

# La higiene mental del niño

*En un momento como el que estamos viviendo, donde todo parece cuestionarse y entrar en crisis, y cuando el hombre se siente inseguro a pesar de tanto avance tecnológico, el tema de la Higiene Mental no puede ser más oportuno. Es indudable que en este tiempo se ha dado mucha publicidad a la Higiene Corporal, tanto a la Física como a la Fisiológica, pero se ha dado muy poca a la Mental.*

FERNANDO ROSEL LANA

Entiendo por Higiene Mental no sólo la creación, sino también el mantenimiento de unas condiciones, lo más óptimas posibles, que favorezcan el desarrollo y el perfeccionamiento de la Voluntad, la Afectividad y el Entendimiento, planos componentes esenciales de la Mente.

La dimensión mental es esencial en la personalidad humana; es decir, en el conjunto de los rasgos y características que determinan el comportamiento de un sujeto, que son la resultante de la interacción de la herencia con el ambiente.

Si entendemos por educación el conjunto de acciones que inciden en la formación de la personalidad de un sujeto determinado, es evidente que la educación supone todo un conjunto de estímulos que tienen perfectamente cabida en el factor ambiente señalado más arriba.

De lo expuesto hasta aquí se deduce, si lo admitimos, que la educación es un factor esencial en la formación de la personalidad humana, de la cual lo mental es una dimensión, a su vez, también esencial.

El tema de la Higiene Mental no puede tratarse de manera aislada bajo ninguna perspectiva, sea educativa, pedagógica, psicológica, médica, psiquiátrica, sociológica, etc., etc., pues se trata de un tema en el que la interdisciplinariedad se impone.

También quiero llamar la atención sobre la importancia que el factor educativo, a través de la educación institu-

cional, tiene para favorecer y potenciar la Higiene Mental, o para todo lo contrario; es decir, para atentar contra ella, máxime cuando se trata de niveles de escolaridad donde se encuentran niños comprendidos entre los cuatro y los catorce años. El niño es el padre del adulto y difícilmente si el niño no tiene una buena higiene mental podrá ser un adulto equilibrado mentalmente.



Por otra lado, lo mental va inextricablemente unido a lo somático, de tal manera que todo lo que favorezca la salud mental favorecerá también la salud corporal y viceversa. De aquí que la Educación Integral debería de ser una realidad, aunque en la mayoría de los casos desgraciadamente no lo es.

Como educador y, concretamente, como maestro de enseñanza primaria y como profesor de EGB, he podido observar, tras diez años de docencia, cierto número de aspectos y situaciones

negativas para la Higiene Mental del escolar de estas edades. Ha sido, pues, a partir de estas observaciones cuando he elaborado una información basada en la propia experiencia.

Como pedagogo he reflexionado, después, sobre esa información empírica, tratando de hacer un análisis lo más objetivo posible de la misma.

A consecuencia de este análisis he deducido ciertas implicaciones negativas y he elaborado, a partir de ellas, unas conclusiones, una problemática y unas soluciones a la misma que son susceptibles de incremento y, por supuesto, de crítica.

Voy a centrarme en los niveles de Educación Preescolar y EGB, dejando otros enfoques del tema, como pudieran ser las implicaciones sobre la Higiene Mental de la Educación, contemplada desde otros grupos sociales diferentes de la escuela, por ejemplo la familia; pero tengo presente que las implicaciones de la educación familiar con la Higiene Mental son tan numerosas que requerirían por sí mismas muchos artículos.

Con objeto de analizar los efectos negativos, respecto a la Higiene Mental, de las situaciones y aspectos observados en estos niveles escolares, he empleado lo que considero los tres grandes planos de lo mental, a saber: la Afectividad, la Voluntad y el Entendimiento.

El Entendimiento entendido como la facultad de pensar con conceptos sobre las cosas y sus relaciones. En

este sentido viene a ser lo mismo que «-intelecto-» o «-inteligencia-». Dentro del Entendimiento hay que tener en cuenta aspectos muy relacionados con él como: atención, discriminación, memoria, creatividad, razonamiento, psicomotricidad, percepción espacio - temporal fundamentalmente.

La Afectividad entendida como el conjunto del acontecer emocional: sentimientos, emociones y pasiones.

La Voluntad (el querer) entendida como el paso siguiente a la decisión, como libre albedrío. Actualmente se la considera como la vivencia de estar orientado a un objetivo, de disponerse a actuar en un determinado sentido.

Éstos tres planos están íntimamente interrelacionados dentro de lo considerado como «lo mental», pues lo afectivo nutre a la decisión y ésta es el paso previo a la voluntad, que es la realización de la decisión, aunque determinadas observaciones tengan que ver más con un plano que con otro.

