

**Impacto de una intervención filosófica en la disminución de depresión en  
alumnos de secundaria**

**Impact of a philosophical intervention on the reduction of depression in  
high school students.**

**José Emmanuel García Zavala**

*Organización Internacional Nueva Acrópolis México*

*León, Guanajuato, México*

[Emmanuel\\_g14@hotmail.com](mailto:Emmanuel_g14@hotmail.com)

**José María de la Roca Chiapas**

*Universidad de Guanajuato.*

*División de Ciencias de la salud*

*León, Guanajuato, México*

[joseroca@ugto.mx](mailto:joseroca@ugto.mx)

**José Alberto García Campos**

*Secundaria Juan J Varela Mayorga*

*León. Guanajuato, Mexico*

[J\\_garciac99@seg-gto.gob.mx](mailto:J_garciac99@seg-gto.gob.mx)

**“Impacto de una intervención filosófica en la disminución de depresión en alumnos de secundaria”**

**Impact of a philosophical intervention on the reduction of depression in high school students.**

**Resumen**

La adolescencia es un periodo crítico y de retos en el desarrollo, por ello, es de suma importancia atender y prevenir trastornos como la depresión o la ansiedad. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto de una intervención filosófica en los índices de depresión de alumnos de secundaria. El método consistió en la evaluación de depresión antes y después de la intervención con la prueba de BDI-Y. De los casos de las y los jóvenes atendidos en los talleres de intervención disminuyeron en promedio su clasificación depresiva en un 67%. La implementación de los talleres con contenido en valores, pueden ser un modelo de intervención temprana de salud mental, para disminuir los niveles de depresión en alumnos de secundaria, los cuales crearon un efecto multiplicador en los grupos de clase, así como en el aumento de la convivencia y trabajo en equipo.

**Palabras clave:** adolescentes, depresión, filosofía, psicología, valores.

**Abstract**

Adolescence is a critical and challenging period in development; therefore, it is of utmost importance to address and prevent disorders such as depression or anxiety. The present study aimed to evaluate the effect of a philosophical intervention on depression rates in high school students. The method consisted of the evaluation of depression before and after the intervention with the BDI-Y test. Of the cases of the young people attended in the intervention workshops, on average, their depressive classification decreased by 67%. The implementation of the workshops with content in ethical values can be a model of early mental health intervention to reduce the levels of depression in high school students, which created a multiplier effect in the class groups, as well as in the increase of coexistence and teamwork.

**Keywords:** Adolescence, depression, ethic, psychology, philosophy.

## **Introducción**

### **Situación problemática**

La salud no es sólo la ausencia de enfermedades, sino un estado de completo bienestar en el ámbito físico, social y desde luego mental, como lo describe la OMS (World Health Organization, 1946) de ahí la importancia de generar acciones para promover la salud mental tanto a nivel individual y colectivo como gubernamental.

Para marcar la importancia de las enfermedades mentales en el panorama de la salud internacional, en 2013 la OMS dio a conocer el Plan de acción sobre salud mental 2013–2020, cuyo objetivo principal fue exhortar a las naciones a desarrollar programas sobre salud mental que incluyan áreas como los servicios, las políticas públicas, las leyes y reglamentos, los planes y estrategias (Secretaría de salud, 2018), este último enfoque es en el que se basa la presente investigación para abonar conocimientos valiosos sobre la evaluación antes y después de la intervención diseñada con la finalidad de mejorar la salud mental de los adolescentes estudiados.

Se estima que entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, representando una cifra de 1 de cada 7 jóvenes; sin embargo, estos siguen sin ser diagnosticados ni tratados adecuadamente lo que conlleva consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro. Dado que las primeras etapas de la vida son propicias para trabajar en la promoción y prevención ya que hasta un 50% de los trastornos mentales que afectan a los adultos comienzan antes de los 14 años (Organización Mundial de la Salud, 2021). En el caso de México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de los Hogares 2017, el INEGI reporta que el 32 % de los integrantes del hogar de 12 años y más han experimentado sentimientos de depresión (INEGI, 2017).

