



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

Plan de estudios 1996

Programa  
Higiene Mental

Clave 1700	Semestre / Año 6°	Créditos 6	Área	I Ciencias Físico – Matemáticas y de las Ingenierías II Ciencias Biológicas y de la Salud III Ciencias Sociales IV Humanidades y Artes		
			Campo de conocimiento	Lenguaje, comunicación y cultura		
			Etapa	Propedéutica		
Modalidad	Curso (X) Taller ( ) Lab ( ) Sem ( )		Tipo	T (X) P ( ) T/P ( )		
Carácter	Obligatorio ( ) Optativo ( ) Obligatorio de elección ( ) Optativo de elección (X)			Horas		
			Semana			Semestre / Año
		Teóricas: 3		Teóricas: 90		
		Prácticas: 0		Prácticas: 0		
		Total: 3		Total: 90		

<b>Seriación</b>	
Ninguna (X)	
Obligatoria	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
<b>Indicativa ( )</b>	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

Aprobado por el H. Consejo Técnico el 13 de abril de 2018

## **I. Presentación**

En la actualidad, la población de jóvenes en el mundo enfrenta una problemática compleja caracterizada por la incertidumbre y cambios acelerados en todos los ámbitos de la vida. A los problemas de desigualdad económica y educativa, se asocian los ambientales como el cambio climático y los sociales como el incremento de la violencia, la migración, entre otros. Dichos problemas se presentan en el contexto de la globalización que ha creado tensiones entre diferentes países y zonas del planeta. El cambio demográfico caracterizado por una proporción más alta de gente adulta mayor y la disminución de la población de jóvenes y niños, presenta retos para los cuales la sociedad todavía no está preparada. Los jóvenes enfrentan problemas de desempleo, falta de oportunidades educativas, violencia, entre otros, que los colocan en una posición vulnerable.

Por lo anterior, el propósito formativo y preventivo del programa de Higiene Mental es desarrollar en los alumnos el conocimiento de sí mismos y las habilidades que les permitan comprender la importancia de su participación en el cuidado de sí y en la construcción de estilos de vida saludables para afrontar el contexto actual de incertidumbre, riesgo y vulnerabilidad social que caracteriza la época actual, lograr bienestar personal y contribuir al desarrollo de su comunidad, es decir, promover su salud mental. Además, debido a su carácter propedéutico, la asignatura promueve aprendizajes que permitan a los alumnos continuar sus estudios superiores en el área de Ciencias Químico Biológicas y de la Salud al desarrollar una conciencia personal y de su entorno, una cultura de prevención de la salud mental, así como sus habilidades para elaborar trabajos académicos diversos.

El enfoque del programa promueve la problematización de los contenidos y la reflexión sobre el contexto en lugar de la revisión del desarrollo y los factores y conductas de riesgo aislados. También se hace énfasis en el desarrollo de las habilidades que respondan a las necesidades de los alumnos para que enfrenten los riesgos más importantes. Adicionalmente, se busca fortalecer prácticas saludables que se constituyan en estilos de vida en los alumnos.

Para analizar la compleja realidad que enfrentan los alumnos se parte, en la unidad uno, de una propuesta que recupera diferentes enfoques en el estudio de la adolescencia y la juventud, desde las que hacen énfasis en la dimensión biológica hasta las que centran la atención en lo social y cultural, las dimensiones y tareas de desarrollo de la adolescencia y el concepto de salud mental; en la segunda unidad se analizan los estilos de vida de los jóvenes en la sociedad actual y el conocimiento de sí mismo; y en la última unidad se practican las habilidades sociales que se pretende sean la base de un estilo de vida saludable, también se brinda un entrenamiento para que los alumnos puedan apoyar en situaciones de emergencia. En síntesis, la asignatura de Higiene Mental le brinda al alumno un espacio de reflexión y autoconocimiento que le permita sentar las bases para reconocerse y valorar su relación con el mundo.

La contribución de la asignatura de Higiene Mental al perfil de egreso consiste en construir conocimientos para comprender la dinámica y la complejidad de las acciones

humanas, elaborar una interpretación global de la sociedad actual y valorar el impacto de sus acciones.

De la misma manera, planteará soluciones a problemas característicos de su entorno natural y social actual, y, en su caso preverá los de su futuro, mediante la aplicación de principios, métodos, procedimientos, técnicas y lenguajes de la psicología y otras disciplinas. El alumno desarrollará actitudes de respeto de las diferencias individuales, culturales y de género, entre otras, al relacionarse con los demás; valorará, elegirá y practicará un estilo de vida saludable, asumirá una actitud analítica ante la problemática de su entorno y tomará decisiones para establecer relaciones humanas armoniosas y constructivas en el ámbito escolar y personal.

