante, lo</p>

	<p>cual implica que el niño adquiriera un sentido de responsabilidad y deber.</p> <p>Al inicio del aprendizaje los padres inculcan los valores morales por lo cual actitudes que le generaban placer son prohibidas o eliminadas.</p> <p>Luego de estos inculcan la religión, donde el infante debe comprender que hay una persona que aunque él no ve este si lo ve todo el tiempo, el cual al igual que los padres puede aprobar o no sus conductas, además de que puede castigarlas o premiarlas.</p>
	<p>(p.133)</p> <p>A los cuatro años el niño enfrenta la transición entre sus deseos hacia las actitudes que corresponden al medio ambiente. Debido a esto, el niño cuestiona cada una de las situaciones que le conciernen y busca satisfacer su curiosidad con bases fundamentadas.</p>

	<p>Mientras que a partir de los cuatro años hasta los siete años el pensamiento y discurso del infante son imaginativos.</p> <p>A los cinco años de edad el niño, busca contrastar los valores con las experiencias vividas al momento de iniciar la adaptación de la sociedad. En esta época está evidenciado la contrariedad en cada palabra, siendo estos adjetivos positivos o negativos, el niño no reconoce aún los puntos intermedios.</p>
	<p>(p.137)</p> <p>Al momento de contrastar los valores también es importante que el niño se cuestione y por tanto racionaliza las acciones o decisiones que llevan a la adaptación.</p>
<p><b>Lemkau (1949)</b></p>	<p>(p.118-119)</p> <p>El periodo de lactancia está comprendido entre el nacimiento del niño hasta que inicia a dar los primeros pasos.</p>

	<p>También es durante este lapso de tiempo que desarrollará la conducta junto al aumento de peso y altura. El sistema nervioso ayuda a realizar movimientos alternativos y de equilibrio. Así mismo los reflejos inician a desarrollarse demostrando que el funcionamiento del sistema nervioso aún esta inconcluso.</p>
	<p>(p.120)</p> <p>Se ha podido constatar que cuando el aprendizaje es prematuro, es una señal de un sistema nervioso promedio. Durante esta etapa inician los reflejos condicionados.</p>
	<p>(p.121)</p> <p>Al ser comparado con sus iguales el niño si no ha logrado tener las mismas habilidades experimenta el fracaso, mientras que la madre experimenta sentimientos de frustración, los cuales son proyectados al niño. Además que la relación entre madre e hijo se ve</p>

	<p>desgastada debido a los “fracasos del niño”.</p>
	<p>(p.122)</p> <p>Durante el periodo de lactancia tanto las condiciones como el cuidado maternos son relevantes.</p>
	<p>(p128)</p> <p>El lenguaje, da placer al niño en esta etapa. La sonrisa, seguida por el balbuceo implica un desarrollo en actividad social del infante. Logrando aprobación o desaprobación de parte de los allegados de este.</p>
	<p>(p133)</p> <p>Esta etapa es exploratoria por lo cual provoca sensaciones placenteras para el infante.</p>
	<p>(p.139)</p> <p>Chuparse el dedo, también es placentero para el niño además que es una manera de que este se consuele a el mismo. Por lo que si este hábito se desarrolla, se puede concluir que es un</p>

	infante con carencia de satisfacción física.
<b>Carrol (1974)</b>	(p.37) En esta etapa se puede desarrollar los sentimientos sociales.
	(p. 75) En este periodo el infante utiliza el mecanismo de defensa negativista para re afirmar su yo y por lo tanto su independencia.

### c. Periodo Preescolar

<p><b>Componente Evolución</b></p> <p><b>Periodo Preescolar</b></p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Lemkau (1949)</b>	(p.143) Durante el periodo preescolar, el infante alcanza la maduración neurológica, el desarrollo es a nivel emocional e intelectual, adquiriendo habilidades

	<p>para realizar tareas con mayor nivel de complicación.</p> <p>Es necesario comprender que no todos los niños se desarrollan de igual manera lo cual no quiere decir que el niño no tenga las capacidades. Cada uno de los aprendizajes se basa en un estímulo que es provocado por el medio ambiente, la emoción y el pensamiento.</p>
	<p>(p.146)</p> <p>Se crean en esta etapa el reflejo protector cuando se inicia la etapa de alimentación sólida.</p>
	<p>(p.147)</p> <p>El niño que posea rasgos agresivos en la personalidad podría dominar a la familia durante la etapa de alimentación sólida.</p>
	<p>(p.151)</p> <p>Cuando la etapa biológica de la alimentación solida provoca problemas estos se convierten en problemas emocionales, alimentaciones o en otras</p>

	<p>situaciones en el futuro. Este es un detonante para que se forme una higiene mental no favorable para el sujeto.</p> <p>El niño preescolar se le debe enseñar a desarrollar habilidades para regirse dentro de los límites propios ante los estímulos externos. Es importante que el niño se proteja con los propios recursos.</p>
	<p>(p.154)</p> <p>La relación entre madre e hijo durante esta etapa puede ocasionar consecuencias en la personalidad de este.</p>
	<p>(p.157)</p> <p>Al final de la pre-escolaridad inician los periodos de concentración prolongados.</p>
	<p>(p.166-168)</p> <p>Se debe apoyar al niño en el desarrollo de la responsabilidad. Ya que sin esta habilidad existe la posibilidad de</p>

	<p>fracasar no solo en esta etapa sino en las consiguientes.</p> <p>El negativismo durante esta época es una necesidad en donde el niño busca reafirmarse como individuo.</p>
	<p>(p.171)</p> <p>La succión del pulgar es una muestra de cómo el niño se consuela. Concluyendo que aún no tienen las herramientas para enfrentar al mundo en ese momento.</p>
	<p>(p.174)</p> <p>Es el momento donde es necesario iniciar con la higiene física, más debe ser de una manera positiva ya que si no es así generara conductas inadaptativas en el futuro.</p>
	<p>(p.177)</p> <p>En cuanto al control de esfínteres debe ser en la época en la que el niño se encuentre listo. Si el niño recae en la conducta después de haberla adquirido busca independencia y cuando este es</p>

	<p>desplazado por la familia. El control de esfínteres es parte de la adaptación a la sociedad donde convive.</p>
	<p>(p.178)</p> <p>Cuando los niños se olvidan de ir al baño mientras están jugando es un indicador que su vida social se encuentra sana.</p> <p>Sin embargo cuando se presenta una enuresis son señales de alerta de la relación con la familia y su entorno.</p>
<b>Büller, Srang y Otros (1965)</b>	<p>(p.1)</p> <p>La higiene mental en este periodo es relevante ya que se deben desarrollar los hábitos emocionales, de igual forma se debe hacer profilaxis de las posibles futuras conductas no adaptativas para la sociedad.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Durante el período preescolar tanto los padres, como la escuela deben enfocarse en fortalecer el desarrollo emocional y evitar en la medida de lo posible que el niño desarrolle mecanismos de defensa.</p>

<b>Yates y Otros (1966)</b>	(p.94)  La creación de conductas adaptativas debe iniciar a temprana edad ya que es la etapa de plasticidad y es posible crear hábitos firmes para el resto de la vida.
-----------------------------	---

#### d. Periodo Escolar

Componente Evolución Periodo Escolar	
Autor	Aporte Teórico
<b>Lemkau (1949)</b>	(p.190)  Este periodo es comprendido entre los 5 y 10 años o hasta que inicien a aparecer los rasgos sexuales.
	(p.192)  La cultura misma marca las diferencias de género, en este periodo se inician la división de género.
	(p.194)  Es el momento perfecto para psicoeducar a los niños sobre la sexualidad.

	<p>(p.195)</p> <p>La sexualidad en esta etapa suele ser dirigida por sus iguales con los cuales aprende a sociabilizar.</p>
	<p>(p.196)</p> <p>Aunque la familia es fundamental en esta etapa esta es relegada ante la nueva vida social del infante.</p>
	<p>(p.197)</p> <p>Esta edad corresponde a enfrentarse ante un mundo desconocido, por lo cual el niño inicia a realizar preguntas.</p>
	<p>(p.199)</p> <p>Durante la etapa escolar existen varias escalas en la currícula, después de los 5 años es común que el niño cambie de institución educativa.</p> <p>A raíz de esto el niño se enfrentara a cambios de horario, trabajo en grupo, el seguimiento de reglas e instrucciones. Logrando así iniciar a integrarse a la sociedad de sus iguales.</p>

	<p>(p.200)</p> <p>Durante el desarrollo del niño la plasticidad de la personalidad va disminuyendo y por tanto esta se vuelve poco moldeable.</p>
	<p>(p.206)</p> <p>El coeficiente intelectual no influye en la posibilidad de éxito del niño, ya que tanto los niños superdotados como los niños con deficiencia mental presentan dificultades siendo solo significativos cuando presentan problemas con el entorno en el cual conviven.</p>
	<p>(p.215)</p> <p>Durante esta etapa es imprescindible la relación entre maestros y padres.</p>
	<p>(p.215)</p> <p>Esta es una edad de plasticidad por lo que la disciplina, sexualidad, religión y ética deben formar parte del aprendizaje del niño.</p>

	<p>(p.216)</p> <p>El ingreso a la escuela confronta al niño hacia nuevas experiencias tanto sociales, como un incremento de las figuras autoritarias en su vida.</p>
<p><b>Mira y López (1988)</b></p>	<p>(p.143)</p> <p>A partir de los siete años el individuo deja de basar las experiencias de vida en los recuerdos, sino a través del pensamiento. Aún experimenta confusión sobre la temporalidad.</p> <p>Desde los nueve años el infante es capaz de realizar relatos concisos.</p> <p>Durante esta etapa la curiosidad es la protagonista de vivenciar experiencias nuevas.</p>
	<p>(p.146)</p> <p>Durante el proceso de esta etapa se encuentra la moralidad, la cual el niño nuevamente busca encontrar las reglas creadas por el mismo.</p> <p>Es en este momento en el que el preadolescente inicia a debatir en base</p>

	<p>a su criterio las decisiones o comentarios parentales contradiciendo a estos.</p> <p>Al existir este cambio de ideas la figura paterna se va desgastando, transportando al preadolescente a buscar la autonomía intelectual. Migrando hacia una independencia como individuo.</p>
	<p>(p.149)</p> <p>Esta época también está definida por cuestionamientos que buscan respuestas objetivas de parte de los progenitores o de los cuidadores principales. Si estas respuestas no les satisfacen buscarán resolverlas por personas que responderán no conociendo los temas a profundidad lo cual provocará información no positiva.</p>
	<p>(p.150)</p> <p>La información sexual es una de las interrogantes de ambos sexos. Lamentablemente existen diferentes</p>

	<p>estilos de crianza e información abriendo una brecha entre géneros.</p> <p>A ambos géneros se les inculcan diferentes perspectivas sobre las normas las cuales deben seguir.</p> <p>A la mujer se le inculcan el pudor y el recato, mientras que los hombres se les inculca el instinto protector hacia la mujer, así como la necesidad de rendimiento académico, lo cual ayudara a mantener en un futuro una estabilidad.</p>
--	---

**e. Periodo Adolescencia**

<b>Componente Evolución</b> <b>Periodo Adolescencia</b>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Lemkau (1949)</b>	<p>(p.219)</p> <p>Cuando la adaptación en las etapas anteriores a la adolescencia no ha sido positiva es aquí cuando inician los conflictos.</p>

(p.221)

La adolescencia está fragmentada en 6 etapas distintas:

10 a 12 años:

La adaptación en las relaciones interpersonales se vuelve estable.

12 a 13 años:

Las relaciones se tornan conflictivas y el adolescente se encuentra en un momento donde desea que sus caprichos sean complacidos.

13 a 15 años:

Rechazo de las figuras de autoridad.

15 años

El rechazo es hacia el mismo.

15 años ocho meses a 15 años nueve meses:

	<p>Se aleja de la realidad, trasladando a la fantasía.</p> <p>16 años</p> <p>Inicia la inquietud por las relaciones de pareja.</p>
	<p>(p.230)</p> <p>La relevancia del desarrollo reproductivo es que éste influye en la personalidad del individuo.</p>
	<p>(p.230)</p> <p>El adolescente se compara con sus iguales ya que es una época de competitividad y sociabilidad.</p>
	<p>(p.231)</p> <p>La educación sexual es parte de la higiene mental del adolescente.</p>
	<p>(p.232)</p> <p>Los cambios físicos, sexuales y de interés son compartidos con sus iguales y desarrollan la personalidad con conductas adaptativas estables.</p>

	<p>(p.233)</p> <p>La diferencia entre género son marcadas, cada uno busca diferentes impulsos ya sea el sexual o el social.</p>
	<p>(p.235)</p> <p>La higiene sexual en este periodo es importante que sea personalizada para el adolescente.</p>
	<p>(p.245)</p> <p>Esta etapa se caracteriza por el desligue de las emociones de la influencia de los padres.</p>
	<p>(p.245)</p> <p>La independencia es relevante para la higiene mental, y debe desarrollarse en este periodo.</p>
<b>Mira y López (1988)</b>	<p>(p.154)</p> <p>La adolescencia es comprendida en diferentes edades entre ambos géneros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La edad de la adolescencia para las niñas oscila entre los once a treces años.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mientras que para los hombres la adolescencia oscila entre los doce y quince años de edad.</li> <li>• La adolescencia en ambos sexos oscila entre los 10 y 20 años de edad.</li> </ul>
	<p>(p.155)</p> <p>Durante esta etapa da inicio la maduración sexual y es evidente en ambos géneros.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>La crisis puberal, surge del cambio hormonal que presenta el individuo.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>Los cambios hormonales también producen cambios a nivel de la individualidad del sujeto, provocando una crisis sobre la existencia propia del adolescente.</p> <p>Sin embargo, es importante evaluar que la adolescencia no solo debe ser vista desde el aspecto de madurez sexual, sino también desde las vivencias y</p>

	<p>experiencias que el ahora adolescente ha experimentado a lo largo de su vida, así como el medio ambiente y sociedad que le rodea.</p>
	<p>(p.157)</p> <p>La adolescencia crea confusión y desequilibrio en el individuo, resaltándose los siguientes aspectos como los más representativos de dichos cambios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alteración morfológica.</li> <li>2. Alteración de los sentimientos vitales.</li> <li>3. Impregnación erótica individual.</li> <li>4. Reajuste de la concepción del mundo de acuerdo a las nuevas normas de valor.</li> <li>5. Proyección del yo ante el futuro.</li> <li>6. Necesidad de la aprobación de la personalidad.</li> </ol>
	<p>(pp.157-158)</p> <p>Alteración Morfológica:</p>

	<p>De acuerdo al género el adolescente busca diferentes cambios en su cuerpo. Las mujeres enfocan su atención a lo estético, mientras que los hombres buscan aumento de la musculatura, que representa su fuerza.</p> <p>Lo cual lleva a ambos a miedos o complejos sobre la apariencia física, afectando a nivel corporal, físico y psicológico.</p>
	<p>(p.159)</p> <p>Alteración de los sentimientos vitales:</p> <p>En esta etapa el adolescente busca ser el centro de atención, así mismo es una etapa en el que adolescente es omnipotente y omnisciente si el sentimiento es positivo, sin embargo si este es negativo, se siente inferior con respecto a sus iguales.</p> <p>Los cambios de humor y la estabilidad emocional son volátiles.</p>

	<p>(p.160)</p> <p>La Impregnación erótica de la individualidad:</p> <p>Las hormonas sexuales inician la búsqueda de situaciones, objetos y gestos que lleven a la satisfacción sexual del individuo.</p> <p>El sujeto durante esta alteración reafirma las conductas aprendidas a través de la infancia, y guarda en secreto la intimidad.</p>
	<p>(p.161)</p> <p>Reajuste de la concepción del mundo a las nuevas normas de valor:</p> <p>En esta etapa el adolescente busca satisfacer sus dudas con fuentes de información confiables, ya que las conductas aprendidas en la infancia a través de hábitos inculcados por los padres, dejan de ser una conducta a seguir para convertirse en una racionalización de dicha conducta.</p>

	<p>El reajuste es representativo en el hogar y la escuela ya que el adolescente busca lo desconocido con el fin de conocer otros ambientes. Es por ello que busca modelos a seguir fuera del ámbito conocido, e imita el rol o actitudes de estos modelos, sin embargo cuando dicho modelo no es acorde a lo que él desea realizar, reajusta sus criterios.</p> <p>Los criterios personales ajenos forman las normas a través de sus propias experiencias a partir de este momento.</p>
	<p>(p.163)</p> <p>Proyección del Yo hacia el futuro:</p> <p>Esta es la etapa de la independencia psíquica, de su familia. Lo cual provoca preocupaciones ya que a partir de este momento el experimentará la vida sin la necesidad de sus progenitores.</p> <p>Aunque nuevamente existe diferencia de género, ya que la mujer adopta la conducta sumisa en espera de una</p>

	<p>pareja, mientras que el hombre inicia la conquista obligatoria ante la actitud de espera de la mujer.</p> <p>Las expectativas hacia el hombre se enfocan ante la necesidad de rendimiento académico y encontrar la vocación profesional, para proveer a su familia en un futuro.</p>
	<p>(p.166)</p> <p>En la adolescencia es común que los sujetos se comparen constantemente con sus iguales, con el fin de encontrar su valía ante la sociedad.</p> <p>Además durante este periodo el individuo busca finalizar la construcción de su carácter.</p>
	<p>(p.166)</p> <p>Durante dicho periodo el adolescente cuestiona su vida, su salud e incluso la muerte. La tendencia de estos es sobredimensionar las situaciones a las que se enfrenta en su evolución, negando las situaciones o</p>

	enfrentándolas con exagerados cuidados hacia el mismo.
	(p.166) La latencia sexual causa el constante tocamiento de los genitales.
	(p.167) Impulso a la autoafirmación y la adquisición de personalidad. En la adolescencia el individuo busca su valía personal, diferenciándose a sus iguales por la propia personalidad. En el caso de los hombres la necesidad es alcanzar seguridad ante las situaciones de la vida. Mientras que la necesidad de la mujer es buscar la manera de ser atractiva para el sexo opuesto. Creando nuevamente la brecha entre géneros. Durante esta etapa, aunque ambos géneros tienen en común la angustia ante la realidad propia y lo que aspira ser en el contexto social.

	<p>Al momento de no cumplirse ninguna de las situaciones anteriores ocurren estancamiento o regresiones hacia la infancia provocando posibles trastornos mentales. Otra consecuencia de ello es que se inicien con conductas desfavorables o negativistas.</p>
	<p>(p.168)</p> <p>Los factores raciales, culturales, e inclusive el factor climático y alimenticio influyen en la evolución del individuo en esta etapa.</p> <p>Los factores raciales, influyen desde el punto de vista que en algunas razas la evolución es más acelerada que en otras, aunque esto puede ocasionar que la evolución sea más compleja.</p>
	<p>(p.169)</p> <p>La influencia climática se evidencia en países en donde las temperaturas son bajas existe retardo en el inicio de la pubertad. Mientras que en los países</p>

	<p>con temperaturas altas el inicio es prematuro.</p>
	<p>(p.170)</p> <p>Los factores nutritivos tienen influencia en el carácter.</p>
	<p>(p.170)</p> <p>Es incuestionable que en esta época existen cambios psíquicos como físicos, tales cuales los caracteres sexuales primarios, aunque estos no son factores que influyan en la psiquis propia del individuo.</p>
	<p>(pp.181-185)</p> <p>La etapa de la adolescencia provoca que el individuo tenga que readaptar sus concepciones y por ende existan cambios conductuales.</p> <p>Es una época donde las responsabilidades se acrecientan sin embargo sus privilegios se ven disminuidos. Lo cual provoca en este un sentimiento de no ser valorados sus deseos y considera que los padres no</p>

lo tratan acorde a lo que él desea, por tanto se aísla de su entorno o lo enfrenta con rebeldía.

Además el joven busca medios o mecanismos de defensa para ajustar este cambio en su vida:

1. Intensificación, está consiste en manifestar sus deseos constantemente con el fin de que los padres cambien el pensamiento ante el deseo de este.
2. Limitación, el adolescente encuentra una manera distinta de que sus deseos sean satisfechos aunque esto represente pérdida o ganancias negociando con estos.
3. Sustitución, el adolescente modifica su deseo reemplazando por algún objeto o situación que

	<p>sea aceptado por su medio ambiente.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Identificación, el individuo busca modelos que satisfagan sus mismos deseos, logrando así a través de este satisfacer sus propios deseos.</li> <li>5. Consolación, el adolescente busca confortarse a sí mismo, resignándose pasivamente a no cumplir sus deseos.</li> <li>6. Ensoñación, los deseos se vuelven fantasías ante la insatisfacción real de los deseos.</li> <li>7. Represión, el sujeto finalmente contiene el deseo anulándolo completamente e incluso negando lo que desea.</li> </ol>
	<p>(pp.186-189)</p> <p>Aunque los mecanismos de defensa son manera de afrontar la insatisfacción de sus deseos, existen mecanismos</p>

que son aversivos provocando patología en el sujeto:

1. Inversión, busca la manera que su deseos sea completamente distinto al que desea satisfacer.
2. Proyección, el adolescente atribuye a terceros la satisfacción de sus deseos.
3. Detención, el individuo prefiere suspender su vida, hasta que el deseo sea satisfecho.
4. Rebelión, en este caso el individuo ante no poder satisfacer sus deseos busca maneras negativas para que estos deseos sean satisfechos.
5. Auto-gratificación, el adolescente compensa sus deseos insatisfechos de una manera placentera ya sea a través de la ingesta de alimentos, aumento de su sexualidad.

	<p>6. Compasión, provoca victimizarse ante seres queridos.</p> <p>7. Regresión, el adolescente retrocede hacia una conducta que fue funcional en la infancia.</p> <p>8. Disociación, cuando la experiencia se vuelve frustrante o intolerante, busca evadir la realidad inconscientemente.</p>
	<p>(p.191)</p> <p>La información sexual debe proporcionársele al joven durante esta etapa con el fin que forme una vida sexual y matrimonial saludable.</p>
	<p>(p.191)</p> <p>Es de suma importancia la orientación vocacional o profesional que sea congruente con sus deseos y preferencias y que posea las aptitudes para dicha vocación. Debe alentarse a que este encuentre la vocación a la cual se dedicará durante su vida.</p>

	<p>(p.192)</p> <p>No solamente es necesaria la información verbal sino que también es importante la información a través de documentos o libros que favorezcan el entendimiento de las situaciones que en esta etapa se enfrenta.</p>
	<p>(p.192)</p> <p>Otra manera de profilaxis es encontrar distintas actividades que sean del agrado del adolescente tales como deportes o juegos de su interés, que además tendrá como beneficio que el adolescente libere de una manera sana sus frustraciones.</p>
	<p>(p.193)</p> <p>Es labor de los adultos la creación de programas para fortalecer la higiene mental de los adolescentes.</p>
	<p>(p.193)</p> <p>Los padres deben favorecer que el adolescente genere su sustento</p>

	<p>económico a través de él mismo por sin la necesidad de sus progenitores.</p> <p>El padre no solo debe ser quien impone reglas o castigos sino debe acercarse al adolescente como un amigo.</p>
<p><b>Carrol (1974)</b></p>	<p>(p. 73)</p> <p>Durante la adolescencia se utiliza la búsqueda de atención debido que el individuo tiene un pobre autoconcepto, presenta una preocupación ambivalente del deseo de ser ignorado aunque también desea ser observado.</p>
	<p>(p. 75)</p> <p>El adolescente utiliza el negativismo para desafiar a los padres consiguiendo aprobación e independencia para que sea considerado un adulto.</p>

#### 4.2.3.2 Componente Social / Ambiental

##### a. Familia

Componente Social / Ambiental Familia	
Autor	Aporte Teórico
Lemkua (1949)	(p.96)  Desde el momento de la concepción, ya existe relación entre el infante y la madre, por lo que sí existe cambios emocionales el niño se ve influenciado ante estos sucesos, aunque solamente es en cortos periodos de tiempo.
	(p. 97)  Las influencias ambientales de la madre durante el periodo de gestación pueden generar problemas físicos así como psicológicos.
	(p.104)  Cuando el nacimiento del niño es prematuro, la madre desarrolla culpabilidad que es transmitida y por tanto dificulta las relaciones entre estos.

	<p>(p.105)</p> <p>Al estar en cuidados hospitalarios la presencia de la madre o el padre es reducida a los horarios de la institución además que no les es permitido tener contacto con su hijo, lo cual interfiere en el desarrollo psíquico del niño.</p> <p>Es de suma importancia que los padres mantengan el mayor contacto posible durante este periodo.</p>
	<p>(p.106)</p> <p>Debe existir psicoeducación para los padres ya que deben mantener una relación normal con su hijo, y no tratarlo como un “niño especial”, ya que de ser así el resultado será una precaria higiene mental.</p>
	<p>(p.107)</p> <p>La madre debe ser educada desde el enfoque psicológico, evolutivo y social para el momento del parto y sobre el afrontamiento a este debido a que esto influirá en el infante.</p>

	<p>Es importante recalcar que el estado mental y emocional de la madre también puede afectar al infante.</p>
	<p>(p.109)</p> <p>Los padres deben abstenerse de hacer comparaciones con los demás hijos y de sobreproteger al infante si este fuese prematuro, desplazando el sentimiento de culpa con esta protección. Ya que ambas experiencias pueden provocar pobre autoconcepto y disminuir su capacidad de adaptación generando conductas agresivas, controladoras y la constante búsqueda de afecto o la evasión de este.</p>
	<p>(p.121)</p> <p>La importancia de conocer sobre el desarrollo biológico, emocional y físico es que a través de esta información pueda entender en qué etapa se encuentra su hijo, para no generar expectativas de habilidades para las cuales el niño aún no está capacitado,</p>

	<p>frustrando a la madre por el fracaso de su hijo. Este es otro motivo por lo que se puede ver afectado la relación entre estos.</p>
	<p>(p.122)</p> <p>Durante el periodo de lactancia los padres deben procurar proporcionarle al niño sus necesidades de afecto.</p>
	<p>(p.123)</p> <p>Los sentimientos, actitudes de la madre son proyectadas hacía el infante al momento de la lactancia. En el caso de que la actitud de la madre no sea positiva, podría desarrollar inseguridades y problemas con su medio ambiente. Una de las consecuencias sería trastornos digestivos. Si la madre se encuentra emocionalmente inestable o con ansiedad, el niño puede experimentar sentimiento de falta de respaldo de parte de esta.</p>

	<p>(p.128)</p> <p>El lenguaje se desarrolla acorde a los estímulos provistos por la familia. Además el lenguaje acrecienta las relaciones con los progenitores.</p>
	<p>(p.132)</p> <p>Los padres deben estar conscientes que el infante percibe las actitudes y reacciones de sus padres ante diferentes situaciones, e incluso puede aprovecharlas para sí mismo. Si dichas conductas son reforzadas provocará problemas en otras etapas del desarrollo.</p>
	<p>(pp.133-136)</p> <p>Durante la etapa exploratoria durante la lactancia, es necesario que los padres no juzguen la conducta como es desarrollada en la adultez. Incluso otras conductas como la succión del dedo en el niño es afectada por dichas percepciones.</p>

	<p>Cuando los padres mantienen los prejuicios de la adultez y basan sobre estos la educación, la conducta es reforzada con regaños lejos de eliminarla la fomentan.</p>
	<p>(p.169)</p> <p>Los padres no deben solo establecer contacto para regaños sino para contacto físico positivo para la higiene mental del niño.</p> <p>Los padres deben ser firmes más que duros en las instrucciones que transmiten a los hijos.</p>
	<p>(p.171)</p> <p>Los padres cuando el niño inicia a succionarse el pulgar no deben alarmarse ya que esto desaparecerá durante el periodo preescolar.</p>
	<p>(p.177)</p> <p>Los padres deben respetar la edad del hijo y el proceso de control de esfínteres, ya que de no ser así esto</p>

	<p>generaría rasgos y carácter de terquedad, negativismo y de venganza.</p> <p>Se debe psicoeducar a los padres para que conozcan los motivos de una regresión de control de esfínteres, uno de los principales motivos puede ser que él infante tenga sentimientos de ser desplazado o que no es respetado dentro de su familia.</p> <p>También debe psicoeducarse acerca de los problemas emocionales que pueden afectar las conductas y el desarrollo y la influencia que tiene la relación familiar o tensiones del hijo.</p>
	<p>(p.195)</p> <p>Es importante que los padres sean los encargados de transmitir la información sobre la sexualidad.</p>
	<p>(p. 197)</p> <p>En la etapa de constantes preguntas el niño busca satisfacer la curiosidad y los deseos de aprender, si el entorno no es</p>

	<p>receptivo ante dicha situación, el infante disminuye el deseo.</p>
	<p>(p.197)</p> <p>La relación entre los padres es relevante para mantener el bienestar tanto físico y emocional del hijo.</p> <p>Los padres se deben mostrar disponibles para asumir la paternidad, de no ser así pueden propiciar problemas emocionales en los hijos.</p> <p>Cuando los padres han gozado de una infancia adaptativa, comprenderán la niñez de sus hijos y apoyarán sus necesidades sin molestarles las situaciones cotidianas que implica esta.</p>
	<p>(p.198)</p> <p>Los progenitores deben estar conscientes que las reacciones que ellos tengan serán imitadas por los hijos y por tanto impidan el desarrollo de un autoconcepto sano.</p>

	<p>(p.235)</p> <p>Los padres deben evitar utilizar términos vulgares hacia las conductas masturbatorias del adolescente, ya que generará frustración, angustia e incluso el rechazo hacia el mismo. Además que mantendrán la higiene mental sana del adolescente.</p>
	<p>(p.241)</p> <p>La información sobre sexualidad debe ser proporcionada al adolescente para que este no presente angustias ante ciertos acontecimientos que no conoce. Esta información debe ser proporcionada por los padres.</p>
	<p>(p.245)</p> <p>Los padres deberán proporcionarle libertad con límites para que el adolescente pueda ser independiente con las normas del hogar.</p>
	<p>(p.249)</p> <p>Los padres en la adolescencia deberán procurar que el niño se desarrolle en</p>

	<p>actividades que impliquen deporte, ya que esto ayudará a controlar los impulsos sexuales.</p>
<b>Mira y López (1988)</b>	<p>(p.32)</p> <p>La madre debe conocer que su influencia psíquica, es determinante al momento del nacimiento.</p>
	<p>(p.80)</p> <p>Es importante que la madre manifieste su cariño, ya que de no ser así el sujeto podría experimentar trastornos psíquicos y de salud. Esto es de vital relevancia sobre todo en los primeros seis meses de vida.</p>
	<p>(p.126)</p> <p>Los progenitores imponen las reglas o conductas adecuadas para el infante, lo cual implica valores conductuales, morales y religiosos.</p>
	<p>(p.127)</p> <p>El carácter se forma en el hogar. La familia y su entorno siempre están involucrados en la construcción del</p>

	<p>carácter, aunque difieren en la manera que se ve involucrada acorde a las distintas corrientes psicológicas.</p>
	<p>(p.127)</p> <p>Según la perspectiva psicoanalítica, el carácter se debe a la resolución de los complejos de Edipo o de Electra.</p> <p>Adler, refirió que la familia debe comprender el mundo a través de cómo lo vivencia éste. Por tanto es importante profundizar que el carácter se va formando a través de la familia tanto de manera positiva o negativa.</p> <p>Adler manifiesta que las circunstancias de la madre como del infante generan caracteres que podrían afectar de manera negativa el desarrollo individual del infante. Estas circunstancias pueden variar, podrían ser desde una molestia de la madre o del padre, delincuencia de algún miembro de la familia, posición jerárquica del menor,</p>

	<p>cantidad de hermanos hasta el estilo de la crianza familiar, etc.</p>
	<p>(p.129)</p> <p>La familia influye en la construcción de la personalidad ya que a través de ella el individuo comprende que no todos los integrantes de la familia son iguales.</p>
	<p>(p.129)</p> <p>Es común que la educación del niño sea proporcionada por el progenitor del mismo género, sin embargo es una mala praxis ya que el hijo tendrá un padre o madre protector y un educador.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Es importante que los padres permitan actividades tanto extracurriculares o sociales que permitan al niño no solo extender su círculo de amistades, sino que además conocer diferentes modos de vida a través de sus iguales y las familias de estos. Creando así una familia extendida hacia la sociedad</p>

	<p>donde se desarrollará el resto de su vida.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Por otro lado, el padre deberá estimular la creación del propio carácter sin estructurarlo con las creencias propias. Al estructurarlo rígidamente lejos de ayudar, entorpecen el desarrollo del hijo.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Los padres deben actuar en conjunto con la escuela para que la adaptación a la sociedad sea exitosa.</p>
	<p>(p.131)</p> <p>La infancia marca pautas sobre la relación con el mundo, los padres deben ser cautelosos con la manera de educar acerca de los peligros que rodeen al niño, ya que de hacerlo de manera incorrecta, provocará que presente miedos al relacionarse con diferentes personas en su diario vivir.</p>

	<p>(p.137)</p> <p>Los padres deben ser consistentes en las maneras en las que premia o castiga al niño, ya que los hijos consideran injusto el constante cambio de castigo al incumplir una regla. Y por tanto el niño, considera que el castigo no genera la misma consecuencia y por tanto es subjetivo al criterio de los padres.</p>
	<p>(p.153)</p> <p>El adulto debe promover la exploración social entre ambos géneros, y no educar en base a lo vivenciado en el momento de su crecimiento, sino enfocarse en la sociedad actual.</p>
<b>Carrol (1974)</b>	<p>(p.37)</p> <p>Los padres deben desarrollar los sentimientos sociales desde la infancia.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>Los padres de ninguna manera deben recalcar la necesidad de triunfo ya que</p>

	<p>al no alcanzarse provocara en el sujeto sentimientos de inseguridad.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>La familia debe proporcionar seguridad emocional ya que esto desarrollará conductas adaptativas en el infante.</p>
	<p>(p. 73)</p> <p>En el periodo de lactancia el mecanismo de ajuste que más se utiliza es el de búsqueda de atención. Es importante que los padres busquen satisfacer dichas necesidades disminuyendo la respuesta a la búsqueda de constante de atención.</p>
	<p>(p. 73)</p> <p>Los padres deben estar conscientes de cuáles son las frustraciones de los hijos por las que estos buscan aprobación.</p>
	<p>(p. 75)</p> <p>Durante la niñez los padres deben fortalecer a los hijos la independencia con el fin de no producir mecanismos tales como el negativista.</p>

	<p>Cuando el niño utiliza el mecanismo negativista no debe de ser reforzado debido a que esta permanecerá en la vida del individuo en su forma de actuar.</p>
	<p>(p.189)</p> <p>La familia y el hogar conforman una unidad emocional para el niño, aislada del mundo y de la sociedad.</p> <p>Es en la familia donde el individuo conforma su personalidad. Acorde a las experiencias vivenciadas dentro del ambiente familiar.</p>
	<p>(p.191)</p> <p>El papel más relevante de la familia es proporcionar la seguridad emocional al sujeto. Esta es creada por los padres con el fin que el niño sienta en la familia el resguardo tanto físico como emocional.</p> <p>Parte de esta seguridad es el sentimiento entre los padres, ya que al no sentir esta unión crea inseguridad</p>

	<p>emocional en este provocando angustia.</p> <p>Los padres también son los encargados de desarrollar las habilidades personales del sujeto. Influenciando incluso la seguridad emocional del infante, debido a las altas expectativas que los padres puedan tener para este en cualquier arista de la vida.</p> <p>Es importante recalcar que nunca un niño debe ser comparado con sus iguales, ya que cada niño conforma sus habilidades y personalidad dentro de la familia.</p>
	<p>(p.191)</p> <p>Durante el periodo de lactancia, es importante entender que no es relevante tanto a la alimentación física, como a que al momento de lactar el niño crea un vínculo afectivo con la madre.</p>