Si consideramos que el ser humano tiene la capacidad de pensar y reflexionar, y de esta manera cambiar su conducta de acuerdo con las circunstancias en la que se desenvuelve, es posible intervenir mediante un contacto de conocimiento que permita a las personas desarrollar una mayor coherencia entre sus pensamientos y sus conductas para encausar una mayor convivencia (Ortiz, 2019).

El conocimiento que se genera mediante la investigación del comportamiento y de la experiencia humana sin duda pueden ser clave en resolver problemas sociales (Fraijo, 2018). Es por ello por lo que las investigaciones y las intervenciones psicosociales toman bastante relevancia, para propiciar un cambio significativo a partir de las ciencias de la conducta.

En cuanto a la experiencia filosófica en jóvenes, diversas investigaciones de la epistemología describen a la adolescencia como el momento en que las formas autónomas de

razonamiento se manifiestan con más contundencia, y la necesidad intelectual de responder a interrogantes genuinas se hace patente (Madrigal, 2012). La educación en valores brinda principios y normas de conducta que permiten a los jóvenes actuar con mayor criterio, además de favorecer un buen clima escolar y por lo tanto, favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y la sana convivencia (García, 2018).

El presente estudio surgió desde el interés de diseñar, implementar y evaluar la incidencia en los índices de depresión en adolescentes de una intervención filosófica-psicosocial, y de esta manera obtener un modelo para la disminución de este padecimiento psicológico en alumnos de secundaria.

## **Objetivo**

Evaluar el impacto de una intervención filo psicológica en los índices de depresión de estudiantes de una secundaria publica de León, Guanajuato, México.

## **Método**

Esta investigación es un estudio comparativo, longitudinal , realizando la medición de los índices depresivos mediante el Inventario de Depresión de Beck para jóvenes , El inventario de depresión de Beck para niños y adolescentes (BDI-Y) ya que esta prueba se ha diseñado para identificar los síntomas de depresión en niños y adolescentes de acuerdo con los criterios de depresión de los manuales diagnósticos (Beck, 2017). Esta prueba consta de 20 reactivos con 4 opciones de respuesta (Nunca=0, algunas veces=1, a menudo=2, siempre=3), con una puntuación mínima de 0 y máxima de 60, con un valor Alpha de Cronbach entre  $\alpha = .82$  . Para esta investigación se generaron 4 categorías con base en los puntajes obtenidos en el cuestionario BDI-Y: Depresión mínima (0 a 17 puntos), depresión leve (18 a 21 puntos), depresión moderada (22 a 29 puntos), depresión grave (igual o mayor a 30 puntos).

Se diseñaron talleres de intervención filo psicológica, constando de educación en valores y talleres de banda de guerra, escolta, basquetbol, jardinería, construcción y costura, impartidos semanalmente (Ver Tabla 1). La medición se realizó antes y después de la participación en la intervención filosófica y psicosocial, comparando los resultados de ambas pruebas (Pre- intervención y post-intervención).

## Clasificación y diseño de la investigación.

El estudio es comparativo y longitudinal

### Participantes.

En la comparación se aplicó a 316 alumnos en dos ocasiones, de los cuales 57 asistieron a la intervención filosófica, 11 recibieron terapia o asistieron a psiquiatría después de la devolución de los resultados de la primera evaluación, así que la presente investigación compara solamente a 46 estudiantes que no recibieron tratamiento y estuvieron en la intervención filosófica.

### Instrumento

La prueba para medir depresión fue el inventario de depresión de Beck para niños y adolescentes (BDI-Y) que tiene con un valor Alpha de Cronbach entre  $\alpha = .82$

