

## **La higiene mental del individuo y su relación con la basura en sus entornos de vida**

*Todos viajamos juntos, pasajeros en una pequeña nave espacial dependiendo de las venerables y vulnerables reservas de aire, suelo y agua; todo confiado para nuestra seguridad y paz; preservado de la aniquilación sólo por el cuidado, el trabajo y por el amor que demos a nuestra frágil embarcación.*

*Adiai Stevenson*

M.E-Belem Castillo Castro,  
Dra. Josefina Campos Cruz  
M.E. María de Lourdes Luna Alfaro

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

### **RESUMEN**

La higiene mental juega un papel fundamental para la salud de todos los seres humanos; al establecer las precauciones y las medidas destinadas a mantener el equilibrio psíquico, a prevenir los desordenes mentales y a facilitar la *adaptación del sujeto a su medio*. Esta acción preventiva, se ejerce tanto a nivel individual como social, buscando la adopción de una actitud consciente ante el medio que nos rodea, actitud que depende en gran medida de la enseñanza y la educación en la niñez y en la juventud.

Palabras Claves • Higiene mental, salud, adaptación, actitud, educación ambiental.

### **ENSAYO**

Fecha de recibido  
15 de Junio de 2008  
Fecha de aceptación  
6 de Julio de 2008

### **DIRECCIÓN PARA RECIBIR CORRESPONDENCIA**

División Académica de Educación y Artes, UJAT.  
Av. Universidad s/n, Zona de la Cultura, C.P. 86000.  
Villahermosa, Tabasco, México.

\*Maestra. Profesora investigadora DAEA-UJAT  
\*\*Doctora en Educación. Profesora investigadora  
DAEA-UJAT

*Educación Ambiental*  
M.E-Belem Castillo Castro,  
Dra. Josefina Campos Cruz  
M.E. María de Lourdes Luna Alfaro  
HORIZONTE SANITARIO

### **ABSTRACT**

The mental hygiene plays a fundamental role for the health of all the human beings; on having established the precautions and the measures destined to support the psychic balance, to preventing the mental disorders and to facilitating the adjustment of the subject to his environment. This preventive action it is executed both individual and social level, looking for the adoption of a conscious attitude in the context that surrounds us, attitude that depends to a great extent on the teaching and the education in the childhood and in the youth.

La salud para el hombre no es sólo un estado de bienestar físico, mental y social; es también un estado de equilibrio entre el individuo y su medio ambiente, en donde la higiene juega un papel fundamental para la salud de todos los seres humanos.

Es precisamente la higiene un concepto que se nos enseña desde los primeros años de vida, pero que se olvida con mucha facilidad. Por ello, es necesario recordar algunos conceptos sustanciales, como: ¿Qué es la salud mental? La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "aquél estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales en que el individuo se encuentra en condiciones de conseguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas potencialmente antagónicas, así como para formar y mantener relaciones armoniosas con los demás y para participar constructivamente en los cambios que pueden producirse en un ambiente físico y social".<sup>1</sup>

Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que no existe una definición "*oficial*" sobre lo que es *salud mental* y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás.

Las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental son: el sentido del valor, el sentido del control, el sentido realista, la conciencia emocional, la capacidad de lucha, la solución de problemas y creatividad, el sentido del humor, la nutrición, el ejercicio, el sentido de autoprotección, el control de

las propias tensiones, la Identidad sexual e identidad cultural; los cuales proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable, pero esto solo es posible, si los **entornos de vida** en que nos encontramos son saludables.

Por otro lado, es necesario definir ¿Qué es la higiene mental?, -Es el conjunto de las precauciones y de las medidas destinadas a mantener el equilibrio psíquico, a prevenir los desordenes mentales y a facilitar la **adaptación del sujeto a su medio**.<sup>2</sup>

Ahora bien, ¿qué relación tiene la higiene mental con la preservación del ambiente?, y es en la *Adaptación del sujeto a su medio* en donde cobra sentido. Sin duda, el cuidado y preservación del entorno se ha vuelto una tarea urgente, pues el creer que la naturaleza es una fuente inagotable de recursos, nos ha conducido a situaciones límite que están afectando el medio ambiente, necesitamos preservar la integridad de la tierra, tratar al suelo como algo sagrado, renovar el amor por la naturaleza, crear conciencia en nosotros mismos, en nuestras familias, escuelas, colonias para cuidar y preservar nuestro entorno ecológico.