	<p>(p.191)</p> <p>Como se ha dicho anteriormente, dentro de la familia se construye la relación con el mundo, debido a que el niño se identifica con los integrantes de la familia. Aunque la relación con la madre es la de mayor importancia durante el crecimiento del niño.</p> <p>Es dentro de la familia, donde el individuo compone su personalidad, por tal motivo es que marca un precedente de lo que el individuo será en un futuro, como se visualizará a sí mismo y como visualizará la sociedad. Y por tanto la actitud con la que se enfrentará a esta.</p>
	<p>(p.191)</p> <p>Los padres deben procurar experiencias agradables y no experiencias que generen en el niño frustraciones, con el objetivo de que desarrollen un carácter higiénico y que beneficie en un futuro en la manera de</p>

	<p>pensar del sujeto procurando que este sea objetivo y positivo.</p>
	<p>(p.193)</p> <p>El abandono por parte de los padres puede ser catastrófico, las causas por las que comúnmente los padres rechazan al infante es debido a la comparación con sus iguales tanto a nivel físico o intelectual.</p> <p>El rechazo hacia este puede producir dos reacciones ante este, la primera es el retraimiento, el cual provoca inseguridad emocional o puede generar agresión por parte de los padres, racionalizando como un procedimiento para crear disciplina.</p> <p>Los padres son los pilares del autoconcepto y es dentro del hogar donde se crean las emociones y el sentimiento de bienestar del infante. De ahí que, el rechazo crea un desbalance en la psiquis del infante.</p>

	<p>(p.194)</p> <p>Durante la infancia, las caricias y halagos son de suma importancia sobre todo en los primeros meses de vida del individuo. Sin embargo, estos halagos y caricias durante la niñez deben procurar alcanzar la independencia del niño.</p> <p>Freud, refiere que la causa de conductas desadaptativas en la adultez, es debido a la adherencia afectiva con los padres. Este apego provoca neurosis en la adultez, dando como resultado conductas homosexuales o la soltería.</p>
	<p>(p.194)</p> <p>El consentir a un individuo genera consecuencias en su desarrollo, por lo que los padres deben poner límites y metas con el fin que se generen conductas adaptativas. Esto será evidente antes de los 4 años ya que al generarse conductas desadaptativas la</p>

	<p>sociedad inicia el rechazo provocando que no sociabilice o se siente incapaz de hacerlo.</p> <p>Por otro lado, los padres que logran responsabilizar al infante de los propios actos, generan un individuo más estable emocionalmente.</p>
	<p>(p.195)</p> <p>Una de los precedentes más relevantes para el niño, es cuando debe afrontar una familia desestructurada, por causas naturales o no. Este puede generar también sentimientos de inseguridad.</p> <p>Cuando la causa es la muerte, el individuo puede ajustarse de mejor manera que cuando la causa es el divorcio; ya que la ruptura de los padres rompe con la seguridad emocional generando así que el individuo considere que no existe afecto auténtico. Además que genera en individuo sentimientos de frustración.</p>

	<p>Además de tener consecuencias a nivel de desarrollo emocional e intelectual llegando incluso a las relaciones sociales.</p>
	<p>(p.197)</p> <p>En un hogar en donde las peleas son continuas genera más complicaciones que un divorcio, ya que el individuo se encuentra entre el impase constante ante la posibilidad de un posible divorcio.</p> <p>Un niño que vive con el miedo que en algún momento los padres se separen, puede provocar consecuencias en la personalidad ya que si el temor es continuo durante un largo período de tiempo, generará efectos a largo plazo en la vida, tales como la ansiedad.</p>
	<p>(p.198)</p> <p>No solamente la relación entre los padres es relevante sino también la relación entre hermanos.</p>

	<p>Al no tener hermanos, la personalidad del niño se creará sin competencia por lo tanto provoca que la atención se fije únicamente en el hijo. Mientras que el hermano mayor suele sentirse desplazado ante la llegada de un hermano. Para el hermano menor, la consecuencia es que se desarrolle una dependencia hacia los padres o de los propios hermanos, generando vínculos dependientes durante su vida.</p> <p>Como se comentó anteriormente las comparaciones con los iguales generan sentimientos de fracaso al intentar competir con los hermanos, así como inseguridades. La labor de los padres es la de explotar las habilidades y enseñarles a valorar las propias más que las de los demás.</p>
	<p>(p.193)</p> <p>La adaptación social influye posteriormente en el matrimonio. El individuo debe ser capaz de adaptarse</p>

	<p>ante cualquier situación, lo cual provocará más adelante los factores de compatibilidad en pareja.</p>
<b>Encinas (1936)</b>	<p>(p.21)</p> <p>Los padres deben proveer al infante de hábitos durante la infancia, antes de iniciar el periodo escolar.</p>
	<p>(p.21)</p> <p>Los padres deben prevenir que se desarrolle el hábito de la manipulación, llegando a conocer a su hijo a profundidad con el fin de evitar ser permisivos ante los deseos del infante. Ya que la consecuencia de estas concesiones recaen en un futuro en los niños.</p>
	<p>(p.22)</p> <p>Los padres deben proveer hábitos que generen bienestar en el individuo.</p>
	<p>(p.22)</p> <p>No es necesario solo el alimento para que exista nutrición, se necesita que en</p>

	<p>el hogar se cobije al niño con paz y tranquilidad.</p>
	<p>(p.23)</p> <p>Los castigos de los padres hacia el infante no deben de ser amenazadores o con golpes ya que esto no produce obediencia sino rebeldía por parte de este.</p>
	<p>(p.23)</p> <p>Los padres deben establecer horarios para que los niños se desarrollen sin dificultades o alteraciones mentales.</p>
	<p>(p.24)</p> <p>Otra de las tareas intrínsecas de los padres es que el niño posea habilidades sociales, sin dejar de respetar su personalidad.</p>
<b>Bleger (1966)</b>	<p>(p.147)</p> <p>La manera en que el niño enfrenta al mundo es acorde a la dinámica familiar.</p>
	<p>(p.148)</p> <p>La familia une al individuo a cada uno de los miembros de la familia,</p>

	<p>proporcionando los hábitos positivos y negativos además de la personalidad de cada uno de estos. Dentro de la familia únicamente participa pasivamente.</p>
	<p>(p.150)</p> <p>Las familias se pueden dividir en distintos grupos según la simbiosis de estas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Grupo Aglutinado, este tiene la característica que los roles no están establecidos, los integrantes dependen unos de otros por tanto no hay una identidad propia sino una identidad grupal.</li></ol> <p>Los integrantes de este, realizan sus funciones fusionados por lo que las relaciones fuera del grupo son dispersas. El motivo de esto es que deben protegerse unos a otros.</p>

	<p>2. Grupo esquizoide o disperso, este se caracteriza por que los integrantes bloquean las emociones y por tanto las relaciones emocionales. Alejándose del grupo buscando satisfacer sus funciones fuera del entorno familiar. Cuando esta búsqueda de realizar sus funciones sin apartarse de la sociedad, indica normalidad psíquica. Sin embargo de no ser así genera aleaciones patológicas.</p>
	<p>(p.156)</p> <p>Las simbiosis pueden ser categorizadas de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Simbiosis normal, el individuo puede interactuar con el grupo familiar como con el resto de la población.</li> <li>2. Simbiosis patológica, el individuo se encuentra alienado con el</li> </ol>

	<p>grupo familiar. Al relacionar con el grupo fuera del entorno familiar solamente es de manera intelectual o racional.</p> <p>3. Autismo, el individuo vuelca su atención hacia el grupo familiar y crea una dependencia a este.</p>
	<p>(p.157)</p> <p>Durante la vida un individuo transita por la simbiosis y el autismo.</p>

## b. Colegio o Escuela

<p>Componente Social / Ambiental</p> <p>Colegio o Escuela</p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Lemkua (1949)</b>	<p>(p.183)</p> <p>Las escuelas de preprimaria tienen como función no solo educar en el área academia sino también fomentar la personalidad del niño. Además la educación no solamente debe ser dirigida al alumno sino también a sus</p>

	<p>padres, ya que es importante que conozcan sobre el desarrollo social y emocional del niño.</p>
	<p>(P. 195)</p> <p>Los colegios deben proveer educación sexual.</p>
	<p>(p.196)</p> <p>El bajo autoconcepto de los padres puede reflejarse en la creatividad del niño, ya que este frenará el desarrollo de ideas nuevas.</p>
	<p>(p.197)</p> <p>La escuela es el primer contacto con la sociedad, donde será instruido a través de reglas junto con sus iguales.</p>
	<p>(p.200)</p> <p>Las escuelas deben respetar la individualidad de cada uno de los alumnos, la cual se ha desarrollado a través del medio ambiente desde el periodo prenatal.</p> <p>Es necesario agregar que cada niño ha desarrollado diferentes factores que</p>

	<p>influyen en la personalidad debido a las experiencias que ha vivido.</p>
	<p>(p.200)</p> <p>Es importante que el maestro fomente la empatía y adaptación acorde a las necesidades de los alumnos.</p>
	<p>(p.201)</p> <p>Los sistemas educativos deben de reeducar a los maestros a nivel cultural y académico.</p>
	<p>(p.201)</p> <p>Actualmente se presta atención a la personalidad del niño y las facetas de su desarrollo.</p> <p>Aún se utilizan las pruebas para medir el coeficiente intelectual, sin embargo solamente se evalúa las habilidades y destrezas del infante.</p>
	<p>(p.209)</p> <p>Algunos colegios crean divisiones de acuerdo al rendimiento académico de los alumnos.</p>

	<p>Sin embargo, esta corriente genera conductas inadaptables a los alumnos al desenvolverse en la sociedad.</p>
	<p>(p.209)</p> <p>En el área escolar existen diferentes colaboradores para mejorar la higiene mental en los niños. El psicólogo escolar mide tanto el intelecto de este como las habilidades sociales.</p> <p>Durante los últimos años, se creó un nuevo modelo donde existe una persona que es el medio de comunicación entre la escuela y la familia. La finalidad de esta es fomentar que los padres en el hogar cuenten con los mismos recursos y conocimiento del niño además de velar porque ambos sigan los mismos objetivos. Estas son llamadas por el autor como: “Maestra visitadora”</p> <p>Las tareas que tiene a su cargo son el desarrollo emocional, académico y adaptabilidad.</p>

	<p>(p.211)</p> <p>Los maestros juegan un papel importante ya que estos pueden referir a los niños al área de psicología si existe la necesidad, con el fin de lograr una salud mental más fuerte.</p> <p>Los padres deben estar presentes en cada parte del proceso para que puedan junto a la escuela encontrar lo que el niño necesita.</p>
	<p>(p.211)</p> <p>La psicoeducación debe ir enfocada a que todos los padres conozcan a sus hijos y por ello conozcan que algunas de las conductas que presentan no siempre son desadaptativas, simplemente son parte de la personalidad propia del niño.</p>
	<p>(p.212)</p> <p>No solo se debe enfocar en los problemas de adaptación sino también en todo lo que rodea el niño hasta los</p>

	factores alimenticios y enfermedades del infante.
	(p.212) El colegio debe capacitar al docente para que ellos puedan orientar al niño durante la etapa escolar.
	(p.214) Las escuelas han formado la reunión de padres de familia, con el fin de que exista ese nexo entre ellos.
	(p.215) Si se encuentra en la posibilidad de los padres, es necesario que enseñen al niño a realizar actividades extracurriculares para que desarrollen habilidades sociales con sus iguales, así como disciplina que beneficiará a la adaptación en la sociedad.
	(p.230) Los colegios deben promover la educación sexual como parte de la higiene mental.

	<p>(p.242)</p> <p>Las instituciones escolares deberán incluir planes de educación sexual consensuados a nivel interescolar, padres de familia, algunas instituciones de interés, para que estos sean desarrollados en base a la cultura de la sociedad.</p>
<b>Mira y López (1988)</b>	<p>(p.131)</p> <p>La escuela inicia a formar parte de la vida del niño convirtiéndose en una segunda familia. Es importante que los maestros acompañen este acercamiento para que no sea únicamente con algunos iguales.</p>
<b>Carrol (1974)</b>	<p>(p.39)</p> <p>La escuela también debe proporcionar al infante la seguridad emocional para que este esté desarrolle conductas adaptativas.</p>
	<p>(p.211)</p> <p>El docente en la escuela o colegio, reemplaza a los padres por un</p>

	<p>determinado periodo. Por lo que este debe crear un ambiente de seguridad y aceptación para cada uno de los integrantes del grupo, entendiendo a cada uno de los alumnos, conociendo sus habilidades o destrezas así como sus debilidades.</p> <p>Otra labor fundamental del maestro es desarrollar las habilidades sin presiones.</p>
	<p>(p.212)</p> <p>La escuela es un acercamiento a la sociedad, por lo tanto es necesario que en esta existan reglas y estructuras para ir formando al individuo. Por lo tanto es necesario que existan límites y consecuencias de sus actos.</p>
	<p>(p.212)</p> <p>Por otro lado, el maestro es el responsable de velar por la integración y por un ambiente que sea adecuado para un desarrollo adaptativo.</p>

	<p>La labor del docente es de vital importancia, ya que podrá observar problemas emocionales, además que podrá realizar un acompañamiento y escucha de dichos problemas. Aunque si el problema sobrepasa la capacidad de su experiencia y conocimientos debe referirlo a un profesional de salud mental.</p>
	<p>(p.213)</p> <p>Todos los individuos buscan satisfacer la necesidad de éxito en cada uno de los ambientes, por lo que la escuela no es una excepción.</p> <p>La maestra debe procurar orientar el desarrollo de las metas escolares de acuerdo con las habilidades, destrezas y limitaciones del alumno. Desarrollando así un equilibrio emocional.</p> <p>Las frustraciones provocadas dentro del área académica pueden ser evidencia de conductas desadaptativas</p>

	<p>que el niño desarrolló, como por ejemplo, problemas de conducta o de evasión de la realidad.</p>
	<p>(p.213)</p> <p>Como se refirió anteriormente, la docente al conocer al alumno, podrá y deberá ajustar las instrucciones con respecto a sus habilidades y limitantes. Además de conocer las diferencias entre géneros y acoplarlas en las enseñanzas cotidianas.</p>
	<p>(pp.214-217)</p> <p>Las escuelas tienen distintas maneras de evaluación, por lo que se evaluarán a la luz del individuo no del alumnado.</p> <p>La primera de las evaluaciones a nivel escolar, son las pruebas de inteligencia, estas solo serán de beneficio si son administradas por un profesional calificado. Además que el maestro debe conocer que las pruebas de inteligencia no son referencia de la capacidad mental del alumno. Por lo</p>

que es necesario el conocimiento de los docentes sobre la diferencia entre cociente de inteligencia y edad mental, además del conocimiento para poder interpretar dichas variables.

La higiene mental refiere que para hacer objetivos los exámenes, los alumnos deben conocer que solamente son el medio para evaluar los conocimientos.

Por otro lado, las calificaciones pueden ser ambiguas en cuanto a la higiene mental. Por lo que deben emplearse para medir las habilidades del sujeto y ser la base objetiva para la aprobación de un ciclo académico.

El autor refiere que, la mejor manera de evaluar a un individuo, es realizar un promedio de todas las calificaciones obtenidas. Ya que durante el proceso de calificación de un examen influyen varios factores, desde el estado de

	<p>ánimo del que puntea hasta la subjetividad de este ante el alumno.</p> <p>Las materias deben ser calificadas con letras no con números, ya que estos pueden crear competencias no adaptativas entre los individuos.</p> <p>Las maestras deben disminuir esta competencia entre los alumnos, enseñando que debe buscar competir contra sí mismo y no contra los demás. Cuando la competencia entre alumnos es constante puede ocasionar problemas en la personalidad.</p>
	<p>(p.217)</p> <p>La higiene mental, refiere que el fracaso es uno de los factores detonantes de una pobre higiene mental, por lo que es contraproducente el castigo por el fracaso escolar.</p> <p>Si el fracaso es constante puede generar conductas desadaptativas que</p>

	desintegran la personalidad del individuo.
	(p.217) El éxito por su parte es integrativo y genera conductas adaptativas como confianza y auto valía.
	(p.218) Otro tipo de evaluaciones a nivel escolar son las pruebas de personalidad. Dichas pruebas solo deben medir estrictamente la personalidad. Los individuos no siempre reflejan sinceridad en estas pruebas, ya que el instinto de protección es referente a la integridad y dignidad del individuo. Por otro lado no se puede verificar el estado emocional del individuo al momento de realizar la prueba por lo que en ocasiones invalida el resultado.
	(p.219) Las pruebas de personalidad también conllevan consigo el problema a la

	<p>invasión a la privacidad de la persona.</p> <p>La razón por las que son invasivas a la prerrogativa del secreto del individuo y revelan detalles de su vida íntima sin el consentimiento del sujeto.</p> <p>Las pruebas de personalidad afectan a la seguridad emocional del individuo, por lo que el evaluado debe tener la opción de decisión a realizar la prueba.</p>
	<p>(p.220)</p> <p>Es más evaluativo, una maestra “perceptiva” que puede comprender a los alumnos y observar la necesidad de un acompañamiento externo a la escuela. Dicho acompañamiento puede ser tanto a nivel psicológico o académico.</p>
	<p>(p.221)</p> <p>La escuela es una fuente de creación de disciplina, sin embargo se debe entender que los problemas de conducta se deben a frustraciones por</p>

	<p>no satisfacer las necesidades básicas en el individuo.</p> <p>El individuo puede recurrir a la dos mecanismos para liberarse de dichas frustraciones:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A través de la agresión externa, lo cual provoca cambios en conductas y disciplina.</li><li>2. O la agresión interna, donde la personalidad es destruida por el mismo individuo.</li></ol> <p>Las frustraciones también pueden ser el resultado del rendimiento académico y la necesidad individual del éxito.</p>
	<p>(p.221)</p> <p>Los sujetos no solo tienen la necesidad de reconocimiento por parte de los maestros, sino también de los compañeros de aula. Dicha necesidad de reconocimiento ayudará a fortalecer su valía como persona, así como el respeto y afecto por lo que es.</p>

	<p>(p.221)</p> <p>La relación con el docente es un factor fundamental puesto que esta ayuda al sentimiento de seguridad emocional que el niño busca constantemente. La maestra debe contemplar las emociones de sus estudiantes para poder apoyar el crecimiento emocional.</p>
	<p>(p.222)</p> <p>La disciplina no debe ser un medio de control a través del miedo, sino debe ser un medio para crecer individualmente.</p>
	<p>(p.224)</p> <p>Los docentes son de vital importancia dentro de los centros educativos y para la vida de los alumnos. Por lo que es importante que estos tengan tanto habilidades académicas, como personales.</p>
	<p>(p.224)</p> <p>El autor utiliza el término “maestras eficientes”, para referirse a las docentes</p>

que crean una higiene mental en los infantes. Estas deben cumplir con ciertas características para el desarrollo de la higiene mental:

1. Amor hacia los alumnos sin que se enfoquen en las limitaciones de estos.
2. Salud mental y ajustada a su entorno.
3. Conocimientos de salud mental, desarrollo del individuo, técnicas y estrategias para fomentarla y la relación de esta con la educación.
4. Ser la encargada de desarrollar un clima que genere higiene mental.
5. Fomentar el conocimiento de las emociones de cada individuo y la manera correcta de afrontar las necesidades individuales.
6. Ser capaz de observar conductas o problemas en los

	<p>individuos para realizar un acompañamiento y ser capaz de desligarse del proceso en el caso de ser necesario acompañamiento externo de un profesional para beneficio del alumno.</p> <p>Los docentes que cumplen con estas características no solamente enseñan habilidades académicas sino fortalecen las habilidades sociales. Por eso es determinante que el docente se encuentre adaptado completamente a la sociedad y conozca sus fortalezas y defectos.</p>
	<p>(p.227)</p> <p>En algunos países se cuentan con consejeros, esto debería ser una de las necesidades básicas de las instituciones académicas. Sin embargo, no siempre es posible.</p> <p>Si la capacidad del centro educativo lo permite debe haber profesionales</p>

	<p>capacitados para colaborar con la salud mental de los alumnos.</p> <p>Si esto no fuera posible en una institución académica de menor capacidad económica, es de vital importancia contar con docentes capacitados como los que se expusieron anteriormente.</p>
	<p>(p.229)</p> <p>La reeducación es importante para docentes como para alumnos. La reeducación puede iniciar con estos conceptos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Enseñar a vivir en el presente, en el aquí y ahora. Se ha observado que los niños que no viven en el presente, evidencian perturbaciones en las habilidades sociales. Es necesario que el niño vivencie experiencias exitosas en esta área.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Enseñar que el tiempo es de vital importancia al detectar conductas no adaptativas, ya que cuanto antes se traten los síntomas, menor es el daño y las alteraciones emocionales.</li><li>3. Los docentes deben ser capaces de generar confianza.</li><li>4. La competencia y la necesidad de logro deben ser inculcadas y encauzadas correctamente, así como deben tener conocimientos para generar las habilidades para desarrollarse en la sociedad.</li><li>5. Los docentes deben conocer que los síntomas son consecuencia de las vivencias experimentadas, por lo que es importante buscar las causas para que los síntomas puedan ser controlados lo antes posible.</li></ol>
--	--

	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Conocer que el control cognoscitivo puede ser inculcado, a través de focalizar la atención del alumno en el presente y futuro cercano.</li><li>7. En el área educativa se debe fomentar los sentimientos y estimular las habilidades sociales tanto para estar en compañía como en soledad.</li><li>8. La creación de grupos de niños con los mismos trastornos emocionales para que se sientan integrados.</li><li>9. Impulsar el orden, estabilidad y confianza a través de la ceremonia y el ritual.</li><li>10. Enseñar que cuerpo es la armadura de sí mismo. La imagen que tiene el individuo de sí mismo es un factor para una buena higiene mental.</li></ol>
--	--

	<p>11. Conocer que la comunidad es un factor determinante para la estabilidad del niño.</p> <p>12. Ilustrar sobre como la alegría es un promotor de higiene y bienestar mental.</p>
	<p>(p.22)</p> <p>Los hábitos de bienestar deben ser inculcados en el periodo escolar.</p>
<p><b>Coronado</b></p>	<p>(p. 39)</p> <p>La labor psicológica dentro de la institución educativa debe concentrarse en proporcionar al niño herramientas que lo ayuden a resolver las distintas situaciones que enfrenta.</p> <p>De ser necesario el individuo debe tener acceso a un profesional competente. La institución debe tener contacto con los padres con el fin de mantener una alianza que beneficie al alumno.</p>
	<p>(p. 40)</p> <p>Los maestros deben estar preparados con bases en psicología clínica,</p>

	<p>fortalecimiento de la higiene mental, los diagnósticos de los trastornos mentales y las soluciones para enfrentar estos.</p>
	<p>(p. 40)</p> <p>Dentro del programa escolar deben ir incluidos métodos educativos que colaboren con el fortalecimiento y desarrollo de cada individuo.</p>
	<p>(p. 41)</p> <p>En la institución académica se debe promover que el individuo se desarrolle acorde a sus habilidades y limitaciones con el fin de evitar trastornos adaptativos y/o psíquicos.</p>
	<p>(p. 41)</p> <p>Es importante que los docentes estén conscientes y se conozcan a sí mismos ya que es necesario para enseñar a los alumnos a mantener una higiene mental.</p>
	<p>(p. 42)</p> <p>Los maestros deben conocer sobre las distintas personalidades y necesidades</p>

	de un infante, además de los métodos educativos.
	(p. 43) Los maestros deben ayudar a prevenir un trastorno psíquico antes que los alumnos desarrollen neurosis y desórdenes mentales.

### c. Necesidad de Posición Social

<p>Componente Social / Ambiental</p> <p>Necesidad de Posición Social</p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Carrol (1974)</b>	(p. 115) El individuo busca constantemente las relaciones humanas con el propósito de sentir pertenencia a su entorno.
	(p.116) La necesidad de mantener relaciones sociales y la aprobación por parte de estas provocará que el individuo respete a sus iguales y por tanto a él mismo. Este respeto es guiado por las

	<p>reglas impuestas por la sociedad. Es decir que si su conducta es adaptativa para la sociedad, el individuo obtendrá aprobación; sin embargo si esta no es adaptativa, el individuo experimentará falta de pertenencia al compartir con sus iguales.</p>
	<p>(p.118)</p> <p>Las normas de conducta son impuestas por la sociedad y estas se dividen en 4 grupos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Los usos o normas de trato social, se fusionan en todas las aristas de la vida de un individuo debido a que definen la manera de comportarse socialmente.</li><li>2. Las buenas costumbres, son impuestas por la sociedad y se les describe como las conductas que integran nuestro actuar conforme a la sociedad.</li><li>3. La ética, comprende las conductas que son y no son</li></ol>

	<p>permitidas dentro de una sociedad. Esta es inculcada desde la infancia. La ética aunque es rígida no debe dejar de ser flexible ya que al no tener plasticidad podría también provocar molestias del individuo con la sociedad.</p> <p>4. Los tabúes, comprenden las conductas no permitidas por la sociedad, aunque estas en algunas ocasiones son parte de la naturaleza humana tipificadas como malas conductas.</p>
	<p>(p.119)</p> <p>Las normas de la sociedad forman en el individuo conductas que son adaptativas para que este encuentre sentido de pertenencia dentro de la sociedad. Dichas conductas conforman un código de grupo.</p>
	<p>(p.120)</p> <p>El individuo con el fin de adaptarse</p>

	<p>modifica actitudes o comportamientos no deseables para la sociedad.</p>
	<p>(p.121)</p> <p>Los códigos de grupo son modificables y adaptativos a través de la evolución y desarrollo de un individuo. Debido a que en cada etapa que emprenda este deberá aprender diferentes códigos acorde al nuevo grupo con el cual se desenvuelva.</p>
	<p>(p.122)</p> <p>El sujeto debe ser flexible con el fin de adaptarse rápidamente ante estos cambios, de no ser así encontrará dificultades en el diario vivir.</p>
	<p>(p.123)</p> <p>Las relaciones grupales son de suma importante ya que cada uno de los compañeros con los cual se relaciona aporta vivencias al individuo.</p>
	<p>(p.124)</p> <p>Cada ser humano desarrolla a lo largo de su vida, papeles dentro de los cuales</p>

	<p>se amolda ante las diferentes situaciones que debe enfrentar.</p>
	<p>(p.125)</p> <p>La sociedad utiliza los papeles de manera jerárquica por lo que el individuo en busca de la necesidad de logro y de posición social, intenta escalar peldaños dentro de la sociedad y su ambiente social, laboral, sentimental, económico, etc.</p>
	<p>(p.127)</p> <p>El ser humano debe ser capaz de interpretar distintos roles sin embargo al cambiar un rol después de muchos años de realizarlo deja secuelas que interfieren con el nuevo rol que desempeña. Si el individuo no es capaz de interpretar otros roles desarrollará trastornos psicológicos.</p>
	<p>(p.127)</p> <p>Existen también los papeles fantasiosos en los cuales el individuo tiene la posibilidad de modificar las</p>

	<p>conductas o vivencias del pasado o del futuro huyendo de las situaciones vivenciadas del presente. Cuando esta fantasía es bien empleada sin recurrir a ella en exceso es beneficiosa para el individuo ya que mitigará la tensión de lo acontecido en su vida. Las personas que no se encuentran bien ajustadas buscan la satisfacción de los propios deseos utilizando la fantasía.</p>
<p><b>Thayer (2014)</b></p>	<p>(p.173)</p> <p>La familia proporciona al individuo el sentido de pertenencia que va migrando hacia la búsqueda de pertenencia por parte de la sociedad.</p>
	<p>(p.174)</p> <p>Las relaciones interpersonales generan influencia sobre el individuo, que acarrea consecuencias tanto positivas como negativas.</p>
	<p>(p.174)</p> <p>Para el ser humano es importante la aceptación ante un grupo que</p>

	<p>represente relevancia dentro su contexto de vida, por lo cual se deja guiar por la influencia grupal.</p>
	<p>(p.175)</p> <p>La relevancia de un grupo lleva a un sentimiento de pertenencia, por lo que guía a la influencia mutua entre grupo e individuo.</p>
	<p>(p.175)</p> <p>Cada ser humano representa durante la vida un rol o papel, que se convierte en la identidad. Esta identidad está construida por las experiencias vivenciadas.</p>
	<p>(p.175)</p> <p>El individuo se adapta al rol que la sociedad le ha asignado aunque no tenga las aptitudes para dicho rol.</p>
	<p>(p.175)</p> <p>El rol es aprendido y una vez se encasille en la vida del individuo perdura a través de los años. Por lo cual se conduce de acuerdo a este rol</p>

	<p>durante la vida.</p>
	<p>(p.176)</p> <p>El rol que representa el individuo también es una manera de comunicarse con el entorno en el que se desenvuelve. Sin embargo no se debe olvidar que el rol aunque es asignado por la sociedad, está también basado en las experiencias del individuo.</p>
	<p>(p.177)</p> <p>El individuo es influenciado por el entorno en el cual se desenvuelve.</p>
	<p>(p.179)</p> <p>La influencia está guiada por lo que el individuo interpreta, por tanto la influencia es una decisión que el sujeto toma.</p>
<b>Coronado (1975)</b>	<p>(p. 72)</p> <p>La carencia de adaptación tiene como consecuencia sentimientos de frustración.</p>

	<p>(p.266)</p> <p>El individuo adopta las responsabilidades que le son delegadas por la sociedad, según sus habilidades individuales.</p>
	<p>(p.266)</p> <p>El sujeto que no se encuentra adaptado presenta ausencia de habilidades sociales.</p>
	<p>(p.267)</p> <p>La carencia de las habilidades sociales genera que el individuo busque satisfacer su necesidad de adaptación social reafirmandose a sí mismo, con conductas como el egoísmo.</p>
	<p>(p.268)</p> <p>Los individuos no adaptados también buscan aislarse de la vida social, por lo cual se ensimisman en sus propias necesidades o dificultades que presente durante la vida.</p>
	<p>(p.270)</p> <p>Las emociones son resultado de la</p>

	<p>percepción social y son las que provocan la integración del individuo en la sociedad. Sin embargo, si estas emociones no se desarrollan el sujeto experimentará un sentimiento de pérdida social por lo tanto el sentido de pertenencia.</p>
	<p>(p.270)</p> <p>El sentido de pertenencia provoca bienestar y la búsqueda de mejora en el sujeto.</p>
	<p>(p.272)</p> <p>Debido al sentimiento de inferioridad el individuo presentará problemas de adaptación social.</p>
	<p>(p.274)</p> <p>Es importante recalcar que las conductas grupales antisociales evidencian la vida de cada uno de los integrantes.</p>
	<p>(p.274)</p> <p>Cuando el individuo posee bienestar y paz consigo mismo, transmitirá esto a</p>

	los individuos que lo rodean por lo que conseguirá adaptarse socialmente.
	(p.276) Conviene subrayar que conforme esté adaptado el individuo al entorno, contribuirá al fortalecimiento de una sociedad.