Distinguir los procedimientos de búsqueda, selección y organización de la información procedente de diversas fuentes y campos disciplinares, para satisfacer sus necesidades de aprendizaje, comunicación y conocimiento de sí mismo y de la realidad. También, contribuirá al desarrollo de habilidades para trabajar de forma colaborativa y continuar aprendiendo por sí mismo a lo largo de la vida.

## **II. Objetivo general**

El alumno valorará la importancia de practicar un estilo de vida saludable, como aspecto del cuidado de para promover integralmente su desarrollo físico, mental y emocional, mediante el autoconocimiento y la reflexión del contexto, para asumir una actitud crítica ante la problemática de su entorno, tomar decisiones y establecer relaciones humanas armoniosas y constructivas en el ámbito escolar y personal.

## **III. Unidades y número de horas**

### **Unidad 1. Adolescencia, juventud y salud mental**

Número de horas: 25 horas

### **Unidad 2. Análisis de los estilos de vida de los adolescentes**

Número de horas: 25 horas

### **Unidad 3. Desarrollo de habilidades sociales para promover el bienestar y la calidad de vida**

Número de horas: 40 horas

## **IV. Descripción por Unidad**

### **Unidad 1. Adolescencia, Juventud y Salud Mental**

#### **Objetivo específico**

El alumno:

- Valorará la importancia del auto conocimiento, a través de la reflexión sobre los factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud, así como el contexto en que éstas se producen para asumir la responsabilidad del cuidado de sí y de su entorno.

#### **Contenidos conceptuales**

1.1 Concepciones de la adolescencia y la juventud:

- a) La concepción de adolescencia de Stanley Hall
- b) El enfoque de la psicología evolutiva
- c) El enfoque psicoanalítico de la adolescencia
- d) Adolescencia como etapa del ciclo de vida desde el enfoque del ciclo vital
- e) Enfoque social: juventud
- f) Enfoque sociodemográfico del estudio de la adolescencia y la juventud

1.2 Dimensiones del desarrollo:

- a) Cognitivo
- b) Afectivo
- c) Social y
- d) Cultural

1.3 Tareas de desarrollo de la adolescencia:

- a) Construcción de la identidad
- b) Búsqueda de la autonomía y la interdependencia de los padres

1.4 Salud Mental

1.5 Factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud: biológicos, económicos, sociales, demográficos, educativos, familiares y personales

1.6 Desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: educación, empleo, familia y salud mental

1.7 Los retos actuales para la convivencia entre los actores de las distintas generaciones: inclusión, comunicación y participación social

#### **Contenidos Procedimentales**

1.8 Búsqueda de fuentes académicas convencionales y digitales para la elaboración de un cuadro comparativo que muestre los principales enfoques en el estudio de la adolescencia y juventud

1.9 Análisis de la situación de adolescentes y jóvenes en México y en el mundo en el contexto actual a través de aspectos sociodemográficos mediante el diseño de infografías basadas

en datos confiables con el fin de evaluar los cambios demográficos que se han producido y las tendencias en el futuro próximo

- 1.10 Elaboración de monografías basadas en investigaciones, nacionales y extranjeras, sobre las principales tareas de desarrollo y su relación con los cambios acelerados en la educación, el empleo, la familia y la salud mental
- 1.11 Propuesta de intervención para atender alguno de los desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes como manejo del estrés, administración del tiempo libre y regulación emocional, entre otros
- 1.12 Participación en el planteamiento de soluciones de algunos problemas más frecuentes que se presentan en su comunidad
- 1.13 Argumentación empleando el vocabulario básico para analizar los aspectos tratados en la unidad, incluido el expresado en otras lenguas extranjeras: adolescencia, juventud, construcción de la identidad, desarrollo, dimensiones afectiva, cognitiva, social y cultural y salud mental

### **Contenidos actitudinales**

- 1.14 Aprecio de la importancia del cuidado de sí mismo y asunción de la responsabilidad personal
- 1.15 Identificación y manejo de los propios recursos para fortalecer el ejercicio de la autonomía
- 1.16 Valoración de la importancia de participar en actividades de beneficio colectivo

## **Unidad 2. Análisis de los estilos de vida de los adolescentes**

### **Objetivo específico**

El alumno:

- Valorará las características de su estilo de vida, así como los factores que lo protegen o lo ponen en riesgo, a través del análisis de la época y el contexto en el que se encuentra inmerso, con el fin de que elabore una propuesta de los ajustes que considere pertinentes para alcanzar su bienestar personal, escolar y social.