**Tabla 1**

Diseño de la intervención filosófica

| NOMBRE DEL TALLER                  | SENTIDO Y FINALIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | VALORES QUE SE PROMUEVEN                    | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                | CONTENIDO DE SESIONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Banda de Guerra "Halcones Alegres" | Formar en valores a los alumnos integrantes. Desarrollar habilidades musicales conociendo la teoría y técnica de los instrumentos. Generar una convivencia propicia para la vivencia de valores dentro y fuera de la escuela y el taller para propiciar un ambiente de armonía y desarrollar la disciplina en las participaciones. | Unidad<br>Disciplina<br>Valentía<br>Armonía | Generar un espacio de convivencia donde prime el sentido de la armonía. Implementar la idea de conocerse a sí mismo para tomar un punto de partida y avanzar. Alcanzar el grado de Cabo. | Para cada sesión, hubo un primer momento donde se expusieron temas relacionados con la filosofía de los valores. En un segundo momento se explicó y se ensayó la técnica de interpretar las marchas de banda de guerra. En el tercer tiempo final los alumnos hicieron una breve reflexión con la experiencia del día. |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Escolta "Terpsícore"            | Formar una escolta con valores dentro y fuera de la escuela, propiciando el autoconocimiento de cada alumno. Favorecer en los alumnos el movimiento natural con belleza y armonía.                                                                                                | Unidad<br>Confianza<br>Belleza<br>Armonía<br>Disciplina  | Que los alumnos logren conocerse a sí mismos, creen una sana convivencia y desarrollar movimientos naturales de escolta. Practicar valores mediante el trabajo en equipo y la participación en diferentes eventos.                                                                              | Se inició con una exposición por parte de los coordinadores de temas de filosofía de los valores, o proyección y análisis de películas. Se prosiguió con acondicionamiento físico y ensayo técnico de la escolta. Al finalizar, se realizó un diálogo de reflexión de cierre. |
| Equipo de basquetbol "Halcones" | Implementar un taller de formación en valores y técnica de basquetbol, promoviendo un sentido de pertenencia y fomentar la identidad. Formar un equipo selectivo de basquetbol que sea representativo de la institución, cuyos participantes practiquen los valores del proyecto. | Unidad<br>Disciplina<br>Respeto<br>Responsabilidad       | Fomentar en los alumnos una identidad a través del símbolo del halcón. Construir 2 equipos: selectivo A y B. Promover un sentido de pertenencia, y una cultura de formación integral en valores, la técnica de basquetbol y su educación académica. Participar en torneos y partidos amistosos. | Exposición de filosofía de valores (30 minutos) práctica de técnica de baloncesto (2 horas). Reflexión de cierre (10 minutos). Partidos de práctica ocasionales.                                                                                                              |
| Taller de huerto "Ceres"        | Implementar un taller que fomente el cuidado del reino vegetal, fomentando valores propios de la jardinería.<br><br>Formar un equipo de alumnos para instalar y cuidar un huerto escolar y las áreas verdes de la escuela, desarrollando valores en sí mismos.                    | Paciencia<br>Tolerancia<br>Constancia<br>Responsabilidad | Cultivar un huerto mediante la técnica de 1m <sup>2</sup> con hortalizas de temporada. Embellecer y dar cuidado a las áreas verdes de la escuela. Realizar un mural que transmita un mensaje del cuidado a la naturaleza.                                                                       | Revisar alguna frase o consigna filosófica relacionada a los valores de la sesión; cuidar y mantener el huerto y las áreas verdes de la escuela mediante siembra, riego, abono y poda de las plantas; se realizó un diálogo de experiencias de cierre.                        |

|                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taller de mantenimiento "Vulcano" | Formar un equipo de alumnos que tengan una formación en valores y que aprendan a utilizar diversas herramientas para dar un servicio de mantenimiento a las instalaciones escolares. | Trabajo en equipo<br>Creatividad<br>Constancia<br>Servicio | Fomentar la práctica de los valores del taller. Realizar un diagnóstico de las necesidades de mantenimiento de la escuela y solicitar el permiso para atender ciertas necesidades. Capacitar a los alumnos en el correcto uso de herramientas de trabajo. | Se realizó una exposición filosófica de los talleres a practicar por parte del coordinador. Posteriormente se realizó el mantenimiento de áreas escolares. Por último, se realizó una reflexión de cierre al final de la sesión. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Fuente:** elaboración propia.

Todos los participantes y sus padres o tutores firmaron carta de consentimiento informado, donde se explicó el alcance la investigación y que en caso de la detección de casos que requerían atención psicológica, serían informados de los resultados. Los padres fueron informados en la juntas generales y una vez obtenido los resultados, se hicieron devoluciones a los padres de las y los alumnos que presentaban indicadores de altos de depresión, se les pido firmar la hoja de resultados y se les invitó a acudir a atención psicológica, dentro de la escuela, en los Centro de Atención Integral a la Salud Mental (CAISAME) del Gobierno del estado de Guanajuato o se les brindo una lista de profesionales de la salud con costos bajos a los cuales podían asistir.

