



FORMATO MODALIDAD PRESENCIAL

	<p>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO</p> <p>ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA</p> <p>Plan de estudios 1996</p>	
---	---	---

<p>Programa</p> <p>Higiene Mental</p>

Clave 1700	Semestre / Año 6º	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

Seriación	
Ninguna (X)	
Obligatoria ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
Indicativa ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

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

Presentación			
Objetivo general:			
El alumno valorará la importancia de practicar un estilo de vida saludable, como aspecto del cuidado de sí 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.			
Objetivos específicos:			
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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. 			
Índice temático			
	Tema	Horas Semestre / Año	
		Teóricas	Prácticas
1	Adolescencia, juventud y salud mental	25	0
2	Análisis de los estilos de vida de los adolescentes	25	0
3	Desarrollo de habilidades sociales para promover el bienestar y la calidad de vida	40	0
Total		90	0
Suma total de horas		90	

Contenido Temático	
Tema	Subtemas
1	Adolescencia, juventud y salud mental 1.1 Concepciones de la adolescencia y la juventud: <ul style="list-style-type: none"> 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

	<p>1.2 Dimensiones del desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Cognitivo b) Afectivo c) Social y d) Cultural <p>1.3 Tareas de desarrollo de la adolescencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Construcción de la identidad b) Búsqueda de la autonomía y la interdependencia de los padres <p>1.4 Salud Mental</p> <p>1.5 Factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud: biológicos, económicos, sociales, demográficos, educativos, familiares y personales</p> <p>1.6 Desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: educación, empleo, familia y salud mental</p> <p>1.7 Los retos actuales para la convivencia entre los actores de las distintas generaciones: inclusión, comunicación y participación social</p>
2	<p>Análisis de los estilos de vida de los adolescentes</p> <p>2.1 Contexto actual en la vida de los adolescentes (circunstancias específicas que dan como resultado hábitos de vida)</p> <p>2.2 Características de la época que inciden en la construcción de la identidad (aspectos positivos y negativos, principales tensiones):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>2.3 Estilos de Vida. Saludables y perjudiciales</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Riesgo: hábitos y trastornos de la alimentación, mal manejo de estrés, <i>burnout</i> (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: <ul style="list-style-type: none"> • conocimiento y aceptación de sí mismo (imagen corporal, concepto de sí mismo, autoestima, dimensión emocional, temperamento, carácter y género).

	<ul style="list-style-type: none"> 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). 		
3	<p>Desarrollo de habilidades sociales para promover el bienestar y la calidad de vida</p> <p>3.1 Los desafíos de la vida cotidiana para los jóvenes desde la visión de la Higiene Mental.</p> <p>3.2 Concepto de habilidades para la vida</p> <p>3.3 Habilidades intrapersonales:</p> <p>a) Autorregulación (reconocimiento y manejo de emociones)</p> <p>b) Motivación de logro</p> <p>c) Manejo de estrés</p> <p>3.4 Habilidades para la toma de decisiones:</p> <p>a) Pensamiento crítico y creativo</p> <p>b) Análisis de consecuencias</p> <p>3.5 Habilidades interpersonales:</p> <p>a) Conciencia social</p> <p>b) Empatía</p> <p>c) Manejo de conflictos interpersonales</p> <p>3.6 Estrategias de autorregulación:</p> <p>a) planeación</p> <p>b) monitoreo</p> <p>c) evaluación</p> <p>d) regulación</p>		
Estrategias didácticas		Evaluación del aprendizaje	
Exposición	(X)	Exámenes parciales	(X)
Trabajo en equipo	(X)	Examen final	(X)
Lecturas	(X)	Trabajos y tareas	(X)
Trabajo de investigación	(X)	Presentación de tema	(X)
Prácticas (taller o laboratorio)	()	Participación en clase	(X)
Prácticas de campo	()	Asistencia	(X)
Aprendizaje por proyectos	(X)	Rúbricas	(X)
Aprendizaje basado en problemas	(X)	Portafolios	(X)
Casos de enseñanza	(X)	Listas de cotejo	(X)
Otras (Análisis de discursos y dilemas, Aprendizaje colaborativo, Aprendizaje servicio, Aprendizaje y construcción de saberes con TIC, Lectura y escritura de textos en lengua nativa y extranjera, Método de casos)		Otras (Autoevaluación, Coevaluación, Heteroevaluación, Evaluación diagnóstica, formativa y sumativa, Realimentación)	

Perfil profesiográfico	
Título o grado	Contar con un promedio mínimo de 8 (ocho) y con título de licenciatura en Psicología
Experiencia docente (deseable)	Psicólogos con formación y experiencia en trabajo comunitario y con adolescentes
Otra característica	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.
<p>Bibliografía básica:</p> <p>Arnett, J. J. (2008). <i>Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque integral</i> (3a ed.). México: Pearson Educación.</p> <p>Cherry, A., Baltag, V. & Dillon. M. (2017). <i>International Handbook on Adolescent Health and Development</i>. Switzerland: Springer.</p> <p>De la Fuente, J. R. y Heinze, G. (2015). <i>Salud mental y medicina psicológica</i> (2a ed.). México: McGraw Hill Education, Facultad de medicina.</p> <p>Egger, G., Binns, A., Rössner, S. y Sagner, M. (2017). <i>Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. Barcelona</i> (3a ed.). España: Elsevier.</p> <p>Harris, Jo. & Cale, L. (2017). <i>Promoting Active Lifestyles in Schools</i>. United States: Human Kinetics.</p> <p>Panadero, E. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. <i>Psicología Educativa</i>. 20(1), 11-22. Recuperado de http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002</p> <p>Papalia, D. E, Wendkos, S., y Feldman, R. D. (2009). <i>Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia</i>. México: Mc Graw Hill. Recuperado de http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf</p> <p>Pardo, I. (2005). <i>Jóvenes construyendo su proyecto de vida</i>. Colombia: Magisterio.</p> <p>Pineda, L E. (2009). <i>Como planear estratégicamente la vida: Propuesta y ayudas metodológicas</i>. Colombia: San Pablo.</p> <p>Pereira, R. (2011). <i>Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder</i>. Madrid: Morata.</p> <p>Pick, S. y Givaudan, M. (2016). <i>Soy adolescente</i>. México : Alamah.</p> <p>Santrock, J.W. (2004). <i>Adolescencia</i> (9a ed.). Madrid: Mc Graw Hill Interamericana.</p> <p>UNESCO. (2016). <i>Strategy on Education for Health and Well - Being: Contributing to the sustainable development goals</i>. Francia: UNESCO. Recuperado de http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002464/246453e.pdf</p>	
<p>Bibliografía complementaria:</p> <p>Berger, K. S. (2007). <i>Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia</i>. Madrid: Panamericana.</p> <p>Coon, D. (2005). <i>Fundamentos de psicología</i>. México: Thomson. Disponible en: https://es.scribd.com/doc/211827255/Fundamentos-de-Psicologia-10ma-Edicion-Dennis-Coon</p> <p>Feldman, R. S. (2007). <i>Desarrollo psicológico a través de la vida</i>. México: Prentice-Hall.</p> <p>Hofstadt, C. (2013). <i>El libro de las habilidades de comunicación. Cómo mejorar la comunicación verbal</i> (2a ed.). España: Díaz de Santos.</p> <p>Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad del gobierno de España. <i>Discapacidad Intelectual y Salud Mental: Evaluación e intervención psicológica. Análisis de casos</i>. 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</p> <p>Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). <i>Desarrollo del adulto y vejez</i> (3a ed.). México: Mc Graw Hill.</p>	

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

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/psicologiamente/