

# HIGIENE DE LA EDUCACIÓN

## ETAPAS BIOLÓGICAS

Dentro del concepto de higiene, cabe considerar al hombre en conjunto y observar el funcionamiento armónico de todos los actos por los que se señala la vida. Esta armonía funcional puede sufrir oscilaciones que, al no rebasar cierto grado, parecen caber dentro del concepto general de salud. Vistas tales oscilaciones a la luz más potente de un más agudo interés, indican desviaciones en la línea de la normalidad y necesidad de ser rectificadas.

Si todos los hombres fuesen iguales, fácil empresa sería la de señalar normas de higiene individual que a todos sirviesen indistintamente. No siendo así, por voluntad de Dios para mayor dignidad de la especie, se hace preciso, en buena clínica preventiva, el especial conocimiento de la fórmula anatómica, fisiológica, psicológica y reaccional de cada sujeto para instituir su particular tratamiento de conservación o de enmienda.

El indicar las reglas generales más comunes a todos, se hace indispensable cuando para todos se habla o se escribe. En tal caso el concepto se generaliza y pierde así eficacia precisa y objetiva.

El significado humano de tiempo físico está, naturalmente, ligado a la condición de nuestro tiempo interior. Así, nosotros no limitamos la juventud a unos determinados años de la existencia. Dentro de más vastos límites, creemos que sus características están marcadas por los procesos fisiológicos y psicológicos de determinado signo, que en el organismo tienen lugar durante una época susceptible de gran variación. Hay viejos de muy pocos años y niños permanentes hasta la edad senil.

El contenido de un año en unidades de tiempo psicológico y

fisiológico es diferente para cada individuo y aun para cada período de su vida. De la educación dependen, en gran parte, el valor y la duración de la juventud y, en último término, el provecho total de la vida.

Nos parece artificioso señalar un límite en años para cada etapa de la vida. Quien por la educación y el trabajo ininterrumpido mantenga su espíritu en permanente y curiosa renovación, puede dar frutos maduros de juventud durante toda su existencia. El mozo en edad puede ser un viejo fisiológico. En lo espiritual, son siempre mucho más notables tales diferencias.

La vejez prematura es una enfermedad que puede afectar a todo el individuo o a un órgano suyo determinado. También puede ser una deformación espiritual, relacionada o no con el ambiente en que el sujeto se desarrolle. En todo caso, es frecuente el caso de una vida en desequilibrio psicofisiológico.

Grecia, al cultivar la inteligencia y la fuerza de la manera más personal posible, creó la forma de confianza colectiva que señaló en la Historia el momento de la juventud de un pueblo. Hizo al mismo tiempo profilaxis en los sentimientos y desarrolló la responsabilidad personal y colectiva. El método educativo griego, fundamentado en la higiene completa, produjo el siglo de Pericles y el esplendor de Esparta. De no haberle faltado la caridad y la igualdad hubiera alcanzado la perfección humana.

#### UNIDAD DEL HOMBRE

El mejoramiento humano es imposible si no se cultivan por igual el cuerpo, la inteligencia y la voluntad, orientada hacia el bien trascendente. El *mens sana in corpore sano* no se alcanza solamente por el cultivo físico de la especie, como erróneamente creen algunos; necesario es el desenvolvimiento armónico de todas las facultades. Una potente inteligencia y una enérgica voluntad sólo transitoriamente podrían obtenerse en un cuerpo débil. La confianza, que es salud del alma, pocas veces se observa separada de la alegría, que es síntoma seguro de salud del cuerpo.

Si los aparatos de la vida vegetativa no están sanos, el cerebro recibirá la sangre deficiente en cantidad y calidad. Por tanto, no podrá funcionar bien y la voluntad se sentirá limitada en sus deseos, debido a impotencia del cuerpo para cumplir sus mandatos.

Que la educación es higiene, lo prueban los deficientes resultados de ambas disciplinas cuando marchan por caminos diferentes. Una educación integral en las distintas etapas de la juventud que cultiva debidamente el cuerpo, la inteligencia y el espíritu, es por sí sola capaz de la regeneración de toda una época. La juventud y la vida se nos dan, no para ser gastadas, sino que se nos encargan en concepto de meros administradores. El espíritu que informó la educación en el pueblo heleno fué la perfección individual en su absoluta y universal comprensión, merced al ejercicio sistemático y correlativo de cada una de las funciones que son propias al hombre. Mientras este concepto persistió, dentro de la sobriedad necesaria para mantenerle activo, fué productivo, culto y fuerte el pueblo griego.