## La Higiene Mental en Preescolar

### I La afectividad

#### Entrada brusca en la escuela

El niño, a medida que se desarrolla, sale desde el medio sumamente protector de las entrañas maternas a medios cada vez más amplios en los que va alcanzando un mayor grado de autonomía. En este proceso todo cambio brusco le afecta negativamente. Por eso es negativa la situación que se les crea a ciertos niños cuando, no teniendo en cuenta su madurez personal y sin previa preparación, se les saca violentamente del medio donde se encontraban seguros para introducirlos en otro, en este caso el escolar, completamente desconocido para ellos, desencadenando su hostilidad, agresividad, ansiedad, inseguridad, introversión, aislamiento, tristeza, etc.

Para evitar esto habrá que contar con el grado de madurez socio-afectiva del niño en ese momento. Ir adaptándolo progresivamente. Hacer de la Preescolaridad una continuidad del círculo familiar, fomentando entre familia y escuela una perfecta coordinación.

Para ello, la personalidad del profesorado deberá ser muy equilibrada, do-

tada de una gran sensibilidad y afectividad para que el niño no se sienta demasiado lejos de su seguridad afectiva. Eliminar la falsa idea, sobre todo de los padres, de que lo más importante es el aprender a leer y a escribir, ya que si el niño no se encuentra maduro, sobre todo afectiva e intelectualmente, podemos contribuir más a su desequilibrio que a su formación. Basta recordar la cantidad de niños que reaccionan dejando de controlar esfínteres, devolviendo la comida, poniéndose enfermos, etc.; en definitiva, somatizando sus problemas mentales.

### II La Voluntad

Se atenta contra la formación de la voluntad cuando no se inicia al niño



en la familiarización con el trabajo, por supuesto de una manera lúdica y partiendo siempre de su situación personal.

Cuando se crea en torno a él una atmósfera sobreprotectora que es, a veces, una continuación de la sobreprotección familiar. Se está en esta situación negativa siempre que se haga al niño cualquier cosa que podría haber hecho por sí mismo: cuando se le viste, se le da de comer, se le busca lo que ha perdido, se piensa y se contesta por él. El niño así tratado no llegará a conocer nunca la perseverancia, ni la concentración, ni la capacidad de esfuerzo y podrá ser una víctima fácil de la apatía, de la indolencia, de la abulia, de la indiferencia.

También contribuyen a esta situación las atmósferas autoritarias e inhibitorias que ahogan todo intento de espontaneidad, de iniciativa, de realización de decisiones.

La solución es crear ambientes familiares y escolares creativos, motiva-

dores, estimulantes, que inicien progresivamente y sin traumas en el esfuerzo personal a través de hábitos de trabajo, ambientes que favorezcan el ejercicio de la libertad responsable, etc. Todo ello a través de una programación de una serie de actividades concretas en perfecta coordinación.

### III El Entendimiento

Se atenta contra él cuando en el currículum de Preescolar no se tiene en cuenta el desarrollo de la atención, de la percepción, la memoria, el razonamiento, la imaginación - creativa, la asociación, la discriminación, el lenguaje, la lateralización, la percepción espacio - temporal, etc., todo ello a través de una serie de actividades lúdicas. El juego debe ser la actividad más importante: el niño se ha de desarrollar fundamentalmente jugando. El juego debe ser tan serio como el trabajo y el trabajo tan serio como el juego.

Hay veces que se dedica más tiempo a forzar al preescolar a leer y a escribir que a desarrollar y favorecer la maduración de las facultades del entendimiento, con lo que, además de atender contra el equilibrio de su personalidad, se favorece, de paso, el anquilosamiento de su entendimiento.

## La Higiene Mental en Educación General Básica

### I La Afectividad

1.—Cuando la personalidad del profesorado es deficiente en alguno de estos aspectos: sentido de la justicia, comprensión de las peculiaridades y necesidades de los escolares, seguridad personal, equilibrio y tranquilidad reflexiva, conocimiento de la psicología del escolar en sus distintas edades y circunstancias, conocimientos de recursos pedagógicos, etc., el escolar puede reaccionar con agresividad, resentimiento, inhibición. En definitiva, cuando un profesor o profesora no es equilibrado, genera un ambiente desequilibrado que atenta obviamente contra la Higiene Mental de los escolares. No se debería olvidar nunca que la profesión docente y educativa tiene como objetivo fundamental, o lo debería tener, la formación íntegra de la personalidad humana.

2.—Relaciones profesor - alumno y relaciones entre los mismos escolares. Suelen considerarse tres modelos de relación: el *laissez-faire* (dejar hacer), el modelo democrático y el autoritario. La postura *laissez-faire* provoca en el niño actitudes emocionales de frustración, agresividad, inseguridad y, en definitiva, desequilibrio. La relación autoritaria genera inestabilidad psíquica, se transfiere a los alumnos no sólo el comportamiento dominador sino también su inestabilidad e inseguridad. Es la actitud democrática la que genera estabilidad psíquica en los escolares y al mismo tiempo buen rendimiento.

