

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

COLEGIO DE: PSICOLOGÍA E HIGIENE MENTAL

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA DE: HIGIENE MENTAL

CLAVE: 1700

AÑO ESCOLAR EN QUE SE IMPARTE: CUARTO, QUINTO Y SEXTO

CATEGORÍA DE LA ASIGNATURA: CURRICULAR

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: TEÓRICA

	TEÓRICAS	PRACTICAS	TOTAL
No. de horas semananas	03	0	03
No. de horas anuales estimadas	90	0	90
CRÉDITOS			

2. PRESENTACIÓN

a) Ubicación de la materia en el plan de estudios.

La materia de Higiene Mental, dentro del Plan de Estudios de la ENP, se ubica como una asignatura cuya categoría es extracurricular y cuyo carácter es teórico, permitiendo abrir su espectro en la formación académica y personal para los estudiantes tanto de cuarto año, como de quinto, así como en las diversas áreas de formación que se presentan en sexto. Su función como materia esencialmente formativa tiene como objetivo trascendente proporcionar elementos que contribuyan al fortalecimiento de la personalidad del estudiante e incidan en la toma de decisiones y solución de problemas cotidianos. Su influencia es multidisciplinaria, aborda temas de interés general para cualquier individuo y sobre todo a los adolescentes los prepara para la vida en aspectos sociales y afectivos.

b) Exposición de motivos y propósitos generales del curso.

El programa de Higiene Mental consta de siete unidades, aborda desde el concepto de Higiene Mental, su importancia y aplicación, continúa con el estudio de las etapas de desarrollo desde la prenatal hasta la vejez, tocando en cada una de ellas los factores físico, cognitivo-afectivo, psicosexual y social para lograr una comprensión integral del individuo. Así mismo se analizan los mecanismos básicos de la personalidad, como se lleva a cabo su integración y de esta manera el programa profundiza en el conocimiento de la adolescencia, etapa de la población a la que va dirigida la asignatura, motivando al joven a descubrir las características de los procesos por los que está atravesando, la importancia de las relaciones interpersonales así como la influencia de la familia y otros grupos de referencia. Todos estos conocimientos se vinculan con la identificación de conductas disfuncionales o problemas de adaptación en diferentes esferas, culminando el programa con los mecanismos de integración de la personalidad para el logro del ajuste emocional y diferentes alternativas de salud mental.

En este programa todas las actividades de aprendizaje intentan propiciar el proceso de análisis de problemas y toma de decisiones, basado en la reflexión de hechos y experiencias cotidianas. Con todo lo anterior la asignatura de Higiene Mental pretende lograr los siguientes propósitos:

- Favorecer la interrelación del individuo con su sociedad.
- Fomentar la adquisición y uso de estrategias para el ajuste emocional.
- Favorecer la prevención de conducta disfuncional.
- Promover la toma de decisiones acorde a un proyecto de vida.

c) Características del curso o enfoque disciplinario.

El programa de Higiene Mental, acorde con los propósitos de la ENP, de que la educación del bachiller será integral y de contribución propedéutica. Presenta una actualización de contenidos que en su estructura marcan la importancia de su influencia en las diferentes etapas de desarrollo y funciones del ser humano para favorecer los procesos de ajuste e integración individual y social. Considera además los factores que rompen el equilibrio emocional y social, así como las alternativas que promueven la prevención de conductas disfuncionales en el adolescente, tomando en cuenta los enfoques físico, cognitivo-afectivo y su relación con las condiciones económicas, socioculturales, políticas y ecológicas del país.

Este programa en sus siete unidades presenta una serie de conocimientos actualizados sobre la Higiene Mental con un enfoque psicológico, estructurados en una secuencia didáctica de correlación, dependencia y continuidad de los temas para favorecer el proceso cognoscitivo del estudiante en la comprensión, análisis, identificación y asimilación de los bloques de conocimiento de cada unidad, aspirando de esta manera al cambio de hábitos, costumbres y actitudes del alumno hacia conductas de crecimiento personal y productivas.