### **Contenidos conceptuales**

- 2.1 Contexto actual en la vida de los adolescentes (circunstancias específicas que dan como resultado hábitos de vida)
- 2.2 Características de la época que inciden en la construcción de la identidad (aspectos positivos y negativos, principales tensiones):
  - a) Globalización: modernidad vs tradición, homogeneidad vs heterogeneidad
  - b) Entorno ambiental: sobreexplotación vs sustentabilidad
  - c) Migración: integración vs desarraigo
  - d) Violencia: ejercicio del poder vertical vs ejercicio del poder horizontal (empoderamiento)

- e) Cambios sociodemográficos: sociedades de jóvenes vs sociedad de ancianos
- f) Valores y Derechos Humanos: universalidad vs diferencias culturales
- g) Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), Tecnologías de Aprendizaje y Conocimiento (TAC), Tecnologías de Empoderamiento y Participación (TEP) y Entornos Personales de Aprendizaje (PLE): comunicación vs aislamiento, conocimiento vs desinformación, independencia vs dependencia
- h) Riesgos y vulnerabilidad: fenómenos naturales vs intervención humana
- i) Desigualdad social: inequidad vs equidad

### 2.3 Estilos de Vida. Saludables y perjudiciales

### 2.4 Identificación de los principales Factores y Conductas de Riesgo y de Protección más frecuentes relacionados con los estilos de vida de los adolescentes:

- a) Riesgo: hábitos y trastornos de la alimentación, mal manejo de estrés, *burnout* (cansancio emocional), adicciones, sedentarismo, privación de sueño, prácticas de riesgo (sexuales, recreativas, etc)
- b) Protección: dieta balanceada, manejo adecuado del estrés, actividades físicas y recreativas, relaciones íntimas y prácticas de sexo seguro y protegido, conductas prosociales y del cuidado del ambiente
- c) Autoconocimiento:
  - conocimiento y aceptación de sí mismo (imagen corporal, concepto de sí mismo, autoestima, dimensión emocional, temperamento, carácter y género)
  - recursos para afrontar los riesgos (estilos y estrategias de resolución de conflictos, toma de decisiones, tolerancia a la frustración, experiencias de vida, autorregulación cognitiva y emocional, etc)

### **Contenidos procedimentales**

2.5 Argumentación de la importancia de asumir una actitud analítica ante la problemática de la época y del contexto de vida de los jóvenes

2.6 Realización de investigaciones en equipo, apoyadas en fuentes académicas, sobre el género y la sexualidad como construcción socio-cultural en la que se analicen sus implicaciones en la formación de las identidades juveniles

2.7 Planteamiento de alternativas que promuevan la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en el ámbito escolar y personal del alumno

### **Contenidos actitudinales**

2.8 Disposición para elaborar estrategias de afrontamiento ante los factores de riesgo más comunes en los ámbitos de la comunidad, la familia y la escuela

2.9 Apreciación de la toma de decisiones y las consecuencias derivadas de las acciones

2.10 Valoración de la responsabilidad personal en el cuidado de sí mismo y en el desarrollo de estilos de vida saludables

2.11 Rigor crítico y probidad académica en la selección y manejo de fuentes

## **Unidad 3. Desarrollo de habilidades y estrategias para promover el bienestar y la calidad de vida**

### **Objetivo específico**

El alumno:

- Valorará la importancia de desarrollar estrategias y habilidades para la vida, mediante el análisis crítico de la problemática personal y de su entorno, para propiciar la toma de decisiones responsables, fomentar prácticas de autocuidado en la vida diaria y ante situaciones de emergencia y promover relaciones humanas armoniosas.