#### RESERVAS Y ENTRENAMIENTO●

El individuo joven tiene, en primer lugar, que sistematizar los ingresos del organismo para no declararse en quiebra a breve plazo. Desde el momento en que intentamos un máximo poder de toda la máquina humana, y el aparato digestivo es el medio principal de aportar energía vegetativa, es necesario que se comience por habituar a los muchachos al régimen de sobriedad. La abstinencia de alcoholes, los alimentos simples y sustanciosos y el descanso, que sea reposo moral y físico, son reglas inmutables en la educación y preparación de los hombres a la lucha por la vida.

El sistema cerebral exige una higiene tan cuidadosa y más sutil que la del cuerpo. El concepto sintético de la higiene del cerebro consiste en mantenerlo en condiciones de rendimiento y capacidad adecuadas a la función social del individuo. Para que las funciones racionales sean altamente fecundas durante toda la vida, es indispensable que, en el transcurso de la juven-

fud, se las desarrolle por el entrenamiento sistemático y cuidadoso. Esto tiene fundamental importancia en la higiene individual.

#### ACTIVIDADES AFECTIVAS

Las actividades afectivas son indispensables al progreso del hombre, pero a condición de que se las mantenga en su justo valor y no se las exagere en la imaginación. Esto, que a primera vista parece cosa de gran simplicidad, requiere, no obstante, una educación y un cuidado especiales en el individuo.

Según el dominio que tengamos sobre nuestras actividades espirituales, nos servirá la imaginación para adelantar y dar brillo en las cosas reales o para desfigurárnoslas y equivocarnos en el camino de su conocimiento. La imaginación es planta que crece desmesuradamente en la ociosidad y la ignorancia de un entendimiento agudo. Más que ninguna otra actividad cerebral, necesita del control de una fuerte voluntad que la mantenga al exacto nivel de los hechos.

Hay quien dice que la imaginación exagerada es síntoma de debilidad mental, y eso no es verdad. Quizá sea fruto de la pereza en el hombre inteligente, que ve así suplida en fantasías su falta de conocimientos.

Al entrar en juego la imaginación, puede exaltarse una apetencia en grado patológico. Puede crearse una necesidad donde no hay sino un apetito. Esa necesidad imaginativa no suele verse satisfecha nunca, y se traduce por una sensación de angustia y esfuerzo mental para prolongar un placer que no encuentra eco fisiológico. Esta desarmonía entre lo espiritual y lo físico suele traer gravísimos trastornos al organismo entero. El dolor real del exceso en la actividad hiperestésica de un órgano cualquiera puede convertirlo la imaginación en placer enervante.

#### SALUD DE IMAGINACIÓN

Vastísimo es el campo de la patología imaginativa. La enfermedad fantástica o irreal actúa desde el primer momento sobre el individuo como si de verdad la padeciese. Casos hay,

y frecuentes, en que, por un mecanismo de atención patológica sobre determinado órgano, termina por crearse en él la enfermedad imaginada.

Para comprender cuánto importa el correcto camino en la dirección del pensamiento, basta comprender que la salud no es valor absoluto. En el cuerpo de más perfecto funcionamiento puede percibirse, frecuentemente, un desequilibrio inexpressado, sin catalogar entre las enfermedades, cuando lo moral no está regido y no marcha de acuerdo a las capacidades físicas. Las imágenes no son cosas irreales, actúan sobre nosotros y nosotros actuamos en nuestro interior modificando su natural dinamismo. El cultivo de la atención, el hábito de abstraerse de todo aquello que no sea lo que queremos y debemos hacer, es indispensable medida de higiene de la imaginación.

Este hábito se adquiere, como todos, por la repetición de actos. Cuando un objeto exterior impresiona nuestra fantasía, no debiéramos poner sobre él otra cosa que atención. Es frecuente que a las cosas y a las personas las dotemos de cualidades y defectos que no existen sino en nuestro deseo o en nosotros mismos. Con nuestra imaginación enferma o indisciplinada desfiguramos a personas y a cosas. Nos creamos un mundo de mentira en el que, finalmente, vivimos a disgusto. Para formar perfectos estados de conciencia sobre las cosas, es necesario que la atención permita la llegada del conocimiento acerca de cada una de ellas. La imaginación agota la curiosidad en el momento, creando falsos conceptos, ideas gratuitas que habrán de gravitar negativamente en nuestra vida.