### **Recolección y análisis de datos.**

El estudio se realizó en los alumnos de la institución participante (Secundaria General No. 11) de León, Guanajuato.

En septiembre del 2022 se recolectaron los datos de los índices de depresión mediante la aplicación de la prueba BYI-2 a la población en general de estudiantes (n=691). 12 meses después, se aplicó la misma prueba a la población de estudiantes de la institución (n=780), y se seleccionaron los casos que cumplieron las 2 evaluaciones (n=316, 47% mujeres, 53% hombres). Se implementaron los talleres de intervención en octubre del 2022 y los alumnos que participaron en estos talleres fueron evaluados con la prueba BYI-2 en septiembre del 2023 (n=58, 55% mujeres, 45% hombres).

Para este estudio se consideraron como criterios de inclusión que los padres de familia autorizaran la evaluación psicológica mediante firma de consentimiento, también que los alumnos hayan participado activamente en los talleres de intervención, y que contaran con las 2 evaluaciones psicológicas; como criterios de exclusión se estableció el no cumplimiento de los criterios anteriores y además que no hayan asistido a terapia psicológica o psiquiatra (n=46, 52% mujeres, 48% hombres). Con base a los puntajes brutos

de depresión obtenidos fueron analizados mediante la prueba t. Para el análisis se utilizó el paquete estadístico SPSS de IBM.

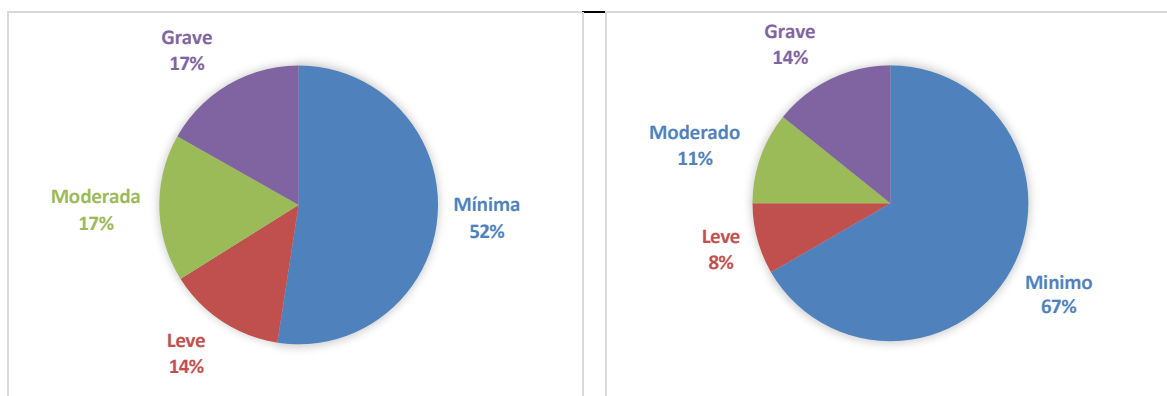
## Resultados y Discusiones

### Resultados

Los porcentajes para cada categoría en la primera y segunda evaluación se muestra en los gráficos 1 y 2.

#### Figura 1

Título Niveles de depresión en la 1ra evaluación en 2022 (izquierda) y 2da evaluación en 2023 (derecha) (n=316).



Fuente: elaboración propia.

Se analizaron los 46 casos de los alumnos participantes en los talleres de intervención, que fueron categorizados de acuerdo a los puntajes del test BDI-Y (mínima, leve, moderada, grave), comparando las categorías obtenidas antes y después de la intervención, mediante la prueba t ( $t_{(45)}=3.078$ ,  $p=0.004$ ).

Para el grupo de alumnos que participaron en los talleres de intervención (n=46), que se evaluaron antes y después de la intervención, se muestran las frecuencias de categorías de depresión en la tabla 2.

