



**Nombre de alumno:  
Fabián Miguel Sánchez.**

**Nombre del profesor:  
Ana Estelí Hidalgo Martínez.**

**Nombre del trabajo:  
Reporte de Lectura.**

**Materia:** **POR EDUCAR**

**Supervisión De Casos Clínicos.**

**Grado: 9No. Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Junio de 2020.

## **2.1.- Conducta normal y anormal.**

Se dice que no hay una definición como tal de estos dos términos, no hay algún término estandarizado, puesto a que nosotros como personas tenemos esquemas diferentes, me refiero a que vivimos en un contexto cultural, en el que se crean valores, creencias, normas, etc. por lo que remarco el término de conducta anormal puede variar en varios contextos.

Sin embargo, no hay estándares que se pueda medir la conducta anormal, para mí una conducta anormal podría ser aquello sobre natural y una conducta normal sería aquella persona que realiza sus actividades cotidianas sin algún problema. Debemos entender que durante periodos de tiempos las conductas del ser humano se establecieron conforme a la ley, la religión, la escuela, etc.

Para concluir digo que las conductas anormales en lo particular son más apreciadas en aquellas personas que presentan alguna patología o rasgos de ella, estas se ven manifestadas por algún desorden mental, entonces podría decir que las conductas anormales son desajustes de la conducta normal establecida por la sociedad o contexto cultural, ya que estas promueven y justifican lo "Normal" de lo "Anormal".

## **2.2.- Salud mental.**

Las personas somos muy susceptibles a cualquier situación, somos seres dinámicos que realizamos actividades constantes, pero cuando realizamos cosas o nos forzamos a realizarlas, producimos un desgaste, es aquí donde se ve reflejada nuestra salud física y mental, la salud mental al igual que la física es fundamental, pero las personas no vemos esta salud como algo indispensable, siendo que el 80% de las enfermedades físicas son producidas por la escasa salud mental.

La salud mental es aquel estado homeostático de bienestar en que puede realizar y tolerar las situaciones frustrantes. Para tener una salud mental estable se debe atender a varios factores que la constituyen como es lo sociales, psicológicos y biológicos. Atendiendo a estas necesidades podemos mantenernos en un estándar de equilibrio.

La salud mental no necesariamente se debe a que no presentemos alguna patología o enfermedad mental, sino a que las personas debemos tolerar situaciones estresantes, me refiero a que podemos trabajar bajo presión sin salir perjudicado, para fomentar una salud mental podemos establecer horarios donde fijemos actividades recreativas o dedicar tiempo a hobbies, esto ayudara a que nuestra mente se distraiga y se ocupe de este modo quitando el estrés de una forma saludable.

La salud mental comienza a dar resultados desde el primer instante que nos preocupamos por ella, nadie puede forjar a alguien que no tiene interés, la podemos promover como psicólogos creando asociaciones donde se hagan platicas, talleres o actividades de relajamiento.