

Si bien el término normalidad es la cualidad o condición de normal que se ajusta a las normas o que se halla en su estado natural, en un sentido general, la normalidad hace referencia a aquel o aquello que se ajusta a las características propias de lo normal que está vinculada a la conducta de un sujeto que no muestra diferencias significativas respecto a la conducta del resto de su entorno, aunque esto depende de cada región, entidad y cultura, Para mí una conducta normal es aquella que tiene la ausencia de síntomas, es decir, que cualquier sentimiento, pensamiento y reacción que nosotros observamos son típicas de la gran mayoría de la población, satisfaciendo todas sus necesidades. Entonces una conducta anormal si la conducta causa un malestar significativo o impide alcanzar metas y objetivos importantes, o desarrollar relaciones significativas, entonces se considera disfuncional o merecedora de tratamiento.

La salud mental se comprende como el completo estado de bienestar emocional en el que la persona es capaz de funcionar de forma adecuada en la sociedad a la que pertenece, realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su alrededor. La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental.

Formas concretas de fomentar la salud mental se pueden mencionar:

- ✓ Las intervenciones en la infancia precoz
- ✓ El apoyo a los niños
- ✓ La emancipación socioeconómica de la mujer
- ✓ El apoyo social a las poblaciones geriátricas
- ✓ Los programas dirigidos a grupos vulnerables, y en particular a las minorías, los pueblos indígenas, los migrantes y las personas afectadas por conflictos y desastres
- ✓ Las actividades de promoción de la salud mental en la escuela
- ✓ Las intervenciones de salud mental en el trabajo
- ✓ Los programas de prevención de la violencia