**Tabla 2.** Frecuencia de casos clasificados de depresión antes y después de la intervención

| Clasificación depresiva | Frecuencia de casos pre-intervención | Frecuencia de casos post-intervención | Porcentaje de aumento (+) / disminución (-) |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| Sin depresión           | 25                                   | 40                                    | +60%                                        |

|                 |    |   |      |
|-----------------|----|---|------|
| <i>Leve</i>     | 5  | 1 | -80% |
| <i>Moderada</i> | 10 | 1 | -90% |
| <i>Grave</i>    | 6  | 4 | -33% |

**Fuente:** elaboración propia.

### Discusión.

Este estudio muestra como un modelo de intervención filosófica puede para ayudar en la percepción y pensamiento de los adolescentes para la integración cultural de valores a su vida cotidiana y favorecer las relaciones sociales en objetivos comunes. Es por ello por lo que los talleres de intervención consistieron en fomentar una filosofía para los adolescentes a través de la exploración y puesta en práctica de valores como la unidad, disciplina, respeto, responsabilidad, estética y generosidad; y al mismo tiempo plasmar esos valores en actividades, taller o academias como son la escolta, banda de guerra, basquetbol, jardinería, mantenimiento de las instalaciones escolares y costura.

En términos generales, se obtuvo una reducción del 30% en los índices de depresión observadas al inicio de la intervención. Lo cual es coincidente con otros estudios de intervención con terapia cognitivo conductual realizados en México con jóvenes (Silva, 2023) o con varios estudios que evalúan que los estudiantes realicen actividad física (Cusme, 2023) lo que es favorable ya que en algunos casos de medicación con antipsicóticos y antidepresivos, paradójicamente aumenta la depresión o el riesgo suicida (Lampela, 2023), aunque no intervenir con medicamentos aumenta la tasas de mortalidad.

Otros estudios sobre tratamientos para la disminución de los índices de depresión se han implementado terapias interpersonales de educación psicosocial, grupos de consuelo, habilidades para resolver problemas, regulación afectiva entre otras, encontrando reducción significativa de los índices depresivos en estos tratamientos (Devenish, 2016).

Un factor importante por considerar fue el involucramiento de los padres y madres de familia de los alumnos, ya que al aprobar la participación de sus hijos en los talleres de intervención se favorece la disminución de los índices depresivos, concordando con (Salazar, 2013) cuyo estudio demostró que existe una importante relación entre la muy baja satisfacción familiar y la presencia de depresión en adolescentes, reforzando la importancia del involucramiento familiar. No obstante de los 152 alumnos que tuvieron algún grado de depresión, solo asistieron 29 a la intervención, y esto es un factor protector, ya que solo fue 19.1 % de los alumnos que tenían la posibilidad de asistir, según las voces de los padres, los que asistieron dicen que “hay que cuidar a mi hija” “es prioritario la salud mental” “quiero que estén bien” y de los que no pudieron asistir presentan condicionantes sociales

desfavorables, ya que tienen expresiones como “estoy separado(a)”, “no tengo quien los lleve”, “no tengo dinero para el pasaje para que asista” “trabajo los sábados”.

Creemos que la vivencia de los valores tiene un impacto en el sistema, ya que se da un efecto multiplicador, entre los pares y alcanza a las familias, como lo demostró el hecho de que madres de familia participaron en el taller de costura, para coadyuvar a la prevención de la depresión y ayudar a la salud mental, tanto en el presente, como en su vida práctica en el futuro.

Otro elemento para considerar en este estudio fue el logro del trabajo en torno a la convivencia escolar ya que un elemento constitutivo de la misma es la vivencia de la inclusión entendida “como el reconocimiento de las diversas necesidades, intereses e identidades de los alumnos, con el propósito de afirmar a cada estudiante personal y culturalmente. De igual manera, se centra en desarrollar un sentido de pertenencia y de comunidad en el grupo de clase y la escuela” (Carbajal & Fierro, 2021). Se logró establecer una colaboración y relación entre los diferentes actores que interactuaron en la promoción de una salud mental positiva: los y las jóvenes estudiantes, los padres de familia, los maestros, los voluntarios de la Organización Internacional Nueva Acrópolis México, que fueron los que coordinaron los esfuerzos, los directivos de la Secundaria, la Universidad de Guanajuato que colaboró en el diagnóstico de salud mental y el Instituto Estatal de la Juventud (JuventudEsGTO). En el proceso del fomento de una salud positiva se logró, sobre todo en la vivencia de los estudiantes, mayor sentido de pertenencia a través de trabajo en los talleres y grupos deportivos, los valores que los fundamentaban y el trabajo en equipo, respetando las diferencias e intereses personales.