#### d. Necesidad de Logro

Componente Social / Ambiental	
Necesidad de Logro	
Autor	Aporte Teórico
<b>Carrol (1974)</b>	(p. 89) El individuo busca enfocar sus logros y éxitos como una manera de mantener el control dentro del grupo social y en los ambientes que le rodean.
	(p.90) La necesidad de logro es imprescindible para conservar la salud mental del individuo. Por lo que el sujeto no debe permanecer inmóvil para conservarla; al no conseguir que

	<p>sea imperecedero podría crear neurosis.</p>
	<p>(p.90)</p> <p>Las metas deben adecuarse a las limitantes y habilidades del propio individuo por lo que este debe conocerse completamente, ya que de esto dependerá el éxito y satisfacción que obtenga en estas. Ya que de no lograr el éxito el individuo experimentará la frustración.</p>
	<p>(p.98)</p> <p>Al hablar del concepto de inteligencia se puede referir a los siguientes autores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Binet, la define en cuanto a las habilidades sociales es decir las habilidades de adaptación con las que cuenta el individuo.</li> <li>2. Terman, la define como la habilidad del individuo para utilizar símbolos.</li> <li>3. Woodworth, la define como la capacidad de un individuo a</li> </ol>

	<p>adaptarse ante las vivencias y situaciones que se le presentan.</p> <p>4. Munn, la define también como la habilidad de manejar los símbolos.</p>
	<p>(p.99)</p> <p>El individuo debe basar sus metas al conocer sus habilidades y limitantes. En los últimos años se han desarrollado pruebas de inteligencia que tiene como objetivo que este conozca su coeficiente de inteligencia.</p> <p>Aunque para que estas sean efectivas el individuo debe tener la oportunidad de conocer el contenido de dichas pruebas además de la predisposición para realizarlas, además de las emociones que maneje durante las pruebas.</p> <p>El examinador debe conocer la prueba para que pueda interpretar los resultados obtenidos por el sujeto.</p>

	<p>(p.100)</p> <p>Es necesario que se diferencie la edad mental del coeficiente de inteligencia.</p> <p>Se establece la edad mental de acuerdo a su grado académico y su habilidad para desenvolverse ante una situación.</p> <p>Mientras que el cociente de inteligencia se compone de la edad mental y de la edad cronológica.</p>
	<p>(p.103)</p> <p>Aunque las pruebas de inteligencia son eficaces aumenta la probabilidad de que al ser grupales los resultados que arrojan varíen, por lo que es aconsejable cuando existen conductas no adaptativas procurar realizar pruebas individuales.</p> <p>El objetivo es poder centrarse en todos los factores y variables que podrían afectar los resultados de la prueba. Se busca establecer cuáles son las aptitudes en las que el examinado tiene mayor o menor pericia.</p>

	<p>(p.104)</p> <p>Las necesidades básicas del sujeto se presentan en distintos niveles de intensidad de acuerdo al mismo.</p>
	<p>(p.105)</p> <p>Los individuos pueden clasificarse según las conductas adaptativas que este posee.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si el individuo puede enfrentar cualquier situación que se le presente con templanza se encuentra adaptado correctamente a la sociedad.</li><li>• Los individuos que al enfrentar las situaciones que la vida le presenta logran resolver el conflicto sin presentar ninguna conducta desadaptativa, se logran adaptar con la mayoría de la población.</li><li>• Por último, los individuos que no están ajustados a sus emociones utilizan los</li></ul>

	<p>mecanismos de ajuste, los cuales podrían desarrollar trastornos de conducta en un sujeto.</p>
	<p>(p.106)</p> <p>En la necesidad de logro de un individuo podría intervenir cualquiera de los siguientes factores:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Historia familiar.<ul style="list-style-type: none"><li>• Deficiente mentalmente, para estos el entorno social, económico de la familia son agravantes para el desarrollo de la inteligencia.</li><li>• Mentalmente dotados, es importante que si esta variable es heredada, también lo será la conducta en cuanto a las relaciones sociales. El entorno social, así como económico es un</li></ul></li></ol>

	<p>atenuante para estos individuos.</p> <p>2. Los Gemelos y la herencia genética.</p> <p>3. Cambios y su efecto en la vida de un individuo.</p>
	<p>(p.109)</p> <p>Se puede definir entonces que a través de la herencia, el individuo adquiere sus habilidades y aptitudes, mientras que el ambiente determina la evolución de este durante el desarrollo de las aristas de la vida del sujeto.</p>
	<p>(p.110)</p> <p>El individuo debe aspirar cumplir con la meta trazada ya que de esto depende la propia salud mental. Recordando siempre que estas deben ser en base en sus habilidades, aptitudes reconociendo sus limitantes y debilidades. El conocimiento de el mismo proporcionara al individuo la confianza para alcanzar las metas y</p>

	proporciona bienestar.
	<p>(p.113)</p> <p>Se pueden diferenciar a un individuo bien ajustado, ya que este conoce las habilidades y debilidades que posee y utiliza este conocimiento para su propio bienestar.</p> <p>Mientras que el sujeto que no se encuentra ajustado, aun conociendo sus capacidades y sus limitaciones estará en constante conflicto con estas. Lo cual provoca falta de confianza compensándola a través de otros medios. Busca el control de las situaciones en su vida y las metas que se propone están arriba de sus propios estándares lo que provoca frustraciones constantes.</p>
<b>Coronado (1975)</b>	<p>(p.101)</p> <p>La superación de un ser humano se encuentra marcada por el conocimiento propio de este.</p>

	<p>(p.101)</p> <p>El ser humano debe buscar el conocerse a sí mismo con el fin de alcanzar los mejores resultados.</p>
	<p>(p.102)</p> <p>El individuo debe comprender las experiencias vividas, en algunos casos no conocen lo que realmente piensan, las emociones, el carácter y la manera de afrontar las situaciones.</p>
	<p>(p. 104)</p> <p>Cuando un individuo se aleja de los demás para ensimismarse, inicia con una conducta neurótica en la cual no puede pensar en una forma objetiva sobre sí mismo; mientras que si se conoce a sí mismo, la objetividad dará como resultado la higiene mental.</p>
	<p>(p. 105)</p> <p>Es aconsejable que un individuo busque la introspección constantemente con el fin de buscar transformaciones en el carácter con</p>

	objetividad.
	<p>(p. 176)</p> <p>La falta de satisfacción de logros, llevará hacia un sentimiento de inferioridad, lo cual provocará trastornos de conducta.</p>
	<p>(p. 176)</p> <p>El complejo de inferioridad aparece cuando el sujeto no se encuentra adaptado, y por tanto le es imposible resolver una situación acorde a las expectativas de la sociedad. En algunas ocasiones el complejo de inferioridad es compensado con superioridad, a pesar de que no está orientado hacia la solución de la situación que enfrenta; es decir, evade el origen del problema.</p>
	<p>(p. 177)</p> <p>El individuo que presenta sentimientos de inferioridad, tiene como características: pobre autoconcepto, dependencia, se aleja de las relaciones</p>

	<p>interpersonales, tendencias de sadismo y masoquismo, timidez, desesperanza y fatiga.</p>
	<p>(p. 178)</p> <p>El sentimiento de inferioridad no siempre es malo, este insta al individuo a alcanzar logros personales y sociales. Ya que al compararse constantemente con sus iguales, busca superarse.</p>
	<p>(p. 179)</p> <p>De acuerdo a las vivencias de la niñez, que pueden comprender abusos y negligencia por parte de los padres, puede que el sujeto desconfíe de las personas de su entorno; mientras que con la sobreprotección, el individuo se siente incapaz y por tanto no confía en sí mismo.</p> <p>Dicha inferioridad, está intrínsecamente relacionada con la dinámica familiar, el número de hijo, raza y sexo. También influye cuando el individuo presenta defectos físicos o factores sociales,</p>

	económicos y de identidad religiosa.
	<p>(p. 182)</p> <p>Cuando una persona compensa su sentimiento de inferioridad, existen dos maneras de hacerlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sociales: El sujeto busca apoyar a la comunidad, lo cual lo ayuda a sentirse útil.</li> <li>2. Antisociales: el sujeto busca alejarse de la sociedad, por sentirse superior a los demás, demostrando así que no necesitan de los demás ante ninguna circunstancia.</li> </ol>
	<p>(p. 183)</p> <p>El complejo de superioridad es utilizado como un mecanismo de defensa y compensa el pobre autoconcepto a través de conductas, tales como: Arrogancia, soberbia, necesidad de ser observado, aprobado, suele ser dominante a través de conductas opresivas. Mientras que el antisocial</p>

	<p>presenta un carácter agresivo.</p>
	<p>(p. 185)</p> <p>El carácter de un individuo se integra por la necesidad de adaptación social, el deseo de logro y la superioridad.</p>
	<p>(p.189)</p> <p>El individuo tiene dos necesidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adquirir</li> <li>2. Compartir</li> </ol>
	<p>(p.190)</p> <p>El individuo que es privado de experiencias significativas en la infancia, podría llegar a presentar pobre autoconcepto y poca capacidad para resolver las situaciones cotidianas.</p>
	<p>(p.190)</p> <p>Cuando un individuo presenta sentimientos de inferioridad estos pueden ser resultado de experiencias reprimidas en el inconsciente que afectan e influyen en su vida como en su comportamiento.</p>

### 4.2.3.3 Componente Psicológico

#### a. Emociones

Componente Psicológico	
Emociones	
Autor	Aporte Teórico
Mira y López (1988)	<p>(p.59)</p> <p>Las relaciones emocionales dan inicio desde el primer mes de gestación, ya que experimenta un mayor número de estímulos que son generadores de las emociones.</p> <p>También a partir de este mes se experimenta distintos grados de intensidad en cada una de las emociones y por tanto es evidente la reacción ante los estímulos afectivos.</p>
	<p>(p.59)</p> <p>En el tercer mes de gestación se producen las emociones secundarias.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alegría</li><li>2. Tristeza</li><li>3. Disgusto</li></ol>

	<p>4. Impaciencia</p> <p>5. Simpatía.</p>
	<p>(p.78)</p> <p>Durante el periodo de lactancia, el individuo desarrolla las reacciones emocionales hacia sus padres, posteriormente las reacciones sociales hacia sus iguales.</p>
	<p>(p.78)</p> <p>Al inicio las reacciones emocionales son violentas aunque estas disminuyen aproximadamente entre los 3 y 6 meses de edad.</p> <p>A los seis meses el individuo da inicio a la manifestación de las emociones secundarias.</p>
	<p>(p.95)</p> <p>La primera fase del lenguaje es la expresión global emocional, la cual nos habla de cómo el niño a través de sonidos y movimientos del cuerpo indica a los padres o cuidadores la</p>

	<p>carencia de una necesidad no satisfecha.</p>
	<p>(p.95)</p> <p>La siguiente fase del lenguaje es la nominativa, es decir cuando el individuo expresa sus primeras palabras.</p>
	<p>(p.96)</p> <p>Las palabras posteriormente sustituyen a una acción específica antes expresada solamente con lenguaje corporal.</p>
	<p>(p.97)</p> <p>Depende de la edad, la cantidad de palabras que este expresa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 meses (5 o 10 palabras)</li> <li>• 24 meses (100 o 300 palabras)</li> </ul>
	<p>(p.97)</p> <p>Es importante recalcar que el individuo pronto logrará diferenciar las emociones a través del tono de voz de las personas con las que convive.</p>

	<p>(p.97)</p> <p>La siguiente fase del lenguaje es la del pensamiento. En esta fase el infante es capaz de hacer introspección sobre las situaciones, emociones, acciones o experiencias de la vida.</p>
<p><b>Bühler, Srang y Otros (1965)</b></p>	<p>(p.9)</p> <p>En el periodo preescolar se desarrolla el miedo, como consecuencia a la inseguridad de cualquier índole.</p> <p>Incluso antes del nacimiento el niño puede ser condicionado a presentar miedo ante situaciones de inseguridad.</p> <p>El miedo ante la falta de control puede evidenciarse a través de desmayos del sujeto.</p>
	<p>(p.14)</p> <p>Cuando el individuo no puede accionar ante una determinada situación, provocan la ira.</p> <p>Esta emoción genera exceso de energía, que al estar muy elevados llevan al individuo a la cólera.</p>

	<p>La ira se puede canalizar de manera positiva, ya que ayuda a que un individuo alcance objetivos y venza dificultades en diferentes situaciones de la vida. Tanto el miedo como la ira tienen reacciones en el organismo.</p>
	<p>(p.16)</p> <p>La siguiente emoción es el amor, que tiene como objetivo hacer que el niño se sienta seguro y apreciado en su medio ambiente. Es indispensable esta emoción a la hora del destete, ya que provoca que el infante logre valorizar a otras personas, así como a él mismo y a la madre.</p>
	<p>(p.78)</p> <p>Existen diferencias entre los individuos debido a que se ha desarrollado en distintas esferas familiares, escolares, culturales además de las experiencias aprendidas, las imitadas y las condicionadas.</p>

	<p>De igual manera las conductas se ven modificadas con respecto a la sociedad, autoridad, independencia psicológica y la conducta moral.</p>
	<p>(p.79)</p> <p>No existe tal cosa como problema emocional, lo que sucede es que el niño no tiene las habilidades para responder ante determinada situación. Las emociones son un factor relevante en los problemas en la infancia.</p> <p>El niño reacciona de acuerdo a sus conocimientos y condicionamientos que ha aprendido a lo largo de su vida.</p> <p>Las conductas internas son acompañadas por experiencias pasadas que se encuentran guardadas en el inconsciente, por tanto pueden provocar reacciones a nivel emocional.</p>
	<p>(p.82)</p> <p>El miedo es una emoción primaria del hombre.</p>

	<p>(p.83)</p> <p>El miedo no es necesariamente negativo, ya que ayuda a los individuos a que desarrollen conductas adaptativas en la sociedad, dando como resultado que el individuo cumpla con los lineamientos en cuanto a normas sociales, costumbres e incluso al cumplir la ley de una sociedad.</p>
	<p>(p.83)</p> <p>En la infancia los sujetos son sugestionables por lo cual la mayoría de los temores de la infancia están influenciados por figuras de autoridad en sus vidas.</p>
	<p>(p.84)</p> <p>El miedo a la oscuridad es provocado en ocasiones por los padres, ya que el niño no tiene la capacidad de comprender los peligros de la noche y es entonces que son transmitidos como miedo sin dar una explicación</p>

	<p>justificada adaptada a la edad de desarrollo de los hijos.</p> <p>Otro motivo generador del miedo, es la intimidación a través de advertencias donde los argumentos atentan contra la protección, seguridad del niño, provocando el miedo a ser abandonado o desprotegido por las figuras de autoridad.</p> <p>Cuando los niños son maltratados o se le otorgan castigos demasiado estrictos, provocan conductas y sentimientos de inferioridad.</p> <p>Mientras que el miedo de los padres ante determinada situación origina temores en los hijos, provocando conductas tímidas y de retraimiento.</p>
	<p>(p.84)</p> <p>La manera de prevenir los miedos destructivos, es preparar al infante ante las posibles situaciones que pueda experimentar en la vida que puedan provocarle temor.</p>

	<p>(p.85)</p> <p>Los miedos pueden eliminarse a través de realizar un nuevo condicionamiento. Otra manera eficaz es que el niño hable acerca de su temor.</p>
	<p>(p.89)</p> <p>Los ataques de cólera son generados entre el primer y tercer año de vida. Los padres o figuras de autoridad no necesariamente son un factor determinante, sino pueden ser deseos propios del niño que no han sido satisfechos y como consecuencia se desarrollan los ataques de cólera.</p>
	<p>(p.90)</p> <p>Durante la primera infancia los acontecimientos que causan los ataques de cólera son la disminución de las actividades que generan placer en el niño. Mientras que en la segunda infancia los detonantes son las situaciones frustrantes representativas.</p>

<p><b>Encinas (1936)</b></p>	<p>(p.71)</p> <p>Es importante conocer las emociones del niño, como se crearon y se desarrollaron. Ya que estas pueden provocar desarrollo de conductas inadaptadas del sujeto.</p> <p>Las emociones relevantes son cólera, miedo y amor.</p> <p>Aunque también refiere que existen cuatro factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer.</li> <li>• Displacer.</li> <li>• Excitación.</li> <li>• Depresión.</li> </ul> <p>Según las necesidades del individuo se encuentren satisfechas así será el nivel de satisfacción o de molestia ante las situaciones de su vida.</p>
	<p>(p.72)</p> <p>Las conductas se relacionan con las emociones, cuando estas dejan de ser un síntoma y se convierten en consecuencia.</p>

	<p>(p.72)</p> <p>Cada una de las emociones tiene características en los sujetos. La cólera tiene como característica la agitación.</p>
	<p>(p.85)</p> <p>El origen del miedo es que el niño después de haber estado en el vientre materno acompañado por la madre es separado y por tanto se siente desprotegido e inseguro ante un mundo que aún no conoce.</p> <p>Los padres deben disminuir las situaciones que generen contrastes en la conducta o situaciones de la vida, para no provocar ansiedad, nerviosismo ni temores.</p>
	<p>(p.87)</p> <p>Una de las razones del miedo es que el niño aún no ha realizado adaptación sensorial, por lo que los cambios de luz y de sonido le afectan. Desde los tres años de edad se presenta el miedo en el infante.</p>

	<p>(p.88)</p> <p>El miedo puede ser objetivo o subjetivo. Es objetivo cuando son producidos en base a una vivencia no agradable, por lo que provoca que el individuo se defienda. Este miedo es sano ya que es una manera de supervivencia. Este es influenciado por la sociedad y genera prejuicios en el individuo.</p>
	<p>(p.90)</p> <p>Mientras que el miedo subjetivo es imaginario provocado por la sociedad en la que el individuo interactúa, dicho miedo puede ser transmitido entre generaciones. En la primera y segunda infancia no existe el miedo ante situaciones como la muerte debido a que no existe el concepto de temporalidad, mientras que en la primera infancia y adolescencia el sentimiento es más profundo ya que entiende la ausencia definitiva que no conocía en los primeros años de vida.</p>

	<p>El miedo subjetivo aparece cuando los padres o las figuras de autoridad buscan como fin principal la obediencia de los hijos. Esto podría generar consecuencias en el lenguaje, como la tartamudez o el mutismo.</p>
<p><b>Lemkau (1949)</b></p>	<p>(p.106)</p> <p>La primera reacción de miedo puede representarse en la disminución de la actividad respiratoria, además que esta puede verse vista como el principio de una neurosis en el infante.</p>
	<p>(p. 107)</p> <p>Durante el nacimiento se pueden evidenciar características de miedo que pueden asociarse con la ansiedad esto es debido al vagido que experimenta cuando da el primer aliento de aire que inicia la actividad respiratoria fuera del vientre materno, por otro lado el proceso desde las contracciones hasta el nacimiento suelen ser traumatizantes</p>

	<p>por lo cual puede acarrear reacciones emocionales.</p>
	<p>(p.129)</p> <p>Al inicio la sonrisa solo indica satisfacción digestiva pero conforme avanza el periodo de lactancia la sonrisa se conecta con las situaciones y estímulos de su entorno.</p>
	<p>(p.131)</p> <p>Como se habló anteriormente la disminución de la actividad respiratoria también podría ser resultado de una fuerte frustración de parte del niño. Es relevante conocer que esta disminución en futuro puede reflejarse en problemas de conducta al no cumplirse sus exigencias.</p>
	<p>(p.143).</p> <p>En la etapa preescolar son importantes las relaciones emocionales. El miedo se desarrolla en la etapa preescolar. El miedo no se debe de ver como algo negativo, puesto que también frena al</p>

	<p>individuo a no enfrentarse ante situaciones peligrosas.</p>
	<p>(p.158)</p> <p>El miedo tiene reacciones biológicas, tales como aumento de las palpitaciones y sudoración.</p>
	<p>(p.159)</p> <p>La angustia es una derivación del miedo, ya que es un temor a situaciones de violencia y ansiedad ante situaciones en las que una figura de autoridad reaccionaria. El niño utiliza la angustia en ocasiones para que el adulto le preste atención a sus necesidades de afecto.</p>
	<p>(p.160)</p> <p>Los padres deben fortalecer a través del entrenamiento de las conductas sobre la manera en la que debe afrontar situaciones de angustia o miedo.</p>
	<p>(p.209)</p> <p>La vida emocional del infante se ve afectada por las situaciones vividas</p>

	<p>como el entorno en donde se desenvuelve.</p>
	<p>(p.220)</p> <p>En la etapa de la adolescencia las emociones son relevantes ya que existe una mayor sensibilidad en este período.</p>
<p><b>Carrol (1974)</b></p>	<p>(p. 159)</p> <p>Las emociones están intrínsecamente relacionadas con el pensamiento.</p>
	<p>(p.159)</p> <p>Los individuos que padecen tensión emocional crónica, es debido a que las emociones distorsionan su perspectiva de evaluación de las situaciones a las cuales se enfrenta. La mayoría de dichas percepciones son vivencias experimentadas en el pasado o en situaciones a futuro que se caracterizan por exceso de emociones perturbadoras. Esto ocasiona que el cerebro se encuentre en estado de emergencia sin necesidad de estarlo, causando así desajustes emocionales</p>

	en el individuo.
	<p>(p.161)</p> <p>Los aspectos que se contemplan en la conducta emocional se dividen en los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autónomos.</li> <li>2. Somáticos.</li> </ol>
	<p>(p.161)</p> <p>El cuerpo enfrenta las situaciones que son amenazadores, a través de la emoción.</p>
	<p>(p.161)</p> <p>Cuando el individuo presenta paz mental experimenta lo que se conoce como seguridad emocional, que excluye a las emociones negativas o de temor que podrían ocasionar molestias al individuo. Cuando se posee seguridad emocional, se refleja salud tanto mental como física. Mientras que si la mayoría del tiempo experimenta inseguridad su estado será agitado y</p>

	<p>por tanto ocasionara daños mentales y físicos.</p>
	<p>(p.161)</p> <p>La seguridad emocional es la más importante de las necesidades del ser humano ya que cada una de ellas lleva implícitas emociones y posibilidad de frustraciones a lo largo de las vivencias recorridas por el individuo.</p>
	<p>(p.162)</p> <p>Los seres humanos basan en las relaciones interpersonales la seguridad emocional.</p>
	<p>(p.163)</p> <p>El individuo inicia su desarrollo de seguridad emocional a raíz de la relación entre este y la madre. Dicha relación si se manifiesta positivamente ayudará en el desarrollo de las futuras relaciones sociales de este con el sexo opuesto y con los iguales.</p>
	<p>(p.163)</p> <p>La poca o casi nula relación social</p>

	<p>durante la primera y segunda infancia, podría desarrollar conductas desadaptativas irreparables e incluso trastornos, puesto que no genera seguridad emocional en el individuo.</p> <p>Es decir la seguridad emocional se construye a través de relaciones beneficiosas donde el individuo da y recibe afecto.</p>
	<p>(p.164)</p> <p>Los seres humanos desde la infancia necesitan la seguridad emocional al igual que las necesidades físicas.</p>
	<p>(p.165)</p> <p>El individuo necesita no solo el amor de los padres sino el de la familia extendida y sus iguales, el fruto de dichas relaciones es el desarrollo de sus emociones y de la propia personalidad.</p>
	<p>(p.164)</p> <p>La frustración al no conseguir la seguridad emocional que es necesaria,</p>

	<p>generará sentimientos de inseguridad, los cuales se presentan a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Necesidad constante de afecto anormal.</li><li>2. El individuo presenta problemas en cuanto a que las personas que lo rodean le demuestren afectos.</li><li>3. El individuo no muestra interés ni empatía hacia los demás.</li></ol>
	<p>(p.165)</p> <p>La inseguridad emocional genera deterioro del respeto del sujeto, por lo cual se ensimisma alejándose así de las demás personas.</p> <p>Otra de las consecuencias de la inseguridad emocional es la necesidad de la persona de afirmarse a sí misma, por lo cual se planta ante situaciones triviales volviéndolas un conflicto que después generará sentimiento de culpa y arrepentimiento. Todas las premisas</p>

	<p>anteriores son el resultado de la insuficiencia de las relaciones interpersonales que generarían seguridad emocional y por tanto confía en sí mismo y en las demás personas.</p>
	<p>(p.166)</p> <p>Es necesario que durante la infancia se creen límites y estructuras que ayudaran al niño a la propia autorrealización y por tanto la seguridad emocional.</p>
	<p>(p.166)</p> <p>Cuando el individuo no logra adaptarse a las personas del medio ambiente que le rodea desarrolla dependencia, aislamiento y agresividad.</p>
	<p>(p.167)</p> <p>El sujeto busca aprobación constante por parte de las personas que le rodean, no importándole lo que sea necesario para alcanzar dicha aprobación.</p>

	<p>(p.168)</p> <p>La seguridad emocional se desarrolla acorde a la evolución del individuo.</p>
	<p>(p.172)</p> <p>También es importante recalcar que el medio ambiente del individuo debe ser comprendido a través de la manera que visualiza el mundo.</p>
	<p>(p.173)</p> <p>Las personas u objetos que proporcionan seguridad emocional se modifican y reemplazan a lo largo de la vida evolutiva. En la infancia buscan a los padres como fuente de seguridad, mientras que en la adolescencia busca dicha seguridad en las relaciones con las demás personas que lo rodean. En la adultez la seguridad se vuelca ante la necesidad de posesión de objetos materiales.</p>
	<p>(p.174)</p> <p>Ciertamente los recuerdos ya sean conscientes o inconscientes son de</p>

	<p>suman importancia. La mayoría de los recuerdos proporcionan a los sujetos seguridad emocional.</p>
	<p>(p,174)</p> <p>De acuerdo al nivel de ajuste del individuo los recuerdos serán para su propio beneficio.</p>
	<p>(p.174)</p> <p>Los recuerdos protectores son los que ayudan al individuo a mantener un autoconcepto saludable.</p>
	<p>(p.175)</p> <p>Las perspectivas hacia el futuro son relevantes para la seguridad emocional debido a que estas guían y dan como resultado la autorrealización de una persona. Las metas pueden ser a corto, mediano y largo plazo con el fin de mantener la seguridad emocional.</p>
	<p>(p.176)</p> <p>La consecuencia de la inseguridad emocional provoca ansiedad por lo que es una conducta o hábito adquirido ya</p>

	que esta se siente amenazada.
	<p>(p.176)</p> <p>La aprensión es constructiva o destructiva dependiendo del grado de intensidad de temor infundado ante alguna situación.</p>
	<p>(p.176)</p> <p>La ansiedad no es destructiva siempre, ya que en un grado de intensidad normal ayuda a los individuos a sobrepasar situaciones. Es destructiva cuando la situación amenazadora genera angustia y por tanto responde de acuerdo a la angustia provocada más que a la situación que esta se encuentra experimentando. Cuando esto sucede el sujeto busca reducir la ansiedad a través métodos transitorios que no generan beneficio sino al contrario provocan conductas desadaptadas disfrazando el origen del problema.</p>

	<p>(p.184)</p> <p>La ansiedad está enlazada con las relaciones y vivencias de la infancia.</p>
	<p>(p.185)</p> <p>La ansiedad como desajuste no permite al individuo aprender, ya que este prefiere no salir de la zona de confort con el fin de no sentirse inseguro. Esto genera conductas no manejables ni moldeables ante las situaciones que se le presentan en la vida.</p>
<b>Coronado (1975)</b>	<p>(p. 68)</p> <p>Las emociones se forman a través de la evolución del individuo y cada una de las etapas, además de las experiencias y el afrontamiento a cada una de ellas.</p>
	<p>(p. 69)</p> <p>Una persona con una maduración emocional será más adaptativo tanto hacia la sociedad como para él mismo.</p>
	<p>(p. 70)</p> <p>Las emociones no deben ser reprimidas ya que esto generaría como</p>

	<p>consecuencia neurosis, perversiones e incluso actos delictivos ya que estas en algún momento deben ser exteriorizadas. Al reprimir las emociones con controles no adaptativos solo provoca que el individuo desarrolle trastornos en su personalidad y en algunos casos impide el desarrollo de esta.</p>
	<p>(pp. 70- 71)</p> <p>Para educar en las emociones es necesario integrar la personalidad a través de la disciplina, debe buscar que el individuo entienda el sentido de la situación y el porqué de esta. Para que no solo sea guiada en base a temor sino al contexto de la situación. Esto generará en el individuo libertad, armonía y alegría.</p>
	<p>(p. 72)</p> <p>Cuando el individuo posee maduración emocional conservará la propia salud mental.</p>

	<p>(p. 73)</p> <p>Las emociones no necesariamente deben desarrollarse durante las diferentes etapas aunque podrían tener consecuencias psíquicas y en la personalidad.</p>
	<p>(p. 88)</p> <p>Las enfermedades suelen ser ocasionadas por problemas emocionales del ser humano.</p>
	<p>(p. 88)</p> <p>El cuerpo humano puede generar malestar ante los problemas emocionales.</p>
<b>Coronado (1975)</b>	<p>(p.87)</p> <p>Cuando existe inquietud a nivel emocional generará problemas físicos.</p>
	<p>(p.102)</p> <p>El individuo debe ser capaz de conocer e interpretar las emociones.</p>
	<p>(p.271)</p> <p>La conducta está influenciada por las emociones que presenta un individuo.</p>

## b. Hábitos

Componente Psicológico	
Hábitos	
Autor	Aporte Teórico
<b>Bühler, Strang y Otros (1965) (Beherns)</b>	(p.95)  Los padres son los encargados de promover desde la primera infancia la creación de hábitos.
	(p.95)  Las estructuras creadas desde la infancia, perduran durante la vida del sujeto.
	(p.95)  Las escuelas también deben fomentar la creación de hábitos dentro y fuera del centro educativo.
	(p.96)  Es necesaria la creación de hábitos y conocimientos para alcanzar objetivos específicos.
<b>Encinas (1936)</b>	(p.19)  La formación de hábitos favorables o nocivos se desarrolla desde el

	<p>nacimiento hasta los ocho años de edad. Después de este periodo la posibilidad de aprender y modificar los hábitos disminuye.</p> <p>Los hábitos que se deben desarrollar son de higiene, orden, obediencia, reconocer errores, aceptar críticas, responsabilidad tanto de sus actos como de las consecuencias de estos. También se debe desarrollar todos los hábitos relacionados al trabajo.</p>
	<p>(p.20)</p> <p>Los hábitos son relevantes en la conducta del niño, suelen ser creados en el hogar y en la escuela.</p> <p>Los trastornos de la conducta provocados por la falta de hábitos se verán reflejados en el periodo escolar.</p>
	<p>(p.20)</p> <p>La plasticidad durante esta etapa es relevante ya que puede producir hábitos positivos y negativos, por lo cual es necesario buscar el beneficio del</p>

	<p>niño, ya que estos son perdurables a lo largo de su vida.</p>
	<p>(p.23)</p> <p>Los hábitos son necesarios para que individuo forme su personalidad.</p>
	<p>(p.23)</p> <p>Los hábitos deben abarcar todas las aristas de la vida del niño, que provean a estas, distintas maneras de respuesta para que conserve la plasticidad aunque en ocasiones puede ser guiada para conseguir mejores resultados.</p>
	<p>(p.25)</p> <p>La adquisición de hábitos representa disminución de la fatiga, ya que al convertirse en mecanismos automatizados, dejan espacio para enfrentar nuevas experiencias y pensamientos.</p>
<b>Bühler, Srang y Otros (1965)</b>	<p>(p.16-17)</p> <p>Los hábitos son la base del aprendizaje.</p> <p>Los hábitos rigen las actividades del individuo, así como las demás aristas</p>

	<p>de su vida.</p> <p>A través de ellos se forma el carácter y la higiene mental, por lo que generan habilidades y destrezas.</p> <p>Predisponen al individuo a actuar de la manera que aprendió durante el largo de su vida por lo tanto el hábito siempre está unido a la memoria.</p> <p>A menor cantidad de hábitos, menor es la capacidad del individuo a desarrollarse plenamente en la vida, puede determinar el éxito o fracaso de este.</p>
	<p>(p.17-18)</p> <p>La formación de los hábitos no solamente se basa en la memoria o los eventos que ha experimentado en la vida. Los hábitos también son creados a través de las neuronas al ser receptivas a los estímulos del ambiente, por tanto, son el hilo conductor entre la información y la actividad que realiza el individuo; por último, también influye la</p>

	<p>plasticidad para interactuar entre el estímulo y la respuesta del individuo.</p>
	<p>(p.21)</p> <p>Los hábitos se construyen a través de conductas recurrentes desde la infancia en donde se aprende haciendo, conocida como la ley del ejercicio.</p>
	<p>(p.23)</p> <p>Es notable que los malos hábitos aunados a las experiencias negativas, fomenten desorden a nivel emocional y nervioso.</p> <p>Lo ideal es fomentar los hábitos desde la infancia de acuerdo a la edad del sujeto.</p>
<b>Mira y López (1988)</b>	<p>(p.60)</p> <p>Los hábitos marcan las normas de conducta.</p>
	<p>(p.73)</p> <p>Los hábitos son adquiridos durante el proceso evolutivo, adoptando las normas establecidas.</p> <p>El individuo presenta mayor capacidad</p>

	de generar hábitos a partir de su nacimiento, siendo los primeros años de vida, el mejor momento para crearlos.
	(p.73) La lactancia inicia con el proceso de creación de hábitos, el sujeto incluirá los subsiguientes hábitos conforme a la repetición de actividades durante el transcurrir de los días.
	(p.74) Los hábitos a partir de los primeros meses de vida seguirán surgiendo como un aprendizaje.
	(p,74) El declive de aprendizaje se da cuando el individuo posee el máximo de hábitos.
<b>Coronado (1975)</b>	(p.152) Los hábitos son consecuencia de las experiencias del pasado, generan bienestar, eficiencia y sentimientos sociales en el individuo, equilibrio

	<p>mental y capacidad para progresar.</p> <p>El hábito es creado a través de la repetición continua, durante el desarrollo se crean hábitos conductuales y mentales, por tanto éstos se pueden crear en base a condicionantes exteriores tales como las tradiciones, además que se pueden crear internamente como: La inercia intelectual, la falta de juicio crítico y la carencia de información; formando así hábitos no deseados. Es decir que el individuo no ejerce los hábitos de forma consciente sino inconscientemente.</p> <p>El hábito prevalece en la personalidad del individuo y en base a ellos el individuo puede tomar decisiones, acciones y conductas. Los hábitos en ocasiones evidencian la evasión del sujeto ante una determinada situación.</p>
	<p>(p.154)</p> <p>Uno de los objetivos principales de la higiene mental es impedir que los</p>

	<p>hábitos negativos se formen, además de contrarrestar los ya existentes de los individuos.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>Los hábitos favorables que se han adquirido durante la vida del sujeto, también se realizan automáticamente.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>La sociedad es formada por la cultura, por tanto la salud mental depende de la cultura así como de la conciencia sobre los pensamientos y conductas de los individuos.</p>
<b>Mikesell (1952)</b>	<p>(p.07)</p> <p>El ser humano ha desarrollado a lo largo de la vida, diferentes hábitos, incluso las habilidades del sujeto son hábitos creados desde muy temprana edad. Se desarrollan tres tipos de hábitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos de preferencia que son las actitudes y los sentimientos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos de percepción.</li> <li>• Hábitos emotivos.</li> </ul>
	<p>(p.08)</p> <p>La personalidad está formada por diferentes hábitos. Los hábitos, sean negativos o positivos son individuales y crean una diferenciación entre el sujeto y sus iguales. Los hábitos son rasgos característicos, ya que forman parte de la personalidad del individuo.</p>
	<p>(p.08)</p> <p>Un individuo es el resultado de lo que ha aprendido a través de las experiencias.</p>
	<p>(p.09)</p> <p>A través del aprendizaje se modifica el sistema nervioso, generando hábitos.</p>
	<p>(p.09)</p> <p>El individuo no ha creado hábitos hasta tener contacto con la sociedad y sus costumbres, sin embargo este hecho puede ocurrir incluso en el embarazo.</p>

	<p>(p.09)</p> <p>Los hábitos construidos en el embarazo son comúnmente conocidos por instintos, sin embargo no es el término correcto.</p>
	<p>(p.10)</p> <p>Una de las ventajas de los hábitos es que permite realizar avances casi automatizados. Lo cual logra que el individuo tenga la oportunidad de experimentar otras vivencias, además de disminuir la fatiga en el individuo. Los hábitos por tanto lejos de mantener un pensamiento inmóvil, liberan para que creen pensamientos nuevos y se movilice el individuo.</p>
	<p>(p.11)</p> <p>Los hábitos aun que son creados sin que el individuo se percate en algunos casos, estos no son inconscientes, ya que tienen una carga de sensaciones que prueban lo contrario. Dichas sensaciones denotan que el</p>

	<p>funcionamiento de estos está acorde a lo establecido por lo que indican al individuo que puede poner su atención en nuevas experiencias.</p>
	<p>(p.12)</p> <p>La sociedad es influida por los hábitos, ya que estos guían la manera de realizar dichas actividades dentro de la sociedad. Sin embargo estos también pueden ser contraproducentes para la vida del individuo.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Es claro que todo aprendizaje tiene un costo para los individuos, el simple hecho de exhibir el no saber ya es un costo. El aprendizaje es desarrollado a través de ensayo y error, los cuales implican tres cambios en la mente del individuo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La automatización de la acción dejando a un lado el pensamiento para realizarla.</li> <li>2. Al estar automatizado los</li> </ol>

	<p>movimientos son precisos por lo cual estos son menos.</p> <p>3. El tiempo de ejecución es menor. En ocasiones las acciones están tan automatizadas que el sujeto no se percata de lo sucedido.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Después de la repetición constante de ensayo y error, el sistema nervioso es modificado es decir genera un hábito.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Como se refirió anteriormente, existen hábitos negativos, entre los cuales se pueden encontrar el hábito de la ira y la irritabilidad. Estos generan reacciones inadaptativas en el individuo.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Los defectos son reflejo de la manera que el individuo desea realizar una actividad específica.</p>
	<p>(p.16)</p> <p>Es interesante como el individuo busca realizar modificaciones en los aspectos</p>

	<p>de su vida, sin realizar cambios dentro de esta. Los motivos por los cuales los individuos no modifican los hábitos, es debido a que siendo un hábito está arraigado.</p>
	<p>(p.17)</p> <p>Otro de los objetivos de la higiene mental es que el sujeto logre ser permeable y modificable. Para que pueda contrarrestar los desajustes de la personalidad creados a través de sus vivencias.</p>
	<p>(p.17)</p> <p>Los hábitos se pueden vencer y eliminar, sin embargo es como eliminar una parte de la personalidad.</p>
	<p>(p.18)</p> <p>Para reemplazar un hábito, se debe formar un hábito nuevo que destruya el hábito preestablecido. Esto solamente se logrará con la constancia de realizar el hábito nuevo que se desea.</p>

	<p>(p.18)</p> <p>Las habilidades se construyen después del nacimiento y no en el embarazo, como es comúnmente supuesto.</p>
	<p>(p.19)</p> <p>Durante la vejez es común que se refiera que la capacidad de aprendizaje disminuye. Por el contrario, disminuye el hábito de aprendizaje que permite que existan nuevos aprendizajes. En la medida en la que estos se desarrollan, el individuo incrementará la capacidad de aprendizaje nuevo; por tanto esta capacidad está sumergida dentro del hábito.</p>
	<p>(p.21)</p> <p>Cuando el hábito se convierte en mecanismo de defensa para el individuo, provoca desajustes en la personalidad tales como el auto desprecio y el estancamiento.</p>
	<p>(p.25)</p> <p>Como hace referencia la higiene</p>

	<p>mental, los hábitos tienen como premisa principal prevenir que la enfermedad ocurra.</p>
	<p>(p.25)</p> <p>Conforme pasan los años la plasticidad del individuo se disminuye.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 años, la flexibilidad disminuye.</li> <li>• 30 años, los hábitos se han establecido y dejan de ser moldeables.</li> <li>• Después de los 30 años, los individuos continúan viviendo a través de las experiencias.</li> </ul>
	<p>(p.26)</p> <p>A través de las nuevas experiencias, surgen los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, generando una colisión entre lo vivido y el hábito, formando desequilibrios en la personalidad de acuerdo a las experiencias vividas.</p>
	<p>(p.26)</p> <p>La manera de mantener la mente</p>