En una primera reflexión, hay que considerar que los problemas ambientales se dan en diferentes niveles, desde la escala global de las grandes ciudades y poblaciones, hasta los entornos más inmediatos: el hogar, la escuela, las fábricas... Es necesario que desde todos los ámbitos se aborden opciones para generar diferentes soluciones, que lleven a una reflexión sobre el valor que se le da a las actitudes y los hábitos tales como el consumo, el uso del agua, del suelo, los sistemas económicos de producción y la producción de basura. Todo esto

---

<sup>1</sup> Del "informe mundial de la salud", 2001: "Salud mental: una nueva comprensión, una nueva esperanza, Organización Mundial de la Salud, 2001,

---

<sup>2</sup> I bidem

con la mira puesta en el futuro hacia la búsqueda y construcción de sociedades sustentables.

El interés por la protección del medio ambiente está centrado en la salud y el bienestar del hombre, el cual es el **agente causante** fundamental de la continua degradación del medio y, al mismo tiempo, la **víctima** principal. Pero la adopción de una actitud consciente ante el medio que nos rodea, y del cual formamos parte indisoluble, depende en gran medida de la enseñanza y la educación de la niñez y la juventud. Por esta razón, corresponde a la pedagogía y a la escuela desempeñar un papel fundamental en este proceso.

Se necesitan nuevos conocimientos, valores y aptitudes, necesitamos educarnos a nosotros mismos, a nuestras comunidades, a nuestras naciones; para adoptar una postura consciente ante nuestra responsabilidad con nuestros entornos de vida. Es así, que desde edades tempranas debemos inculcar al niño las primeras ideas sobre la conservación de la flora, la fauna, la no generación de basura y los demás componentes del medio ambiente.

El maestro debe realizar su trabajo de manera que forme en los estudiantes, respeto, amor e interés por la conservación de todos los elementos que conforman el medio ambiente. En la escuela y en el hogar debe forjarse esta conciencia conservacionista del hombre del mañana.

El niño crece y se desarrolla bajo la influencia de un complejo proceso docente-educativo, en el que la escuela cumple un encargo social que tiene el objetivo de que el futuro ciudadano reciba enseñanza y educación, y se integre a la sociedad en que vive de una manera armónica, formado política e ideológicamente en correspondencia con los principios de nuestra sociedad. En este sentido

hay que educar al niño para que ocupe plenamente el lugar que le corresponde en la naturaleza, como elemento componente de ésta. Él debe comprender que es parte integrante del sistema ecológico y que, como tal, tiene deberes que cumplir.

Las plantas, los animales, el suelo, el agua y otros elementos, son indispensables para la vida del ser humano, por lo que resulta un deber ineludible para todos conservar estos recursos naturales básicos. La responsabilidad en la protección del medio ambiente y los recursos naturales y artificiales, es de todos.

Debemos iniciar las acciones para controlar el exceso de basura que producimos, en particular es importante inculcar en los niños aquellas normas educativas encaminadas a formar hábitos y actitudes respecto a la basura que generan, así estas normas serán parte de su formación y perdurarán para toda la vida. Es importante reconocer que "tirar la basura en su lugar" no es suficiente para evitar la generación de basura y el impacto ambiental que ésta genera; muchas personas piensan que el problema de la basura termina cuando es recolectada por los camiones de limpia, como si por arte de magia desapareciera del planeta.

La formación y el desarrollo de hábitos correctos en los estudiantes, en lo concerniente a la protección del medio ambiente en la escuela y sus alrededores, contribuyen a vincular la teoría con la práctica y a familiarizarlos con estas tareas y exigencias a escala local. Esto facilita que comprendan la importancia de la protección del medio ambiente y sus distintos factores, a nivel regional y nacional, y cómo una sociedad puede planificar y controlar la influencia del medio ambiente en beneficio de la colectividad.

Por lo anterior, podemos afirmar: es necesario que exista una educación ambiental, que pueda llegar a todos los extractos de la población, que nos enseñe cómo continuar el desarrollo al mismo tiempo que se protege, preserva y conserva los sistemas de soporte vital del planeta.

La educación ambiental, es un proceso que incluye un esfuerzo planificado para comunicar información y/o suministrar instrucción, basado en los más recientes y válidos datos científicos al igual que en el sentimiento público prevaleciente, diseñado para apoyar el desarrollo de actitudes, opiniones y creencias que apoyen a su vez la adopción sostenida de conductas que guían tanto a los individuos como a grupos para que vivan sus vidas, crezcan sus cultivos, fabriquen sus productos, compren sus bienes materiales, desarrollen tecnológicamente, etc. de manera que minimicen lo más que sea posible la degradación del paisaje original o las características geológicas de una región, la contaminación del aire, agua o suelo, y las amenazas a la supervivencia de otras especies de plantas y animales.

Parecería curioso que tengamos que enseñar esto, pero hay razones para creer que algunas personas no comprenden el impacto que muchos comportamientos humanos han tenido y están teniendo sobre el ambiente.