### **Contenidos conceptuales**

3.1 Los desafíos de la vida cotidiana para los jóvenes desde la visión de la Higiene Mental.

3.2 Concepto de habilidades para la vida

3.3 Habilidades intrapersonales:

- a) Autorregulación (reconocimiento y manejo de emociones)
- b) Motivación de logro
- c) Manejo de estrés

3.4 3.4 Habilidades para la toma de decisiones:

- a) Pensamiento crítico y creativo
- b) Análisis de consecuencias

3.5 Habilidades interpersonales:

- a) Conciencia social
- b) Empatía
- c) Manejo de conflictos interpersonales

3.6 Estrategias de autorregulación:

- a) planeación
- b) monitoreo
- c) evaluación
- d) regulación

### **Contenidos procedimentales**

3.7 Identificación y análisis de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente

3.8 Implicaciones de las conductas de riesgo en sus relaciones interpersonales y con su entorno

3.9 Fomento del desarrollo de habilidades para la vida: intrapersonales, de toma de decisiones e interpersonales que coadyuvan en el afrontamiento de las conductas de riesgo identificadas

3.10 Elaboración de un proyecto, programa o propuesta de intervención a partir de una problemática identificada en su contexto escolar

- 3.11 Desarrollo de estrategias de modelamiento y narrativas, entre otras, para entrenar habilidades para la vida
- 3.12 Elaboración de un plan personal y familiar de actuación ante situaciones de emergencia

### **Contenidos actitudinales**

- 3.13 Estimación de la importancia de manejar estrategias de autorregulación y habilidades para la vida con el fin de mantener y mejorar relaciones interpersonales satisfactorias
- 3.14 Aprecio por las formas de afrontar problemas y establecer relaciones humanas armoniosas y constructivas en el ámbito escolar y personal que promuevan el respeto a la diversidad, la tolerancia y la resolución de conflictos
- 3.15 Evaluación de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente
- 3.16 Valoración de los aportes de la Higiene Mental al fomento de la salud integral del adolescente

### **V. Sugerencias de trabajo**

Se sugiere emplear las estrategias didácticas siguientes:

- Aprendizaje basado en casos o Método de casos: se emplearán algunos casos para analizar problemas que afectan a los adolescentes como la adicción a las drogas o la trata de personas y sus causas individuales y/o sociales, etc. Se sugieren los casos: Estrés postraumático y depresión (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad del gobierno de España), “Explotadas por amor” <https://www.youtube.com/watch?v=kG228SMDJs>, “Los "padrotes", los chulos de México” <https://www.youtube.com/watch?v=wROApkpHOzY> y “Crónica de un acoso denunciado” <http://www.eluniversal.com.mx/entrada-de-opinion/articulo/tamara-de-anda/nacion/2017/03/18/cronica-de-un-acoso-denunciado>
- Aprendizaje basado en problemas. Se plantearán algunos de los siguientes problemas que podrían experimentar los adolescentes y se les solicitará que en equipos propongan y argumenten la mejor solución considerando el contexto y algunos recursos específicos, los problemas pueden ser: embarazo adolescentes (analizar la toma de decisiones en la película Juno), diversidad sexual (película Carmín tropical), trata de personas (video).
- Aprendizaje por proyectos de investigación cuyos productos se difundan a través de videos, infografías, fotos, etc.
- Aprendizaje y servicio. Se sugiere la elaboración de Programas de intervención. Bullying (programa de fortalecimiento de los testigos de bullying), Programa para prevenir prácticas sexuales de riesgo.

- Dramatizaciones tipo *role playing* o escenificación. Se sugiere solicitar a los alumnos que desarrollen estas técnicas con el fin de ejemplificar, ensayar y modelar habilidades sociales.
- Adicionalmente, se propone realizar el siguiente ejercicio para el tema de Autocimiento en la unidad 2:  
*Línea de vida.* El estudiante desarrollará una línea de vida personal con el fin de identificar cuáles han sido los factores que durante su desarrollo han influido en la persona que es actualmente e identificar cada momento de su vida (puede ser positivo o negativo) que ha promovido su salud mental.
- También se pueden implementar diferentes dinámicas de trabajo para realizar el análisis de sí mismo, por ejemplo: la maleta de la vida.

Además se sugiere fomentar la lectura y la escritura de textos de divulgación en alguna lengua extranjera y realizar comentarios y reseñas de textos; usar las tecnologías de la información para buscar información académica, organizarla a través de la elaboración de proyectos y propuestas de intervención, en los que se muestren las actitudes y valores desarrollados, y presentar dicha elaboración mediante videos, infografías, ensayos, entre otros.

Por último, en la planeación de sus secuencias didácticas se sugiere considerar los momentos: partir de una situación auténtica, hacer la indagación de conocimientos previos, apoyar la construcción de un modelo explicativo y realizar la transferencia de lo aprendido a nuevos casos o situaciones.

## **VI. Sugerencias de evaluación**

Dada la orientación de la asignatura hacia el desarrollo de habilidades se plantea una evaluación cualitativa y de proceso que permita la realimentación de los procesos de enseñanza y aprendizaje. La cual se desarrollará en tres momentos: Diagnóstica, Formativa y Sumativa. También se considera pertinente promover la autoevaluación y la coevaluación.

