

## CONCEPTO DE SALUD MENTAL Y NORMALIDAD

(Resumen elaborado por la Dra. Ileana Petra)

### CONCEPTO DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define —en su Constitución— como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En dicho estado de bienestar, cada persona desarrolla su potencial y puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y aportar algo a su comunidad. Desde la perspectiva de promoción de la salud, esta última no sólo constituye un estado abstracto sino un medio para llegar a un fin, un recurso que permite a las personas tener una vida individual, social y económicamente productiva. Es un recurso para la vida diaria y no su objetivo, es decir, que la humanidad no basa su existencia en buscar la salud sino que ésta debería ser parte de su vida para el logro de sus metas personales.

### CONCEPTO DE SALUD MENTAL

Al igual que la salud en general, la salud mental es más que la mera ausencia de enfermedad. La OMS la define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho fundamental de la humanidad. Es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. Forma parte de nuestro bienestar general.

Al igual que la salud y la enfermedad en general, la salud mental y las enfermedades mentales están determinadas por muchos factores que interactúan en el ámbito social, psicológico y biológico. Ejemplos de esto pueden ser: a) el riesgo de enfermedades mentales asociadas a la pobreza (hacinamiento, educación limitada, estrés en el trabajo, bajo ingreso, inseguridad y desesperanza); b) la conducta de la persona asociada al abuso de sustancias, así como a la violencia en general, de género o infantil; y c) las enfermedades físicas (agudas y crónicas) que también influyen —junto con la pobreza— en la presencia de problemas de salud mental que incluyen la depresión y la ansiedad, entre otros.

### CONCEPTO DE NORMALIDAD

Las categorías de salud mental y normalidad se encuentran estrechamente relacionadas, pues lo que se considera “mentalmente sano” suele estar vinculado con aquello que se estima como “normal” en cada contexto histórico y cultural.

El término normalidad ha creado controversia por la variabilidad en su concepción, asociada a la persona en función de su biología, su psicología y su entorno social. Una de las definiciones más empleadas sugiere que la normalidad constituye un conjunto de patrones de conducta o rasgos de la personalidad que son típicos o que componen algún patrón estándar de formas adecuadas y aceptables de comportarse y ser. Pero esto conlleva el problema de definir algunos términos considerados ambiguos, como es el caso de “adecuadas” y “aceptables”, que difieren de una cultura a otra. Desde esta perspectiva, algunas personas estudiosas del tema proponen que la normalidad puede clasificarse en:

***Autonormal***, cuando la persona es vista como “normal” por su propio grupo social.

**Autopatológica**, cuando la persona es considerada “anormal” por su propia sociedad.

**Heteronormal**, cuando la persona es percibida como “normal” por los miembros de otro grupo social que la observan.

**Heteropatológica**, cuando la persona es vista como “inusual” o “patológica” por los miembros de otra sociedad que la observan.

Por otra parte, varias personas también estudiosas del tema de la normalidad han rescatado la reflexión de Offer y Sabshin sobre las diferentes aproximaciones para intentar explicarla, entre las que destacan:

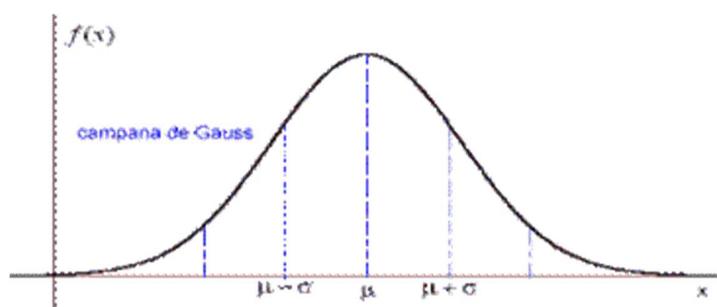
**Normalidad como salud.** Desde este enfoque, el deseo del(de la) médico(a) es que sus pacientes sean “sanos(as)” y “normales” y basa su atención únicamente en lo que ellas o ellos le refieren. El(la) médico(a) observa hechos fundamentalmente biológicos y —a veces— psicológicos; en raras ocasiones —desafortunadamente— piensa en las características del entorno social de sus pacientes que influyen en su estado integral. Bajo esta perspectiva, un comportamiento está dentro de los límites de la normalidad cuando no se observa psicopatología, o síntomas y signos indicativos de ella.

**Comentario sobre esta visión.** La normalidad no debiera basarse únicamente en la no correspondencia con determinados criterios diagnósticos, sino que se impone una definición positiva de ésta, en términos de qué cualidades debe tener cualquiera para poder poseer una personalidad “sana” o “normal”. Aunque existen criterios diagnósticos bien definidos que dan escaso margen de error a la hora de precisar qué trastorno mental aqueja a la persona, los propios trastornos mentales tienen manifestaciones diferentes en distintos medios socio-históricos y culturales.