El curso está basado en el actuar del alumno mediante actividades dinámicas de indagación, análisis y discusión, no solo de los aspectos teóricos sino con un marcado enfoque vivencial de autodescubrimiento, y de acción directa del alumno sobre el objeto de conocimiento, él será la fuente del material de trabajo de la asignatura; por lo mismo el profesor ejercerá un papel de monitoreo constante con acciones planeadas para lograr los objetivos propuestos.

d) Principales relaciones con materias antecedentes, paralelas y consecuentes.

La Higiene Mental, tiene como asignaturas antecedentes Orientación Educativa I, II y III, que se cursan en el la secundaria y especialmente dentro del Plan de estudios de la ENP, en el ciclo de Iniciación Universitaria y se Continúa en el cuarto y quinto de bachillerato, abordando temas como la pubertad y adolescencia, análisis de problemas y toma de decisiones, así como hábitos de estudio y orientación vocacional. En el quinto año encontramos: **Educación para la Salud** como materia que proporciona el conocimiento de problemas de salud y fomenta la creación de hábitos, así como la modificación de costumbres de salud individual y colectiva. Etica que prepara al estudiante para el análisis y concepción de los valores fundamentales y sus repercusiones en la vida individual y social.

En el sexto año tenemos asignaturas como Sociología y Derecho, que por los conocimientos que abordan adentran al alumno en la comprensión de la problemática personal, escolar y social, dentro de una cultura de ideas universales.

La Psicología, aporta una amplia panorámica en la interrelación e integración de los procesos cognitivos y su expresión conductual en los diferentes escenarios en donde actúan los seres vivos.

e) Estructuración listada del programa.

Primera Unidad: La Higiene Mental y su función en la vida cotidiana.

- Noción de Higiene Mental.
- Importancia de la Higiene Mental en el individuo, la familia, la escuela, el trabajo, la recreación y el deporte.
- Aplicaciones de la Higiene Mental.

Segunda Unidad: Desarrollo del individuo I.

- Noción de desarrollo.
- Factores de desarrollo: infancia, niñez y adolescencia.
- Físico, cognitivo-afectivo, psicosexual y social.

Tercera Unidad: Desarrollo del individuo II.

- Noción de madurez y plenitud.
- Factores del desarrollo: juventud, adustez, y vejez.
- Físico, cognitivo-afectivo, psicosexual y social.

Cuarta Unidad: Mecanismos básicos de integración de la personalidad.

- Concepto de personalidad.
- Factores de integración de la personalidad:
Desarrollo psicosexual, aprendizaje vicario, el organismo y el sí mismo.

Quinta Unidad: Adolescencia y grupos de referencia.

- Factores de relación del individuo y el grupo: identidad, pertenencia, autoridad, competencia.
- La familia como sistema.
- El grupo de pares en la adolescencia.

- Sexta Unidad:**
- Búsqueda de pareja.
 - Conducta disfuncional.
 - Desajustes en: identidad, pertenencia y autoridad.
 - Concepto de familia disfuncional.
 - Factores disfuncionales en la pareja: embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual, derivaciones sexuales.
 - Grupos de pares disfuncionales.
 - Anomía social (pobreza y marginalidad).
- Séptima Unidad:** Alternativas de la Higiene Mental para el logro del ajuste emocional.
- Concepto de proyecto de vida: establecimiento de metas a corto y largo plazo, realización de acciones, evaluación de acciones.
 - Orientaciones psicoterapéuticas.

3 CONTENIDO DEL PROGRAMA

a) Primera Unidad: La Higiene Mental y su función en la vida cotidiana.

b) Propósitos:

Esta unidad se considera introductoria al curso, en ella se obtendrá un concepto de Higiene Mental a través de la revisión de sus campos de aplicación y su influencia en el individuo, la familia, la escuela, el trabajo, la recreación y el deporte, con la finalidad de que el adolescente se percate de la importancia del equilibrio y la adaptación en el desarrollo humano.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
II	1. Noción de Higiene Mental.	1. Analizar que es la Higiene Mental.	-El alumno realizará lecturas de los avances más recientes en el campo de la Higiene mental.	Básica: 1 6
	2. Importancia de la Higiene Mental en el individuo, la familia, la escuela, el trabajo, la recreación y el deporte.	2. Explicar la importancia de la Higiene Mental en los diferentes contextos del individuo: familia, escuela, trabajo y grupos. -Abordar los factores físicos, sociales, cognitivo-afectivos y sexuales que incidan en la vida del individuo y lo ayudan al logro del ajuste emocional. -Revisar algunas estrategias de la Higiene Mental que nos permitan mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.	-Analizará los factores, métodos y técnicas que integra la Higiene Mental, para favorecer la salud mental del individuo. -Los alumnos identificarán, en equipos, los factores que incidan en el ajuste emocional, los analizarán y sacarán conclusiones.	Complementaria: 14 15 16 27
	3. Aplicaciones de la Higiene Mental.	3. Dar a conocer como influye la Higiene Mental en el análisis de la problemática de las personas y las exigencias del entorno. 4. Proporcionar información sobre las aplicaciones de la Higiene Mental en el campo de salud.	-Se promoverá la escenificación de casos de los contextos propios del alumno (familia, escuela y de su vida personal).	

c) **Bibliografía:**

Básica.

1. Carrol., *Higiene mental*. México, CECSA, 1985.

6. Lemkau, P., *Higiene mental*. México, Fondo de Cultura Económica, 1982.

Complementaria.

14. *Documentos de la organización mundial de la salud*. Ginebra, 1990.
15. *Documentos de la Organización panamericana de la salud*. Argentina, 1989.
16. Erickson, E., *La adustez*. España, Fondo de Cultura Económica, 1982.
27. Tocaven, R, *Higiene mental*. México, CECOSA; 1983.

a) **Segunda Unidad:** Desarrollo del individuo I.

b) Propósitos:

En esta unidad se revisará el desarrollo del individuo en las áreas: física, cognitivo-afectiva, psicosexual y social en los periodos de infancia, niñez y adolescencia, para que el alumno se percate de la repercusión y consecuencias del crecimiento y conozca de qué manera la Higiene mental le puede proporcionar estrategias de aceptación ante estos cambios.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDACTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFIA
14	I. Noción de desarrollo. -Componentes: Curvas de desarrollo.	1. Abordar cuales son los elementos fundamentales en la conceptualización del desarrollo. -Analizar los factores de la herencia y del medio que influyen en la determinación del desarrollo. -Determinar cuales son la características del desarrollo prenatal. -Dar a conocer los factores físicos, cognitivo-afectivos, psicosexuales y sociales que caracterizan el nacimiento.	-Los alumnos investigarán las características físicas, sociales, sexuales y cognitivas - afectivas, más relevantes de la infancia, niñez y adolescencia. -Los alumnos y el maestro reflexionarán y analizarán sobre las aportaciones más significativas de cada etapa del desarrollo.	Básica: 5 7 9
	2. Factores de desarrollo: Infancia, niñez y adolescencia. -Físico. -Cognitivo-afectivo. -Psicosexual. -Social.	2. Explicar las características del desarrollo físico (curvas de desarrollo) durante las etapas de infancia niñez y adolescencia. -Analizar los factores cognitivo-afectivos que caracterizan las etapas de infancia, niñez y adolescencia (desarrollo del lenguaje, del pensamiento y establecimiento de lazos afectivos con los miembros de su entorno). -Revisar los factores de mayor relevancia en la esfera social durante éstas etapas (autoconcepto, identificación de roles y características de la comunicación). -Exponer los elementos que inciden en el desarrollo psicosexual del individuo (identificación psicosexual) durante las etapas de infancia, niñez y adolescencia. -Analizar la importancia de la Higiene mental durante la etapas de infancia, niñez y adolescencia.	-Los alumnos realizarán esquemas o fotografías para mostrar lo más representativo de la infancia, niñez y adolescencia.	Complementaria: 17 21 27

c) Bibliografía:

Básico.

5. Hurlock, E., *Psicología de la adolescencia*. España, Barcelona, 1979.
7. Nuss, R. E., *Teorías de la adolescencia*. Buenos Aires, Paidós, 1990.
9. Pick de Weis y Vargas *Yo Adolescente*. México, Planeta, 1990.

Complementaria.

