

---

## ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA | HIGIENE MENTAL

Año	Sexto
Asignatura	Higiene Mental
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.

### Unidad 1

	Adolescencia, Juventud y Salud Mental
Objetivos específicos	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	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
1.1 Concepciones de la adolescencia y la juventud:				
a) La concepción de adolescencia de Stanley Hall		X		Stanley Hall se considera un hito fundacional del estudio de la adolescencia y pasa a formar parte de la psicología evolutiva. Por lo que se sugiere integrar los contenidos a y b.
b) El enfoque de la psicología evolutiva				
c) El enfoque psicoanalítico de la adolescencia			X	El tema no es esencial y puede integrarse al tema d).
d) Adolescencia como etapa del ciclo de vida desde el enfoque del ciclo vital		X		Se sugiere integrar los contenidos: e) y f) para optimizar el tiempo.
e) Enfoque social: juventud		X		
f) Enfoque sociodemográfico del estudio de la adolescencia y la juventud		X		
1.2 Dimensiones del desarrollo:				
a) Cognitivo				Se sugiere integrar los contenidos a) y b) como dimensión cognitivo afectivo y los contenidos c) y d) como dimensión sociocultural
b) Afectivo		X		
c) Social y				
d) Cultural				
1.3 Tareas de desarrollo de la adolescencia:				
a) Construcción de la identidad	X			Los contenidos 1.3 y 1.4 se consideran fundamentales, ya que abordan la importancia del desarrollo psicosocial de la adolescencia y su impacto en la personalidad y la salud mental del adolescente. Se sugiere integrarlos para optimizar el tiempo.
b) Búsqueda de la autonomía y la interdependencia de los padres				
1.4 Salud Mental	X			Es básico
1.5 Factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud: biológicos, económicos, sociales, demográficos, educativos, familiares y personales			X	El contenido se repite, ya que los factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y juventud se revisan e incorporan en los contenidos 1.1, 1.2 y 1.3

<p>1.6 Desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: educación, empleo, familia y salud mental</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Se sugiere integrar a 1.6 y 1.7, ya que “Desafíos y Retos” son sinónimos y en ambos puntos se busca la salud y el bienestar de los adolescentes. La familia puede incluir las distintas generaciones, la inclusión, la comunicación y la participación social.</p>
<p>1.7 Los retos actuales para la convivencia entre los actores de las distintas generaciones: inclusión, comunicación y participación social</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Pueden ser adaptados de acuerdo con los recursos elegidos por cada profesor, integrando los contenidos 1.8, 1.9, 1.10 ,1.11 y 1.13.</p>
<p><b>PROCEDIMENTALES</b></p>		
<p>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</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Se adapta por que puede ser revisado por el alumno en el contexto del aprendizaje autónomo.</p>
<p>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</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Se adapta por que puede ser revisado por el alumno en el contexto del aprendizaje autónomo.</p>
<p>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</p>	<p><b>X</b></p>	<p>Se adapta por que puede ser revisado por el alumno en el contexto del aprendizaje autónomo.</p>

<p>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</p>	<p>X</p>	<p>Incluir ante las condiciones actuales de confinamiento.</p>
<p>1.12 Participación en el planteamiento de soluciones de algunos problemas más frecuentes que se presentan en su comunidad</p>	<p>X</p>	<p>El punto 1.12 está incluido en el punto 1.11, por lo que se sugiere eliminarlo.</p>
<p>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, cultural y salud mental.</p>	<p>X</p>	<p>Incorporar conceptos como: nueva normalidad, confinamiento, pandemia, epidemia, distanciamiento social, redes sociales</p>
<p><b>ACTITUDINALES</b></p>		
<p>1.14 Aprecio de la importancia del cuidado de sí mismo y asunción de la responsabilidad personal.</p>	<p>X</p>	<p>Se sugiere vincular los contenidos 1.14, 1.15 y 1.16, para revisar de manera integral la importancia del cuidado de sí mismo y su beneficio para el manejo de la autonomía individual y actividades colectivas.</p>
<p>1.15 Identificación y manejo de los propios recursos para fortalecer el ejercicio de la autonomía</p>	<p>X</p>	<p>Ejemplificar cómo la pandemia los ha llevado a trabajar sobre el ejercicio de su autonomía, y su participación en actividades dentro de su comunidad.</p>
<p>1.16 Valoración de la importancia de participar en actividades de beneficio colectivo</p>	<p>X</p>	<p>Se adapta por que puede ser revisado por el alumno en el contexto del aprendizaje autónomo.</p>

## Unidad 2

### Análisis de los estilos de vida de los adolescentes

#### Objetivos específicos

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	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
2.1 Contexto actual en la vida de los adolescentes (circunstancias específicas que dan como resultado hábitos de vida)		X		Se sugiere integrarlo al contenido 2.4.
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		X		Se sugiere resumir el contenido 2.2 ya que es muy amplio y se pueden integrar en tres contenidos: Globalización: Modernidad vs tradición, valores y derechos humanos y desigualdad social Entorno ambiental: sobre explotación vs sustentabilidad, migración, violencia, cambios sociodemográficos y riesgos y vulnerabilidad. Tecnologías de la Información

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

X

Se revisa en el punto 2.4 por lo que se considera repetitivo

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

X

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.