Se recomienda establecer una cultura de prevención en las secundarias públicas de México, donde se cuiden aspectos de salud integral que considere la importancia de la salud mental, además de proponer proyectos de evaluación psicológica a las autoridades de los planteles educativos al inicio del ciclo escolar, y que sirvan de diagnóstico e intervenciones que lleven a canalizar a psico educar según las necesidades que se encuentren en cada escuela.

### **Conclusión**

En este estudio se muestra la disminución considerable de los índices de depresión en adolescentes mediante una intervención filosófica. Se encuentra el reto de la coordinación y convivencia con las instituciones participantes, para lograr empatar u cronograma de actividades, ya que existe una mayor limitación en las actividades calendarizadas en las escuelas de educación pública; por otro lado, el reto del involucramiento de padres de familia, ya que aún existe una resistencia a dar consentimiento a la evaluación psicológica de sus hijos o de dar seguimiento a las recomendaciones o la de dar permiso para la asistencia a taller de psicoeducación filosófica.

**Agradecimientos:** Se hacen menciones especiales, A los estudiantes y padres que aceptaron participar en el presente estudio. Al Instituto de la Juventud del Estado de Guanajuato JuventudEs GTO por su aportación en financiamiento para la realización de esta investigación; a la Organización Internacional Nueva Acrópolis México, sede León, por el generoso apoyo de los voluntarios en los talleres de intervención y a la institución y alumnos de la Universidad de Guanajuato, Campus León por su apoyo en la aplicación y registro de las mediciones psicológicas.

## Referencias

- Beck, J. (2017). *Inventarios de Beck para niños y adolescentes-2*. España: Pearson.
- Carbajal, & Fierro. (2021). *Modelo de convivencia para atender, prevenir y erradicar la violencia escolar*. León, Guanajuato, México: Universidad Iberoamericana León y Gobierno del Estado de Guanajuato.
- Cusme, A. C. (2023). *Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. México: GADE: REV. CIENT. VOL 3. NUM 2.
- Devenish. (2016). The treatment of suicidality in adolescents by psychosocial interventions for depression: A systematic literature review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*., 50(8):726–740.
- Fraijo, B. (2018). *Bienestar físico y psicosocial en contextos escolares*. México: Fontamara.
- García, e. a. (2018). *Importancia de los valores transmitidos por el profesorado de secundaria para una mejor convivencia escolar*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- INEGI. (2017). *Encuesta Nacional de los Hogares*. México:  
[https://www.inegi.org.mx/temas/salud/#Informacion\\_general](https://www.inegi.org.mx/temas/salud/#Informacion_general).
- Lampela, P. T. (2023). Effect of severity of depression on augmentation of antidepressant medication in young adults with depression.
- Madrigal, C. (2012). El Rol del Docente en las Experiencias de Filosofía con Jóvenes. *2012* (pág. 122). México: Segundo Foro Internacional de Filosofía.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Ortiz, A. (2019). *Psicología, Educación y ciencia, nuevos paradigmas en el siglo XXI*. Colombia: Ediciones de la U.
- Salazar, Y. (2013). Relación entre satisfacción con el ambiente familiar y depresión en adolescentes. *Psicología y salud*, 23(1):141–148.
- Secretaría de salud. (10 de octubre de 2018). Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/salud-mental-fundamental-entre-los-jovenes>
- Silva, D. I. (2023). *Intervención cognitivo conductual por TEAMS a estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad en Ciudad Juárez Chihuahua*. Chihuahua, México.
- World Health Organization. (1946). Official Records of the World Health Organization. *Conferencia Sanitaria Internacional*, (pág. 100). Nueva York.