17. Freud, A., *El desarrollo del adolescente*. México, Fondo de Cultura Económica, 1982.
21. McKinney, F. H., y Strommen, E., *Psicología del desarrollo, edad adolescente*. México, Manual Moderno, 1992.
27. Tocaven, R., *Higiene mental*. México, CECSA, 1983.

a) Tercera Unidad: Desarrollo del individuo II.

b) Propósitos:

En esta unidad se revisará el desarrollo del individuo en las áreas; físico, cognitivo - afectivo, psicosexual y social en los periodos de juventud, adustez y vejez para que el alumno analice las características que implican estas etapas, para que cuente con elementos que le permitan establecer mejores relaciones con los diferentes adultos que le rodean.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFIA
11	1. Noción de madurez y plenitud	1. Exponer los elementos fundamentales en el desarrollo del individuo para las etapas de juventud, adustez y vejez. -Analizar como logra el ser humano la consecución de la madurez, la importancia de este proceso.	-Los alumnos realizarán investigación documental de las etapas de juventud, adustez y vejez. -En equipos de trabajo, en diferentes momentos según la temática, los alumnos reflexionarán sobre la participación de la Higiene mental en lo familiar, lo físico, lo sexual y lo cognitivo-afectivo de estas etapas.	Básica: 9
	2. Factores de desarrollo: juventud, adustez y vejez. -Físico. -Cognitivo-afectivo. -Psicosexual. -Social.	2. Dar a conocer los factores físicos (culminación y deterioro) que caracterizan las etapas de juventud, adustez y vejez. -Analizar las características cognitivo-afectivas de ésta etapa (manejo del autoconcepto, presencia de relaciones afectivas estables). -Presentar los factores sociales que caracterizan las etapas de juventud, adustez y vejez (identificación de roles, características de comunicación, relaciones interpersonales). -Revisar las características psicosexuales de éstas etapas (logro de la identificación psicosexual, manejo de la intimidad en la relación sexual). -Discutir como repercute la Higiene Mental en los periodos de juventud, adustez y vejez.	-Presentación de video sobre los contenidos de la unidad para comentario y sacar conclusiones. -Realizar prácticas o escenificaciones que muestren situaciones o viñetas de interrelación de estas etapas con la adolescencia.	Complementaria: 16 19 24

e) Bibliografía:

Básica.

9. Pick de Weis y Vargas, *Yo Adolescente*. México, Planeta, 1990.

Complementaria.

16. Erickson, E., *La adustez*. España, Fondo de Cultura Económica, 1982.

19. Helvat, J., *El desarrollo humano*. México, Siglo XXI, 1994.

24. Palacios, M. C., *Desarrollo psicológico y educación*. España, Alianza psicológica, 1991.

a) Cuarta Unidad: Mecanismos básicos de integración de la personalidad.

b) Propósitos:

Esta unidad constituye una gran herramienta para brindar una concepción integradora de la personalidad. A partir de la revisión y el análisis de diferentes enfoques sobre el desarrollo, el alumno obtendrá una visión integradora y realista de la personalidad para entender los mecanismos de energía sexual, identidad, observación y autoestima.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDACTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFIA
13	1. Concepto de personalidad.	1. Analizar diferentes ideas sobre lo que es la personalidad, para integrar un concepto básico que la explique.	-Los alumnos realizarán una lluvia de ideas sobre lo que creen que es la personalidad, las analizarán e integrarán un concepto.	Básica: 3 11
	2. Factores de integración de la personalidad. -Biológicos -Dinámicos. -De aprendizaje social.	2. Discutir los factores que intervienen para la integración de la personalidad.	-Los alumnos realizarán un esquema de los mecanismos y características de la personalidad. -Análisis y discusión de los alumnos sobre la interacción de factores para la integración de la personalidad.	Complementaria: 12 16 20 25 27
	3. Diferentes aproximaciones en el estudio de la personalidad: -Desarrollo psicosexual (Freud y Erickson). -Aprendizaje vicario (A. Bandura). -El organismo y el Sí mismo (C. Rogers)	3. Analizar diferentes aproximaciones teóricas sobre la personalidad: [-Exponer las principales características del desarrollo psicosexual según Freud y Erickson. -Revisar como incide el aprendizaje vicario de acuerdo con la teoría de A. Bandura en la conformación de la personalidad. -Discutir los elementos que plantean las teorías humanistas como la de Rogers para la integración de la personalidad.	-Los alumnos elaborarán cuadros comparativos sobre diferentes aproximaciones teóricas y los expondrán en equipo. -Realizarán la representación de personajes de la vida social, cultural, musical, científica, deportiva, en donde resalten los mecanismos de personalidad de los personajes seleccionados. -Se llevarán a cabo dinámicas de grupo para hacer un análisis de los conceptos de autoestima de los estudiantes y los elementos que la integran. Diferenciarán autoimagen y autoconcepto.	
	4. La autoestima y su integración: La familia y el ambiente.	4. Analizar los elementos que intervienen para la formación de la autoestima y las posibilidades de modificación (la autoimagen, el autoconcepto).	-En mesas redondas los alumnos harán propuestas para mejorar su autoestima.	