### 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	X	Pueden ser adaptados de acuerdo con los recursos elegidos por cada profesor, integrando los contenidos 2.5, 2.6 y 2.7.
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	X	
2.7 Planteamiento de alternativas que promuevan la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en el ámbito escolar y personal del alumno	X	

### 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	X	Los contenidos 2.8, 2.9 y 2.10 se consideran fundamentales por las condiciones que se viven actualmente. Se sugiere que se integren para optimizar el tiempo.
2.9 Apreciación de la toma de decisiones y las consecuencias derivadas de las acciones	X	El contenido 2.11 es fundamental para el desarrollo del curso en general, ya que implican la postura ética de los estudiantes y del profesor.
2.10 Valoración de la responsabilidad personal en el cuidado de sí mismo y en el desarrollo de estilos de vida saludables	X	Todos estos contenidos se pueden abordar, centrándose en la nueva normalidad, incluyendo también como factores de riesgos las redes sociales.
2.11 Rigor crítico y probidad académica en la selección y manejo de fuentes	X	

## Unidad 3

Desarrollo de habilidades y estrategias para promover el bienestar y la calidad de vida.

Objetivos específicos

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	Se conserva	Se reduce / Se adapta	Se omite	Justificar respuesta
<b>CONCEPTUALES</b>				
3.1 Los desafíos de la vida cotidiana para los jóvenes desde la visión de la Higiene Mental.			X	Se vincula con los contenidos conceptuales, 1.6 y 1.7, por lo que, en caso de abordarse, tendría que ser desde una visión más integral de los conocimientos adquiridos ante las condiciones de contingencia sanitaria.
3.2 Concepto de habilidades para la vida		X		Se sugiere integrar con los contenidos 3.3, 3.4 y 3.5. Asimismo, se sugiere que los contenidos anteriores se resuman, ya que se revisan en el Programa de Psicología en las unidades 3 y 5.
3.3 Habilidades intrapersonales: a) Autorregulación (reconocimiento y manejo de emociones) b) Motivación de logro c) Manejo de estrés		X		Se sugiere integrar el contenido 3.6., debido a que las estrategias de autorregulación son habilidades intrapersonales.
3.4 Habilidades para la toma de decisiones: a) Pensamiento crítico y creativo		X		Se sugiere resumir el contenido 3.4, ya que se desarrolla a lo largo de todo el programa.



b) Análisis de consecuencias		
3.5 Habilidades interpersonales:		Se sugiere resumirlo, ya que este contenido se desarrolla a lo largo de todo el programa.
a) Conciencia social	X	
b) Empatía		
c) Manejo de conflictos interpersonales		
3.6 Estrategias de autorregulación:		El punto 3.6 se revisa en el contenido 3.3 y es repetitivo.
a) planeación		
b) monitoreo		X
c) evaluación		
d) regulación		
<b>PROCEDIMENTALES</b>		
3.7 Identificación y análisis de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente	X	Se puede adaptar al estilo de enseñanza del profesor
3.8 Implicaciones de las conductas de riesgo en sus relaciones interpersonales y con su entorno	X	Plantear estudios de caso para identificar conductas de riesgo y la práctica de habilidades de afrontamiento que abordan los adolescentes
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	X	Se considera fundamental para fortalecer las habilidades para la vida en los estudiantes, por lo que se sugiere integrar el contenido 3.11.
3.10 Elaboración de un proyecto, programa o propuesta de intervención a partir de una problemática identificada en su contexto escolar	X	Se puede adaptar al estilo de enseñanza del profesor y a la situación que se vive actualmente de la enseñanza en línea.

3.11 Desarrollo de estrategias de modelamiento y narrativas, entre otras, para entrenar habilidades para la vida		X	Se puede eliminar ya que se integra en el punto 3.9.
3.12 Elaboración de un plan personal y familiar de actuación ante situaciones de emergencia		X	Se puede adaptar al estilo de enseñanza del profesor y a la situación que se vive en la actualidad.
<b>ACTITUDINALES</b>			
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		X	Se sugiere integrar los contenidos 3.13 y 3.15.
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	X		Se considera fundamental ya que implica una postura ética tanto del profesor como de los estudiantes.
3.15 Evaluación de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente		X	Integrar con el punto 3.13.
3.16 Valoración de los aportes de la Higiene Mental al fomento de la salud integral del adolescente		X	A lo largo de todas las unidades se valora los aportes de la salud integral de los adolescentes.

### Comentarios finales

Ante las condiciones de contingencia, sobre todo la parte actitudinal tiene una importante relevancia en cuanto al cuidado de sí y de la familia, el manejo de sus recursos en el fortalecimiento de su autonomía y su participación en actividades de beneficio colectivo.

Todos pueden abordarse porque son aplicables a la situación actual, por lo que el profesor puede optar por trabajar con su grupo algunos o la mayor cantidad de ellos.