#### INFLUENCIAS IMAGINATIVAS

Los intuitivos son, la inmensa mayoría de las veces, perezosos o enfermos de la imaginación. El talento no es imaginación; consiste, precisamente, en dominar la atención para relacionar los conocimientos que puedan contribuir a esclarecer el juicio. Son fruto de la imaginación hechos en sí desagradables, a los que se da categoría de fuentes de placer, tales: el fumar, el beber, el trasnochar, etc. La repetición crea

hábitos irritativos, reales apetitos, cuya realización produce la viciosa satisfacción de una necesidad anormal.

La imaginación puede crear apetencias con el solo objeto de procurarse el deleite de saturarlas. Un adecuado empleo de esta facultad del espíritu reprime ciertos impulsos físicos, hasta dormirlos en el descanso de un organismo sano. Muchos apetitos o deseos orgánicos son convertidos en necesidades urgentes por obra perniciosa de la imaginación excitada.

En la vida de un individuo no es raro el caso de que la imaginación reprimida u ocupada señale el momento de curarse una dolencia, o el abandono de un vicio hecho costumbre. Los factores mentales influyen sobre cada sujeto de una manera diferente. Entre ellos uno de los de más delicada labor educativa es la imaginación. Soñar despierto puede ser un estímulo y es, desde luego, un descanso en la tarea de vivir. Cuidar que no sea más que eso, velar por los fueros de la razón y hacer que jamás sea suplantada por la fantasía, es función primaria de la higiene del espíritu. De esto depende en mucho la evolución de los tejidos y de la mente, al mismo tiempo que influye de manera poderosa sobre los procedimientos y el resultado de la lucha por la vida.

#### VOLUNTAD EDUCADA

Médicos y pensadores de casi todas las razas y países se lamentan de lo débil de la voluntad y sobra de sensualismo que se advierte en la inmensa mayoría de los jóvenes. Ello crea un régimen deficitario de salud física y mental. En los seres mejor dotados, voluntad e inteligencia corren paralelas. Díjese que la violencia de los impulsos y emociones disminuye proporcionalmente al aumento de salud.

Cuando la educación actúa plenamente sobre el individuo frenando sus reacciones, y cuando la alimentación se hace en forma racional y elaborada, el control sobre las inclinaciones se manifiesta más fuerte y eficaz.

La actividad moral es equivalente a la aptitud que el hombre posee para imponerse a sí mismo una regla de conducta, para escoger entre varios actos posibles aquello que considera

bueno, para librarse de su voz interior que le aconseja en tono egoísta y contrario a las leyes de la comunidad.

Ahora bien, el sentido moral y la actividad intelectual dependen, en sus primeras manifestaciones al menos, de ciertos estados estructurales y funcionales del cuerpo. Esto quiere decir que no es fácil hacer una separación radical entre la higiene física y la higiene del espíritu. En los jóvenes es indispensable atender al desarrollo orgánico sin perder de vista su desenvolvimiento intelectual y moral.

Los seres humanos poseen tendencias innatas que es necesario estimular o contrarrestar. El egoísmo, la prodigalidad, la villanía y el amor no nacen en todos los hombres con igual medida. Estas tendencias aparecen muy pronto en la vida y se manifiestan con intensidad diferente, según los temperamentos y las condiciones físico-morales en que se desarrolla cada individuo. Cada uno de nosotros, en cierta medida, ha nacido bueno, mediocre o malo. Pero, al igual de la inteligencia, el sentido moral puede ser desarrollado por la educación, colaborando con la alimentación y los ejercicios físicos y morales.

#### LO "POSITIVO" EN LA ENSEÑANZA

Hay gran tendencia a que la enseñanza, así intelectual como del cuerpo, tenga un carácter eminentemente positivo. Se enseña al joven una determinada disciplina, encuadrada en un reducido marco profesional. Se desarrollan los músculos de determinado sector del cuerpo con tendencia de campeonato.

Frecuentemente se cree poco práctico el dedicar la enseñanza a conducir los instintos por el camino de la razón, a mantener y mejorar los hábitos sociales, así en lo moral y puramente especulativo, como en lo físico y de cotidiana relación.

Países hay que siendo eminentemente colonizadores y prácticos educan a la juventud en un sentido de mucha mayor responsabilidad personal que aquellos otros que pasan por espiritualistas y menos apegados a las cosas del tiempo. El correcto vivir en familia, los buenos hábitos sociales, el limpio

hablar y el recto proceder, son normas de higiene moral que deben presidir la formación intelectual de la juventud.