Cuando hablamos de **conciencia ambiental**, hablamos de cómo las acciones individuales y de grupo pueden influenciar la relación entre calidad de vida humana y la condición del ambiente. Es decir, no es suficiente que uno comprenda los sistemas de soporte vital (reglas) del planeta; también uno debe comprender cómo las acciones humanas afectan las reglas y cómo el conocimiento de estas reglas pueden ayudar a guiar las conductas humanas.

Esto implica aprender a **investigar y evaluar problemas ambientales**. Debido a que hay personas que han interpretado de forma incorrecta o sin exactitud asuntos ambientales, muchas personas se encuentran confundidas acerca de cuál es el comportamiento más responsable ambientalmente. Por ejemplo, ¿es mejor para el ambiente usar pañales de tela que pañales desechables? ¿Es mejor hacer que sus compras la pongan en una bolsa de papel o en una plástica? La recuperación energética de recursos desechados, ¿es ambientalmente responsable o no? Muy pocas veces las respuestas a tales preguntas son sencillas. La mayoría de las veces, las circunstancias y condiciones específicas complican las respuestas a tales preguntas y solamente pueden comprenderse luego de considerar cuidadosamente muchas informaciones.

Este componente enfatiza el dotar al alumno con las habilidades necesarias para participar productivamente en la solución de problemas ambientales presentes y la prevención de problemas ambientales futuros. También se encarga de ayudar a los alumnos a que comprendan que, frecuentemente, no existe una persona, agencia u organización responsable de los problemas ambientales.

Los **problemas ambientales** son frecuentemente causados por las sociedades humanas, las cuales son colectividades de individuos. Por lo tanto, los individuos resultan ser las causas primarias de muchos problemas, y la solución a los problemas probablemente será el individuo (actuando colectivamente).

El propósito de la educación ambiental es **dotar** a los individuos con:

1. El conocimiento necesario para comprender los problemas ambientales;
2. las oportunidades para desarrollar las habilidades necesarias para investigar y evaluar la información disponible sobre los problemas;
3. las oportunidades para desarrollar las capacidades necesarias para ser activo e involucrarse en la resolución de problemas presentes y la prevención de problemas futuros; y, lo que quizás sea más importante,
4. las oportunidades para desarrollar las habilidades para enseñar a otros a que hagan lo mismo.

La educación ambiental, busca contribuir a una clara toma de conciencia sobre la existencia e importancia de la interdependencia económica, social, política y ecológica; a fin de fomentar la participación e implicación en la toma de decisiones, y en la puesta en marcha de acciones positivas sobre el entorno. Los valores y una conducta ambiental positiva de los destinatarios de la educación ambiental no formal, quienes juegan un importante papel en el momento en que las actitudes son transformadas en **acciones** tales como:

- La realización de campañas de sensibilización para generar cambios en los hábitos de consumo, de uso adecuado de los recursos, de prevención de desastres, de fomento a la salud y de uso de tecnología alternativa.
- La organización de programas de voluntarios para la restauración en espacios naturales.
- La ocupación del ocio y tiempo libre para realizar actividades tales como campamentos de verano en la naturaleza y turismo rural.

- Organizar campañas de presión política que incluyan actuaciones como el envío de cartas a empresas o autoridades, manifestaciones públicas.

- Realizar campañas sobre problemas ambientales coyunturales o estacionales; en éstos se recogen experiencias para la sensibilización sobre problemas tales como desastres ambientales e incendios.

- La utilización de la información en los medios de comunicación, vehículos para llegar a mucha gente y que pueden usarse para la transmisión de valores ambientales o el fomento de actitudes a favor del medio ambiente.

- Elaborar programas de cursos y talleres dirigidos a público diferenciado de diversos ámbitos de la sociedad, tomando como receptores a amas de casa, niños, niñas, jóvenes, empresarios. El diseño de los cursos y talleres debe estar fundamentado en la vida diaria, con temáticas como el consumo, prevención, salud, huertos familiares, valores, autoestima, sobrevivencia, etcétera.

Para la realización de las diversas actividades de educación ambiental no formal, es necesario determinar los contenidos y las formas de abordarlos, pasando así por etapas y conceptos para su ejecución.

### **Conclusión.**

El uso de la imaginación, la creatividad, el conocimiento y la voluntad, son la materia prima para realizar acciones a favor del medio ambiente; bajo estas circunstancias se logra interesar e involucrar a los destinatarios. La higiene mental del individuo por lo tanto implica un proceso de formación educativo en el que se interioriza el valor del cuidado de sí mismo, asumiendo como

consecuencia una forma de vida preventiva y sana, **comprometida con el entorno**, con respeto hacia el otro, creando una cultura y conciencia adaptable al medio, pero siempre con respeto hacia la vida y hacia la realización como sujetos sociales.

#### **Bibliografía.**

1. ↑ [Del "informe mundial de la salud", 2001:](#)  
"Salud mental: una nueva comprensión,  
una nueva esperanza, Organización  
Mundial de la Salud, 2001