Entre los Instrumentos de evaluación propuestos están:

- Rúbrica de desempeño
- Lista de cotejo
- Guía de observación (para películas o videos)
- Portafolio de evidencias
- Exámenes: práctico, abierto, cerrado, mixtos.
- Proyectos
- Mapas Mentales y conceptuales
- Ejercicios
- Cuadros sinópticos

## VII. Fuentes básicas

- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque integral* (3a ed.). México: Pearson Educación.
- Cherry, A., Baltag, V. & Dillon, M. (2017). *International Handbook on Adolescent Health and Development*. Switzerland: Springer.
- De la Fuente, J. R. y Heinze, G. (2015). *Salud mental y medicina psicológica* (2a ed.). México: McGraw Hill Education, Facultad de medicina.
- Egger, G., Binns, A., Rössner, S. y Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Barcelona (3a ed.). España: Elsevier.
- Harris, Jo. & Cale, L. (2017). *Promoting Active Lifestyles in Schools*. United States: Human Kinetics.
- Panadero, E. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa*. 20(1), 11-22. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002>
- Papalia, D. E, Wendkos, S., y Feldman, R. D. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill. Recuperado de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Pardo, I. (2005). *Jóvenes construyendo su proyecto de vida*. Colombia: Magisterio.
- Pineda, L E. (2009). *Como planear estratégicamente la vida: Propuesta y ayudas metodológicas*. Colombia: San Pablo.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata.
- Pick, S. y Givaudan, M. (2016). *Soy adolescente*. México : Alamah.
- Santrock, J.W. (2004). *Adolescencia* (9a ed.). Madrid: Mc Graw Hill Interamericana.
- UNESCO. (2016). *Strategy on Education for Health and Well - Being: Contributing to the sustainable development goals*. Francia: UNESCO. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002464/246453e.pdf>

## VIII. Fuentes complementarias

- Berger, K. S. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Madrid: Panamericana.
- Coon, D. (2005). *Fundamentos de psicología*. México: Thomson. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/211827255/Fundamentos-de-Psicologia-10ma-Edicion-Dennis-Coon>
- Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. México: Prentice-Hall.
- Hofstadt, C. (2013). *El libro de las habilidades de comunicación. Cómo mejorar la comunicación verbal* (2a ed.). España: Díaz de Santos.
- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad del gobierno de España. *Discapacidad Intelectual y Salud Mental: Evaluación e intervención psicológica. Análisis de casos*. Disponible en: <http://www.plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2015/11/Discapacidad-Intelectual-y-Salud-Mental-Evaluacion-e-intervencion-psicologica-An--lisis-de-casos.pdf>

- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez* (3a ed.). México: Mc Graw Hill.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia* (11a ed.). México: Mc Graw Hill.
- Pérez, J. A., León, M. y Labastida, G. (2016). *Del acoso al conflicto en la escuela. La construcción social de la violencia escolar, Tomo 1-A*. México: UNAM.
- Pérez, J. A., León, M. y Labastida, G. (2016). *Historia de una trayectoria. Del acoso al conflicto en la escuela, Tomo 1-B*. México: UNAM.
- Shaffer, D. R. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia* (5a ed.). México: Thomson.

### **Sitios Web.**

- Blog de psicología. (2018). Rincón de la psicología, recuperado de [www.rinconpsicologia.com](http://www.rinconpsicologia.com)
- Clínica Mars. (2017). Psicología Online. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/>
- Creative Commons. (2017). Psicopedia.org información y recursos sobre psicología. Recuperado de <http://psicopedia.org/>
- Psicocode. (2018). Psicocode. Portal sobre psicología, desarrollo personal y coaching. Recuperado de <https://psicocode.com>
- Psicología y Mente. (2014), Facebook Psicología y Mente. Recuperado de [www.facebook.com/psicologiaymente/](http://www.facebook.com/psicologiaymente/)

### **IX. Perfil profesiográfico**

Requisitos:

- Tener título de licenciatura en Psicología (promedio mínimo de 8.0); cumplir con los requisitos de ingreso y permanencia que marca el Estatuto del Personal Académico (EPA) de la UNAM, con las cláusulas del Sistema de Desarrollo del Personal Académico (SIDEPA) y los requerimientos que emanen de las disposiciones del Consejo Técnico de la ENP.
- Psicólogos con formación y experiencia en trabajo comunitario y con adolescentes.