**Normalidad como utopía.** Búsqueda de la integración —en forma armoniosa y perfecta— de los distintos elementos que forman la mente para que ésta pueda funcionar de manera óptima. Si bien lograr esta situación resulta (para muchas personas estudiosas del tema) difícil de alcanzar, esta búsqueda y el mejoramiento continuo de la persona en esta área le permite sentirse en mayor armonía consigo misma.

**Comentario sobre esta visión.** Confunde la normalidad con la propuesta de una persona ideal desde el punto de vista psíquico. Dado que esa “integración armoniosa y perfecta de los elementos de la mente” es prácticamente inalcanzable, así de inasequible también sería la normalidad y no tendría siquiera sentido hablar de la misma.

**Normalidad como media (promedio).** Esta manera de concebir a la normalidad se basa en una Campana de Gauss, donde la persona que se encuentra dentro de la zona intermedia de dicha curva o campana —es decir, que actúa como la mayoría de los(las) demás— puede considerarse “normal”. Bajo este enfoque, *normal* es el rango medio de comportamiento, mientras que ambos extremos son *desviaciones*; por lo que tiene una personalidad “normal” quien reúne características frecuentes observadas en la mayoría de los(las) integrantes de un medio sociocultural.



*Comentario sobre esta visión.* Este criterio no especifica la esencia de la normalidad, ni los límites entre salud y enfermedad, por lo que tiene escasa utilidad y validez en el contexto científico de la psiquiatría. Quedan fuera de este criterio, por ejemplo, las minorías étnicas que presentan peculiaridades mediadas por la cultura en cuanto a formas de autorregular la conducta y son, por lo tanto, diferentes a la mayoría de la población en ese sentido.

**Normalidad como proceso.** Bajo esta perspectiva, se considera que la normalidad es el producto final de una larga cadena de interacciones, por lo que no puede considerarse que una persona alcance la normalidad estática sino que se encuentra en continuo cambio. Una persona “normal” debe ser capaz de manejar los distintos períodos de su vida acorde a lo esperable para la etapa del ciclo vital que atraviesa. Los cambios evolutivos son de extraordinaria importancia a la hora de describir la normalidad, por lo que determinadas formas de autorregulación del comportamiento que pueden percibirse como “normales” en una etapa del ciclo vital, pudieran considerarse francamente “anormales” en otras. Por ejemplo, el insuficiente control emocional de un(a) niño(a) de la etapa preescolar —lo cual es comprensible para su edad— no debería existir en la adolescencia o en la etapa de adulto(a) joven.

*Comentario sobre esta visión.* En su intento por definir si el comportamiento de una persona puede definirse como “normal” a partir de la etapa del ciclo vital por la que esté pasando, este enfoque no considera que la definición de normalidad no sólo está determinada por eso, sino también por otros factores como el entorno sociocultural donde la persona se desenvuelve. No es lo mismo ser un(a) anciano(a) en una sociedad agraria que en una occidental.

## CONCLUSIÓN

Si bien las diferentes aproximaciones hacia el estudio y la explicación de la *salud* —en *general y mental*— y la *normalidad* contribuyen a entender un poco más estos dos conceptos, resulta complicado definir si una persona se encuentra “sana” o “enferma” y si su comportamiento es “normal” o “anormal” desde sólo una de las perspectivas mencionadas u otras, pues se deben considerar una serie de factores asociados a la condición de cada persona. Por consiguiente —en el ámbito de la salud mental—, al valorar y tratar a un(a) paciente, el(la) médico(a) tendrá que tomar en cuenta, entre otras cosas: el entorno social, cultural y familiar del(de la) paciente, la etapa del ciclo vital por la que esté cursando, así como las creencias que éste(a) tenga acerca de su propio estado de salud. Lo que puede considerarse “anormal” en un contexto cultural, puede percibirse como “normal” y resultar funcional en otro ámbito.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Offer, D. y Sabshin, M. (Eds.). (1984). *Normality and the life cycle: A critical integration*. Basic Books.
2. Offer, D. y Sabshin, M. (Eds.). (1991). *The diversity of normal behavior: Further contributions to normatology*. Basic Books/Hachette Book Group.
3. Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Constitución*.  
<https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>
4. Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
5. Organización Mundial de la Salud (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration*

with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43286>

6. Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Organización Mundial de la Salud.
7. Boland, J., Verduin, M.L. y Ruiz, P. (2022). *Kaplan & Sadock. Sinopsis de Psiquiatría* (D. Jiménez, trad.). (12ª ed.). Wolters Kluwer.
8. Sánchez, A.J. (2013). Relación entre criterios de normalidad de la personalidad, trastornos neuróticos y valores ético-morales. *Humanidades Médicas*, 13(1), 5-21.