



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROYECTO DE TESIS:

DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

PRESENTA:

JOSEPH EDUARDO CORDOVA RAMÍREZ

ASESOR:

MARÍA VERÓNICA ROMAN CAMPOS

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS MEXICO

**DEPRESION EN ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

Introducción.

En la vida, el ser humano se enfrenta a distintos obstáculos para ejercer como adulto, una de ellas es tener una profesión para ser lo que muchas personas lo llaman, el ser "Alguien en la vida".

El escoger una profesión varia en gustos, a muchas personas les gusta, tratar con animales, comida, autos, maquinas, etc. Pero otro tipo de personas les gusta tratar con personas, para ser exactos "personas enfermas". Les apasiona el aprender cómo es que se genera una enfermedad en el cuerpo de una persona, el cómo se puede tratar, diagnosticar, el porque le da a un grupo en específico y a otras no y para esto se creó la profesión de medicina humana, una de las profesiones más populares en este mundo, pero como todo en esta vida no es fácil el obtener esta profesión

Los estudiantes dispuestos a enfrentarse a esta profesión, empiezan desde la universidad, conociendo lo básico para luego poder entrar a fondo con esta carrera ya que no están con algo que si sale mal se pueda reemplazar o se pueda volver a intentar, están tratando con la vida de un ser humano, diferentes estudios mencionan que los estudiantes de la carrera de medicina sufren por depresión en su trayecto de terminar la universidad

La depresión Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo, es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día y puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias.

La depresión en el estudiante de medicina se debe a la exigencia de su formación académica, algunas de las situaciones que pueden generar estrés en ellos son: La sobrecarga de trabajo, La falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, La realización de exámenes, La privación del sueño, La exposición a la muerte de los pacientes.

OBJETIVO GENERAL.

- Analizar y determinar el porcentaje de estudiantes de medicina humana de 7mo semestre que experimentan sintomatología relacionada con la depresión.

OBJETIVO ESPECIFICO.

- Determinar el factor principal que genera la depresión en cada estudiante.
- Determinar si existe otro factor el cual genera este trastorno.
- Hallar una manera de eliminar este trastorno y así hacerle saber a los estudiantes que pueden mejorar ante esta sintomatología.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La depresión según el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM5) se clasifica principalmente como trastorno depresivo mayor. Este trastorno se caracteriza por la presencia de un estado de ánimo depresivo persistente y la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, conocido como anhedonia.

La depresión, así como otras formas de enfermedad, tiene gran probabilidad de manifestarse al inicio de la vida adulta, lo que puede transcurrir simultáneamente al cursar un grado de enseñanza superior (ES). Esto se debe al hecho de que los jóvenes pasan por grandes cambios y pérdidas, las cuales están previstas en esta etapa del desarrollo, entre estas el distanciamiento del círculo familiar y social y la adaptación a la nueva rutina, lo que puede desencadenar situaciones de crisis

La depresión en estudiantes de medicina es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos de tristeza, desesperanza, ira o frustración que duran mucho tiempo. Estos sentimientos pueden interferir con la vida diaria y dificultar el cumplimiento de las responsabilidades académicas

Los síntomas deben durar al menos dos semanas y deben presentar un cambio significativo en el funcionamiento del individuo.

Los síntomas incluyen:

1. Estado de ánimo deprimido: Los estudiantes experimentan sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza la mayor parte del día.
2. Anhedonia: Los estudiantes llegan a perder e interés o placer en actividades que antes solían disfrutar, como socializar o participar en pasatiempos, ya que debido al estrés académico sienten que el tiempo no les alcanza

3. Fatiga y falta de energía: Se presenta sensación de agotamiento constante, incluso después de descansar.
4. Dificultades de concentración: Los estudiantes presentan problemas para enfocarse en estudios o tareas académicas, lo que genera un mal rendimiento académico.

Criterios de diagnóstico DSM-5.

Se presentan criterios de como diagnosticar depresión según (DSM-5)

A. Presencia de cinco (o más) de los siguientes síntomas en un período de 2 semanas: Estado de ánimo deprimido: Sentirse triste, vacío o sin esperanza.

Pérdida de interés o placer: Desinterés en casi todas las actividades, incluso en las que antes se disfrutaban.

Pérdida o aumento de peso: Cambios significativos en el apetito o peso, o disminución/incremento del apetito.

Insomnio o hipersomnia: Dificultad para dormir o dormir en exceso.

Agitación o retraso psicomotor: Inquietud o enlentecimiento en el movimiento.

Fatiga o pérdida de energía: Sensación de cansancio constante.

Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva: Autocrítica intensa o sentimientos inapropiados de culpa.

Dificultad para concentrarse: Problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones.