	<p>flexible, es a través de las emociones que se conciben a partir de nuevas experiencias.</p>
	<p>(p.27)</p> <p>Existen diferentes maneras de romper con los hábitos, una de ellas es el prevenir que estos se vuelvan rígidos y rutinarios. El sujeto debe estar dispuesto a variar en cada una de las actividades, tanto laborales como de entretenimiento.</p> <p>Es importante recalcar que las relaciones interpersonales deben estar en constante crecimiento, aún después de los 20 años de edad. La flexibilidad también se encuentra en la manera en que el individuo se adapta a nuevas situaciones, generando intereses distintos a los que acostumbra.</p>
	<p>(p.29)</p> <p>Las habilidades de creación permiten al individuo la plasticidad permanente.</p>

	<p>(p.31)</p> <p>Otro de los objetivos de la higiene mental es la ruptura de hábitos negativos.</p>
	<p>(p.31)</p> <p>Existen diferentes métodos para modificar los hábitos, sin embargo el hábito por excelencia, es el uso de la fuerza de voluntad. El primer paso es el deseo de cambiar un hábito, más la fuerza de voluntad requiere el entendimiento de este y de la técnica precisa o adecuada.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>Como el hábito es parte de la personalidad del sujeto, la eliminación de este suele ser problemática, debido a la naturaleza humana.</p>
	<p>(p.33)</p> <p>Como se comentó anteriormente, existen diferentes métodos para la eliminación de los hábitos. Uno de ellos es el reflejo condicionado, según la</p>

	<p>teoría, el hábito conlleva estímulos incidentales, los cuales pueden ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que no exista una relación lógica ante el estímulo.</li> <li>2. Puede ser insignificante.</li> <li>3. La atención juega un papel secundario ante los estímulos incidentales.</li> </ol>
	<p>(p.35)</p> <p>Para que el estímulo se presente, debe existir un reflejo a nivel inconsciente, en función a la fuerza de voluntad del individuo. El reflejo condicionado, está intrínsecamente relacionado con el sujeto, sin ser afectado su deseo de cambio.</p>
	<p>(p.35)</p> <p>El individuo manifiesta las emociones, sentimientos y actitudes de manera automática, debido al reflejo condicionado.</p>
	<p>(p.43)</p> <p>El siguiente es el método negativo, lo</p>

	<p>cual lleva a realizar exageradamente, lo que el individuo desea eliminar.</p>
	<p>(p.44)</p> <p>El aprendizaje de un nuevo hábito resultará placentero para el individuo, ya que este es fruto del esfuerzo constante.</p>
	<p>(p.46)</p> <p>El método Dunlap es otra de las maneras de romper un hábito, pero para ello, la persona debe percatarse de las ventajas y desventajas del hábito a modificar; así como cuales son las variantes positivas a eliminar en este. Es importante recalcar que el individuo debe desear eliminarlo, comprometerse a practicar el método negativo y estar atento para evitar el refuerzo del viejo hábito.</p>
	<p>(p.47)</p> <p>El método de Dunlap, refiere que es importante la utilización del control, en el caso en que el hábito a modificar sea</p>

	<p>un hábito deseable por el individuo.</p>
	<p>(p.48)</p> <p>El método segmentario, refiere que el hábito inicia después de un proceso de aprendizaje; el cual se realiza gradualmente en base a ensayo y error, desligándose del antiguo hábito de manera gradual.</p>
	<p>(p.50)</p> <p>Este método ha tenido considerable éxito en hábitos que generan emociones como, la ira y la irritabilidad, ya que, aunque no pueden dominar la emoción, pueden disminuirla gradualmente.</p>

### c. Necesidad de Motivación

Componente Psicológico	
Motivación	
Autor	Aporte Teórico
Carrol (1974)	<p>(p. 28)</p> <p>La motivación sumada al aprendizaje son factores que perduran a lo largo de la vida de un sujeto.</p> <p>Se conoce como motivación a aquellos agentes que producen que el individuo accione de acuerdo a sus necesidades, convirtiéndolas en metas. Esto genera una respuesta en el individuo que se torna finalmente en aprendizaje.</p>
	<p>(p.30)</p> <p>La secuencia del ajuste en el individuo está compuesto de las siguientes variables:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Motivación-frustración</li><li>2. Conflicto-tensión, emocional-respuesta-reducción de la tensión-efectos.</li></ol>

	<p>(p.30)</p> <p>La base de cada conducta de todo ser humano es la motivación. No se puede decir que todas tienen el mismo origen, naturaleza y los componentes que provocan la acción en el individuo.</p>
	<p>(p.31)</p> <p>De acuerdo a la corriente psicológica, es el nombre que se le da a la motivación, por ejemplo para el psicoanálisis lo denominan instintos o impulsos.</p>
	<p>(p.31)</p> <p>Al hablar del instinto se define que toda conducta compleja se origina del aprendizaje durante las experiencias, la cultura, la genética y las mismas necesidades del hombre. Estas influyen incluso en las necesidades fisiológicas del individuo.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>Las necesidades que se satisfacen son instintivas por lo que se les denomina necesidades instintoides, estas están</p>

	<p>aunadas al aprendizaje de las experiencias vivenciadas por el individuo.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>La conducta está formada por las experiencias vividas en la infancia, el medio ambiente y la genética del sujeto.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>Los impulsos son la reacción de un individuo ante una situación determinada.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>Los impulsos pueden ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primarios, que son fisiológicos.</li> <li>2. Secundarios, que son desarrollados socialmente.</li> </ol>
	<p>(p.33)</p> <p>El motivo se define como una conducta aprendida que va encaminada hacia una meta específica.</p>
	<p>(pp.34-36)</p> <p>El Id, son las necesidades de un individuo, que a través del</p>

desplazamiento pueden modificar la meta de un sujeto.

Para este, existen dos instintos que accionan una conducta:

1. Eros, por lo que se entiende un impulso sexual y de supervivencia.
2. Instinto destructivo, que conlleva al individuo a la destrucción propia e incluso a la muerte. Este es un accionar básico del individuo.

La mentalidad y la fisiología buscan de manera instintiva la conducta que genere más placer a un individuo. Este aparece a partir de las limitantes que lo obligan a actuar como se le solicita. Sin embargo, la evolución hacia una neurosis y psicosis, además de las necesidades biológicas y sociales de un sujeto también deben ser parte del actuar.

(p.35)

Adler postula que la fuerza que hace que el individuo accione es la voluntad del

poder y seguridad, ya que esta genera que el individuo alcance las metas deseadas, al no concretarse estas desarrollan en el individuo un sentimiento de inferioridad que marca la vida de este. Debido a esto es que el individuo persigue el éxito y el estatus para reafirmar su seguridad.

La seguridad se desarrolla desde la infancia de acuerdo a las experiencias y lo que la rodea. Los sentimientos de inferioridad se relacionan en ocasiones con defectos físicos, en algunas ocasiones reales y en otros únicamente de la fantasía del individuo.

El sentimiento de inferioridad según Adler se puede contrarrestar proporcionándole al niño habilidades sociales.

Si dentro del área académica o familiar se envuelve al sujeto con seguridad emocional este desarrollará conductas adaptativas.

(pp.38-40)

Maslow afirma que la motivación forma completamente al individuo, por lo que una conducta logrará satisfacer varias necesidades al mismo tiempo.

Propone una jerarquía de prepotencia, en la cual explica que conforme se van desapareciendo las necesidades ya que son abastecidas, estas dejan de ser necesidad y por tanto, el individuo busca resolver una nueva necesidad jerárquica.

Esta escala está estructurada de la siguiente manera:

1. Necesidades fisiológicas.
2. Necesidades de seguridad.
3. Necesidades de estima.
4. Necesidades de propia realización.

También propone que para que exista una normalidad no necesariamente la

	<p>necesidad tiene que estar completamente concluida sino parcialmente satisfecha. Aunque si las necesidades son insatisfechas provocará en el individuo frustración y por tanto este sienta una amenaza psicológica. Cuando se experimenta constantemente esta amenaza o frustraciones podrían provocar una psicopatología. Para Maslow, la necesidad más importante es la de realización, ya que esta guía al individuo a que alcance las demás necesidades.</p>
	<p>(pp-39-43)</p> <p>Carrol hace referencia de Combs y Snygg quienes afirman que la reacción de un individuo depende de las situaciones que enfrenta y por tanto la conducta se origina en el medio ambiente del sujeto.</p> <p>Además, desde un sentido fenomenológico la conducta debe ser evaluada desde el punto de vista del</p>

individuo ya que todas las conductas se originan desde la percepción.

El individuo actúa conforme a lo que conoce y ha experimentado durante su vida por lo que a su criterio la propia conducta es adaptativa aunque esta no lo sea para la sociedad.

La conducta engrandece el YO fenomenológico.

Para estos autores, la necesidad básica es una necesidad de aptitud. La cual tiene dos principales fines:

1. Mantenimiento del YO
2. Exáltese del YO.

La frustración es otra variable importante para estos autores, ya que refieren que al no cumplir con las necesidades básicas estas provocan frustración en el individuo. Es por eso relevante que las variables sean acorde al individuo.

El YO fenomenológico es la realidad propia del individuo, el que mueve a la acción a este y le proporciona seguridad

	y estabilidad.
	<p>(pp.43-45)</p> <p>Por la frustración y/o conflicto, se entiende una carencia al satisfacer un motivo, lo cual puede ser provocado por condiciones internas o externas del individuo. Las frustraciones externas son las que el individuo tiene que aprender a enfrentar ya que están ajenas a este. Mientras que en las frustraciones internas, el individuo presenta temor, incapacidad o incluso por inhibición de este. Esta incapacidad ha sido provocada por el YO. Dicha variable provoca consecuencias mayores y puede desarrollar trastornos de conducta además de perder la confianza en sí mismo.</p>
	<p>(pp.45-47)</p> <p>La frustración-agresión revela que la frustración provoca en algunos individuos la agresión. Esta agresión puede ser dirigida directamente hacia el</p>

	<p>que provocó la frustración, al individuo mismo o a otros.</p> <p>Se debe recalcar que al individuo se le inculca que la agresividad debe reprimirse, por lo que en ocasiones estas son reprimidas temporalmente, desplazadas hacia otros, disfrazadas o aparecer después de un tiempo.</p> <p>La agresión es provocada como un método de defensa para mantener el amor propio, por lo que la agresión hacia sí mismo deteriora gravemente la salud mental del individuo debido a que este se auto inculpa por lo sucedido. Lamentablemente, la autoagresión después de un tiempo busca una válvula de escape y en algunas ocasiones puede llevar hasta el suicidio.</p>
	<p>(pp.47-49)</p> <p>El conflicto es provocado por una frustración que conlleva a una toma de decisiones por parte del individuo y por tanto una acción y una conducta ante</p>

este. Los conflictos suelen verse desde la perspectiva de las experiencias, vivencias y los hábitos con los que el individuo cuenta.

Freud, afirma que dentro del conflicto se desarrollan tres tipos de fuerzas que interactúan entre sí:

1. Ello, esta fuerza es involuntaria por tanto no está esquematizada y el fin es que satisfaga el placer del individuo. Esto no tiene juicio de valor ni moral.
2. Yo, el equilibrio y el que media.
3. Súper yo, maneja juicios de valor y morales.

Como es notable, el Ello y el Súper yo son inversamente distintos.

El superyó, puede conducir a molestias psicológicas, sentimientos de inseguridad y culpa cuando es excesiva la carga que este representa. En el caso contrario provoca ansiedad cuando el individuo hace conciencia de sus

	debilidades.
	<p>(p.48)</p> <p>Es importante recalcar que la conciencia es el aprendizaje de todas las experiencias del sujeto. Esta se desarrolla a través de los condicionamientos de la sociedad, por tanto, el miedo al castigo al no cumplir con lo que “debe” y la necesidad de ser aceptado socialmente.</p> <p>Cuando existen diferencias entre los deseos y la conciencia del sujeto se genera un conflicto al igual que cuando este evalúa la situación a la luz del mismo y sus experiencias pasadas.</p> <p>Los conflictos se dividen en 3 escenarios:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acceso-acceso, la toma de decisión se da en el escenario de dos metas positivas, el grado de tensión emocional es casi nulo.</li><li>2. Evasión-evasión, la toma de</li></ol>

	<p>decisión se da en el escenario de dos metas negativas que conlleva una decisión indeseada de cualquier manera. Suele buscarse mecanismos de escape en algunas ocasiones constructivos o no, normal o no. Sin embargo, si la decisión se prolonga, de igual manera se prolonga la tensión emocional para este.</p> <p>3. Acceso-evasión, en este escenario el individuo debe elegir entre algo o alguien que le agrada a otro que no es de su agrado. El nivel de tensión emocional es significativamente mayor que en las dos anteriores.</p>
	<p>(pp.49-50)</p> <p>La tensión emocional es la consecuencia de la frustración que se desarrolla por la carencia de cumplimiento de las metas concretadas por un individuo.</p>

	<p>Cuando la tensión emocional va acompañada por un sentimiento de culpa provocará en el individuo confusión mental, trastornos de conducta, reacciones neuróticas o psicóticas. En los casos extremos puede provocar el suicidio o intentos de estos.</p>
	<p>(p.50)</p> <p>La respuesta del individuo ante distintas situaciones suele ser guiada por las experiencias previas y la manera en la que este ha actuado con anterioridad, es decir el aprendizaje es el que provoca la respuesta.</p> <p>El individuo bien adaptado logrará realizar modificaciones y ajustes de los patrones de conducta aprendidos y por tanto a la propia personalidad.</p> <p>Las reacciones emocionales de un individuo suelen ser condicionadas en las experiencias de la infancia. Las reacciones de respuesta se pueden modificar simulando la situación</p>

	<p>aliándola a una vivencia positiva.</p> <p>Las experiencias traumáticas, generan en el individuo una reacción de confusión temporal al ser amenazado el Yo. La mayoría de los traumas provienen de la niñez, ya que a la carencia de recursos y vivencias el individuo no logra enfrentar estas de una manera adecuada.</p> <p>La respuesta condicionada continuará si el individuo o su entorno reafirman dicha respuesta, esto sucede siendo la respuesta positiva o negativa, por tanto es indispensable que el individuo reconozca si la respuesta es beneficiosa para él.</p>
	<p>(p.54)</p> <p>Se puede definir el insight, como la modificación de los elementos tales como relaciones y experiencias que generaron un hábito o conducta, al hacerse consiente la necesidad de cambio. Cuando el sujeto presenta desajuste en su conducta únicamente se</p>

	<p>enfoca en la frustración vivenciada.</p> <p>El ser humano asocia la recompensa y el castigo con el insight. Sin embargo, este puede en ocasiones no ser adaptativo ya que está evaluado a la luz de la perspectiva del individuo.</p> <p>El insight se mantiene a largo plazo cuando el sujeto encuentra significación positiva, por lo cual continua con la conducta reforzándola constantemente hasta que esta queda modificada.</p>
	<p>(p.57)</p> <p>El individuo debe reducir la tensión emocional a través de los ajustes que se presentaron anteriormente con el fin de modificar las conductas desadaptativas para que este se sumerja en la sociedad. Este aprendizaje beneficiará al individuo en crecimiento y autorrealización, mientras que si no existe la disminución de la tensión emocional podría ocasionar neurosis y psicosis.</p>

	<p>(p.59)</p> <p>Los efectos llegan después de que el individuo haya disminuido la tensión emocional y por tanto genera nuevas conductas.</p> <p>La ley del efecto, refiere que la recompensa al ser reforzada generará resultados satisfactorios ya que a este le es beneficio adaptarse a las situaciones que no generan un castigo.</p> <p>Cuando una persona manifiesta conductas desadaptativas, utiliza la compensación como un medio para reducir la tensión por lo que posteriormente las consecuencias suelen ser negativas. Se puede inferir que la ley de efecto se adelanta a la conducta futura de un individuo.</p>
<p><b>Coronado (1975)</b></p>	<p>(p.102)</p> <p>Para el autor la introspección es cuando un individuo se evalúa a él mismo a través de una observación consciente.</p> <p>La introspección puede realizarse de tres</p>

diferentes maneras:

1. Casual, esta normalmente no genera modificación en la salud mental del individuo ya que el proceso es tan superficial que el sujeto no logra hacer conciencia de esta.
2. Negativa, esta introspección generalmente generan culpa ya que la persona que la vivencia solo hace conciencia en la manera que esto afecta a este o los que lo rodean. Al utilizar esta introspección en exceso provoca patologías tales como neurosis, psicosis y confusión mental en el individuo.

Las introspecciones negativas generan estas:

- Autocondenación, culpabilidad por sus conductas a la luz de la sociedad y la moralidad

propia de estas. Así como, racionalizar sus actos justificando estos.

- Autocompasión, en esta introspección el individuo se enfrasca en los sentimientos propios y las experiencias vividas durante su vida, además de que busca soluciones a problemas antes de que sucedan, provocando neurosis.
- Narcisista, se enfrasca en los sentimientos pero sobrevalora el autoconcepto, por lo que el juicio propio es complaciente y lejos de despreciarse se alaba constantemente. Cuando es desmedida puede conducir a la paranoia.

3. Constructiva, esta introspección conduce hacia el crecimiento del individuo ya que aumenta el autoconcepto de este. La introspección es objetiva y se realiza a consciencia a la luz del conocimiento propio.

- Autodidacta, el individuo busca la autorevelación de su propio yo. Evaluando y observando a sí mismo en los siguientes tres puntos:
  - Las conductas que constituyen el propio comportamiento.
  - Conductas, impulsos, sentimientos y deseos que preceden al desarrollo de la conducta.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Motivaciones que son inconsciente para el individuo.</li> <li>○ Reeducación de sí mismo en base a lo evaluado con el fin de responsabilizarse de las conductas y racionalizar estas.</li> </ul>
<b>Coronado (1975)</b>	(p. 68) La conducta está motivada de manera emotiva de la personalidad.

#### d. Mecanismos de Ajuste

<p><b>Componente Psicológico</b></p> <p><b>Mecanismos de Ajuste</b></p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Carrol (1974)</b>	(p. 65) Se recurre al mecanismo de ajuste cuando el individuo busca una satisfacción de la necesidad

	<p>reemplazándola por una conducta adaptativa o inadaptativa.</p> <p>Suelen ser necesidades presentes o pasadas. Sin embargo dichos mecanismos de ajuste pueden conducir a trastornos de conducta debido al abuso de estos.</p>
	<p>(p. 65)</p> <p>Se ha establecido 11 mecanismo de ajuste utilizados por los seres humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compensación</li><li>• Identificación</li><li>• Racionalización</li><li>• Proyección</li><li>• Búsqueda atención</li><li>• Negativismo</li><li>• Intelectualización</li><li>• Aislamiento</li><li>• Fantasía</li><li>• Regresión</li><li>• Represión</li></ul>

	<p>(p. 64)</p> <p>Compensación, dicho mecanismo de ajuste busca reemplazar un sentimiento de inferioridad exagerando una característica o conducta. Este tipo de mecanismo de defensa exterioriza la frustración de cualquiera de las necesidades básicas de un individuo. Dicha exteriorización se manifiesta de una manera agresiva con el fin de mantener el autoconcepto de sí mismo. Por otro lado suele ser una fuente que motiva a realizar éxitos como individuo.</p>
	<p>(p.65)</p> <p>Sustitución:</p> <p>Dicho mecanismo tiene como fin migrar el sentimiento de inferioridad debido a la frustración al no poder realizar una actividad reemplazándola por una con mayor aptitud.</p> <p>Cuando un individuo posee higiene mental podrá reafirmar sus aptitudes y observar las limitantes que este posee.</p>

	<p>Sin embargo si no logra identificarlas continuará realizando las actividades para las cuales no tiene aptitudes y por tanto enfrentará fracasos que podrían tener como consecuencia neurosis o psicosis.</p> <p>El individuo incluso puede buscar esta compensación a través de los propios hijos o fortaleciendo cualidades donde pueda alcanzar el éxito fácilmente.</p>
	<p>(p. 67)</p> <p>Sublimación: Tiene como fin sustituir tendencias sexuales hacia tendencias no sexuales, sustituyendo cualquier tipo de frustración por una conducta adaptativa en la sociedad.</p>
	<p>(p. 68)</p> <p>Identificación:</p> <p>En dicho mecanismo de ajuste el individuo construye una relación emocional con alguna persona de su entorno a la cual admira, logrando así alcanzar la satisfacción deseada.</p>

	<p>Cuando el individuo se logra adaptar a través de este mecanismo provoca un bienestar significativo sin embargo si la asociación es de índole negativa aumentará la tensión en el individuo.</p>
	<p>(p. 69)</p> <p>Racionalización</p> <p>A través de esta el individuo busca justificar con razones acorde a la sociedad, este mecanismo suele utilizarse por niños y adultos sobre todo cuando trata de esconder fines egoístas.</p> <p>La racionalización también tiene componentes racionales ya que estos son los que influyen a justificar los actos ante el mismo y la sociedad.</p>
	<p>(p. 71)</p> <p>Proyección:</p> <p>Esta puede ser de tres tipos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpar a una causa no relevante, dicha proyección no afecta la higiene mental en una persona.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar los defectos propios en otras personas, lo cual si podría tener como consecuencia un trastorno de conducta.</li> <li>• Culpar a otros de nuestros fracasos, si esta se utiliza con moderación es beneficiosa ya que ayudara sostener el autoconcepto del sujeto, por otra parte se podría tornar en un delirio si no existen fundamentos para culpar a otros por dichos fracasos.</li> </ul>
	<p>(p. 73)</p> <p>Búsqueda de atención:</p> <p>Los individuos la utilizan con el fin de ser observados y ser el centro de atención no importando si la aprobación es positiva o negativa.</p> <p>Este mecanismo de ajuste suele ser utilizado desde el periodo de lactancia hasta la vida adulta. El sujeto lo utiliza dentro de la familia y escuela. Cuando este mecanismo es utilizado</p>

	<p>constantemente podría llegar a utilizar excentricidades para conseguir la observación ajena.</p>
	<p>(p. 74)</p> <p>Negativismo:</p> <p>Mecanismo de defensa a través del cual el individuo busca observación a través de un aislamiento agresivo, suele ser una forma de adaptación normal siempre y cuando no se utilice con frecuencia.</p>
	<p>(p. 76)</p> <p>Intelectualización:</p> <p>Con este mecanismo se busca alejarse de una amenaza latente reemplazándolas por palabras, dicho mecanismo es utilizado por personas con alto coeficiente intelectual.</p>
	<p>(p. 77)</p> <p>Aislamiento:</p> <p>Es un mecanismo de defensa a través del cual el individuo se aleja de la amenaza latente o a causa de una frustración. En algunas ocasiones es una respuesta</p>

adaptativa a una situación cuando es utilizado excesivamente el individuo se vuelve desadaptativo en la sociedad.

El aislamiento excesivo durante la infancia y adolescencia provoca en el individuo la disminución de la capacidad para enfrentarse al mundo. Aunque el aislamiento disminuye la tensión provocada por la amenaza despoja al individuo del aprendizaje para lidiar con distintas situaciones, teniendo como consecuencia la rigidez en el carácter. Cuando se utiliza el mecanismo de aislamiento con excesiva frecuencia provocará que este se acerque a la fantasía, pudiendo provocar trastornos tales como la esquizofrenia.

Los individuos que sueñan despiertos suelen buscar escape de su entorno y de las situaciones vivenciadas. Dicho ensoñación genera alivio a las preocupaciones y conflictos.

Existen 2 tipos de sueños despiertos:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Héroe Conquistador, en este tipo de ensoñación el individuo alcanza el éxito deseado sin los esfuerzos que conllevaría en la realidad. Esta es una manera de dañarse a sí mismo.</li> <li>• Héroe de sufrimiento, se compadece a si mismo llegando a ser masoquista.</li> </ul> <p>Entre estos dos tipos de ensoñaciones la más adaptativa es el héroe conquistador.</p>
	<p>(p. 82)</p> <p>Regresión :</p> <p>Este tipo de ajuste conlleva al individuo a alejarse de las situaciones, una de las características de los individuos es que suelen ser introvertidos, carecen de confianza y suelen ser cerrados ante otras personas, no se ajustan a los cambios. El objetivo de la regresión es observar al pasado pues el presente y futuro generan ansiedad en este, mientras que el pasado las situaciones</p>

	son conocidas y por tanto no generan ansiedad.
	(p. 83) Represión: En este mecanismo el individuo reprime las experiencias y pensamientos ante una amenaza latente. Esta represión suele ser involuntaria aunque en alguna ocasión puede ser consciente. Este mecanismo es el menos beneficioso ya que este únicamente libera la ansiedad provocada ante una situación momentáneamente.

#### 4.2.3.4 Componente Biológico

##### a. Necesidad de Seguridad Física

Componente Biológico	
Necesidad de Seguridad Física	
Autor	Aporte Teórico
Carrol (1974)	(p. 137) Para iniciar a hablar de la seguridad física es importante entender la necesidad del individuo de buscar

	<p>equilibrio interno, ya que de fracasar provocará problemas en el organismo.</p> <p>Esta necesidad de equilibrio es llamada homeostasia. Es tan relevante que algunos la consideran como la principal necesidad que un individuo debe cubrir.</p>
	<p>(p.138)</p> <p>El equilibrio psicológico es relevante para mantener la homeostasia puesto que estos tienen interacción con la conducta del individuo.</p>
	<p>(p.139)</p> <p>Las necesidades fisiológicas se satisfacen de dos maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidades que se satisfacen automáticamente, dentro de las cuales se pueden encontrar las siguientes:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Respiración</li><li>○ Micción</li><li>○ Excreción</li></ul></li><li>• Necesidades que se requiere de aprendizaje previo y</li></ul>

	<p>proporcionan satisfacción al individuo, tales como el hambre y la sexualidad.</p>
	<p>(p.139)</p> <p>Las necesidades de seguridad física son la razón de la conducta de un individuo.</p>
	<p>(p.139)</p> <p>Conviene subrayar que las necesidades de seguridad física pueden ocasionar frustración al no alcanzarlas, siendo el área sexual la que más causa frustración en el individuo. Esta última puede ocasionar trastornos mentales ya que la sociedad veda e incluso reprime dicha necesidad del ser humano.</p>
	<p>(p.139)</p> <p>Se ha comprobado que el hambre está asociada con la sociabilidad del hombre y por tanto está enlazado a la personalidad del individuo, esto es denominado hambre nutricia.</p>

	<p>(p.140)</p> <p>El hambre también se encuentra ligada a las emociones, condicionamientos y manipulación.</p>
	<p>(p.140)</p> <p>Algunos individuos satisfacen la necesidad de sus deseos no satisfechos hacia el hambre produciendo una sensación placentera.</p>
	<p>(p.143)</p> <p>Se debe entender que cada persona es diferente por lo que es necesario adaptarse a las necesidades individuales de no ser así generará frustraciones en la seguridad física como en la emocional.</p>
	<p>(p.143)</p> <p>La sexualidad es importante dentro del marco de la higiene mental puesto que se enlaza con la personalidad desde la infancia, es la causa primordial de frustración en un individuo. Dichas frustraciones pueden producir</p>

	trastornos mentales y conductas desadaptativas.
	<p>(p.144)</p> <p>La sexualidad se desarrolla en diferentes etapas de la vida de un individuo, siendo la primera fase en la primera infancia, posteriormente experimenta la etapa conocida como homosexual, donde el individuo presenta la necesidad de tener relaciones emocionales con personas de su mismo sexo fuera del núcleo familiar.</p> <p>Luego se presenta la adolescencia donde el individuo busca relaciones emocionales con personas de diferente sexo. En este período puede provocar regresiones si este presenta dificultades. Dichas dificultades son aún más fuertes de acuerdo a la relación afectiva con los padres.</p>
	<p>(p.144)</p> <p>La conducta sexual y las experiencias</p>

	vivenciadas son aprendidas mientras la estructura física es genética.
	(p.145) Si en la infancia el individuo no interactúa con sus iguales o con personas ajenas al núcleo familiar podría tener consecuencias en la heterosexualidad.
	(p.145) Como se mencionó con anterioridad la conducta sexual es creada en base a las experiencias, lo cual puede llevar a la normalidad o no de las actividades sexuales de un individuo, ya que a partir de estas se desarrolla el placer hacia determinadas conductas u objetos.
	(p.145) La masturbación es una manera de autoerotismo, este es un hábito adquirido por diversas razones entre las cuales se pueden mencionar las siguientes:  1. Vivencias de la infancia.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Inferioridad</li> <li>3. Fracaso debido a la frustración de la necesidad de las relaciones sociales heterosexuales.</li> <li>4. Escapa a tensión psicológica.</li> <li>5. Costumbres sociales.</li> <li>6. Evasión de los propios deseos no satisfechos.</li> </ol>
	<p>(p.146)</p> <p>Es importante recalcar que el hábito de la masturbación por sí mismo no provoca ninguna secuela, por el contrario las ideas inculcadas o propias de dicho acto sí generan trastornos psicológicos.</p>
	<p>(p.148)</p> <p>La homosexualidad tiene mayor auge entre los hombres debido a los impulsos sexuales de estos, además que la mujer dentro de la sociedad le es permitido tener muestras de cariño ante personas de su mismo sexo.</p>

	<p>(p.149)</p> <p>La homosexualidad puede ser genética aunque recientes estudios afirman que puede ser derivado de causas psicológicas o emocionales.</p>
	<p>(p.149)</p> <p>La homosexualidad puede ser producto de frustraciones sociales y emocionales durante la adolescencia. Por lo que sustituye la necesidad con el mismo sexo.</p>
	<p>(p.151)</p> <p>Para el autor la conducta homosexual es una conducta adquirida a través de las vivencias experimentadas a lo largo de la vida.</p>
	<p>(p.152)</p> <p>Las relaciones heterosexuales también presentan complicaciones y frustraciones, tales como problemas con la pareja a nivel sexual, promiscuidad entre otros, incluso el</p>

	celibato presenta problemas debido a la necesidad de satisfacer sus deseos.
	<p>(p.152)</p> <p>La sexualidad heterosexual cumple con tres fines:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reproducción.</li><li>2. Placer sensual.</li><li>3. Expresión de amor.</li></ol> <p>Los fines anteriores deben entrelazarse de una u otra manera, ya que al faltar uno de estos puede ocasionar problemas tales como:</p> <p>Si la reproducción no va aunada al placer, provocara insatisfacción.</p> <p>Si únicamente es una expresión de amor solo de parte de unos individuos, provocara frustración y depresión.</p> <p>Las relaciones sexuales sanas provienen tanto de dar como recibir satisfacción sexual como de amor, además de estar libre de inhibición y culpa por parte de los individuos.</p>

	<p>(p.152)</p> <p>Las satisfacciones sexuales tienen diferentes maneras de realizarse:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sadismo, el placer es proporcionado a través de la crueldad hacia otra persona.</li> <li>2. Masoquismo, el placer es proporcionado a través de la crueldad de otra persona hacia sí mismo.</li> </ol>
	<p>(p.153)</p> <p>La necesidad sexual también presenta conductas desadaptativas, debido a que la persona se siente vergüenza e inadecuación ante la sexualidad.</p>
	<p>(p.154)</p> <p>Los padres deben informar sobre sexualidad a los hijos sin transmitirles sus prejuicios o ideas erróneas ya que puede causarle al niño desagrado y por tanto tendrá consecuencias durante el desarrollo de la sexualidad.</p>

	<p>(p.154)</p> <p>Las relaciones sexuales premaritales no están bien vistas por algunas sociedades. Aunque se conoce que la causa de divorcio más alta es la incompatibilidad sexual. Por otro lado el celibato genera sentimientos de frustración mientras este dure.</p> <p>Al no ser bien vistas dichas relaciones el individuo al vivenciarlas fuera del matrimonio presenta culpas y angustia.</p>
	<p>(p.154)</p> <p>Las relaciones sexuales extramaritales, presentan también problemas de culpa, ansiedad además que las relaciones se tornan complicadas debido a la angustia de estas. El remordimiento desplaza al placer. Dichas relaciones provocan serios trastornos mentales para los participantes.</p>
<p><b>Coronado (1975)</b></p>	<p>(p.85)</p> <p>La relación entre el cuerpo y la mente de un individuo se evidencia con las</p>

	enfermedades que afectan al sujeto, pues ambos se entrelazan.
	(p.85) Para que exista una buena higiene mental es necesario que exista tanto bienestar físico como mental.

### 4.3 Salud Mental

#### 4.3.1 Tabla de Corroboración de Datos de Salud Mental

A continuación se muestra la tabla de vaciado de información de las componentes y prácticas de la salud mental.