C) Bibliografía:

Básica.

3. CONAPO., *Sociedad y sexualidad*. México, 1987.

11. Whittaker, J.O., *La psicología social en el mundo de hoy*. México, Trillas, 1988.

Complementaria.

12. Bishop., *Teorías de lapersonalidad* México, Trillas, 1980.

16. Erickson, E., *La adustez*. España, Fondo de Cultura Económica, !982.

20. Lechuga, G., *Seminario de asistencia social al anciano*. México, ú.e.

25. Pick de Weis, S., *Un estudio social -psicológico de la planificación familiar*. México, Siglo XXI, 1987.

27. Tocaven, P., *Higiene mental*. México, CECSA, 1983.

a) Quinta Unidad: Adolescencia y grupos de referencia.

b) Propósitos:

Esta unidad pretende el análisis del papel que juega la interacción del adolescente con los diferentes grupos a los que pertenece, así como, la reflexión de como inciden estas relaciones en su comportamiento y la influencia futura de estas interacciones, con la finalidad de que el adolescente comprenda y ubique su rol dentro de la sociedad.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
14	1. La familia Como sistema, su importancia en la sociedad: -Tipos de familia	1 Analizar el concepto de familia y su importancia desde el punto de vista sistémico. -Dar a conocer el papel de la familia en relación al adolescente y el impacto del adolescente en la familia.	-Los alumnos discutirán que es la familia su importancia para el individuo y la sociedad en general. -Coordinados por el maestro realizarán una mesa redonda para discutir el impacto del adolescente en la familia.	Básica: 2 3 9
	2. Factores de relación del individuo y el grupo: -Identidad. -Pertenencia. -Autoridad. -Competencia.	2. Identificar los factores de relación del individuo y el grupo. -Revisar que es la pertenencia en un grupo. -Discutir como se da el manejo de la autoridad en el joven. -Analizar los procesos de competencia y colaboración en los grupos: familia, escuela, trabajo y sociedad en general.	-Mediante la lectura dirigida de libros o artículos, los alumnos analizarán los elementos que se presentan en las relaciones interpersonales y de grupo. -Los alumnos realizarán cuadros sinópticos que identifiquen las principales características de los factores de relación. -En diferentes mesas de trabajo los alumnos analizarán la influencia de los grupos de referencia en el proceso de interrelación comunitaria.	Complementaria: 12 13 24 25
	3. El grupo de pares en la adolescencia, su trascendencia y repercusión en la conducta individual y social.	3. Discutir las características de los grupos de pares, su influencia y trascendencia.	-Se propiciará en el estudiante la realización de viñetas para la demostración de la influencia de los grupos de referencia en el adolescente.	
	4. Búsqueda de pareja: -Relaciones productivas. -Relaciones destructivas.	4. Analizar los factores que influyen en la búsqueda de pareja sobre todo en la adolescencia.	-A través de encuestas" los alumnos ubicarán e identiflcarán personajes que forman parte de la vida cotidiana del adolescente.	

- Analizar el enamoramiento y sus factores cognitivo-afectivos, así como las relaciones productivas o destructivas que se generan de la elección de pareja.
- Revisar los elementos que proporciona la Higiene Mental al adolescente para el manejo adecuado de sus relaciones con la familia, el grupo de pares y la pareja.