La manera de descubrir las naturales aptitudes es la observación constante de la vida física y del despertar intelectual de los jóvenes. Los modales revelan el carácter y la educación recibida. Es posible actuar sobre los estímulos de un temperamento, cuando, con suficiencia de medios, se interviene sobre la parte moral y física del sujeto.

La educación tiene por objeto adquirir buenos hábitos que, convertidos en segunda naturaleza, persistan como definitivos después de aprovechar las aptitudes o buenas disposiciones, y de contrarrestar los instintos perniciosos. El hábito de atención hacia los derechos de los demás educa nuestra voluntad y, en todo momento, nos pone en posesión de nuestros recursos de energía, que es el gran problema educativo.

#### SALUD Y CARÁCTER

Dijimos en otra ocasión que no era posible movilizar las mejores reservas del carácter si no se disponía de una salud física equilibrada. Aquellas colectividades y familias que dedican lo mejor de sus recursos al cultivo y desarrollo de los jóvenes que le están encomendados, sin perdonar sacrificios, realizan la tarea más trascendente en el porvenir de la patria. El Estado puede imponer al pueblo la legalidad por la fuerza, pero no la moralidad ni la salud. La Iglesia Católica, con su profundo sentido de la psicología humana, ha dado a las actividades morales un lugar mucho más preferente que al cultivo intelectual.

Cuando en los estrechos medios de la nación empobrecida, la juventud mantiene íntegro el sentido de su propia dignidad personal, el país puede recoger en el tiempo sus gloriosos destinos. Pero cuando el hombre prevarica, delata o miente para vivir mejor, es que el sentido moral ya no existe y el pueblo está en vías de degradación.

A esto llaman los filósofos y decimos los higienistas cultura colectiva. Solamente se nos diferencia en el concepto formal de la cuestión, porque aquéllos la relacionan con la fun-

ción del cerebro, y nosotros vemos más complejo el problema. En la investigación biológica no se ha dado hasta ahora a las actividades morales la importancia que tienen en la calidad del espécimen humano.

El sentido moral debe ser estudiado de manera tan positiva como la inteligencia y la salud física. El poder efectivo del hombre ha de medirse por el tanto de energía que es capaz de desarrollar. Esta energía humana es función de la voluntad en un organismo bien nutrido y correctamente encaminado en lo moral.

Educando la voluntad y desarrollando las funciones cerebrales en sentido más amplio que el exigido por la enseñanza puramente práctica y especializada, acrece el valor del hombre como tal. Está capacitado para supeditar a la razón los ancestrales impulsos de la animalidad y de los instintos.

#### SANA OCUPACIÓN PERMANENTE

El género de vida, el equilibrio entre fuerzas y estímulos psíquicos y fisiológicos, la higiene, en fin, de la ocupación y recreo, son factores que deciden, no solamente en la duración de la existencia útil, sino en su más justo aprovechamiento. Algunos órganos envejecen más de prisa que otros, debido, sin duda, a su continuado funcionamiento anormal. La huella que deja en cada uno de nuestros órganos su empleo cotidiano es solamente interpretada en el sentido de duración, pero debe, asimismo, comprenderse en el orden de la eficacia moral. Por eso la ocupación del individuo es factor que decide en el total rendimiento de su existencia.

La actividad que se sigue de la afición en determinado trabajo recoge los mejores frutos de salud y producción en la juventud y edad madura. En la vejez mantiene el ánimo, llena el tiempo lento del organismo en declive y conserva la lucidez de espíritu. Toda persona desde su juventud debe tender a crear su ocupación permanente y grata para evitar el vacío depresivo de su inutilidad, cuando por determinada circunstancia pueda holgar. El hábito de trabajo hace que en el

descanso se busque ocupación, y el adquirirlo es mucho más importante que ser un trabajador ocasional.

La energía, que es a la vez síntoma de potencia física y espiritual, se fortalece con el trabajo. Generalmente se pierde la energía del organismo y de la mente por el inmoderado uso de su actividad, bien por dificultades de adaptación al medio o ya dando pábulo al afán egoísta de los apetitos. A esto, muy preferentemente, debe atender la higiene de la educación. Pero también se pierde energía en el descanso inactivo y la pereza. Nadie es inútil como nadie es criminal por razones de nacimiento. Hay para todos los hombres zonas de aprovechamiento espiritual y físico, a las cuales es preciso llegar por fueros de estimación propia, más que por los mandatos de una selección, casi siempre injusta y, a todas luces, insuficiente.

Doctor CAMILO LOSADA