Tabla de Corroboración de Datos Salud Mental							
Autor / Componente	Lopera	Cabaynes	Cortese y Otros	Cabaynes y Monge	De la Fuente y Heinze	Gómez	Seelbach
<b>Secuencia de Ajuste</b>							
<b>Componente Social o Ambiental</b>	X	X		X	X		
<b>a. Familia</b>		X		X	X		
<b>Componente Psicológico</b>	X	X	X	X			
<b>a. Afectividad o Emociones</b>	X	X		X			
<b>b. Hábitos</b>		X					
<b>c. Personalidad</b>	X	X	X	X			

<b>Componente Biológico</b>	X	X		X	X	X	X
<b>a. Género Femenino</b>					X		
<b>b. Género Masculino</b>					X		
<b>Componente Espiritual</b>							
<b>Componente de Enfermedad Mental</b>	X	X	X	X			

#### 4.3.2 Tabla de frecuencia Salud Mental

<b>Tabla de Frecuencia Salud Mental</b>		
<b>Componente</b>	<b>Unidad de Análisis</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Secuencia de Ajuste</b>		
<b>Componente Social o Ambiental</b>	11,12,13,14,15	4
<b>a. Familia</b>	12,14,15	3
<b>Componente Psicológico</b>	11,12,13,14	4
<b>a. Afectividad o Emociones</b>	11,12,13,14	4
<b>b. Hábitos</b>	12	1
<b>c. Personalidad</b>	11,12,13,14	4
<b>Componente Biológico</b>	11,12,14,15,16,17	6
<b>a. Género Femenino</b>	15	1
<b>b. Género Masculino</b>	15	1
<b>Componente Espiritual</b>	12	1
<b>Componente de Enfermedad Mental</b>	11,12,13,14	4

### 4.3.3 Componentes de Salud Mental

#### 4.3.3.1 Componente Social / Ambiental

Componente Social / Ambiental	
Autor	Aporte Teórico
<b>Cabanyes y Monge (2012b) (Melían y Cabañas)</b>	(p. 116)  El individuo mantiene estrecha relación con el entorno en el cual se desenvuelve, dicho entorno puede ser la causa tanto negativa como positiva de la salud mental.
<b>(Melían y Cabañas)</b>	(p.116)  El sujeto es marcado por su entorno familiar ya que es allí donde se desarrolla una buena salud mental. Ciertamente es con la familia donde se adquieren los límites, hábitos, respeto, técnicas para afrontar los problemas, el autocontrol y moralidad.
<b>(Melían y Cabañas)</b>	(p.116)  El ser humano tiene la necesidad de contar con una red social de apoyo y como modelo. Cuando el sujeto se

	<p>encuentra adaptado y tiene vínculos de amistad la probabilidad que presente conductas desadaptativas es menor.</p>
<b>(Melián y Cabañas)</b>	<p>(p.116)</p> <p>La mayor fuente de realización para el ser humano es el trabajo ya que a través de este desarrolla sus habilidades y destrezas aunado a que tiene la oportunidad de fortalecer los vínculos de amistad y de relacionarse con otras personas.</p>
<b>(Melián y Cabañas)</b>	<p>(p.116)</p> <p>El entorno sociocultural igualmente puede poner en riesgo la salud mental, ya que es aquí en donde se proyecta la dignidad de la persona con respecto a la sociedad en la que se desenvuelve. Algunas sociedades lejos de aligerar la carga de la salud mental la incrementan debido a la falta de libertad, justicia, tiempo libre, etc.</p> <p>Las condicionantes para que un individuo pueda presentar salud mental</p>

	<p>en el entorno sociocultural son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacios para el ocio y descanso.</li> <li>• Promoción de la salud.</li> <li>• Género.</li> </ul> <p>Algunas de las condicionantes negativas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libertinaje.</li> <li>• Egocentrismo.</li> <li>• Desviación de los objetivos de la sexualidad.</li> <li>• Autoconfianza y autonomía sobrevalorada.</li> </ul>
<p><b>Lopera (2016)</b></p>	<p>(p.99)</p> <p>La sociología es el componente primordial de la salud mental. Está compuesta por un conjunto de jerarquías sociales, colectividad, movimiento cultural, religioso, político, económico, derechos de cada un individuo, etc. Estos factores estructuran la personalidad de un sujeto.</p>

	<p>(p.99)</p> <p>Se considera que hay factores que alteran negativamente la salud mental, como la carencia de normas en un individuo.</p>
	<p>(p.99)</p> <p>Otros factores son los derechos humanos y la dignificación de las personas.</p>
	<p>(p.99)</p> <p>Rosen afirma que existen 3 factores de salud:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La salud no solamente es un problema de un individual, sino colectivo.</li> <li>2. La enfermedad y la salud tienen una estrecha relación con el contexto social y económico, por tanto deben realizarse investigaciones acerca de estos dos factores.</li> <li>3. Promoción y prevención de la salud.</li> </ol>

	<p>(p.101)</p> <p>El uso de medicinas psiquiátricas no es únicamente por la necesidad de tener el control social, sino que está relacionado a la cultura e ideas que caracterizan a una persona o colectividad.</p>
	<p>(p. 101)</p> <p>Las situaciones sociales que el individuo experimenta, así como las condiciones de vida, están relacionadas con la salud o enfermedad de una persona.</p>
	<p>(p. 102)</p> <p>Cuando una persona experimenta situaciones tales como, desigualdad, carencias económicas, discriminación e injusticia; se ve afectada su salud mental.</p>
	<p>(p. 103)</p> <p>El hombre es un ser social, por lo cual es de suma importancia que se adapte al entorno, conservando sus propias diferencias dentro de la sociedad. Un</p>

	<p>individuo desarrolla las normas de vida acorde a las situaciones y condiciones que ha enfrentado a través de su crecimiento.</p>
	<p>(p.104)</p> <p>La anomia es la carencia de normas sociales en una comunidad, la cual tiene su origen en la carencia de relaciones sociales o de solidaridad. Una consecuencia de la anomia, es la pobre salud mental; lo cual no quiere decir que exista un trastorno mental como tal.</p>
	<p>(p. 105)</p> <p>Es necesario que el cuidador mental no se base únicamente en la individualidad de la persona, sino en el entorno en el que se desarrolla.</p>
	<p>(p. 106)</p> <p>La anormalidad, patología o salud, están relacionadas al entorno social de un individuo.</p>

	<p>(p. 106)</p> <p>La salud mental se compone de varias aristas del medio ambiente del individuo, lo cual genera el equilibrio y bienestar psíquico. Dichas aristas se resumen en la participación activa del individuo en la sociedad, compromiso mutuo, sentido de pertenencia, igualdad, integridad y desarrollo humano.</p>
	<p>(p. 109)</p> <p>Las situaciones sociales influyen en la salud o enfermedad mental de un individuo; por lo que es necesario conocerlas con el fin de comprender la psique humana.</p>
	<p>(p. 109)</p> <p>Existen situaciones sociales que requieren de mayor atención, tales como, abandono, carencia económica, vulnerabilidad y riesgo de la integridad física, estereotipos y desigualdad de condiciones o género.</p>

	<p>(p. 113)</p> <p>La normalidad o anormalidad está relacionada con los componentes del medio ambiente de un individuo, tanto a nivel individual como sociocultural.</p> <p>En la medida que el sujeto se encuentra adaptado a su entorno social, dará como resultado, la integración del individuo a la sociedad.</p>
	<p>(p. 113)</p> <p>Los procesos cognitivos tienen como base las vivencias de cada individuo.</p> <p>En los casos en los que exista una enfermedad o trastorno, se puede decir que el proceso cognitivo es deficiente.</p>
	<p>(p. 146)</p> <p>En el sujeto también influye el entorno ecológico en el cual se desenvuelve, ya que determina condiciones biológicas propias.</p>
	<p>(p. 146)</p> <p>El individuo también está influenciado por las condiciones sociales e historia</p>

	<p>personal, dando como resultado la individualidad de un sujeto.</p>
	<p>(p. 146)</p> <p>La familia, comunidad y escuela, transmiten o influyen al sujeto a través de la comunicación intelectual o afectiva entre varios individuos.</p>
	<p>(p. 147)</p> <p>Existen factores accidentales, los cuales modifican las circunstancias de vida de una persona. Uno de los factores fundamentales es el libre albedrío, el cual implica que un individuo tiene la oportunidad de decidir el actuar dentro de una situación.</p>
<b>Cabanyes (2012a)</b>	<p>(p. 15)</p> <p>Al referirse al ambiente, habla de las relaciones que el individuo mantiene a nivel social.</p>
	<p>(p. 33)</p> <p>El proceder del individuo está condicionado por factores externos tales como familia, sociedad, colegio o</p>

	<p>escuela, sus iguales, etc.</p>
	<p>(p. 33)</p> <p>Aunque el individuo tiene libre albedrío, está condicionado a los factores ambientales y de la propia personalidad.</p>
	<p>(p. 38)</p> <p>El entorno familiar y la sociedad influyen en la afectividad del ser humano. En la sociedad contemporánea se maneja la afectividad corporal sobre la afectividad espiritual, lo cual ha influenciado a los individuos a buscar el placer antes del bienestar entre otras cosas.</p>
	<p>(p. 40)</p> <p>El estilo de crianza influye, positiva o negativamente en el desarrollo del autocontrol de una persona.</p> <p>Es importante, para el buen desarrollo del autocontrol, que el individuo tenga límites establecidos de acuerdo al entorno en el cual se desarrolla, con la finalidad de actuar acorde a las</p>

	<p>situaciones que experimente.</p> <p>Al no tener límites, el individuo podría abusar de los medios disponibles, generando como consecuencia, la posibilidad de una personalidad antisocial; mientras, al no poseer dichos recursos, correría el riesgo de generar frustraciones y por tanto, una personalidad insegura.</p>
	<p>(p. 41)</p> <p>Cuando el aprendizaje del autocontrol se ha desarrollado a través de la crianza autoritaria, se corre el riesgo de un exceso de autocontrol, teniendo como consecuencia, dificultades emocionales y estándares de exigencia superiores que originen síntomas de ansiedad.</p>
	<p>(p. 41)</p> <p>La sociedad contemporánea promueve el estilo de vida con bajo autocontrol.</p>

	<p>(p. 82)</p> <p>Una de las posibles causas de la enfermedad mental está relacionada con el ambiente en donde se desarrolla, sean las propias experiencias o experiencias vivenciadas por quienes le rodean.</p>
	<p>(p. 96)</p> <p>El medio ambiente de un individuo está compuesto por los valores, educación, cultura, economía y sociedad.</p>

**a. Familia**

<p><b>Componente Ambiental</b></p> <p><b>Familia</b></p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Cabanyes (2012a)</b>	<p>(p. 99)</p> <p>Los patrones de crianza influyen en el individuo, ya que a través de ellos, interpretan la realidad en su entorno. Por medio de estos, van asignando componentes negativos o positivos a las vivencias</p>

	<p>(p. 100)</p> <p>Durante el desarrollo y educación, un individuo debe tener límites, por medio de los cuales pueda adaptarse dentro de la sociedad.</p>
	<p>(p. 101)</p> <p>De acuerdo al estilo en el cual una persona fue educada, desarrollará distintas maneras de enfrentarse a las situaciones que experimenta.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Permisivo: Desarrollará una actitud positiva aunque egocéntrica, y poca tolerancia a la frustración.</li><li>• Autoritario: El individuo presentará inseguridad, actitudes negativas e inflexibilidad.</li><li>• Mixto: Este estilo desarrollará individuos flexibles, con conductas adaptativas y positivos ante cualquier situación.</li></ul>

<p><b>Cabanyes y Monge (2012b)</b> <b>(Polaino-Lorente)</b></p>	<p>(p. 33)</p> <p>Es dentro de la familia en donde el individuo crea su identidad, la cual se va desarrollando acorde a la relación con sus padres o hermanos, las costumbres y el estilo de crianza.</p>
<p><b>(Polaino-Lorente)</b></p>	<p>(p. 35)</p> <p>Los padres tienen la labor de educar en el área sentimental a los hijos, ya que dependiendo de dicha labor, los hijos formarán la afectividad.</p>
	<p>(p.36)</p> <p>Los padres son modelos de afectividad al relacionarse entre ellos. De ahí la importancia de la buena relación entre los padres.</p>
	<p>(p.36)</p> <p>Los padres educan de acuerdo a estas dos vertientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar al niño a identificar y expresar sus sentimientos y emociones, capacitando al niño en el autocontrol.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar a través de criterios propios de los padres como dirigir las emociones y sentimientos. Para dicho fin los padres imponen límites claros.</li> </ul>
<p><b>Cabaynes y Monge (2012b)</b> <b>(Sellés Dauder)</b></p>	<p>(p.41)</p> <p>El ser humano es un ser social debido a la manifestación de su propia esencia, aunque esta depende de la intimidad que lo lleva hacia la sociedad.</p>
	<p>(p.41)</p> <p>La intimidad personal tiene distintos pilares propios de cada individuo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coexistencia personal.</li> <li>• Libertad.</li> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Amor propio.</li> </ul>
	<p>(p.42)</p> <p>Aunque el individuo es un ser social, la sociedad no es necesaria para la intimidad de la persona. Sin embargo, sí son necesarias las manifestaciones humanas que conlleva la sociedad, ya</p>

	<p>que estas vuelven al individuo un ser más humano al convivir con sus iguales.</p>
	<p>(p.43)</p> <p>La sociedad conlleva al individuo a que exista intersubjetividad para que este se desarrolle en comunidad.</p>
<b>(Carreño Gomariz)</b>	<p>(p.67)</p> <p>La sociedad está formada por un grupo de personas sociales que se relacionan entre sí para alcanzar el objetivo de la felicidad. Dicho objetivo se logra a través de grupos o sociedades que se convierten en agentes de la vida social del individuo.</p>
	<p>(p.68)</p> <p>En una sociedad el individuo debe regirse en base a reglas y normas para adquirir responsabilidades y compromisos.</p>
<b>De la Fuente (2014)</b>	<p>(p.4)</p> <p>En la medida en la que la sociedad desarrolle individuos que puedan</p>

	<p>adaptarse a distintas situaciones, esta mejorará la salud mental. Desarrollando actitudes además de conocimientos.</p>
	<p>(p.6)</p> <p>La salud mental en la actualidad es influenciada por distintos campos entre los cuales se encuentra, el mercado, que genera cambios en las estructuras y dinámicas familiares.</p>
	<p>(p.6)</p> <p>El bienestar mental del individuo se ve influenciado por la constante búsqueda de la felicidad y al no poder acceder a ella genera ansiedad y aislamiento.</p>
	<p>(p.7)</p> <p>Otro factor ambiental que influye en la salud mental es el cuerpo visto desde la perspectiva del mundo y no desde la persona.</p>
	<p>(p.9)</p> <p>El ambiente del individuo puede llevar a este al consumo de drogas ilegales</p>

	<p>desde las primeras etapas de la vida, provocando así cambios en la conducta y problemas de aprendizaje.</p>
	<p>(p.9)</p> <p>Las redes sociales han influenciado el medio ambiente, pues se vivencia una “virtualidad real” en la que los sujetos viven a través de las redes sociales muchos acontecimientos que influyen su vida cotidiana.</p>
	<p>(p.10)</p> <p>Los medios electrónicos como el internet influyen al individuo en su conducta, que es aceptada por la sociedad pero que también despersonalizan al individuo.</p> <p>Para algunos sujetos el uso de internet se convierte en una vía para comunicarse con sus iguales aunque no sea de manera real, llevando a la creación de personalidades desarrolladas únicamente para internet, menospreciando la propia e</p>

	<p>involucrando características que les gustaría tener en la vida real.</p>
	<p>(p.10)</p> <p>La experiencia a través de las redes sociales o el internet puede llevar al individuo a encontrar un escape del mundo real y convertirse en un refugio psicológico.</p>
	<p>(p.10)</p> <p>Otro de los factores ambientales que influyen en la salud mental del individuo es la migración, debido a que esta implica cambios en la estructura del individuo de manera social, económica, religiosa y familiar.</p> <p>Dicho factor debilita el individuo volviéndolo vulnerable al racismo, exclusión, pobreza, soledad, sus necesidades afectivas se desgastan y aparecen los miedos.</p>
	<p>(p.12)</p> <p>Aunque existe una base genética en el individuo, el cerebro humano se</p>

	<p>construye a través del entorno y la convivencia con este, formando así la conducta del individuo.</p>
	<p>Algunos de los factores sociales que influyen en la salud mental del sujeto son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La valoración del individuo a través de su remuneración económica.</li> <li>• Evasión de la responsabilidad por parte de los padres o autoridades del niño.</li> <li>• Pobreza.</li> <li>• Desigualdad de género.</li> <li>• Violencia o inseguridad tanto familiar como a nivel país.</li> </ul> <p>Es decir que el riesgo para un individuo es mayor de acuerdo a la vulnerabilidad de este.</p>
	<p>(p.14)</p> <p>También se puede observar que las circunstancias vividas por el individuo</p>

que generan estrés tienen influencia en la personalidad tales como:

- Infancia
  - Abuso infantil.
  - La poca o nula atención de la madre hacia el infante.
  - La manera en que la madre se comporta durante el periodo de gestación y post parto.
  - Ambiente protector hacia el infante por parte de los padres.
  - Migración parental.
- Adultez
  - Problemas laborales.
  - Estrés.
  - Desempleo.
  - Marginación.
  - Migración.
  - Pérdida de identidad.
  - Situación económica.

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Género.</li><li>○ Pobreza.</li><li>○ Desigualdad.</li></ul> <p>Dichos estresores provocan vulnerabilidad en los individuos que podrían generar trastornos emocionales.</p>
	<p>(p.15)</p> <p>Uno de los mayores estresores para un individuo es el estigma de las enfermedades mentales o físicas, ya que este puede provocar que el individuo retrase la búsqueda de asistencia médica y genere desgaste tanto en su vida cotidiana y su entorno familiar. En la mayoría de los casos la influencia del estigma también provoca menor oportunidad de un tratamiento preventivo y por tanto el uso de psicofármacos o fármacos es necesario en algunos casos. Pero sobretodo que aumenta el riesgo de discapacidad.</p>

	<p>(p.17)</p> <p>Por otro lado la poca información de las enfermedades ya sean psicológicas o físicas provoca que el individuo se vuelva vulnerable en el entorno en el cual se desarrolla.</p>
--	---

#### 4.3.3.2 Componente Psicológico

Componente Psicológico	
Autor	Aporte Teórico
<b>Lopera (2016)</b>	<p>(p. 87)</p> <p>La salud mental tiene tres ejes centrales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento y autorrealización de una persona.</li> <li>• Manejo y adaptación del entorno social.</li> <li>• Autonomía.</li> </ul>
	<p>(p. 112)</p> <p>Este componente enfoca el cuidado paliativo de la salud mental.</p>
	<p>(p.112)</p> <p>De acuerdo a las distintas corrientes psicológicas se puede profundizar y reajustar las consecuencias de la</p>

	<p>problemática experimentada por un individuo.</p>
	<p>(p.113)</p> <p>La perspectiva conductual, enfoca la terapia psicológica en el problema puntual. En dicha perspectiva, es de suma importancia la creación de hábitos en el individuo. De acuerdo a los hábitos, se hablará de normalidad o anormalidad.</p>
	<p>(p. 114)</p> <p>El enfoque cognitivo conductual busca brindar soluciones a los problemas cotidianos, a través de la modificación de hábitos y el procesamiento cognitivo.</p>
	<p>(p. 114)</p> <p>La terapia cognitiva post racionalista, indica que la razón y el pensamiento sólo puede ser modificado por la impresión causada por distintas circunstancias, afectando el estado emocional.</p>

	<p>(p. 130)</p> <p>Cada individuo actúa ante las circunstancias, acorde a las experiencias de vida, por lo tanto, una persona no se puede regir bajo una sola perspectiva psicológica.</p>
<b>Cabanyes (2012a)</b>	<p>(p. 15)</p> <p>La psicología se refiere a la psiquis de un individuo.</p>
	<p>(p. 47)</p> <p>Cada individuo tiene una imagen mental de su propio cuerpo, la cual se forma durante el período evolutivo y es parte fundamental en las relaciones con los demás y el desarrollo del autoconcepto.</p> <p>En la adolescencia, los cambios corporales están relacionados con la aceptación de sus iguales, por lo que no solo representa un factor físico, sino afectivo.</p>
	<p>(p. 96)</p> <p>Los factores psicológicos evidencian</p>

	los componentes psíquicos de una persona y el desarrollo de su personalidad, a través de las vivencias personales.
--	--

**a. Afectividad o Emociones**

<p><b>Componente Psicológico</b></p> <p><b>Afectividad o Emociones</b></p>	
Autor	Aporte Teórico
<b>Cabanyes (2012a)</b>	<p>(p. 35)</p> <p>La afectividad está compuesta por emociones, sentimientos, humor y el ánimo de cada sujeto.</p>
	<p>(p. 36)</p> <p>La afectividad está relacionada con el campo biológico, cognitivo y social. Las manifestaciones afectivas, llevan consigo, sensaciones y pensamientos; mientras que las sensaciones corporales se asocian a emociones y sentimientos. Dichas manifestaciones influyen en el humor y el estado anímico del individuo.</p>

	<p>Las manifestaciones afectivas están vinculadas a nivel primario, con el área biológica, mientras que en un nivel complejo se desarrolla en el área espiritual.</p>
	<p>(p. 37)</p> <p>La afectividad presenta la cualidad integrativa que permite relacionar el eje corporal con el eje espiritual, siendo importante diferenciarlos para reconocer y determinar la influencia que ejerce cada una en el actuar del individuo, y la influencia entre sí.</p>
	<p>(p. 38)</p> <p>La afectividad se forma en el entorno familiar, por lo que su desarrollo también se da dentro del entorno social.</p>
<p><b>Lopera (2016)</b></p>	<p>(p.87)</p> <p>La salud mental, desde una perspectiva positiva, consta de dos ejes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecto.</li> <li>• Rasgos de la personalidad o psicológicos del individuo:</li> </ul>

	<p>Autoconcepto, autocontrol, resiliencia y forma de enfrentar circunstancias y situaciones que experimenta.</p>
<p><b>Cabanyes y Monge (2012b)</b> <b>(Polaino-Loreto)</b></p>	<p>(p. 36)</p> <p>La afectividad se desarrolla a través de los padres, acorde al sexo y al estilo educativo que determinen.</p>
	<p>(p.36)</p> <p>Cada persona debido a su temperamento presentará diferentes dificultades, los cuales no son representativos si la persona aprende a conocer dichas dificultades y a manejar las situaciones con este autoconocimiento.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>Los padres no pueden desligar la educación emocional de la educación en las virtudes, ya que esta forma la afectividad propia de cada individuo.</p>

	<p>(p.37)</p> <p>Los padres también deben manejar conjuntamente la afectividad junto a la sexualidad ya que al separarla se desnaturaliza al individuo.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>Como es imposible desvincular la sexualidad a la afectividad es importante que el sujeto entienda que al no existir la sexualidad no existe por ende fecundación y por tanto se aleja de la afectividad.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>La conducta sexual se dimensiona a través de ejes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Generativa, es decir que está ligada a la procreación y a la genitalidad.</li><li>• Afectiva, hace remembranza a los individuos no solo a nivel de la conducta sexual sino en el establecimiento de un vínculo.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitiva, la necesidad del ser humano de compromiso y entrega por parte del compañero.</li> <li>• Religiosa, es la búsqueda del individuo a trascender a través del otro.</li> </ul>
	<p>(p.38)</p> <p>No se debe confundir la afectividad con el emotivismo puesto que el último es un modo superficial de sentir, este no reconforta.</p>
	<p>(p.38)</p> <p>La racionalidad es opacada ante el emotivismo, ya que niega la afectividad.</p>
	<p>(p.39)</p> <p>El individuo que solo busca satisfacerse a sí mismo a través del otro es emotivista.</p>
	<p>(p.39)</p> <p>La afectividad humana es la entrega del individuo, compromiso, comunicación y</p>

	<p>apertura, sin temor al daño que su igual pudiera causar.</p>
	<p>(p.75)</p> <p>La dimensión afectiva de un individuo está compuesta de sus experiencias y sensaciones corporales.</p>
	<p>(p.75)</p> <p>Al hablar de sensación se refiere a la manera en la que el individuo percibe lo que experimenta. No necesariamente tiene que llevarlo a la racionalización de la experiencia.</p>
	<p>(p.75)</p> <p>Las sensaciones pueden ser positivas o negativas, sin embargo si esta se relaciona con alguna experiencia vivida, aparece el sentimiento que indica la existencia de racionalización por parte del sujeto.</p>
	<p>(p.76)</p> <p>Un individuo debe tener la capacidad de mostrar empatía con los demás, lo cual ayudará en sus relaciones humanas.</p>

	<p>(p.77)</p> <p>La sensibilidad de un individuo está influenciada por la voluntad e inteligencia del sujeto.</p>
	<p>(p.78)</p> <p>La afectividad es un reflejo de la percepción propia del individuo de la realidad.</p>
	<p>(p.78)</p> <p>Los sentimientos no son libres y se diferencian de la voluntad debido a que esta es un actuar propio del individuo.</p>
	<p>(p.79)</p> <p>La inteligencia acompañada de la voluntad ayuda al individuo a tener relaciones interpersonales.</p>
	<p>((p.79)</p> <p>La mujer es más propensa a tener una vida afectiva y con mayor receptividad hacia esta. Mientras que el hombre reprime la afectividad por cuestiones culturales.</p>

## b. Hábitos

Componente Psicológico	
Hábitos	
Autor	Aporte Teórico
Cabanyes (2012a)	<p>(p. 43)</p> <p>El hábito es un comportamiento que se genera a través de la repetición intencional de un acto. Al momento de adquirirlo, se requiere intención de realizarlo y para el mantenimiento, voluntad de continuar.</p> <p>Mientras que las costumbres surgen a través de la cotidianidad.</p>
	<p>(p. 44)</p> <p>Los hábitos no necesariamente son positivos, ya que pueden generar situaciones conflictivas para la persona.</p> <p>Existen diversos motivos por los cuales un hábito negativo no es modificado:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacidad de identificar o reconocer las consecuencias negativas del hábito.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el hábito a través de un sistema de creencias familiares y culturales.</li> <li>• Continuar un hábito debido a las ganancias secundarias que conlleva.</li> </ul>
	<p>(p.44)</p> <p>Un hábito negativo es producto de refuerzos y debilitaciones durante la educación y el estilo de vida.</p> <p>Aunque algunas personas reconocen que los hábitos son negativos, existe rechazo ante el cambio o eliminación de dicho hábito.</p>

### c. Personalidad

<p>Componente Psicológico</p> <p>Personalidad</p>	
Autor	Aporte Teórico
<p><b>Cabanyes y Monge(2012b)</b> <b>(Melián y Cabañas)</b></p>	<p>(p. 115)</p> <p>La personalidad del individuo está conformada por las características personales y las inculcadas por la</p>

	familia, colegio, cultura y sociedad.
<b>(Melián y Cabañas)</b>	(p.115) La personalidad puede ser un factor de futuras psicopatologías.
<b>(Melián y Cabañas)</b>	(p.115) En el caso de que la personalidad sea sana, el individuo desarrollará características tales como asertividad, maleabilidad y constancia ante las situaciones que enfrenta en la cotidianeidad. Poseerá habilidades sociales, autoconcepto saludable, además de conocimiento de él mismo. La personalidad se formará durante el proceso evolutivo y los factores que ayudaran a su desarrollo es la crianza, educación y la sociedad. Otro aspecto relevante son los hábitos adquiridos durante su desarrollo que más adelante serán las herramientas para prevenir o contrarrestar enfermedades.

<b>(Polaino-Lorente)</b>	(p. 34)  La personalidad está influenciada por genética, sexualidad y temperamento, además de la relación que el individuo ha tenido con sus padres. Dicha relación entre padres e hijos es influenciada por el sexo o edad.
<b>(Polaino-Lorente)</b>	(p. 35)  La personalidad incluye también la manera en cómo se relaciona con los demás, su ideología, aptitudes y sentimientos.
<b>(Polaino-Lorente)</b>	(p. 35)  Un individuo debe aprender a ser autónomo y vivenciar sus experiencias para comprenderse a sí mismo, ya que esto será pilar en la creación de la personalidad.
<b>Lopera (2016)</b>	Los factores que estructuran la personalidad de un sujeto son:  Jerarquías sociales, colectividad, movimiento cultural, religioso, político, económico, derechos de cada

	individuo, etc. Es decir la sociología.
<b>Cortese (2004)</b>	(p. 78) <p>La personalidad es un conjunto de conductas que se relacionan entre lo que percibe y piensa el individuo del entorno, así como de él mismo.</p> <p>La personalidad es desarrollada durante el período evolutivo y no a causa de la genética de un individuo.</p>
	(p. 79) <p>Las características de la personalidad son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad: autoconocimiento.</li> <li>• Estructura durable: perseverancia y estabilidad personal.</li> <li>• Dinámica de cambio: disposición al desarrollo.</li> <li>• Relacionabilidad: comprensión de una sociedad adyacente.</li> <li>• Organización e integración: complementación y totalidad de los aspectos personales.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporalidad: la personalidad depende del período histórico en el que se encuentra el individuo.</li> <li>• Permanente y fija: determina individualidad a través de un sistema organizado que establece la conducta.</li> <li>• Dinamismo: proceso constante.</li> <li>• Estabilidad: se conserva a lo largo del tiempo.</li> <li>• Variable intermedia: dependiente de la conducta.</li> <li>• Asintomática: carente de ansiedad y poco visible.</li> <li>• Egosintónica: desapropiación.</li> </ul>
	<p>(p. 79)</p> <p>La personalidad se compone de la psiquis y la conducta humana; incluye la inteligencia, los valores, el afecto, voluntad, espiritualidad y dinamismo vital.</p>
	<p>(p. 80)</p> <p>La personalidad tiene tres</p>

	<p>componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biológico.</li> <li>• Psicológico.</li> <li>• Social.</li> </ul> <p>Dichos componentes son interrelacionales por lo cual, al modificar uno, reestructuran la personalidad.</p>
<b>Cabanyes (2012a)</b>	<p>(p. 32)</p> <p>Un individuo desarrolla la personalidad a través de las creencias, experiencias vivenciadas, así como su autoconcepto; brindando la capacidad de autonomía de pensamiento y acción.</p>
	<p>(p. 34)</p> <p>La personalidad está integrada por las vivencias y autoconcepto que lo diferencian de sus iguales.</p> <p>Al ser alterada la personalidad, el individuo pierde la capacidad de reconocerse y percibirse a sí mismo, además de la pérdida de la autonomía de pensamientos, sentimientos y</p>

	actuar.
	(p. 88) La conducta de un individuo está determinada por la personalidad, contenido en dos factores primordiales e inamovibles, como la intimidad y la libertad del ser humano.

#### 4.3.3.3 Componente Biológico

Componente Biológico	
Autor	Aporte Teórico
<b>Cabanyes y Monge (2012b)</b>	(p. 115) Una de las vertientes de la salud mental, es la neurobiología, la cual está enfocada actualmente en las enfermedades tanto físicas como psíquicas.
<b>Lopera (2016)</b>	(p. 102) Cuando se habla de aspectos biológicos de una enfermedad, están ligadas a la profilaxis, como al post diagnóstico, debido a las ideologías de

	<p>una persona y su medio ambiente.</p>
	<p>(p. 113)</p> <p>La normalidad o anormalidad serán congruentes con las funciones del organismo.</p>
	<p>(p.128)</p> <p>No existen aún, bases biológicas para evidenciar que una persona posea salud mental. Sin embargo, sí se conoce acerca de los trastornos mentales y de las enfermedades. Por lo que se puede inferir a través de la sintomatología si el individuo presenta anormalidad o normalidad mental.</p>
	<p>(p.128)</p> <p>Cuando se refiere a un trastorno mental, no se habla únicamente de conductas desadaptativas, sino que de trastornos del sistema nervioso central y las consecuencias. Aunque cuando se habla directamente de salud mental se dice que el origen de un trastorno mental únicamente está ligado a un</p>

	<p>problema biológico, tales como alteraciones, lesiones o disfunciones a nivel cerebral.</p>
	<p>(p.128)</p> <p>Al referirse a la salud mental desde la perspectiva biológica se anula por completo la psicología cognitiva, debido a que para esta el origen de los trastornos son las cogniciones desadaptativas del individuo.</p>
	<p>(p.129)</p> <p>Desde la perspectiva biológica, la psicología es un compilado de las funciones psíquicas.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Freud y Breuer, se refirieron a la dicotomía mente-cuerpo / mente-cerebro, como dos entes (cerebro y psiquis) que actúan individualmente.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Hoy en día ya se visualiza la diferencia cuando un trastorno o enfermedad mental es originado por disfunciones</p>

	<p>mentales o por conductas desadaptativas consecuencia del medio ambiente o las vivencias personales de dicho individuo gracias a la neurociencia.</p>
	<p>(p.130)</p> <p>Se ha comprobado que las vivencias y entorno personal son causantes de diferentes alteraciones a nivel fisiológico o cerebral.</p>
	<p>(p.131)</p> <p>El mayor cuestionamiento dentro del área biológica actualmente es: ¿Cuál de los factores influye en el individuo y la salud mental? El desarrollo evolutivo en relación con la sociedad, hogar, escuela o los factores congénitos desde la concepción del individuo.</p>
	<p>(p.131)</p> <p>En otras palabras, desde la perspectiva biológica la salud mental posiciona a los procesos de orden neurofisiológico como los precursores de la salud</p>

	<p>mental, sin embargo no es excluyente de las condicionantes de la vida del sujeto.</p>
	<p>(p.131)</p> <p>Por tanto las enfermedades mentales y la sintomatología que el individuo presenta pueden recuperarse de acuerdo al origen de dicha enfermedad ya sea con terapia o psicofármacos para la restitución de la salud mental.</p>
	<p>(p. 136)</p> <p>Biológicamente, la mente es el resultado de la actividad neuronal.</p>
	<p>(p. 140)</p> <p>La psiquis, es el resultado de los genes biológicos heredados a través de los padres o la cultura. Aunque el cerebro y el sistema nervioso, no son los únicos factores que influyen en el sujeto.</p>
	<p>(p. 142)</p> <p>La psiquis está compuesta por la cultura, el entorno y la biología.</p>

	<p>(p. 145)</p> <p>El eje biológico refiere que cada individuo posee determinadas características fisiológicas, estas pueden ser genéticas, predisposición familiar o por los acontecimientos o circunstancias particulares del sujeto.</p>
	<p>(p. 149)</p> <p>Se considera que algunas enfermedades mentales, tienen una causa biológica, aunque pueden tener causas sociales o psicológicas.</p> <p>Las enfermedades que tienen un componente biológico, pueden ser la melancolía, psicosis, manía, esquizofrenia, retardo mental, trastornos neurológicos y psicopatologías.</p>
<p><b>Cabanyes (2012a)</b></p>	<p>(p. 15)</p> <p>El área biológica se refiere al cuerpo y a las características, tanto estructurales como de funcionamiento, sin estos componentes, es imposible la</p>

	interacción con sus iguales.
	(p. 30) Al hablar de salud mental, también se habla de salud física; ya que las alteraciones o enfermedades físicas pueden tener consecuencias en el funcionamiento del sistema nervioso o en la manera en que el individuo experimenta la enfermedad biológica.
	(p. 39) El desarrollo del autocontrol tiene como base la neurobiología, acompañada por estilos de crianza enfocados en la reflexión y manejo de emociones e impulsos.
	(p. 46) El cuerpo es un indicador del estado mental y fisiológico.
	(p. 96) Los factores biológicos hablan del sistema nervioso y la genética. Algunas enfermedades mentales son provocadas por los factores biológicos.

<p><b>Gómez (2005)</b></p>	<p>(p.17)</p> <p>El sistema nervioso central posee la plasticidad para adaptarse a situaciones tanto propias como exteriores. La plasticidad neuronal es la que hace posible esta constante capacidad de adaptación del individuo.</p>
	<p>(p.20)</p> <p>El componente biológico está presente en el proceso de aprendizaje y memoria.</p>
	<p>(p.22)</p> <p>Sin la plasticidad neuronal sería imposible la adaptación a las diferentes situaciones de vida. La plasticidad neuronal apoya al Sistema Nervioso Central al momento de interactuar ante diferentes situaciones.</p>
	<p>(p.25)</p> <p>El organismo humano posee la capacidad de modificarse para enfrentar cualquier situación.</p>

	<p>(p.31)</p> <p>El Sistema Nervioso Central puede moldearse debido a su plasticidad para reaccionar ante situaciones ambientales, alguna lesión e incluso a un cambio en el organismo.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>El tejido cerebral puede ser influenciado por la actividad neuronal, al igual que una lesión a nivel neuronal llegando a modificar los procesos mentales y la conducta del individuo.</p>
	<p>(p.32)</p> <p>Existe correlación entre cerebro y mente, a través de la cual se puede analizar y comparar los factores neurobiológicos, cognitivos y conductuales.</p>
<p><b>Cabanyes y Monge (2012b)</b> <b>(Seva Fernández)</b></p>	<p>(p. 149)</p> <p>Los trastornos mentales no siempre tienen una causa específica.</p>
<p><b>(Seva Fernández)</b></p>	<p>(p.155)</p> <p>Algunas enfermedades con</p>

	<p>características infecciosas pueden afectar al sistema nervioso central y su estructura.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>Los factores genéticos, se deben a un conjunto de enfermedades infecciosas.</p>
	<p>(p.155)</p> <p>Las enfermedades infecciosas pueden afectar también la avitaminosis.</p>
<b>Seelbach Gonzalez (2012)</b>	<p>(p.26)</p> <p>El sistema nervioso tiene relación con el comportamiento del individuo.</p>
	<p>(p.27)</p> <p>A pesar que cada proceso psicológico está influenciado por características propias del individuo también son consecuencia de un proceso bioquímico.</p>
	<p>(p.28)</p> <p>Los neurotransmisores tienen estrecha relación con el comportamiento.</p>
	<p>(p.29)</p> <p>Cada individuo desarrolla la estructura</p>

	<p>cerebral gracias a la plasticidad neuronal. Aunque la estructura cerebral primaria es igual en todos los seres humanos cada estructura es propia del individuo ya que estas también son influenciadas tanto por las experiencias vividas a lo largo de su vida como por la herencia genética.</p>
	<p>(p.29)</p> <p>El aprendizaje va creando diferentes modificaciones en la estructura cerebral.</p>
	<p>(p.29)</p> <p>La plasticidad sináptica persiste durante toda la vida del individuo.</p>
	<p>(p.30)</p> <p>El cerebro humano es el encargado de percibir el mundo exterior como interior del sujeto, esto lo realiza a través de varios procesos cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción.</li> <li>• Memoria.</li> <li>• Razonamiento.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje.</li> </ul>
	<p>(p.33)</p> <p>Las emociones y recuerdos se reflejan en el hipotálamo, que además es el encargado de la regulación ovular y el ciclo menstrual.</p>
	<p>(p.41)</p> <p>Existe relación entre los neurotransmisores y la conducta humana.</p>
	<p>(p.42)</p> <p>Los trastornos mentales tienen una estrecha relación con la química neuronal del sujeto.</p>
	<p>(p.48)</p> <p>El sistema nervioso central contempla tres funciones necesarias para el ser humano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funciones Motoras.</li> <li>• Homeostasis.</li> <li>• Conciencia humana.</li> </ul>
	<p>(p.51)</p> <p>El sistema nervioso lleva a cabo</p>

funciones que permiten al individuo desarrollar conductas y actitudes.