- En pequeños equipos se hará un análisis y discusión del impacto de los grupos de referencia en el proceso de interrelación comunitaria.
- Se propiciará la realización de viñetas para la demostración de la influencia (efectos) de los grupos de referencia en el adolescente.
- Mediante lluvia de ideas, el alumno descubrirá los elementos de autoimagen que influyen en su comportamiento.
- Los alumnos vivenciarán mediante ejercicios estructurados, la competencia y la colaboración.
- En discusiones de grupo, analizarán el manejo de la autoridad y su influencia en las relaciones interpersonales

c) Bibliografía:

- Básica.
2. CONAPO., *Familia y sexualidad*. México, 1985.
 3. CONAPO., *Sociedad y sexualidad*. México, 1987.
 9. Pick de Weis y Vargas, *Yo Adolescente*. México, Planeta, 1990.
- Complementaria.
12. Bishop., *Teorías de lapersonalidad*. México, Trillas, 1980.
 13. Bardo, M., *El adolescente y la familia; Simposio "Aspectos medios sociales de la adolescencia"*. México, 1993.
 24. Palacios, M. C., *Desarrollo psicológico y educación*. España, Alianza psicológica, 1991.
 25. Pick de Weis, S., *Un estudio social -psicológico de la planificación familiar*. México, Siglo XXI, 1987.

a) **Sexta Unidad:** Conducta disfuncional.

b) Propósitos:

A partir de la identificación de los agentes causales, se analizarán los diferentes tipos de conducta disfuncional que se pueden encontrar en un individuo, la familia, el grupo de pares, la pareja y sociedad, de manera que el alumno identifique y genere alternativas de prevención y solución.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFÍA
13	1. Concepto de familia disfuncional.	1. Análisis de las características de la conducta disfuncional. -Dar a conocer que es una familia disfuncional causas, consecuencias y tipos: rígida, amalgamada, sobreprotectora, evitadora de conflictos, centrada en los hijos, centrada en la pareja, con un solo padre, demócrata e inestable. -Cómo repercute el ambiente de una familia disfuncional en el adolescente.	-Ayudados por una investigación documental, los alumnos describirán que es una conducta disfuncional. -Mediante lluvia de ideas, el alumno mencionará lo que considera característico de una familia disfuncional, sus tipos, para discutido en plenaria. -A través de discusiones en pequeños grupos, los alumnos identificarán los efectos de una familia disfuncional en el adolescente.	Básica: 2 3 4 10 Complementaria: 26
	2. Desajustes en: identidad, pertenencia y autoridad.	2. Exponer los desajustes más comunes en el adolescente disfuncional: falta de identidad, uso de sustancias intoxicantes, maltrato físico y emocional, suicidio y otros.	-Trabajando en pequeños grupos se analizarán los factores disfuncionales de la pareja. -Identificación de las alteraciones o problemas que bloquean el adecuado funcionamiento integral del individuo en diferentes etapas de vida.	
	3. Factores disfuncionales en la pareja: -Embarazo no deseado. -Enfermedades de transmisión sexual. -Derivaciones sexuales.	3. Dar a conocer los factores disfuncionales que inciden en la pareja adolescente. Embarazo y aborto, enfermedades de transmisión sexual (SIDA), homosexualidad.	-Los alumnos realizarán maquetas y carteles que patentizan las conductas disfuncionales del ser humano. i-Trabajando en equipo se analizarán los factores disfuncionales de la pareja.	
	4. Grupos de pares disfuncionales.	4. Revisar que es el grupo de pares disfuncional. -Revisar los factores disfuncionales que inciden en la pareja de adolescentes.	-El grupo discutirá sobre las enfermedades de transmisión sexual y la homosexualidad. -El alumno identificará que es un par disfuncional y como esta relación afecta emocionalmente.	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)
	5. Anomia social: p o b r e z a marginalidad.	5. Hacer un análisis de los elementos socioculturales que inciden en la conducta disfuncional del adolescente: pobreza, manipulación publicitaria de los elementos de identidad, marginalidad, hacinamiento, insalubridad, falta de oportunidades en actividades trascendentales para el joven, falta de identificación de roles de éxito social.	-A través de lecturas elegidas por el alumno en periódicos o revistas, revisarán algunos elementos de anomia social y sus repercusiones en la salud mental.

e) Bibliografía:

Básica.