Respecto a las relaciones entre escolares, es evidente que el rechazo entre ellos produce profundas afecciones en su personalidad. El hombre necesita autonomía pero, al mismo tiempo, tiene una gran necesidad de sentirse aceptado. Una buena solución es la de realizar actividades de dinámica de grupos que favorezcan la cohesión de los grupos de clase y la integración de los sujetos rechazados, contribuyendo a la mejora del «clima».

3.— La inadptación al ritmo, capacidad y personalidad de los escolares suele producir desánimo, agresividad, sentimientos de inferioridad, obsesiones, angustia, irritabilidad, etc. Todo ello puede multiplicar sus efectos si la familia contribuye también con su propia problemática.

La solución sería personalizar más la enseñanza, o lo que es lo mismo desmasificarla, disminuyendo la proporción de alumno / profesor, evitando así el grave problema de los docentes que consiste en dirigirse continuamente a ese alumno «fantasma» que es el alumno medio.

4.— Cuando las técnicas de evaluación ofrecen juicios severos, rígidos y, a veces, hasta definitivos, crean tensión y desequilibrio en los escolares y en sus familias. La solución es que el escolar y sus familias vean la evaluación como un proceso de ayuda en su realización personal; para ello hay que formar al profesorado y dotarlo de técnicas eficaces. En EGB las evaluaciones siguen siendo, en la mayoría de los casos, exámenes.

5.— La mala ubicación y las malas condiciones del edificio, como situación en lugares con sobreabundancia de es-

tímulos (carreteras, fábricas, calles con mucha circulación, etc.); mala iluminación, mala ventilación (a veces se da clase en los lugares más insospechados); escasez de espacio con relación al número de alumnos, generan y favorecen la irritabilidad y los desequilibrios en los escolares.

6.— Cuando no se imparte una educación que abarque todos los aspectos de la personalidad, es decir, integra, dirigida al cuerpo, a la mente y al espíritu, y dentro de la mente a la afectividad, a la voluntad y al entendimiento, es fácil deducir que el escolar se desequilibra. En EGB se está abusando demasiado de los conocimientos.

7.— Aspectos de organización escolar como horarios rígidos, contenidos inadecuados a la realidad circun-



dante, descoordinación entre familia - escuela y sociedad, agrupamientos homogéneos, son fuente de agresividad, subestimación, ansiedad, desorientación, recelos, complejos de culpabilidad, marginación, hostilidad hacia el profesorado y hacia la escuela.

## II La Voluntad

Podemos decir que se atenta contra la formación y desarrollo de la voluntad fundamentalmente cuando se manipula a los escolares por distintos motivos, imponiendo nuestra voluntad sobre la suya.

Cuando en vez de utilizar una autoridad liberadora, para conducirlo hacia una libertad responsable, se adoptan posturas extremas, igualmente negativas, como son la de ahogar todas sus iniciativas con fuerte autoritarismo, que no autoridad, o la de abandonarlas a sus limitaciones no dándoles ninguna orientación, por considerar nefasta la intervención del docente, como predica la Pedagogía negativa, no intervencionista.

Pienso que hay que orientar, nunca hacer lo que el escolar pueda hacer por sí mismo. Inculcar hábitos de estudio y de trabajo, hábitos de comportamiento, buscando un equilibrio entre el esfuerzo y el descanso, entre el trabajo y el juego, identificándolo siempre que sea posible, combinando, como decía Homero, lo útil con lo agradable.

## III El Entendimiento

Se atenta contra el Entendimiento cuando en vez de enseñar a razonar sólo se fomenta el memorismo estéril. Cuando no se fomenten ni la creatividad ni la imaginación, ni la atención, comprensión, análisis y observación.

Muchas veces la EGB es logocéntrica, olvidando que los contenidos deben ser medios o instrumentos para desarrollar el entendimiento y no fines en sí mismos; decía Montaigne: «Más vale cabezas bien hechas que bien llenas».

A veces se atenta claramente, cuando hacemos una educación elitista, para los mejor dotados intelectualmente, en vez de atender más a los menos dotados para que se desarrollen según sus propias posibilidades. En consecuencia los menos dotados se quedan cada vez más marginados, estancados en su deficiencia porque al bagaje hereditario y la contribución paupérrima, en estímulos culturales que pueda aportar su familia, la escuela no añade nada positivo.

Para terminar quiero indicar algunas soluciones, no señaladas hasta ahora, y que considero importantes, tanto para la Educación Preescolar como para la EGB.

1.— Poner en práctica el auténtico principio de igualdad de oportunidades, que debe consistir no en atender a todos por igual, sino atender más al que más lo necesite.

2.— Formación e información a los padres de los escolares para que no surjan interferencias respecto de la escuela y colaboren en un mismo sentido en la educación de sus hijos.

3.— Formación y revisión psicossomática permanentes del profesorado.

4.— Organización de departamentos o gabinetes de orientación en los colegios, donde se pueda diagnosticar y orientar sobre las anomalías y deficiencias detectadas lo más rápidamente posible. ■