Dichas funciones son:

- Procesos sensoriales, esta función es la encargada de brindar la información de lo que sucede en el entorno del sujeto. Esta crea una interpretación por parte del individuo, lo que da lugar a la percepción.
- Proceso motor, esta función es la encargada de brindarle al individuo la posibilidad de moverse para poder interactuar con el entorno y las necesidades del sujeto.
- Atención, encargada de reconocer las sensaciones y el entorno del individuo.
- Aprendizaje, fusiona los anteriores procesos.
- Lenguaje.
- Memoria.

	<p>(p.53)</p> <p>El gusto, olfato, vista, oído, tacto y propiocepción son los órganos sensoriales que están encargados de brindar información al organismo sobre lo que acontece con el sujeto.</p>
--	---

**a. Género Femenino**

<p><b>Componente Biológico</b></p> <p><b>Género Femenino</b></p>	
Autor	Aporte Teórico
<p><b>De la Fuente (2014)</b></p>	<p>(p.37)</p> <p>Al hablar de trastornos mentales, las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollarlos debido a distintos factores, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajos que realizan en su casa no son remunerados.</li> <li>• Violencia dentro de su entorno familiar como de la sociedad.</li> <li>• En algunos casos no tienen acceso a la educación y un empleo digno.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pareja es la encargada de las finanzas familiares, volviéndola vulnerable y en algunos casos sometida a mantener una relación.</li> </ul>
	<p>(p.37)</p> <p>Las mujeres son más propensas a desarrollar trastornos depresivos si se encuentran en una relación matrimonial.</p>
	<p>(p.37)</p> <p>El desgaste del desarrollo emocional y físico también está ligado a que la mujer es la encargada no solo de la pareja e hijos, sino que según las circunstancias cuando existe un enfermo crónico, estas son las encargadas de los cuidados primarios del individuo.</p>
	<p>(p.38)</p> <p>La violencia contra la mujer está relacionada con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estatus civil.</li> <li>• Nivel educativo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de ingresos.</li> <li>• Violencia de la familia primaria.</li> <li>• Religión.</li> </ul> <p>Las mujeres no denuncian los hechos debido a los patrones inculcados en casa, además de vergüenza por la situación vivida o simplemente por el desconocimiento de sus derechos como individuo.</p>
	<p>(p.38)</p> <p>Existen diferencias entre el cerebro femenino y el masculino, una de las principales diferencias es el ciclo reproductor femenino, así como la influencia de las hormonas gonadales que podrían provocar trastornos mentales.</p>
	<p>(p.39)</p> <p>Existe una diferencia en la asimetría periférica, ya que en la mujer predomina el hemisferio izquierdo, mientras que en el hombre el hemisferio derecho.</p>
	<p>(p.39)</p>

	<p>Las mujeres tienen mayor habilidad para el lenguaje y la memoria espasmódica.</p>
	<p>(p.41)</p> <p>Las enfermedades mentales también dependen del género. Las mujeres se encuentran más propensas a desarrollar trastornos afectivos tales como, depresión y ansiedad. Trastornos somatomorfos y trastornos de conducta alimenticia.</p>
	<p>(p.41)</p> <p>Las mujeres buscan ayuda profesional antes que los hombres en el caso de presentar síntomas de un trastorno mental.</p>
	<p>(p.41)</p> <p>Las mujeres tienen mayor tendencia a desarrollar trastornos afectivos, los cuales inician de manera prematura, en algunos casos en la adolescencia. La duración del trastorno depresivo es mayor y el tiempo de remisión es corto.</p>

## b. Género Masculino

Componente Biológico	
Género Masculino	
Autor	Aporte Teórico
<b>De la Fuente (2014)</b>	(p.37) Los hombres tienen menor riesgo a padecer una enfermedad mental si su estado civil es casado.
	(p.39) Los hombres tienen mejor desarrollada la habilidad para realizar tareas visoespaciales, además que la imitación de la violencia está más inculcada.
	(p.41) Los hombres son más propensos a desarrollar trastornos conductuales y abusos de sustancias tanto legales como ilegales.

#### 4.3.3.4 Componente Espiritual

Componente Espiritual	
Autor	Aporte Teórico
Cabanyes (2012a)	(p. 15) Conlleva la necesidad del ser humano a trascender.
	(p. 28) La espiritualidad también es relevante, debido a que propicia la libertad y el sentido de vida de un individuo, por lo cual el sujeto inicia a conocerse a sí mismo y al medio ambiente. La dimensión espiritual incluye la religión en el ser humano.
	(p. 29) Algunas posturas no consideran el eje espiritual, tal es el caso de la postura biológica. Sin embargo, al no incluir la espiritualidad, se despoja al individuo de la plena libertad, la propia responsabilidad y la toma de decisiones.

	<p>(p. 101)</p> <p>Existe relación entre la salud mental y la religión, ya que debido a las vivencias personales, se experimentan sentimientos positivos o negativos opuestos.</p> <p>Aunque para algunas personas, la religión es representación de salud mental, para otras, puede ser la causa de una enfermedad mental.</p>
	<p>(p. 104)</p> <p>Los sentimientos negativos generan la falta del sentido de vida, sin embargo, cada persona da diferente significación a la religiosidad. Para algunos es importante la naturaleza humana, para otros, la religión no es relevante, por lo tanto, presentan negación ante esta; por último, otras personas aceptan en su totalidad, todo lo concerniente a la religión.</p>

	<p>(p. 105)</p> <p>La religión también puede ser causa de enfermedades mentales provocadas por la metodología educativa de la misma, esto es debido a la inflexibilidad, dependencia e inseguridad propias del individuo.</p> <p>Cuando la religión es vista de manera positiva, influencia en la manera de afrontar algunas enfermedades, tanto mentales como físicas.</p>
	<p>(p. 107)</p> <p>La religión, bajo ninguna circunstancia, debe reemplazar una terapia psicológica; sino, por el contrario, debe utilizarse como un acompañante de esta.</p>

#### 4.3.3.5 Componente de Enfermedad Mental

Componente Enfermedad Mental	
Autor	Aporte Teórico
Cortese (2004)	(p. 107) Cuando existe anormalidad psíquica o comportamientos específicos en un individuo, se puede hablar de una enfermedad mental.
	(p.107) De acuerdo a la época y la sociedad, una anormalidad es considerada una enfermedad mental.
	(p.107) Las enfermedades pueden ser tratadas psicológicamente, aunque cuando existe necesidad del uso de psicofármaco es la psiquiatría la encargada de la medicación.
	(p.107) Desde la psiquiatría, los trastornos psíquicos se dividen en 3: <ul style="list-style-type: none"><li>• Trastornos psicóticos.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos no psicóticos.</li> <li>• Trastornos de personalidad.</li> </ul>
	<p>(p.107)</p> <p>Los trastornos psicóticos se caracterizan por la carencia de contacto con la realidad del paciente. Sin embargo, únicamente se enfoca en la esquizofrenia, bipolaridad y psicosis, las cuales son ocasionadas por causas orgánicas, no las que son provocados por consumo de sustancias.</p>
	<p>(p.107)</p> <p>El siguiente grupo, los trastornos no psicóticos, se ven caracterizados por síntomas que deterioran la calidad de vida del paciente o ponen en riesgo la vida de este.</p>
	<p>(p.107)</p> <p>Los trastornos de personalidad se caracterizan por el desgaste de las relaciones personales del paciente.</p>

<p><b>Cabanyes (2012a)</b></p>	<p>(p. 28)</p> <p>Es considerada salud mental, cuando el individuo presenta un estado físico, psíquico y social, siempre y cuando no exista una enfermedad.</p>
	<p>(p. 28)</p> <p>La salud tiene diferentes ejes, siendo estos físicos, biológicos, psicológicos y sociales; considerando al individuo como un ser integral.</p>
	<p>(p. 33)</p> <p>Cuando existe una enfermedad mental, disminuye la autonomía del individuo, ya que limita la capacidad de actuar y decidir ante ciertas situaciones experimentadas.</p>
	<p>(p. 35)</p> <p>Una alteración en la personalidad del individuo puede originar trastornos mentales de cualquier tipo.</p>
	<p>(p. 82)</p>

	<p>La enfermedad mental está compuesta de síntomas y signos que perjudican al individuo en su vida cotidiana.</p>
	<p>(p. 83)</p> <p>Las enfermedades mentales son difíciles de diagnosticar, sin embargo, se evalúan a través de las consecuencias que generan al propio paciente o a su familia.</p>
	<p>(p. 85)</p> <p>Existen dos motivos por los cuales es difícil diagnosticar una enfermedad mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No en todos los casos los síntomas son visibles.</li> <li>• Por razones socioculturales o educativas.</li> </ul> <p>Mientras los dos puntos anteriores no clarifiquen el diagnóstico, el encargado de salud mental no podrá comprender lo que el paciente padece.</p>

	<p>(p. 86)</p> <p>Es importante recalcar que la enfermedad no debe ser juzgada a través de valores y juicios personales o éticos.</p>
	<p>(p. 87)</p> <p>El encargado de salud mental debe ser consciente que no necesariamente el paciente presenta una enfermedad mental, sino considerar la posibilidad de la carencia de hábitos, lo cual lleva a la necesidad de conocer la historia personal del paciente antes de diagnosticar.</p>
	<p>(p. 87)</p> <p>Las enfermedades mentales pueden tener distintos detonantes, ya sean ambientales como la manera en que el individuo percibe y actúe ante el mismo. No en todas las enfermedades mentales influyen los factores sociales, como es el caso de una depresión</p>

	<p>mayor y esquizofrenia, en los que puede ser genético.</p>
	<p>(p. 88)</p> <p>El paciente con una enfermedad mental experimenta una separación entre el Yo consciente e inconsciente; aunque en ocasiones sea visible para los demás, para la persona no lo será.</p> <p>En cambio, en el trastorno psicótico sí existe relación con el Yo, y se evidenciará en que quienes le rodean lo evaluarán como algo que le sucede a la persona, de modo que al paciente se le dificultará separar su trastorno de sí mismo.</p>
	<p>(p. 90)</p> <p>Cuando se presenta una enfermedad mental, la libertad del individuo disminuye, así como la capacidad de autonomía.</p>
	<p>(p. 91)</p> <p>Algunas enfermedades mentales afectan directamente a la capacidad del</p>

	<p>individuo de discernir ante diferentes situaciones. Este es el caso de las enfermedades genéticas, lesiones y demencias. Cuando existen episodios psicóticos, el individuo pierde la capacidad de reconocer lo real de lo irreal. También, el consumo de sustancias y adicciones comportamentales son detonantes para la pérdida de conocimiento y pensamiento ante situaciones que enfrentan.</p>
	<p>(p. 93)</p> <p>Existen también enfermedades mentales que afectan la voluntad del individuo, tales como la falta de control de impulsos, obsesiones y compulsiones.</p>
Lopera (2016)	<p>(p. 85)</p> <p>La salud mental y por tanto los trastornos mentales son producto de la biología, psicología y el medio ambiente.</p>

	<p>(p. 86)</p> <p>Un individuo diagnosticado con un trastorno mental, puede desarrollarse saludablemente, valiéndose de sus propias fortalezas.</p>
	<p>(p. 95)</p> <p>La sociedad contemporánea considera la locura como una enfermedad mental, la cual puede ser tratada a través del tratamiento médico y la adaptación de conductas a la norma social.</p>
	<p>(p. 97)</p> <p>La enfermedad mental no es más que la desadaptación del sujeto al entorno social.</p>
<b>Cabanyes y Monge (2012b)</b>	<p>(p. 33)</p> <p>Los autores refieren a Polaino-Lorente, quien sostiene que cuando existe una enfermedad mental, el individuo es despojado de su identidad personal; por tanto, deja de saber quién es.</p>

#### **4.4 Método de Psicoeducación (Guía)**

En esta revisión documental se alcanzó a identificar los componentes y prácticas tanto de la higiene mental como los de la salud mental, al realizarse la comparación de las diferentes posturas de los autores. Dicha investigación se utilizó para fundamentar la guía para desarrollar la higiene mental en niños desde el periodo prenatal hasta la adolescencia, enfocada para padres de familia; la cual es el principal aporte de esta investigación bibliográfica.

#### **4.5 Guía de Higiene Mental para Padres**

A continuación encontrará la guía final cuyo objetivo es psicoeducar a los padres, con la finalidad de desarrollar prácticas de higiene mental en los infantes desde el periodo prenatal hasta la adolescencia. A través de estas prácticas, el individuo aprenderá conductas que le permitan adaptarse adecuadamente a la sociedad en la que se desenvuelve.



# GUÍA PARA PADRES

DESARROLLO DE HIGIENE MENTAL DESDE  
LA INFANCIA HASTA LA ADOLESCENCIA

POR INGRID MICHAEL ARANGO HERRERA  
ILUSTRACIONES POR PAOLA ARANGO HERRERA



Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de cualquiera de los apartados del presente texto, en cualquier soporte mecánico o digital, sin la autorización por escrita del autor.





# Índice

Prologo	6-7
Prenatal	8-13
Lactancia	14-21
Preescolar	22-29
Escolar	30-37
Adolescencia	38-45
Referencias	46-53



# Prologo

En los últimos años se han desarrollado iniciativas que promueven mejorar la salud mental, sin embargo esta tarea debe iniciar sus primeros pasos desde la familia, como base de la sociedad. Los padres son el primer contacto que tienen los infantes con la sociedad y es por este motivo que esta guía tiene como objetivo brindar psicoeducación a los padres de la importancia de la familia en la vida de sus hijos y cuáles son las prácticas y conductas que deben desarrollar durante la etapa de crecimiento de estos.

Desde el nacimiento hasta la adolescencia el infante se encuentra en una etapa de plasticidad en la cual se pueden establecer conductas de higiene mental que logren que su hijo se adapte ante cualquier situación que encuentre en la vida cotidiana y por tanto se adapte a la sociedad en la que se desenvolverá durante toda su vida.

Esta guía los acompañará desde la concepción de su hijo hasta la adolescencia, para que a través de ella puedan mantenerse informados y logren alcanzar las prácticas a desarrollar en cada una

de las etapas donde podrán prevenir conductas que provoquen malestar en la vida de su hijo. Es importante que cada familia adapte esta guía a su hijo ya que al desarrollarse acorde a sus vivencias personales, personalidad, habilidades y límites alcanzará una higiene mental.

Dicha guía fue realizada como requisito de graduación en la Universidad Rafael Landívar, enfocado a padres de familia que tengan como objetivo promover desde los primeros meses de vida una higiene mental sana para su hijo. Fue elaborada gracias a la asesoría y orientación de César López, quien aportó su tiempo y experiencia profesional en este proyecto. Gracias a esto se dio paso a la creación de las ilustraciones realizadas por Paola Arango Herrera quien con su aporte colaboró en el diseño e imagen de la guía final para los padres.

Autor: Ingrid Michaeil Arango Herrera  
Asesor: César W. López  
Ilustraciones por Paola Arango Herrera



# Prenatal y Nacimiento

# Prenatal y Nacimiento



- Como futuros padres deben estar disponibles para asumir la paternidad.
- Mantener presente que el ambiente influye desde el momento de la concepción.
- El ambiente en donde una mujer embarazada se desenvuelva debe ser lo más positivo posible. La gestación debe desarrollarse en ambientes afectuosos y armoniosos.
- Desde el primer día de embarazo, tu bebé ya tiene contacto con el mundo, por lo que es importante que te desenvuelvas en un ambiente positivo para generarle desde ya sus primeras experiencias de vida.

- El neonato necesita a la figura de su madre, esta le ayuda a regularse, así que una madre balanceada favorece el sano desarrollo del vínculo y desarrollo físico.
- Durante el embarazo es oportuno que como futura madre aprendas sobre las etapas del embarazo, desde el proceso de desarrollo y cómo influye en la personalidad.

#### TIP

Actualmente existen aplicaciones para el celular o en internet donde se puede ir aprendiendo sobre lo que está sucediendo en la vida de tu bebe.

- El embarazo es una etapa donde la madre debe cuidar su salud física y mental, cuidarse a sí misma será también cuidar al bebe, además esto ayudará a evitar complicaciones médicas.



- El bebé se alimenta e hidrata a través de lo que consumes, por ende si ingieres drogas, alcohol o si fumas se puede llegar a generar adicción en el bebé. Desde el embarazo el neonato aprenderá hábitos de alimentación, sueño y hasta cómo manejar las emociones.
- Los lazos emocionales entre la madre e hijo se empiezan a formar desde esta etapa, no hay que olvidar incluir al padre para que se genere el vínculo padre e hijo.

#### TIP

Platicarle al bebé como es el mundo, como es la caída de sol, ayudará a entablar momentos para que tanto el padre como la madre puedan compartir como familia desde los primeros días y comience a crear experiencias positivas y de familia, de ésta manera no habrá que esperar que nazca para entablar una relación que dure toda una vida.



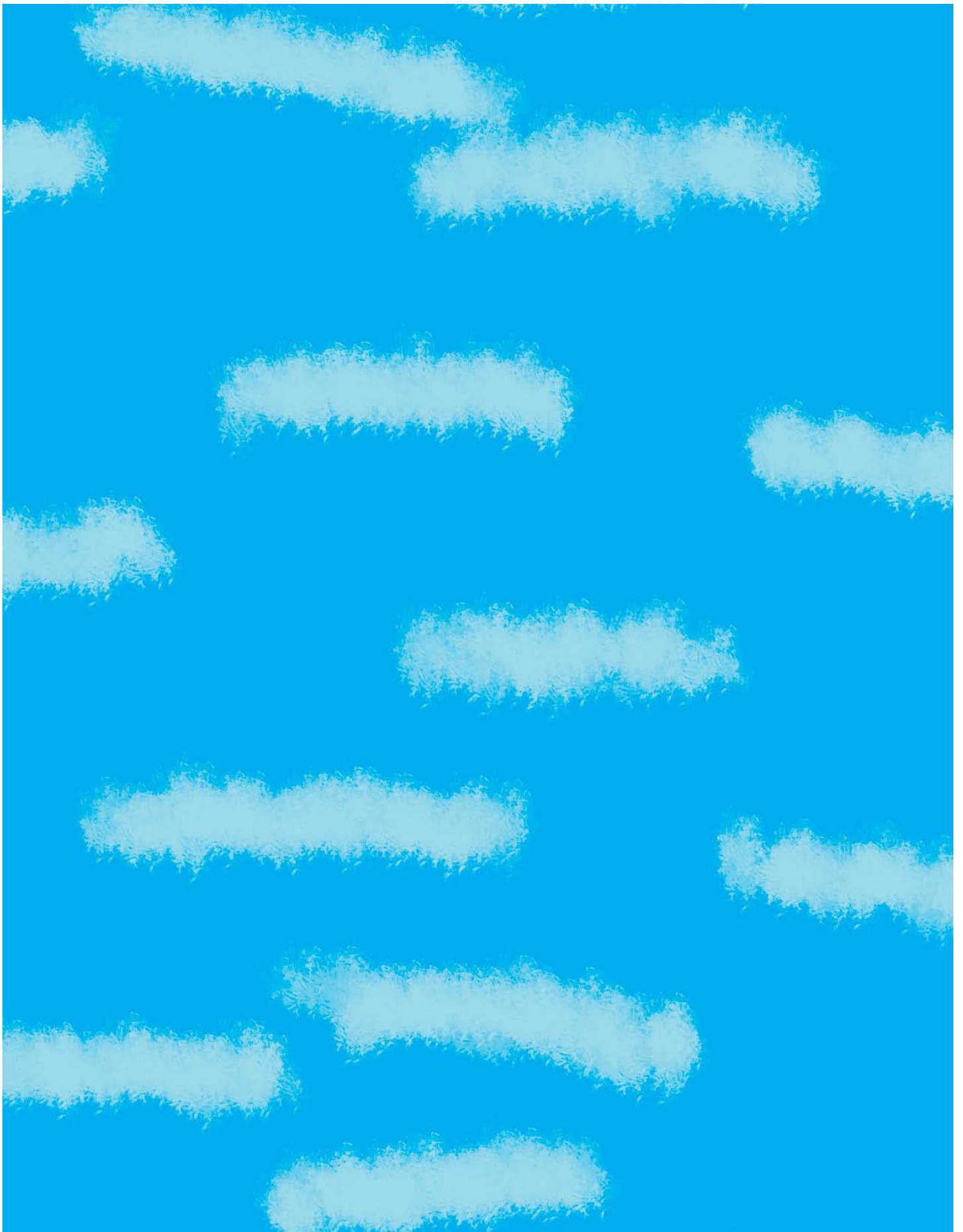


- En el caso de que él bebe nazca prematuro, debe entenderse que no existe culpa en la madre, lo que se tiene que hacer es estar todo el tiempo que le permita estar en el hospital acompañándolo. Es importante que se trate la culpa de la madre ya que es posible que se sobreproteja al infante y eso causará que se sienta inseguro en la toma de decisiones en el futuro. En lugar de sobreproteger solo debe fomentar los lazos afectivos.

#### TIP

En algunos casos en el hospital permiten que dejes una manta procure que al tenerlo en sus brazos la tengas contigo para que conserve tu olor, esto lo mantendrá cerca de ti aunque no puedas estar acompañándolo.

- El parto debe ser un evento de consideraciones y apoyos para la madre para favorecer su sana recuperación, como padres deben estar informados de lo que ocurre en el parto.



# Lactancia

# Lactancia

- El periodo de lactancia está comprendido desde el nacimiento del niño hasta los primeros pasos.
- Como padres deben saber que desde este periodo se inician los hábitos que tu hijo mantendrá en un futuro. Los mas relevante en este periodo es que tu hijo reciba y perciba amor y seguridad.
- Al momento de iniciar la lactancia es necesario que te encuentres relajada, cómoda y si deseas estar acompañada puedes hacerlo con alguien que te transmita confianza. Entre más relajada estés más fácil será que ambos se acostumbren a esta actividad.
- Desde este momento se debe respetar cuando el bebe ya tiene hambre y cuanto es lo que desea comer, no debe forzarse bajo ninguna circunstancia, cuando él se encuentre satisfecho se alejara del busto.



- Tu alimentación debe ser sana y es necesario que se ingieras una mayor cantidad de líquidos sobre todo agua pura, jugos naturales.
- Desde que el bebe está lactando se puede predecir la lateralidad de tu hijo.
- Los infantes imitan a los padres en todo momento es por ello la necesidad de que exista comunicación natural, como que si hablaras con cualquier persona ya que esto lo ayudará a estimular el proceso de lenguaje.
- Ninguna etapa en el proceso de desarrollo debe evitarse ya que cada proceso forma parte importante en tu hijo y refuerza diferentes aspectos, por ejemplo el gateo proporciona al niño habilidades psicomotoras.



- Desde que el niño nace es importante establecer reglas según la edad, estas le brindan equilibrio emocional.
- Las reglas y límites deben ser claras, desde el segundo año de vida, el niño debe conocer la acción y la consecuencia. Además debe conocer el significado del sí y del no.
- Es importante que las consecuencias sean las mismas y se cumplan siempre ya que esto podría provocar que el niño crea que solo en algunas ocasiones se les permite o que simplemente deje de creer que existirán consecuencias.



- Fomenta que el infante aprenda con base a sus experiencias.
- Es importante buscar actividades lúdicas en las cuales el niño pueda aprender a disfrutar placenteramente experiencias propias.
- Cada niño se desarrolla de acuerdo a las propias experiencias de vida, se debe evitar comparaciones con los compañeros de colegio o familiares de edades similares.



- Favorecer la creación de relaciones y vínculos con sus iguales.
- Los padres deben buscar actividades que tengan como objetivo principal favorecer la creación de relaciones y vínculos con personas de su misma edad.

#### TIP

Realizar actividades en casa con niños de la misma edad, asistir a gimnasios para niños, clases de música, natación o cualquier actividad que pueda beneficiar la creación de vínculos de amistad.

- Debes estar atenta a todos los hábitos que tu hijo adquiere e informarse sobre la temática, las causas y consecuencias y percatarse si éstos son parte del proceso de desarrollo o son un hábito negativo.





- Las emociones se forman dentro del entorno familiar, por lo que se debe mantener un ambiente donde pueda desarrollarse seguridad emocional.
- El carácter también se forma en casa por lo que debes estar atento a las necesidades y/o molestias para que puedas apoyarlas y de ésta forma fomentar un carácter estable.





# Preescolar

# Preescolar

- El ambiente en el cual se desarrolla su hijo es muy importante, no solo en relación con sus padres sino también que el área donde se desenvuelva. Es importante que se tenga el espacio y los recursos necesarios para que pueda estimularse. Su cuarto debe ser un lugar limpio, ordenado, iluminado, que tenga colores alegres donde pueda aprender a su ritmo. Puedes tener cuentos, arte y objetos musicales.
- Desde esta etapa es importante que el niño empiece a desarrollar el sentido de responsabilidad por sus actos, por lo que es necesario que se incluya en casa tareas que ayuden a empezar a tener responsabilidad. Desde los 2 y 3 años ya puede ordenar sus juguetes, llevar sus cubiertos a la cocina, llevar la ropa sucia a la canasta destinada para esto, se sugiere que se comiencen a practicarlos desde muy temprano.



- Es importante que durante este tiempo observen los gustos y aficiones del niño y que como padres permitan, apoyen y fomenten que se desenvuelva en esta área para que desde esta etapa se reafirme como un individuo único con sus gustos y preferencias.
- Enseñar hábitos de higiene física como por ejemplo la necesidad del baño a diario, pero para que genere el hábito debe ser repetitivo en un horario estipulado donde no haya modificaciones y alteraciones, por lo tanto es compromiso de los padres que las reglas una vez sean impuestas no sean modificadas. También es necesario cuando ya tenga edad para bañarse solo, tu como padre supervises que lo esté haciendo de la manera adecuada, no debes olvidarte que también el secado del cuerpo es importante para prevenir hongos o enfermedades.



- En esta etapa el hijo dejará los pañales e iniciará a ir al baño por su cuenta por lo que es necesario que desde antes aprenda el correcto aseo de manos para evitar enfermedades.
- El método que se elija para que su hijo tenga la transición de pañales al baño es de vital importancia en su apego por lo que debe ser lo menos traumatizante, esto significa que no es necesario el castigo por no dar avisos para ir al baño o dejarlo con la ropa mojada, es importante que no se lastime físicamente.
- Debes desarrollar el hábito de lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Como padres deben enseñar la higiene dental, desde esta edad debes desarrollar el hábito del cepillado al despertarse y antes de irse a la cama, además de enseñarle que también debe cepillarse antes y después de cada comida. Es importante que esto sea desde que tengan sus primeros dientes, aunque los dientes de leche van a caerse es el momento clave para que la limpieza dental se convierta en un hábito.

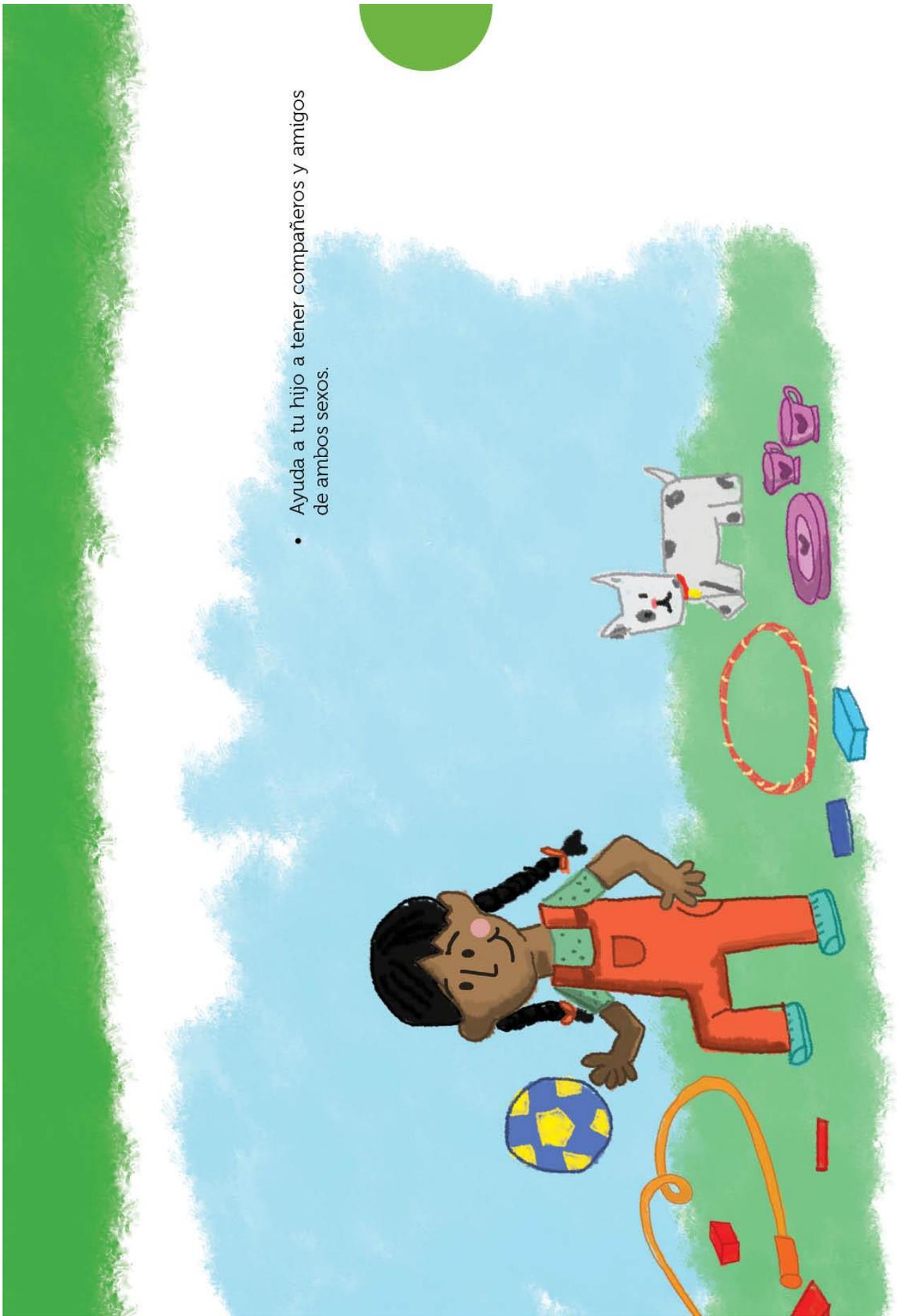


- Debes estar conciente de la importancia de la higiene física y del bienestar en la vida de tu hijo, por lo que en esta etapa se deben incluir el aprendizaje de los alimentos saludables, es el momento adecuado para que el niño aprenda a comer todos los alimentos.
- También debes fomentar la actividad física es importante que inicie la práctica algún deporte esto es un buen hábito ya que también proporcionará a tu hijo disciplina, constancia, busca que el deporte que realice de preferencia sea al aire libre.
- Como padres deben de prestar atención si luego de haber adquirido el hábito de ir al baño por sí solo empieza a presentar problemas ya que esto podría indicar algún tipo de molestia en el niño.



- Debes saber que los niños están atentos a las conductas de ustedes como padres en todo momento, no solo porque los imitan sino también porque buscan aprobación. Es importante que exista coherencia entre tu actuar, como padre o madre y entre ustedes para evitar mecanismos de defensa tales como manipulación, negación, evitación.





- Ayuda a tu hijo a tener compañeros y amigos de ambos sexos.

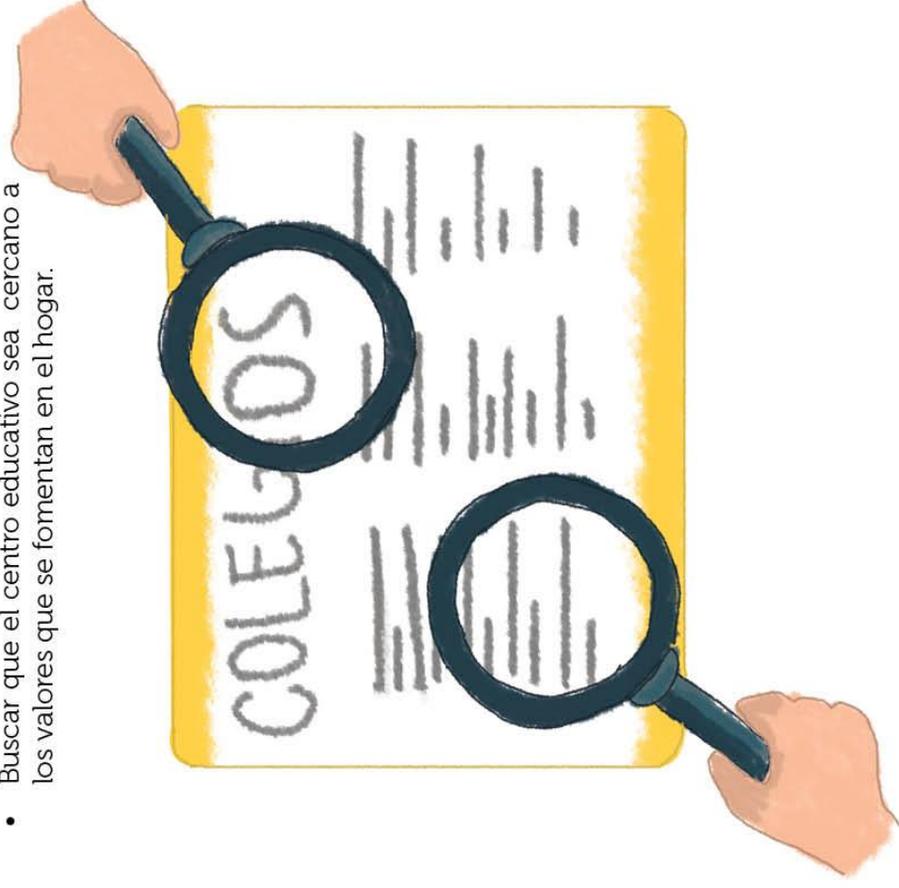


# Escolar

# Escolar

- Al iniciar la etapa escolar los niños sufren la separación de los padres, por lo que es importante que se tengan en cuenta las siguientes observaciones:
- Al momento de realizar la búsqueda de centro educativo no solamente debes enfocarte en el rendimiento académico sino buscar un colegio/escuela que desarrolle la personalidad, el bienestar físico y emocional de los alumnos.
- Otro factor importante que se debe buscar es que el centro educativo cuente con profesionales que estén capacitados académicamente, con profesionales que atiendan la salud mental de los niños, por último es importante que cuente con programas para fortalecer la experiencia de paternidad y brinde psicoeducación para los padres.