2. CONAPO., *Familia y sexualidad*. México, 1985.

3. CONAPO., *Sociedad y sexualidad* México, 1987.

4. Cuelli, J., *Teorías de lapersonalidad*. México, Trillas; 1981.

10. Weiner, Y., Elkind, D., *Infancia y adolescencia; desarrollo normal y anormal*. México, Paidós, 1982.

Complementaria.

26. Santiago, Z. et al., *Psicología*. New York, Scot Foresman, 1991.

a) Séptima Unidad: Alternativas de la Higiene Mental para el logro del ajuste emocional.

b) Propósitos:

Durante esta unidad se revisará la integración de la personalidad y de un adecuado ajuste emocional, analizando la importancia de generar medidas de autorregulación y autocontrol de la conducta, ayudando al adolescente a elaborar un proyecto de vida que le permita un mejor funcionamiento en las situaciones que tendrá que resolver en su desarrollo académico, personal y profesional.

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDACTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFIA
14	<p>1. Concepto del proyecto de vida</p> <p>-Establecimiento de metas a corto y largo plazo: mecanismos de autorregulación y autocontrol.</p> <p>-Realización de acciones</p> <p>-Evaluación de acciones</p>	<p>1. Se revisarán los conceptos de proyecto de vida y por qué es importante elaborarlo, sus beneficios prácticos para cualquier persona.</p> <p>-Analizar cuales son las aplicaciones de la Higiene Mental en la elección de carrera, de pareja, la toma de decisiones y el estilo de vida.</p> <p>-Revisar qué tipo de acciones se emprenden para llevar a cabo la realización de nuestras metas: la comunicación, la evaluación adecuada de recursos y las expectativas.</p> <p>-Proponer un plan de proyecto de vida , ejemplificando el establecimiento de metas, la realización de acciones y su evaluación.</p> <p>-Revisar mediante ejemplos los mecanismos de autorregulación y autocontrol.</p>	<p>-Los alumnos investigarán qué es un proyecto de vida y se discutirá en grupo para conocer los mecanismos que requiere: autorregulación y autocontrol.</p> <p>-En mesas de trabajo elaborarán su proyecto de vida, analizarán como lo llevan a cabo y harán una evaluación de los mecanismos que emplean.</p> <p>-Los alumnos realizarán una representación lúdica y vivencial (en diferente momentos de la unidad) de la elaboración del proyecto de vida manejo del tiempo libre, de los mecanismos de autoregulación y autocontrol de los alumnos para posibilitar alternativas de solución actuales y prospectivas.</p>	<p>Básica: 9</p> <p>Complementaria: 13 16 19 26 28</p>
	<p>2. Orientaciones psicoterapeúticas</p>	<p>2. Explicar la importancia de la orientación psicoterapéutica.</p> <p>-Analizar como repercute la Higiene Mental en la vida diaria del individuo.</p>	<p>-Los alumnos realizarán una integración documental de los procesos, técnicas, actividades, tareas y modos imprescindibles que proporciona la Higiene mental para el desarrollo del individuo.</p> <p>-Los alumnos aportarán lo que consideren que significa la orientación terapéutica y sus beneficios preventivos.</p>	

HORAS	CONTENIDO	DESCRIPCION DEL CONTENIDO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS (actividades de aprendizaje)	BIBLIOGRAFIA
			<ul style="list-style-type: none"> -Reflexión e intercambio de ideas y posturas en relación a la importancia de la higiene mental como eje conductor de la salud mental. -Mediante el trabajo en equipo, los alumnos, indagarán y harán un resumen de las instituciones de ayuda y prevención de la salud en nuestro país. 	

c) Bibliografía:

Básica.

9. Pick de Weis y Vargas, *Yo Adolescente*. México, Planeta, 1990.

Complementaria.