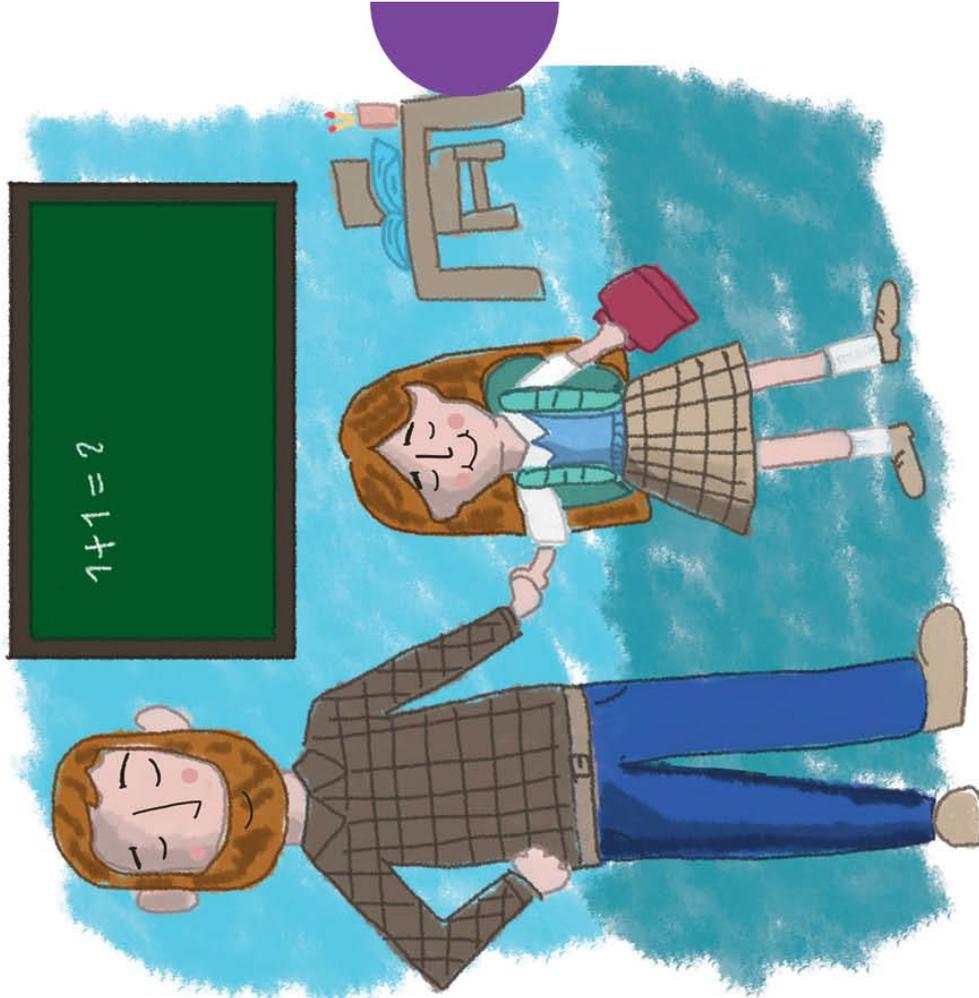
- Buscar que el centro educativo sea cercano a los valores que se fomentan en el hogar.



- Como padres deben fomentar y entender que al momento de ingresar al centro educativo el niño empieza a migrar hacia la sociedad por lo que es necesario que permitan al niño experimentar el colegio o escuela acorde a sus experiencias sin estar ausente pero tampoco sobreprotegerlo.

Sugerencias para la etapa escolar paralelamente con el entorno familiar y su ambiente externo:

- Como padres, es imprescindible enseñar la flexibilidad ante distintas situaciones, algunos ejemplos de cómo puedes flexibilizar la mente de tu hijo es enseñar cuestionamientos a situaciones, realizando intercambio de roles para tomar decisiones, buscar diferentes usos para objetos de uso cotidiano, explorar en la creatividad, cambiar el orden de su cuarto, antes de tomar una decisión piensen en distintos escenarios, etc.



- Debes evitar provocar competencia entre tu hijo y sus compañeros, es importante que se vea a él cómo su propia competencia.



**TIP** Etapa escolar, psicoeducación y la sexualidad.

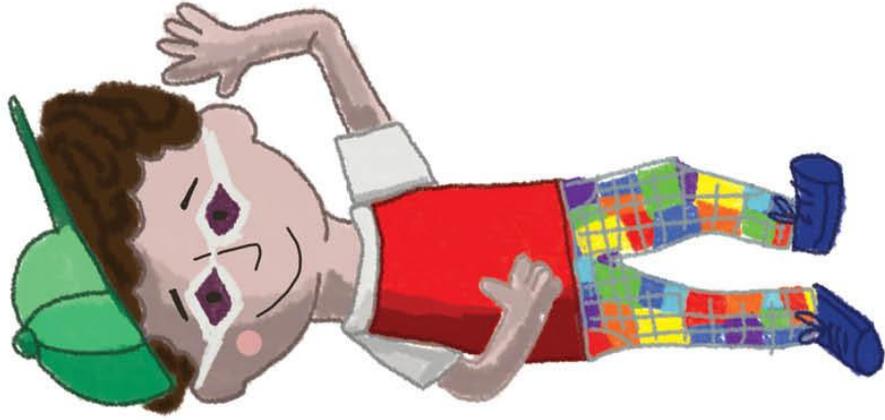
Es importante que se brinde educación sexual a tu hijo de acuerdo a la edad en la que se encuentra esto es necesario realizarse desde que ingresa al centro educativo, aunque no lo desees. Tu hijo estará expuesto a eventos diarios que le puede provocar curiosidad o duda. Por lo tanto será necesario enseñar la educación sexual. Si tiene duda la mejor respuesta es la que se da bien informada, honesta, con cariño y que enseñe la sexualidad como algo natural, esto desarrollará confianza entre tu hijo y ustedes como padres. El hecho de que tu hijo no pregunte no quiere decir que no tenga dudas, por ésta razón deben informarse y aprender a comunicar el tema de la sexualidad para brindar la información de manera correcta y necesaria.

La etapa escolar y la relación de comunicación entre padres y maestros.

- Es importante que mantengas una relación con los maestros de tu hijo, ya que esto ayudará a que estés enterado sobre lo que sucede con tu hijo y puedas tomar acciones antes que se convierta en un problema.
- Con el fin de continuar el desarrollo de su independencia y autonomía desde incluir tareas que estén acorde a su edad.

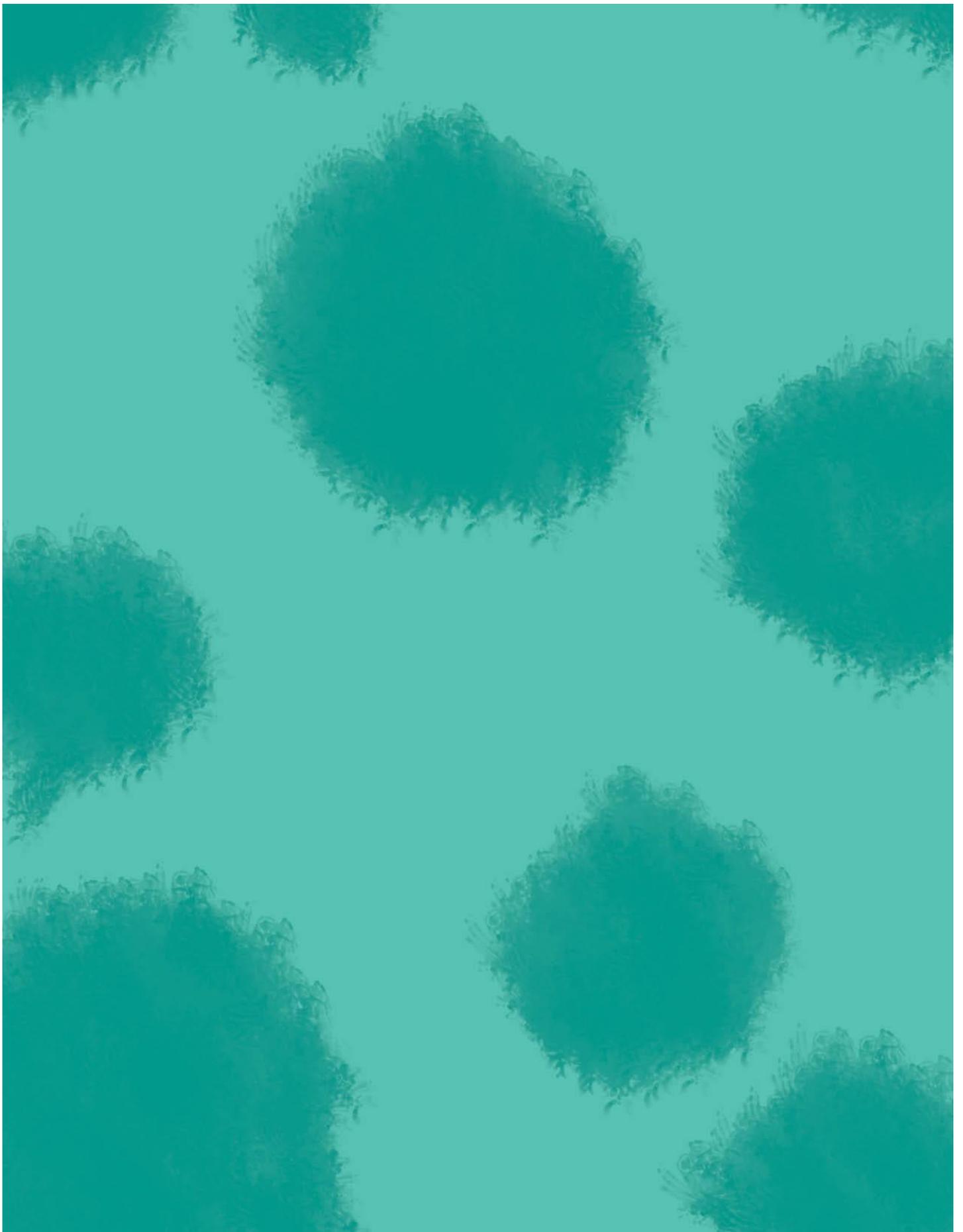


- A los 4-5 años, deben iniciar a vestirse sin ayuda aunque algunas veces no te guste lo que están usando debes permitir que creen su propio estilo. También puede comenzar a doblar su ropa ya que para esta edad ya tienen la capacidad de bañarse solo, siempre con supervisión para que sea adecuada la higiene. Otra tarea podría ser ayudar a poner la mesa en algún tiempo de comida. Incluso si lo desean ya pueden ocuparse de alguna mascota.



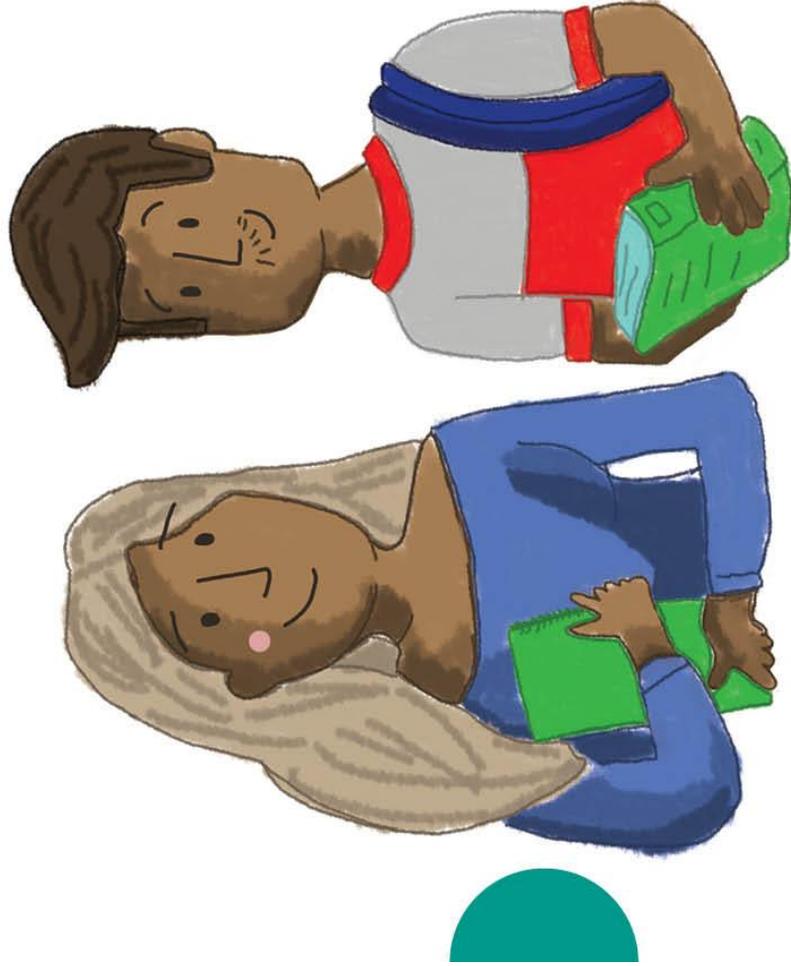
- A partir de los 6 años, sus tareas deben incluir hacer diariamente su cama, organizar su closet, escritorio y su bolsón para ir al colegio. Además pueden realizar sus periodos de refacción siempre con supervisión.
- Desde los 8 años, tu hijo debe bañarse sin supervisión, asistirte en la cocina, recoger los platos e incluso preparar algo de comer por sí solo.





# Adolescencia

# Adolescencia



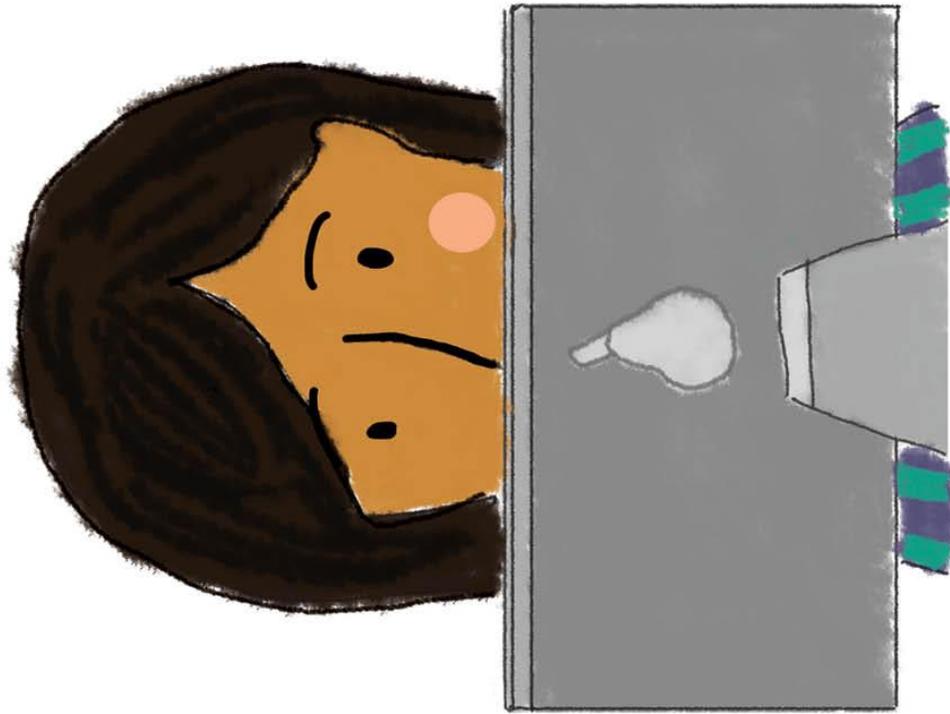
Continuar con la psicoeducación en sexualidad:

- La Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social, que se considere apto.
- Como padres deben conocer y explicar que existen cambios característicos entre un género y otro por lo que es importante continuar con la educación sexual, tanto de su género como la del sexo opuesto.
- No deben alarmarse ante conductas masturbatorias por parte del adolescente, ya que su hijo se encuentra en una fase de experimentación de su propio cuerpo por lo que será mejor orientarlo con naturalidad.

Para prevenir la creación de ideas equivocadas sobre la apariencia física, se sugiere:

- Ya que es una época de muchos cambios corporales los adolescentes tienden a sentirse inseguros acerca de su apariencia física, como padres deben enseñar que cada quien tiene diferente físico y no por eso es más o menos. Buscar que se vea a sí mismo tal cual es y no intente ser como sus compañeros o alguien a quien admire corporalmente.
- También como a tu hijo este es un periodo que como padres asusta ya que tu hijo prefiere estar alejado o tener más intimidad de la que solían tener, es importante que le proporciones respeto a sus requerimientos de intimidad.



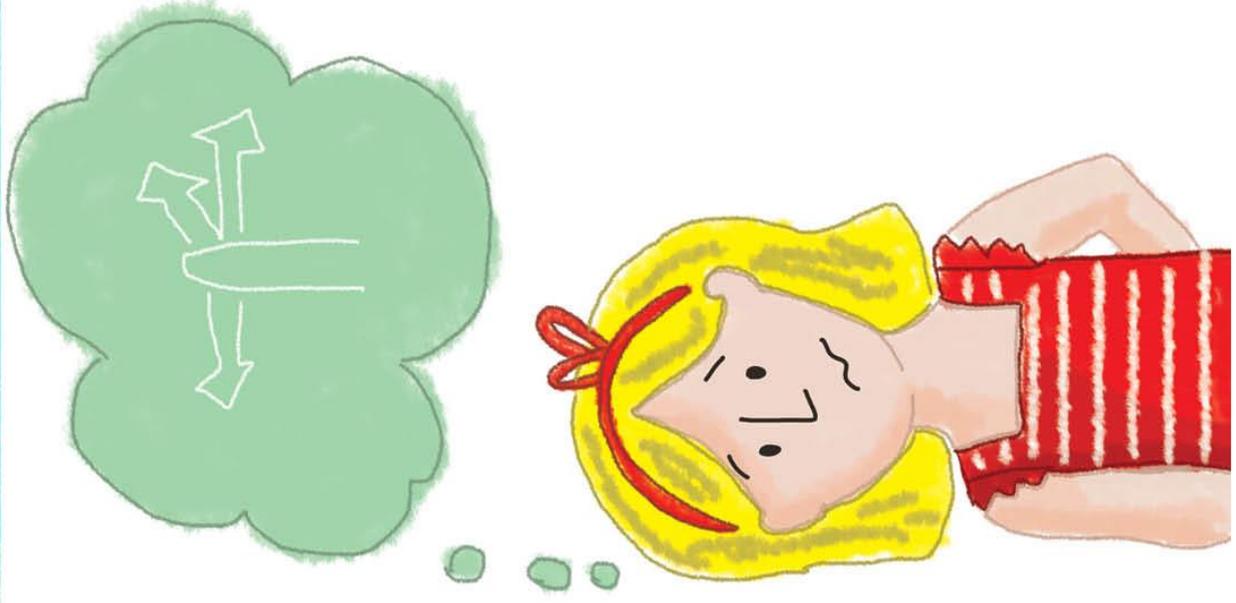


- En la adolescencia es normal que tu hijo busque información en sus compañeros de colegio, en televisión o internet, como padres deben fomentar que la búsqueda de temas de su interés se busquen en fuentes confiables que le darán respuestas adecuadas a sus dudas. Además que debe saber que que tú también estas abierto a proporcionarle respuesta a su dudas, incluso pueden buscar juntos si no sabes la respuesta correcta.
- En la adolescencia tu hijo buscará modelos a seguir que no siempre serán los adecuados, es importante que se tenga una relación de apertura y que en vez de atacar o imponer un modelo, puedan evaluar si es un modelo adecuado a seguir.

- La adolescencia provoca que tu hijo tenga dudas de sí mismo, las cuales deberá resolverlas por sí solo, sin embargo es importante el acompañamiento e incentivos como padres para que busque conocerse a sí mismo, sus habilidades y destrezas, sus limitantes, conocer sus propios gustos, que se conozca tanto interna y externamente. El objetivo que debes alcanzar es que se conozca por quién es y no por lo que tú decides como padre, maestros o amigos.

La adolescencia y la orientación vocacional:

- Deben alentarlo hacia la búsqueda de la orientación académica como vocacional, respetando sus deseos y aptitudes.
- Una buena manera para liberar las frustraciones que acompañan algunas veces la adolescencia es buscar actividades recreativas que sean de su agrado y apoyarlo a que las realice.

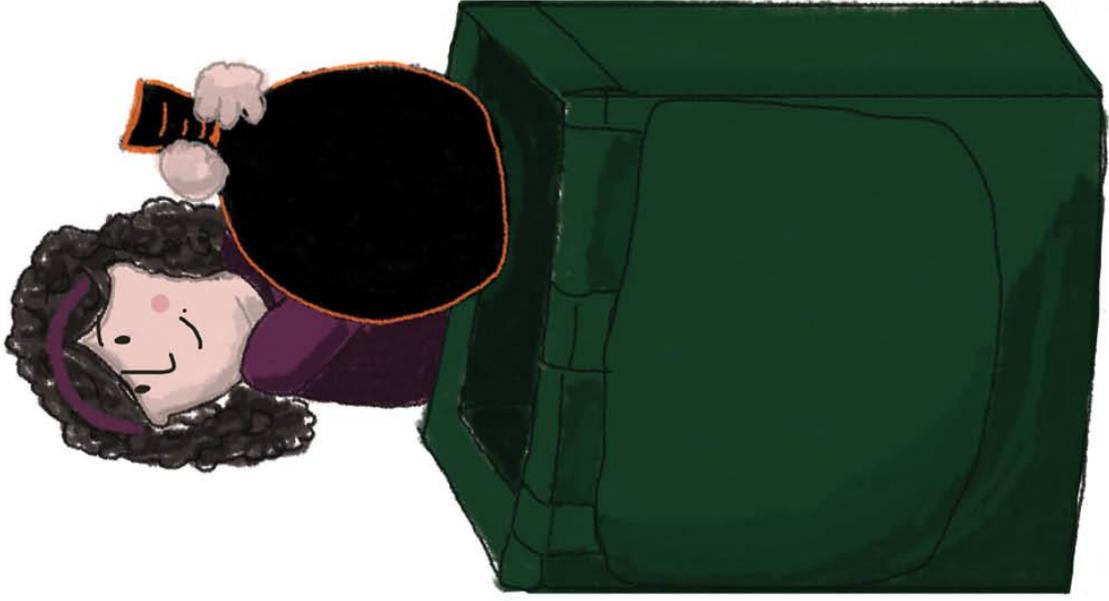


La adolescencia y la comunicación con sus padres:

- La relación durante la adolescencia con tu hijo debe ser cordial, que no vea una autoridad negativa sino que sienta la apertura para sentirse escuchado. Sin embargo, no debes ser intrusivo, es importante que respetes sus dudas y decisiones aunque no es lo que tu consideras lo mejor.



- Es importante que fomentes la libertad en todo momento sin perder las normas del hogar.
- Durante la adolescencia las tareas y responsabilidades deben mantenerse en esta etapa. Las actividades que deben promover son las siguientes: limpiar su habitación, sacar a pasear al perro, limpiar automóviles, cuidar a sus hermanos, sacar la basura, cuidar el jardín, lavar y planchar ropa.





# Referencias

# Referencias

- Aguilar, G. y Recinos L. (1996). Historia y Estado Actual de la Psicología en Guatemala. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 28.No.2, pp. 197-233. Guatemala.
- Baray Ávila, H. L. (2006). Introducción a la Metodología de Investigación. España: Eumed.net
- Bleger, J. (1966). Psicohigiene y Psicología Institucional. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Borges, R. F. y Boarini, M. L. (2014). La Clínica de higiene mental infantil en Brasil. La Psicología como Recurso. Revista Universiyas Psychologica. Vol. 13. No.5. pp. 1967-1708.
- Büller, C.B. y Strang, R. (1965). Higiene Mental del Niño. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Cabanyes, J. (2012). La Salud Mental en el Mundo de Hoy (3 ed.). Navarra, España: Editorial Universidad de Navarra, S. A (EUNSA).
- Cabanyes, J. y Monge, M. A. (2012). La Salud Mental y sus Cuidados. Madrid, España: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Carranzana, V. (2002). El concepto de Salud Mental en Psicología Humanista-Existencial. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología Vol.1. Bolivia: Universidad Católica Boliviana. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v1n1/v1n1a01.pdf>.
- Carrol, H. A. (1974). Higiene Mental: Dinámica del Ajuste Psíquico. México: Editorial Continental.

- Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental. Bruselas: Libro Verde. Recuperado de [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/green\\_paper/mental\\_gp\\_es.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf)
- Coronado, M.L. (1975). Introducción a la Higiene Mental. México: Editorial Orión.
- Cortese, E., Cortese, R., Díaz, V., Equisto, A., Pilati, A., Salvati, N. y Van, G. (2004). Psicología Médica Salud Mental. Buenos Aires: Nobuko
- Crowder, K. A. (2013). The effects of the Family Stress Model on child mental health(Tesis de maestría). Iowa State University. Recuperada de [http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4158&context=etdDames, O. \(2015\). Mental Illness Management. The Ultimate Guide To Understanding Emotions and Ending Disorder In Your Life. Estados Unidos: Kindle Edition.](http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4158&context=etdDames, O. (2015). Mental Illness Management. The Ultimate Guide To Understanding Emotions and Ending Disorder In Your Life. Estados Unidos: Kindle Edition.)
- Dames, O. (2015). Mental Illness Management. The Ultimate Guide To Understanding Emotions and Ending Disorder In Your Life. Estados Unidos: Kindle Edition.
- Estrada, J. (02 de enero de 2015). Salud Mental con Propósito. La Hora. Recuperado de <http://lahora.gt/salud-mental-como-proposito/>
- Encinas, J. A.(1936). Higiene mental. Chile: Prensas de la Editorial Ercilla.
- Freire, F. y Boarini, M. (2014). Psicología e Higiene Mental en Brasil: La historia por contar. Universitas Psychologica. Octubre-Diciembre, Vol. 13, núm. 5, pp.1801-1814. Recuperado de [http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/rev\\_Psycho/article/view/7141](http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/rev_Psycho/article/view/7141)
- Gadi, L. y Robles, L. (2006). Perfil Inicial en la Salud Mental del Guatemalteco (Tesis de licenciatura inédita). Universidad San Carlos de Guatemala: Guatemala: Recuperada de [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/13/13\\_0048.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/13/13_0048.pdf)
- Gómez, R. A. (2005). Elementos para una psicobiología. Argentina: Editorial Brujas.

- Grob, G. (1987). The Mental Hygiene Movement. En *Mental Illness and American Society*. cap. 6, pp. 144-178. Princeton: Princeton University Press.
- Hoerman, E. D. (2014). Depression in children and adolescents: The role of school professionals (Tesis de licenciatura inédita). University of Northern Iowa. Recuperado <http://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1042&context%20=etd>
- Horcasitas, B. U. (2004). Degeneracionismo e Higiene Mental en el México Posrevolucionario. *Frenia Revista de Psiquiatría*. vol. 4, núm. 2, pp. 37-67.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2001). *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Lafourcade, P. D. (1973). *Evaluación de los Aprendizajes*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Lemkau, P. V. (1949). *Higiene Mental*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Liga Guatemalteca de Higiene Mental. (8 de Marzo de 2016). Recuperado de: <http://www.knhguatemala.org/site/index.php/contexto-guatemalteco>
- Lopera Echavarría, J. D. (2006). *Sabiduría práctica y Salud Psíquica*. Bogotá, Colombia: Editorial San Pablo.
- Marsglia Ortiz, A. M. y Tejedor Paez, N. M. (2009). Componentes de salud mental presentes en adolescentes cuyos padres asistieron a un programa de intervención de enfermería en salud mental, durante la gestación, parto y puerperio (Tesis de Licenciatura inédita). Pontificia Universidad Javeriana: Bogotá. Recuperada de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9753/tesis08-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martin, L. J. (1920). *Mental Hygiene, Two Years Experience of a Clinical Psychologist*. Baltimore: Warwick & York, Inc.
- Milkesell, W. H. (1952). *Higiene Mental Psicología Práctica Aplicada a los Problemas Cotidianos del Hombre Normal*. Estados Unidos: Prentice.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2008). *Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Programa Nacional de Salud Mental Política de Salud Mental 2007-2015*. Guatemala: Magna Terra editores S.A.
- Mira y López, E. (1988). *Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente* (19 ed.). Argentina: El Ateneo.
- Mora, J., Bautista, N., Ortega, M. y Natera, G. (2012). *Pero si no estoy loco. Nuevas miradas para entender nuestra salud mental*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría-Secretaría de Salud.
- Morales, L. M. (1953). *Nociones de Psiquiatría Neurología e Higiene Mental*. Puerto Rico: Editorial del Departamento de Instrucción Pública.
- Municipalidad de Guatemala. (2012). *Salud Mental en la Adolescencia*. (3 de marzo de 2016). Recuperado de <http://munisalud.muniguatemala.com/2012/09oct/capsula2.php>
- Muñoz Mangandí, C. A. (2009). *Observatorio de Salud Mental en Guatemala, Análisis de la situación de la inversión en Salud Mental* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Carlos: Guatemala. Recuperado de [http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_1647.pdf](http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1647.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la Salud Mental. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Francia: Sadag. Recuperado de [http://www.who.int/wchr/2001/en/wchr01\\_es.pdf](http://www.who.int/wchr/2001/en/wchr01_es.pdf).

- Orizaga, C. (2011). Tipos o clases de fichas bibliográficas. Recuperado de: [http://gama.dgsca.unam.mx/ruaproduccion/objetoRWD/6854/ tipos-o-clases-de-fichas-bibliograficas](http://gama.dgsca.unam.mx/ruaproduccion/objetoRWD/6854/tipos-o-clases-de-fichas-bibliograficas)
- Parra, L. (2014). El apoyo psicosocial postconflicto en Guatemala. Revista Análisis de la Realidad Nacional. (50 ed.) pp.1-9 Recuperada de [http://sitios.usac.edu.gt/admin\\_revindex/articulos/editor1-15\\_pi44\\_pf52\\_ra97\\_14.pdf](http://sitios.usac.edu.gt/admin_revindex/articulos/editor1-15_pi44_pf52_ra97_14.pdf)
- Porras Velásquez, N. R. (2011). Del pluralismo al eclecticismo en la psicología de hoy. Una reflexión epistemológica Revista Tesis Psicológica. pp.151-172. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1390/139022629010.pdf>
- Ramón de la Fuente, J. y Heinze, G. (2014). Salud Mental y Medicina Psicológica. México: McGraw Hill Education.
- Rodríguez Martínez, N. C. (2010). Los efectos de la ausencia paterna en el vínculo con la madre y la pareja (Tesis de maestría). Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperada de [http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/psicologia/ tesis115.pdf](http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/psicologia/tesis115.pdf)
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el Diseño de Técnicas de Investigación: Una propuesta de Definiciones y Procedimientos en la Investigación Científica. Tiempo de Educar. Julio-Diciembre, pp. 277-297. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/311/31121089006>
- Rossi, L. (2006). La década del 20' en Argentina, de la profilaxis social a la higiene mental. Anuario de investigaciones, Vol. 13. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851.16862006000100047&lng=es&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851.16862006000100047&lng=es&lng=es)
- Sanofi. (2011). Ministerio De Salud Y Grupo Sanofi Firman Convenio Para La Atención De Los Problemas De Salud Mental Y Epilepsia En Guatemala. Sanofi. Recuperado de <http://www.sanofi.com.gt//gt/sp/layout.jsp?scat=FBD4B9FF-AD6E-4A60-85D3-7D7C7382CA97>

- Schmidt Neven, R. (2007). Constructing mental health problems: A critical inquiry into the views of professionals working with children, parents and families (Tesis de Doctorado). Victoria University. Nueva Zelanda Recuperado de <http://trove.nla.gov.au/work/3578786?selectedversion=NBD41630737>
- Seelbach Gonzalez, G. A. (2012). Bases Biológicas de la Conducta. México: Editorial Red Tercer Milenio.
- Shute, R. y Sle, P. (2016). Mental health and wellbeing through school. New York: Routledge.
- Thayer, L. (2014). Mental Hygiene Communication and the Health of the Mind. Estados Unidos: Editorial Xitibris.
- Villarraga de Ramírez, L. y Barroso, M. (1993). Maternidad vivida, una alternativa para la salud mental. Avances de Enfermería, Vol. 11, Núm. 2, pp. 77-78. Bogota: Universidad de Colombia.
- Yates, D. H., Linder, R. M., Lawson, E. y Behrens, H. D. (1966). Psicoterapia y Psicohigiene. Buenos Aires: Paidós.







## V. Discusión de resultados

A partir del estudio realizado se ha evaluado el proceso de experiencias y desarrollo durante las etapas de crecimiento de un individuo, que conllevan al desarrollo de una higiene mental así como los componentes que conforman la salud mental.

La higiene mental de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1950), la conforman todos los componentes y prácticas que forman la Salud Mental de un sujeto. Según Thayer (2014), la higiene mental capacita al individuo a enfrentar situaciones cotidianas, lo que refiere es que la comunicación es el principal componente ya que a partir de su nacimiento el individuo desarrolla su aprendizaje de acuerdo a su entorno, a la relación con sus padres, en la sociedad y cultura. Sin embargo Lemkau (1949), refiere que la higiene surge de la resiliencia del individuo y se debe fomentar en la infancia. Aunque ambos autores concuerdan en el tema del refuerzo en la niñez, difieren en la etapa del proceso evolutivo puesto que para Lemkau esta etapa inicia desde el periodo prenatal.

Por otra parte, Yates, Linder, Lawson y Behrens 1966, reconoce que dicho proceso inicia en la infancia pero añade que la familia y el hogar son los encargados de promoverlo fomentando la creación de hábitos con el fin de que el infante puede adaptarse a la sociedad sin esfuerzo alguno, además resalta la importancia en las emociones del sujeto y prevención de la desadaptación futura (Büller y Strang, 1965).

A continuación se encuentran los componentes y las practicas que deben fomentarse para desarrollar una higiene mental que favorece la adaptación social.

Componente		Prácticas
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa Prenatal y Nacimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener presente que el ambiente influye desde el momento de la concepción.</li> <li>• La madre debe tomar en consideración que la tensión emocional influye en el desarrollo del infante.</li> <li>• Crear conciencia sobre el desarrollo motor y personalidad del niño.</li> <li>• La higiene tanto física como mental de la madre debe tener especial cuidado para evitar complicaciones médicas y psicológicas.</li> <li>• Evitar el uso de estupefacientes durante el periodo de gestación.</li> <li>• Fomentar el vínculo materno en el infante principalmente en los niños prematuros.</li> </ul>
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa de Lactancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular el proceso del lenguaje a través de balbuceos, vocalizaciones, sonidos y palabras comprensible. La comunicación debe ser natural ya que el infante imita y aprende del adulto.</li> <li>• Es importante fomentar el gateo ya que este desarrollo la habilidad psicomotora del individuo.</li> <li>• Establecer reglas que brinden un equilibrio emocional en busca de la independencia del individuo.</li> <li>• Fomentar que el infante aprenda en base a sus experiencias.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar la actividad lúdica para que a través de las experiencias propias disfrute del placer.</li> <li>• Evitar la comparación del niño con sus iguales.</li> <li>• Favorecer la creación de relaciones y vínculos con sus iguales.</li> </ul>
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa Preescolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular el desarrollo integral recordando que todos los infantes se desarrollan de distinta manera.</li> <li>• Apoyar al niño en el desarrollo de la responsabilidad.</li> <li>• Estimular la reafirmación del niño como individuo.</li> <li>• Impulsar la higiene física.</li> <li>• Prestar atención a conductas regresivas como la enuresis.</li> <li>• Prevenir la creación de mecanismos de defensa, tales como el desarrollo de la manipulación, negatividad, evitación y proyección que afecten la vida cotidiana en sociedad y con sus iguales.</li> </ul>
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoeducar a los hijos sobre la sexualidad.</li> <li>• Es importante mantener la relación y comunicación entre padres y maestros.</li> <li>• Permitir al sujeto experimentar su autonomía e independencia.</li> <li>• Enseñar la flexibilidad ante distintas situaciones</li> <li>• Evitar la sobreprotección</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la sociabilización</li> <li>• Motivar la responsabilidad en los actos</li> <li>• Desarrollar la personalidad del infante</li> </ul>
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa de Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar con la psicoeducación en sexualidad.</li> <li>• Prevenir la creación de ideas preconcebidas sobre la apariencia física.</li> <li>• Durante este periodo es importante el respeto de la intimidad del adolescente.</li> <li>• Fomentar que la búsqueda de fuentes de información sea confiable.</li> <li>• Guiar al adolescente a evaluar los roles o modelos a seguir.</li> <li>• Incentivar el autoconocimiento.</li> <li>• Evitar que se desarrollen acciones negativas que generen en el adolescente mecanismos de defensa desarrollando psicopatologías.</li> <li>• Alentar la búsqueda de la orientación académica como vocacional, respetando sus deseos y aptitudes.</li> <li>• Incentivar actividades recreativas para liberar las frustraciones de una manera sana.</li> <li>• La relación debe ser cordial entre padres e hijos no solo imponer sino tener apertura para poder escuchar lo que el adolescente desea compartir sin ser intrusivo.</li> </ul>
<b>Componente Social</b>	Familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar que la influencia familiar durante el periodo de gestación puede generar alteraciones físicas y psicológicas en el infante.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Los padres deben recibir psicoeducación para mantener una relación estable sin sobrecompensar al niño por el nacimiento prematuro.</li><li>• Los padres deben buscar mantener contacto con el recién nacido para fortalecer los vínculos con este.</li><li>• La madre debe ser psicoeducada para el momento del parto y el afrontamiento a este.</li><li>• Los padres deben abstenerse de hacer comparaciones con sus iguales y de sobreproteger al infante.</li><li>• Los padres deben conocer sobre el desarrollo biológico, emocional y físico para comprender la etapa en la que se encuentra su hijo.</li><li>• Ser consciente de que el infante es capaz de percibir las actitudes de los padres ante distintas situaciones.</li><li>• No juzgar las conductas del infante en base a los prejuicios de la adultez.</li><li>• Establecer contacto físico positivo.</li><li>• Las instrucciones proporcionadas a los niños deben ser firmes más que rígidas.</li><li>• Respetar las etapas de desarrollo en la que el hijo se encuentra.</li><li>• Impartir información sexual al infante.</li><li>• Disponibilidad para asumir la paternidad.</li><li>• Evitar alarmarse por las conductas masturbatorias del adolescente.</li></ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar la libertad al individuo sin perder las normas del hogar.</li> <li>• Procurar actividades recreativas.</li> <li>• Recordar en todo momento que el carácter se forma en el entorno familiar.</li> <li>• Los padres deben interactuar con la escuela para procurar una adaptación exitosa.</li> <li>• Los premios y castigos deben ser establecidos con firmeza y no de deben ser modificados después de ser establecidos.</li> <li>• Promover la exploración social entre ambos géneros.</li> <li>• Influenciar y desarrollar la seguridad emocional del infante.</li> <li>• Procurar experiencias positivas que no generen frustraciones.</li> <li>• Incentivar las relaciones con los hermanos sin que exista competencia excesiva.</li> <li>• Establecer un patrón de crianza que evite la manipulación por parte de los infantes.</li> <li>• Los castigos no deben ser amenazantes ya que lo que ocasionara es la rebeldía por parte del infante.</li> <li>• Establecer y respetar horarios para cada una de las actividades cotidianas.</li> </ul>
<b>Componente Social</b>	Colegio o Escuela	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educar no solo en área académica sino también fomentar la personalidad del niño.</li> <li>• Brindar educación tanto a padres como a los niños.</li> <li>• Proveer educación sexual.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la individualidad de cada alumno.</li> <li>• Los sistemas educativos deben reeducar a los maestros cultural y académicamente.</li> <li>• El maestro debe estar capacitado para que este pueda orientar al niño durante cada periodo.</li> <li>• Psicoeducar para que el padre conozca a su hijo y pueda entender que las conductas no siempre son desadaptativas.</li> <li>• Los maestros deben entender que durante el horario escolar ellos reemplazan a los padres por lo que deben crear un ambiente de seguridad y aceptación.</li> <li>• Deben existir reglas, estructura así como límites y consecuencias a los actos de los alumnos.</li> <li>• Alentar la competencia hacia si mismo y no hacia los demás.</li> <li>• El centro educativo de preferencia debe tener profesionales capacitados para colaborar con la salud mental de los alumnos.</li> <li>• Fortalecer el desarrollo emocional como académico del alumno.</li> </ul>
<b>Componente Social</b>	Necesidad de Posición Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser flexible para poder adaptarse a los cambios en su entorno.</li> <li>• La pertenencia familiar debe migrar hacia la pertenencia en la sociedad.</li> </ul>
<b>Componente Social</b>	Necesidad de Logro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las metas deben adecuarse a las habilidades y limitantes del sujeto.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe procurar que el individuo se relacione de manera social para fomentar el procesos de desarrollo psicosocial.</li> <li>• Fomentar prácticas de autoconocimiento.</li> <li>• Establecer metas alcanzables y medibles.</li> <li>• Buscar comprender las situaciones vivencias durante lo largo de su vida.</li> <li>• Realizar prácticas que conlleven a la persona a realizar introspección constantemente.</li> </ul>
<b>Componente Psicológico</b>	Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar que exista un desarrollo y fortalecimiento constante en las emociones primarias.</li> <li>• Las figuras de autoridad deben comprender que las emociones del infante son influenciadas por ellos por lo cual deben ser cautelosos en la forma de reaccionar ante diferentes situaciones.</li> <li>• Evitar los castigos, maltratos o incluso regaños excesivos ya que pueden generar sentido de inferioridad o problemas de lenguaje en el infante.</li> <li>• Preparar al infante ante las posibles situaciones atemorizantes para prevenir miedos destructivos.</li> <li>• Permitir que el niño exprese sus emociones.</li> <li>• Los padres deben disminuir las situaciones ambivalentes que podrían incentivar desequilibrios emocionales.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El miedo no debe ser visto como algo negativo sino que se deben evaluar las experiencias conforme a las vivencias durante el proceso evolutivo.</li> <li>• Fortalecer las técnicas de afrontamiento a través del entrenamiento de conductas.</li> <li>• Buscar entablar una relación sana y cercana entre madre e hijo para fomentar la seguridad emocional.</li> <li>• Crear límites y estructuras que propicien la autorrealización y seguridad emocional del individuo.</li> <li>• Las emociones no deben ser reprimidas.</li> </ul>
<b>Componente Psicológico</b>	Hábitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos deben ser promovidos tanto por los padres como por la escuela.</li> <li>• Los hábitos deben ser creados desde el periodo de gestación.</li> <li>• Para reemplazar un hábito negativo preestablecido se debe reforzar con el desarrollo de conceptos positivos.</li> <li>• Los hábitos deben reforzarse constantemente.</li> <li>• El individuo debe ser flexible tanto para crear hábitos como para modificarlos además del deseo de cambiarlo.</li> </ul>
<b>Componente Psicológico</b>	Necesidad de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar habilidades sociales para disminuir el sentimiento de inferioridad.</li> <li>• Buscar ambiente de seguridad emocional tanto en el colegio como en la familia para</li> </ul>

		que el individuo desarrolle conductas adaptativas.
<b>Componente Psicológico</b>	Mecanismos de Ajuste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar que las características personales desarrolladas de manera exageradas puedan trabajarse tanto psicológica y socialmente de manera que se proyecten positivamente.</li> <li>• Motivar al individuo a generar mecanismos que fomenten existo en su vida personal.</li> <li>• Fortalecer cualidades personales que ayuden al individuo adaptarse a su entorno social.</li> <li>• Trabajar la flexibilidad en el individuo para la toma de decisiones ante distintas situaciones.</li> </ul>
<b>Componente Biológico</b>	Necesidad de Seguridad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la individualidad del sujeto</li> <li>• Informar a los hijos sobre la sexualidad sin prejuicios o ideas erróneas.</li> <li>• Buscar el equilibrio interno mediante hábitos saludables.</li> <li>• Evitar la búsqueda de compensación de necesidades emocionales básicas a través de la alimentación, sexualidad, sentido de competencia, entre otros.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar prácticas de necesidades sexuales asociadas con la ansiedad o adicciones.</li><li>• Evitar situaciones que generen culpa o ansiedad de modo que lleven a trastornos físicos y mentales.</li></ul>
--	--	--

Por otro la Salud Mental descrita por Cabanyes (2012) es el equilibrio entre las diversas funciones psíquicas, permitiendo al individuo la interrelación con sus iguales dentro de su entorno para poder afrontar las situaciones que se le presentan. Según Cabanyes y Monge (2012) la conducta humana y las emociones están constituidas por el estado de ánimo, impulsos y sentimientos, generando la empatía y autoestima en el individuo; además que posee factores que condicionan la salud mental, siendo estos biológicos, individual, familiar y social, económico y medio ambiente.

La salud mental es un derecho humano básico que se desarrolla desde la infancia, (Shute y Sle, 2016). Materrazi (como se citó en Cortese, 2004) indica que la salud está formada por la plasticidad psicológica, que se refiere a la capacidad del individuo a ser moldeable; el aporte creativo como una forma de trascendencia en el aquí y ahora, así como la participación, que involucra al individuo en sus crisis personales como del entorno.

Mientras que Jehoda (como se citó en Cortese, 2004), refiere a la salud mental, como la ausencia de síntomas psicopatológicos, la adaptación a la sociedad en la que se desenvuelve y la manera de percibir el mundo correctamente. Para la Comisión de las Comunidades Europeas (2005), la carencia de esos factores genera problemas psíquicos y tensión emocional generando como consecuencia una enfermedad mental. Por lo que propone la desinstitucionalización de los servicios de salud mental para que el enfermo mental y sus familiares puedan ser atendidos sin ser vulnerabilizados o juzgados por su condición.

A continuación se presenta componente y prácticas que repercuten en la salud mental.

Componentes		Prácticas
<b>Componente Social</b> <b>Ambiental</b>	Familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener una red social de apoyo, que además sirva como modelo para el individuo.</li> <li>• Crear vínculos y relaciones sociales.</li> <li>• Fomentar la adaptación del individuo en la sociedad.</li> <li>• Desarrollar las habilidades y destrezas de comunicación social e interacción de géneros.</li> <li>• Promover espacios y actividades recreativas.</li> <li>• Establecer normas y límites para el individuo.</li> <li>• Evitar la desigualdad y discriminación.</li> <li>• El individuo debe sentirse protegido por su entorno desde el período de gestación.</li> <li>• Establecer la disponibilidad de los padres hacia la paternidad y por tanto al infante.</li> <li>• Enseñar el autocontrol desde la niñez.</li> <li>• Creación de la propia identidad a través de las relaciones familiares.</li> <li>• Desarrollar la intimidad como persona para ser adaptativo con sus iguales.</li> <li>• Enseñar la corporalidad desde el punto de vista propio y no desde la perspectiva de la sociedad.</li> <li>• Evitar el mal uso de redes sociales.</li> <li>• Desarrollar la capacidad de responsabilizarse de sí mismo y de sus decisiones.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar herramientas para el manejo de estrés y la frustración ante las circunstancias que no puede controlar el individuo.</li> <li>• Desestigmatizar las enfermedades tanto físicas como psíquicas.</li> </ul>
<b>Componente Biológico</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la genética familiar.</li> <li>• Informar sobre las enfermedades y los tratamientos que con anterioridad han existido en el entorno familiar.</li> <li>• Autoconocimiento de las condiciones médicas o psíquicas y su predisposición a otras enfermedades o trastornos mentales.</li> <li>• Fomentar el autocontrol y manejo de emociones.</li> </ul>
	Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inculcar la igualdad de género.</li> <li>• Conocer sobre los derechos como individuo.</li> <li>• Estar informado de cómo afecta el género en la predisposición a ciertas enfermedades y trastornos.</li> </ul>
<b>Componente Espiritual</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar las distintas maneras, que a través de sus habilidades y límites, le permitan trascender.</li> <li>• Brindar la libertad al individuo de hacer introspección de sí mismo como de su entorno.</li> <li>• Mantener flexibilidad e independencia.</li> <li>• Comprender que la religión no puede reemplazar ningún tratamiento médico o psicológico.</li> <li>• Responsabilizar al individuo de sus decisiones.</li> <li>• Conocer la religión que profesan.</li> </ul>
<b>Componente de Personalidad</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la asertividad.</li> <li>• Ser flexible ante las situaciones cotidianas.</li> <li>• Incentivar el autoconocimiento.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsar el desarrollo de habilidades sociales.</li> <li>• Favorecer las relaciones entre padres e hijos.</li> <li>• Potenciar la perseverancia y estabilidad del individuo.</li> <li>• Establecer conductas, normas y límites, sin privar de la libertad y autonomía.</li> </ul>
<b>Componente Psicológico</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la autorrealización del individuo.</li> <li>• Realizar introspección en busca del autoconocimiento.</li> <li>• Mantener la flexibilidad.</li> <li>• Promover la aceptación de la corporalidad del individuo.</li> <li>• Explorar las emociones negativas y positivas ante las situaciones que experimenta.</li> </ul>
	Hábitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear hábitos desde la infancia.</li> <li>• Evaluar los hábitos a través de su entorno familiar y las creencias.</li> <li>• Reconocer si el hábito es positivo o negativo.</li> <li>• Hacer introspección en base a la personalidad y el hábito adquirido.</li> <li>• Modificar los hábitos negativos.</li> </ul>
<b>Componente Enfermedad Mental</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar la creación de vínculos y relaciones afectivas.</li> <li>• Estimular la autonomía del individuo.</li> <li>• Favorecer la toma de decisiones por parte del individuo.</li> <li>• Desestigmatizar la enfermedad mental.</li> <li>• Brindar información de la enfermedad mental, tanto al paciente como a sus familiares.</li> <li>• Promover la inserción del paciente a la sociedad.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Recibir terapia psicológica.</li></ul>
--	--	--

## VI. Conclusiones

En base a lo analizado en estas unidades se concluye que:

1. La higiene mental se fomenta desde la concepción del individuo, en dicho proceso el entorno en el cual el individuo se desarrolla es de vital importancia, ya que a través de la comunicación y convivencia a nivel familiar como con la sociedad el sujeto va fortaleciendo conductas que lo harán adaptarse en la sociedad.
2. Dentro de los componentes y prácticas para favorecer la higiene mental se encuentran los siguientes:

- a. Familia, ya que es ésta la encargada de transmitir de primera mano las pautas que conllevan a la higiene mental. A través de los padres, el niño podrá experimentar el mundo y tendrá el acercamiento a este.

Por lo que es necesario que los padres se encuentren en disposición para ejercer una paternidad responsable, involucrándose no sólo en la vida del niño sino también en conocer los procesos de desarrollo de un infante para que a través de esto puedan incentivar las habilidades propias de cada etapa sin dejar a un lado ninguna etapa, ya que todas son necesarias para el desarrollo de la higiene mental.

La familia es la responsable de la creación de vínculos afectivos, por lo que los padres deben recordar que no sólo es necesario inculcarlos sino también ser ejemplos de estos dentro y fuera del hogar.

Por último, es importante que los padres creen normas y límites sin privar de la libertad y la autonomía al infante para que se desenvuelva en base a sus valores sin perder su personalidad.

- b. La escuela o colegio es el primer acercamiento que el individuo tiene con la sociedad y por tanto implica la separación de los padres como los únicos promotores de la higiene mental y es necesario que la escuela cree un ambiente donde el alumno se sienta seguro, aceptado y se respete su individualidad; educando no solo en conceptos académicos sino el

desarrollo emocional del sujeto. Donde también deben existir estructuras, límites y consecuencias a los actos de los alumnos.

La escuela no solamente debe educar a los niños sino llevar psicoeducación a los padres de familia. Una de las labores que el colegio debe realizar es instruir a los maestros en los sistemas educativos, así como promover que estos tengan la capacidad de orientar al infante en todo momento. De estar en la disposición económica del colegio, tener un grupo de profesionales capacitados en la salud mental.

- c. Durante la posición social y necesidad de logro, es necesario que el individuo sea flexible para enfrentarse a las distintas situaciones que se le presentan en la vida. Por lo cual el autoconocimiento de sus habilidades y limitantes deben ser parámetros para establecer metas alcanzables y medibles.
- d. El área psicológica conlleva el desarrollo de las emociones primarias y secundarias de un individuo, es importante reconocerlas, valorarlas y bajo ninguna circunstancia reprimirlas. Es necesario fomentar nuevamente las relaciones con los familiares y su entorno primario.
- e. Durante el proceso evolutivo se deben crear los hábitos que permitan al individuo vivificar las experiencias así como estar preparado para ellas.
- f. Las prácticas relevantes dentro del componente biológico deben llevar no solo a respetar la individualidad del sujeto y su corporalidad, sino también a informar sobre el cuerpo y la sexualidad.

- g. El proceso evolutivo tiene un carácter significativo para la higiene mental puesto que durante el desarrollo del infante se marcan las pautas evolutivas correctas para que un individuo realice cada etapa sin problemas.

3. Los componentes y prácticas que favorecen la salud mental son:

- a. La familia también componente importante dentro de la salud mental ya que es la red social del individuo y la propiciadora de crear vínculos y relaciones sociales, desarrollando las habilidades y destrezas.
- b. La genética, es un factor o componente heredable y biológico que son predecesores no modificables, por lo cual es de vital importancia que el individuo conozca estos factores genéticos familiares y se encuentre informado sobre las enfermedades tanto físicas como psíquicas que pueden provocar reacciones ante ciertas situaciones o circunstancias.
- c. El género es determinante ya que existen diferencias entre géneros que pueden predisponer al individuo a ciertas enfermedades mentales.
- d. La religión lleva al individuo a la búsqueda de trascendencia, sin embargo este debe tener presente que aunque puede estar predispuesto a mantener la salud mental, también puede generar trastornos mentales cuando ésta no permite al individuo la flexibilidad de tomar decisiones, modificar conductas e incluso vedar su derecho a la individualidad.
- e. La personalidad debe incentivar al autoconocimiento así como potenciar las habilidades y límites.

- f. Los hábitos tienen el fin de crear a través del ejercicio, pautas de actuación que beneficiarán al individuo a poder actuar ante las distintas situaciones que se le presentan.
  - g. Es necesario desestigmatizar la enfermedad mental, no solo para el beneficio de los pacientes como la de sus familiares, por lo cual es necesario el brindar información de las condiciones; como el promover la reinserción del paciente a la sociedad.
4. La higiene mental es el resultado de componentes y prácticas desarrollados durante el período evolutivo de un individuo, que permite que la persona se desarrolle en su entorno adecuadamente. La higiene busca prevenir enfermedades mentales futuras, fortalece las habilidades del individuo de manera que pueda afrontar las situaciones de la vida cotidiana de la mejor manera posible, esto se logra a través de la creación de hábitos, un entorno familiar y escolar que fomente el autoconocimiento, la independencia, autonomía donde además estructure a través de límites y normas establecidas acorde a la familia y sociedad sin dejar a un lado la personalidad del individuo y respetando su individualidad exponenciando sus habilidades y fortaleciendo sus límites.
5. La salud mental es el resultado de una serie de componentes en la vida del individuo y la manera en que los afronta las situaciones de la vida cotidiana, donde además del medio ambiente, influye la genética familiar. La salud mental es una radiografía de la historia familiar tanto a nivel biológico, mental, espiritual, social; donde el individuo a través de dichos factores experimenta un estado de bienestar. La salud mental por tanto es una consecuencia del desarrollo de la higiene mental del individuo. Si la higiene mental no es adecuada se desarrolla síntomas patológicos que provocan que la salud mental inicie con tratamientos curativos para el bienestar del paciente.

## VII. Recomendaciones

En los últimos años se ha iniciado la promoción en Guatemala de iniciativas que fomentan la salud mental, prevención de trastornos, además de la inclusión de personas que aquejan un trastorno mental.

1. A las universidades para que se incluya dentro de la currícula académica un curso enfocado a la higiene mental, que profundice cada uno de los componentes y prácticas en las cuales el individuo desarrolla las practicas higiénicas para enfrentar la vida cotidiana y prevenir el desarrollo de síntomas patológicos.
2. Difundir y promover la higiene mental entre la población (padres de familia, escuelas o colegios) sobre la importancia y beneficios de la higiene mental, así como las prácticas que se deben fortalecer en el individuo.
3. Guiar a los futuros terapeutas en la importancia de no solo enfocar la práctica profesional en el proceso terapéutico sino a la prevención de posibles trastornos a través de la promoción de la higiene mental.
4. Elaborar guías prácticas para cada uno de los involucrados en la promoción de la higiene mental desde la infancia.
5. Crear espacios que brinden psicoeducación a padres de familia, escuelas o colegios.

## VIII. Referencias

- Aguilar, G. y Recinos L. (1996). Historia y Estado Actual de la Psicología en Guatemala. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 28.No.2, pp. 197-233. Guatemala.
- Baray Ávila, H. L. (2006). *Introducción a la Metodología de Investigación*. España: Eumed.net
- Bleger, J. (1966). *Psicohigiene y Psicología Institucional*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidos.
- Borges, R. F. y Boarini, M. L. (2014). La Clínica de higiene mental infantil en Brasil. La Psicología como Recurso. *Revista Universiyas Psycologica*. Vol. 13. No.5. pp. 1967-1708.
- Büller, C. B. y Strang, R. (1965). *Higiene Mental del Niño*. Buenos Aires: Editorial Paidos.
- Cabanyes, J. (2012). *La Salud Mental en el Mundo de Hoy* (3 ed.). Navarra, España: Editorial Universidad de Navarra, S. A (EUNSA).
- Cabanyes, J. y Monge, M. A. (2012). *La Salud Mental y sus Cuidados*. Madrid, España: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.
- Carranzana, V. (2002). El concepto de Salud Mental en Psicología Humanista-Existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología* Vol.1. Bolivia: Universidad Católica Boliviana. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Carrol, H. A. (1974). *Higiene Mental: Dinámica del Ajuste Psíquico*. México: Editorial Continental.
- Comisión de las Comunidades Europeas. (2005). *Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental*. Bruselas:

Libro Verde. Recuperado de [https://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/green\\_paper/mental\\_gp\\_es.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf)

Coronado, M. L. (1975). *Introducción a la Higiene Mental*. México: Editorial Orión.

Cortese, E., Cortese, R., Díaz, V., Equisto, A., Pilati, A., Salvati, N. y Van, G. (2004). *Psicología Médica Salud Mental*. Buenos Aires: Nobuko

Crowder, K. A. (2013). *The effects of the Family Stress Model on child mental health* (Tesis de maestría). Iowa State University. Recuperada de <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4158&context=etd>

Dames, O. (2015). *Mental Illness Management. The Ultimate Guide To Understanding Emotions and Ending Disorder In Your Life*. Estados Unidos: Kindle Edition.

Estrada, J. (02 de enero de 2015). Salud Mental con Propósito. *La Hora*. Recuperado de <http://lahora.gt/salud-mental-como-proposito/>

Encinas, J. A. (1936). *Higiene mental*. Chile: Prensas de la Editorial Ercilla.

Freire, F. y Boarini, M. (2014). Psicología e Higiene Mental en Brasil: La historia por contar. *Universitas Psychologica*. Octubre-Diciembre, Vol. 13, núm. 5, pp.1801-1814. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/7141>

Gadi, L. y Robles, L. (2006). *Perfil Inicial en la Salud Mental del Guatemalteco (Tesis de licenciatura inédita)*. Universidad San Carlos de Guatemala: Guatemala: Recuperada de [http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/13/13\\_0048.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/13/13_0048.pdf)

Gómez, R. A. (2005). *Elementos para una psicobiología*. Argentina: Editorial Brujas.

Grob, G. (1987). The Mental Hygiene Movement. En *Mental Illness and American Society*. cap. 6, pp. 144-178. Princeton: Princeton University Press.

- Hoerman, E. D. (2014). *Depression in children and adolescents: The role of school professionals* (Tesis de licenciatura inédita). University of Northern Iowa. Recuperado <http://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1042&context=etd>
- Horcasitas, B. U. (2004). Degeneracionismo e Higiene Mental en el México Posrevolucionario. *Frenia Revista de Psiquiatría*. vol. 4, núm. 2, pp. 37-67. Recuperado de <http://222.revistaaen.es/index.php/frenia/article/view/16409/16255>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2001). *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Lafourcade, P. D. (1973). *Evaluación de los Aprendizajes*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Lemkau, P. V. (1949). *Higiene Mental*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Liga Guatemalteca de Higiene Mental. (8 de Marzo de 2016). Recuperado de: <http://www.knhguatemala.org/site/index.php/contexto-guatemalteco>
- Lopera Echavarría, J. D. (2006). *Sabiduría práctica y Salud Psíquica*. Bogotá, Colombia: Editorial San Pablo.
- Marsglia Ortiz, A. M. y Tejedor Paez, N. M. (2009). *Componentes de salud mental presentes en adolescentes cuyos padres asistieron a un programa de intervención de enfermería en salud mental, durante la gestación, parto y puerperio* (Tesis de Licenciatura inédita). Pontificia Universidad Javeriana: Bogotá. Recuperada de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9753/tesis08-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martin, L. J. (1920). *Menthal Hygiene, Two Years Experience of a Clinical Psychologist*. Baltimore: Warwick & York, Inc.

- Mikesell, W. H. (1952). *Higiene Mental Psicología Práctica Aplicada a los Problemas Cotidianos del Hombre Normal*. Estados Unidos: Prentice.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2008). *Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Programa Nacional de Salud Mental Política de Salud Mental 2007-2015*. Guatemala: Magna Terra editores S.A.
- Mira y López, E. (1988). *Psicología Evolutiva del Niño y del Adolescente (19 ed.)*. Argentina: El Ateneo.
- Mora, J., Bautista, N., Ortega, M. y Natera, G. (2012). *Pero si no estoy loco. Nuevas miradas para entender nuestra salud mental*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría-Secretaría de Salud.
- Morales, L. M. (1953). *Nociones de Psiquiatría Neurología e Higiene Mental*. Puerto Rico: Editorial del Departamento de Instrucción Pública.
- Municipalidad de Guatemala. (2012). *Salud Mental en la Adolescencia*. (3 de marzo de 2016). Recuperado de <http://munisalud.muniguate.com/2012/09oct/capsula2.php>
- Muñoz Mangandid, C. A. (2009). *Observatorio de Salud Mental en Guatemala, Análisis de la situación de la inversión en Salud Mental* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Carlos: Guatemala. Recuperado de [http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_1647.pdf](http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1647.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la Salud Mental. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Francia: Sadag. Recuperado de [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf).
- Orizaga, C. (2011). *Tipos o clases de fichas bibliográficas*. Recuperado de: <http://gama.dgsca.unam.mx/ruaproduccion/objetoRWD/6854/tipos-o-clases-de-fichas-bibliograficas>

- Parra, L. (2014). El apoyo psicosocial postconflicto en Guatemala. *Revista Análisis de la Realidad Nacional*. (50 ed.) pp.1-9 Recuperada de [http://sitios.usac.edu.gt/admin\\_revindex/articulos/editor1-r15\\_pi44\\_pfi52\\_ra9714.pdf](http://sitios.usac.edu.gt/admin_revindex/articulos/editor1-r15_pi44_pfi52_ra9714.pdf)
- Porras Velásquez, N. R. (2011). Del pluralismo al eclecticismo en la psicología de hoy. Una reflexión epistemológica *Revista Tesis Psicológica*. pp.151-172. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1390/139022629010.pdf>
- Ramón de la Fuente, J. y Heinze, G. (2014). *Salud Mental y Medicina Psicológica*. México: McGraw Hill Education.
- Rodríguez Martínez, N. C. (2010). *Los efectos de la ausencia paterna en el vínculo con la madre y la pareja (Tesis de maestría)*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperada de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/psicologia/tesis115.pdf>
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el Diseño de Técnicas de Investigación: Una propuesta de Definiciones y Procedimientos en la Investigación Científica. *Tiempo de Educar*. Julio-Diciembre, pp. 277-297. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/311/31121089006>
- Rossi, L. (2006). La década del 20' en Argentina, de la profilaxis social a la higiene mental. *Anuario de investigaciones*, Vol. 13. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851.16862006000100047&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851.16862006000100047&lng=es&tlng=es)
- Sanofi. (2011). Ministerio De Salud Y Grupo Sanofi Firman Convenio Para La Atención De Los Problemas De Salud Mental Y Epilepsia En Guatemala. *Sanofi*.

Recuperado de <http://www.sanofi.com.gt/l/gt/sp/layout.jsp?scat=FBD4B9FF-AD6E-4A60-85D3-7D7C7382CA97>

Schmidt Neven, R. (2007). *Constructing mental health problems: A critical inquiry into the views of professionals working with children, parents and families* (Tesis de Doctorado). Victoria University: Nueva Zelanda Recuperado de <http://trove.nla.gov.au/work/3578786?selectedversion=NBD41630737>

Seelbach Gonzalez, G. A. (2012). *Bases Biológicas de la Conducta*. México: Editorial Red Tercer Milenio.

Shute, R. y Sle, P. (2016). *Mental health and wellbeing through school*. New York: Routledge.

Thayer, L. (2014). *Mental Hygiene Communication and the Health of the Mind*. Estados Unidos: Editorial Xlibris.

Villarraga de Ramírez, L. y Barroso, M. (1993). Maternidad vivida, una alternativa para la salud mental. *Avances de Enfermería*, Vol. 11, Núm. 2, pp. 77-78. Bogota: Universidad de Colombia.

Yates, D. H., Linder, R. M., Lawson, E. y Behrens, H. D. (1966). *Psicoterapia y Psicohigiene*. Buenos Aires: Paidós.

## Anexos

### 9.1 Modelo de ficha bibliográfica

Código de la Unidad de Análisis No.1	
Nombre del Libro	
Autor/es	
País	
Editorial	
Año	
Temas que se consultaron	

### 9.2 Tabla de Corroboración de Datos de Higiene Mental

Tabla de Corroboración de Datos Higiene Mental										
Autor	Lemkau	Mira y López	Yates y Otros	Büller, Strang y Otros	Bleger	Thayer	Encinas	Mikessel	Carril	Coronado
<b>Componente</b>										
<b>Componente Evolutivo</b>										
a. Periodo Prenatal y Nacimiento										

b. Periodo de Lactancia										
c. Periodo Preescolar										
d. Periodo Escolar										
e. Periodo Adolescencia										
<b>Componente Social/Ambiental</b>										
a. Familia										
b. Colegio o Escuela										
c. Necesidad de Posición Social										
d. Necesidad de Logro										
<b>Componente Psicológico</b>										
a. Emociones										
b. Hábitos										
c. Necesidad de Motivación										
d. Mecanismos de Ajuste										
<b>Componente Biológico</b>										
a. Necesidad de Seguridad Física.										

### 9.3 Tabla de Frecuencia de Higiene Mental

Tabla de Frecuencia Higiene Mental		
Componente	Unidad de Análisis	Frecuencia
<b>Componente Evolutivo</b>		
a. Periodo Prenatal y Nacimiento		
b. Periodo de Lactancia		
c. Periodo Preescolar		
d. Periodo Escolar		
e. Periodo Adolescencia		
<b>Componente Social/Ambiental</b>		
a. Familia		
b. Colegio o Escuela		
c. Necesidad de Posición Social		
d. Necesidad de Logro		
<b>Componente Psicológico</b>		
a. Emociones		
b. Hábitos		
c. Necesidad de Motivación		
d. Mecanismos de Ajuste		
<b>Componente Biológico</b>		

b. Necesidad de Seguridad Física.		
-----------------------------------	--	--

**9.4 Tabla de Vaciado de los componentes de Higiene Mental**

**9.4.1 Componente Evolutivo**

Esta tabla de vaciado fue utilizada para los componentes evolutivos y sus periodos: Prenatal y nacimiento, lactancia, preescolar, escolar y adolescencia.

Componente Evolución	
Periodo Prenatal y Nacimiento	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.4.2 Componente Social / Ambiental

Esta tabla de vaciado fue utilizada para el componente social, subdividido en los siguientes: Familia, colegio o escuela, posición social, necesidad de logro.

Componente Social / Ambiental	
Familia	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.4.3 Componente Psicológico

Esta tabla de vaciado fue utilizada para el componente psicológico, subdividido en los siguientes: Emociones, hábitos, necesidad de motivación, mecanismos de ajuste.

Componente Psicológico	
Emociones	
Autor	Aporte Teórico
	(p.X)
	(p.X)
	(p.X)
	(p.X)

#### 9.4.4 Componente Biológico

Esta tabla de vaciado fue utilizada para el componente biológico, integrado por la necesidad de seguridad física.

Componente Biológico	
Necesidad de Seguridad Física	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

#### 9.5 Tabla de Corroboración de Datos de Salud Mental

Tabla de Corroboración de Datos Salud Mental							
Autor	Lopera	Cabaynes	Cortese y Otros	Cabaynes y Monde	De la Fuente y Heinze	Gómez	Seelbach
Componente							
Secuencia de Ajuste							
Componente Social o Ambiental							
a. Familia							
Componente Psicológico							
a. Afectividad o Emociones							

<b>b. Hábitos</b>							
<b>c. Personalidad</b>							
<b>Componente Biológico</b>							
<b>a. Género Femenino</b>							
<b>b. Género Masculino</b>							
<b>Componente Espiritual</b>							
<b>Componente de Enfermedad Mental</b>							

### 9.6 Tabla de Frecuencia de Salud Mental

<b>Tabla de Frecuencia Salud Mental</b>		
<b>Componente</b>	<b>Unidad de Análisis</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Secuencia de Ajuste</b>		
<b>Componente Social o Ambiental</b>		
<b>a. Familia</b>		
<b>Componente Psicológico</b>		
<b>a. Afectividad o Emociones</b>		
<b>b. Hábitos</b>		
<b>c. Personalidad</b>		
<b>Componente Biológico</b>		
<b>a. Género Femenino</b>		
<b>b. Género Masculino</b>		
<b>Componente Espiritual</b>		
<b>Componente de Enfermedad Mental</b>		

## 9.7 Tabla de Vaciado de los Componentes de Salud Mental

### 9.7.1 Componente Social / Ambiental

Esta tabla de vaciado fue utilizada para el componente social y ambiental, integrado por el componente familia.

Componente Social / Ambiental	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.7.2 Componente Psicológico

Esta tabla de vaciado fue utilizada para el componente psicológico, subdividido por los siguientes: Afectividad o emociones, hábitos y personalidad.

Componente Psicológico	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.7.3 Componente Biológico

Esta tabla de vaciado fue elaborada para el componente biológico fue subdivida por género femenino y masculino.

Componente Biológico	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.7.4 Componente Espiritual

La tabla de vaciado profundiza sobre la espiritualidad en el individuo.

Componente Espiritual	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.7.5 Componente Enfermedad Mental

Esta tabla de vaciado analiza el componente enfermedad mental desde el punto de vista de la salud mental.

Componente Enfermedad Mental	
Autor	Aporte Teórico
	(p. X)

### 9.8 Tabla de Vaciado de Discusión de Resultados Higiene Mental.

Componente		Prácticas
<b>Componente Evolutivo</b>	Etapa Prenatal y Nacimiento	
	Etapa de Lactancia	
	Etapa Preescolar	
	Etapa Escolar	
	Etapa de Adolescencia	

<b>Componente Social</b>	Familia	
<b>Componente Social</b>	Colegio o Escuela	
<b>Componente Social</b>	Necesidad de Posición Social	
<b>Componente Social</b>	Necesidad de Logro	
<b>Componente Psicológico</b>	Emociones	
<b>Componente Psicológico</b>	Hábitos	
<b>Componente Psicológico</b>	Necesidad de Motivación	
<b>Componente Psicológico</b>	Mecanismos de Ajuste	
<b>Componente Biológico</b>	Necesidad de Seguridad Física	

**9.9 Tabla de Vaciado de Discusión de Resultados Salud Mental.**

Componentes		Prácticas
<b>Componente Social o Ambiental</b>	Familia	
<b>Componente Biológico</b>		
	Género	
<b>Componente Espiritual</b>		
<b>Componente de Personalidad</b>		
<b>Componente Psicológico</b>		
	Hábitos	
<b>Componente Enfermedad Mental</b>		