13. Bardo, M., *El adolescente y la familia; Simposio "Aspectos medios sociales de la adolescencia"*. México, 1993.

16. Erickson, E., *La adustez*. España, Fondo de Cultura Económica, 1982.

19. Helvat, J., *El desarrollo humano*. México, Siglo XXI, 1994.

26. Santiago, Z. et al., *Psicología*. New York, Scot Foresman, 1991.

28. Zepeda, H. F., *Una visión científica humanista*. México, Alhambra, 1994.

4 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Básica:

1. Carrol., *Higiene mental* México, CECSA, 1985.
2. CONAPO., *Familia y sexualidad*. México, 1985.
3. CONAPO., *Sociedad y sexualidad*. México, 1987.
4. Cueli, J., *Teorías de la personalidad*. México, Trillas, 1981.
5. Hurlock, E., *Psicología de la adolescencia*. España, Barcelona, 1979.
6. Lemkau, P., *Higiene mental* México, Fondo de Cultura Económica, 1982.
7. Nuss, R. E., *Teorías de la adolescencia*. Buenos Aires, Paidós, 1990.
8. Pick de Weis, *Planeando tu Vida*. México, Planeta, 1991.
9. Pick de Weis y Vargas, *Yo Adolescente*. México, Planeta, 1990.
10. Weiner, Y., Elkind, D., *Infancia y adolescencia; desarrollo normal y anormal* México, Paidós, 1982.
11. Whittaker, J.O., *La psicología social en el mundo de hoy*. México, Trillas, 1988.

Complementaria:

12. Bishop., *Teorías de la personalidad*. México, Trillas, 1980.
13. Bardo, M., *El adolescente y la familia; Simposio "Aspectos medios sociales de la adolescencia"*. México, 1993.
14. O. M. M., *Documentos de la organización mundial de la salud*. Ginebra, 1990.
15. *Documentos de la Organización panamericana de la salud*. Argentina, 1989.
16. Erickson, E., *La adustez*. España, Fondo de Cultura Económica, 1982.
17. Freud, A., *El desarrollo del adolescente*. México, Fondo de Cultura Económica, 1982.
18. Hall, C.S. y Lindsey., *Las grandes teorías de la personalidad*. México, Paidós, 1975.
19. Helvat, J., *El desarrollo humano*. México, Siglo XXI, 1994.
20. Lechuga, G., *Seminario de asistencia social al anciano*. México.
21. Mckinney, F. H., y Strommen, E., *Psicología del desarrollo, edad adolescente*. México, Manual Moderno; 1992.
22. Monroy, A., Aguilar, J. A., y M., *Salud y sexualidad*. México, 1986.
23. Papalia, D. y Wendkos, O., *Desarrollo Humano*. México, McGraw-Hill, 1994.
24. Palacios, M. C., *Desarrollo psicológico y educación*. España, Alianza psicológica, 1991.
25. Pick de Weis, S., *Un estudio social -psicológico de la planificación familiar*. México, Siglo XXI, 1987.
26. Santiago, Z. et al., *Psicología*. New York, Scot Foresman, 1991.
27. Tocaven, R., *Higiene mental*. México, CECSA, 1983.
28. Zepeda, H.F., *Una visión científica humanista*. México, Alhambra, 1994.

6. PERFIL DEL ALUMNO EGRESADO DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Higiene mental contribuye a la construcción del perfil general del egresado de la siguiente manera, Que el alumno:

- Demuestre su incremento en la capacidad para establecer relaciones interpersonales.
- Aplique los conocimientos adquiridos, en el uso de estrategias para su ajuste emocional.
- Pueda identificar más fácilmente conductas disfuncionales, para prevenirlas.
- Detecte los elementos básicos para su ajuste afectivo con el medio familiar y social.
- Manifieste el descubrimiento y fortalecimiento de sus valores, en la integración y desarrollo de su personalidad.
- Utilice los conocimientos adquiridos en la reflexión y el análisis de su problemática individual y social.
- Elabore un proyecto de vida más sano y productivo.

7. PERFIL DEL DOCENTE

Características profesionales y académicas que deben reunir los profesores de la asignatura.

1. Licenciado en Psicología de preferencia Titulado.
2. Cumplir con los requisitos del Estatuto del Personal Académico (EPA) de la UNAM. y del Sistema de Desarrollo del Personal Académico (SIDEPA).
3. Curso de Formación de Profesores en la Dirección General de la ENP.
4. Facilidad para establecer comunicaciÓN (identificar a través de entrevista).
5. Curso de Didáctica, realizado en las Facultades e Institutos de la UNAM.
6. Experiencia en el manejo de grupos de adolescentes.
7. Conocimientos de inglés.