Pensamientos de muerte o suicidio: Ideas recurrentes sobre la muerte, suicidio o intentos de suicidio.

B. Los síntomas causan un malestar clínicamente significativo o deterioro en áreas sociales, laborales u otras áreas importantes del funcionamiento.

Incidencia.

Se menciona la incidencia de depresión mundialmente Y académicamente por (OMS 2007)

La depresión es problema de salud en el mundo con una prevalencia del 7-25%, La organización mundial de la salud (OMS) calculo 450 millones el número de personas que padecían algún tipo de depresión en 2004, hacia el 2006 el número de personas de personas con depresión con depresión se había ubicado entre el 15-25% de la población mundial. En un estudio sobre la depresión en estudiantes de Medicina la prevalencia global de depresión fue de 21.6% siendo casi de 2 mujeres por un hombre.

Factores de riesgo.

Carga académica intensa: La exigencia de los estudios y la competencia constante pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad.

Largas horas de estudio y trabajo: Las extensas jornadas de estudio y las rotaciones clínicas pueden llevar a un agotamiento físico y emocional.

Perfeccionismo: La cultura del perfeccionismo en el ámbito médico puede llevar a una autoexigencia extrema y a la sensación de no estar a la altura.

Aislamiento social: La presión académica puede limitar el tiempo disponible para la socialización, lo que puede contribuir a la soledad y el aislamiento.

Falta de habilidades de afrontamiento: Muchos estudiantes pueden no tener herramientas efectivas para manejar el estrés y la presión emocional.

Exposición a situaciones difíciles: Las experiencias clínicas pueden incluir el manejo de enfermedades graves y la muerte, lo que puede ser emocionalmente abrumador.

Expectativas familiares y sociales: Las expectativas externas sobre el rendimiento pueden aumentar la presión sobre los estudiantes.

Falta de autocuidado: El descuido del bienestar físico y emocional, debido a la carga académica, puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

Inseguridad laboral futura: La incertidumbre sobre la estabilidad laboral y el futuro profesional puede generar ansiedad y estrés adicional.

Prevención. La prevención en estudiantes de medicina requiere ayuda tanto de uno mismo como de todos, unos métodos de prevención son:

Conciencia y educación: Siendo miembro del área de salud se puede brindar información sobre salud mental y depresión, disminuyendo el tema y promoviendo la búsqueda de ayuda.

Apoyo social: Se debe popularizar la creación de grupos de estudio y redes de apoyo entre compañeros, donde los estudiantes puedan compartir experiencias y sentirse comprendidos.

Manejo del estrés: Los estudiantes y hasta los mismos profesionistas pueden buscar talleres sobre técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la atención plena y la relajación.

Equilibrio entre estudios y vida personal: Promover la importancia de mantener un equilibrio saludable entre el estudio, la vida social y el autocuidado.

Actividades recreativas: Incentivar la participación en actividades extracurriculares, deportes o hobbies que ayuden a liberar el estrés y fomentar la conexión social.

Promoción de la autoeficacia: Establecer metas alcanzables y celebrar los logros, por pequeños que sean, para fomentar la confianza en uno mismo.

TRATAMIENTO. El tratamiento de la depresión en estudiantes de medicina es crucial debido a las altas tasas de estrés y agotamiento en la población y se basa en:

Psicoterapia: La terapia cognitivo-conductual (TCC) es comúnmente utilizada y ha demostrado ser eficaz. (La terapia de apoyo y la terapia interpersonal pueden ser útiles.)

Medicamentos: Antidepresivos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) pueden ser considerados, si los síntomas son severos.

Manejo del estrés: Técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga y la atención plena, pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.

Ejercicio físico: La actividad física se asocia con la mejoría del estado de ánimo y la reducción de los síntomas depresivos.

Apoyo social: Fomentar redes de apoyo entre compañeros, amigos y familiares es fundamental.

Educación sobre salud mental: Proporcionar información y recursos sobre salud mental puede ayudar con el problema y animar a los estudiantes a buscar ayuda.

Técnicas de manejo del tiempo: Aprender a gestionar el tiempo y establecer prioridades puede reducir el estrés académico.

Intervenciones institucionales: Las universidades deben ofrecer programas de bienestar y recursos de salud mental accesibles, incluyendo líneas de ayuda y servicios de consejería.

Como se presenta la depresión a nivel mundial (porcentaje). Se sabe que los estudiantes de medicina tienen con mayor frecuencia síntomas depresivos (12.9%) en comparación con la población general, siendo estos síntomas más comunes en las mujeres que en los hombres (16.1 vs 8.1%) La prevalencia de depresión que ha sido reportada entre los estudiantes de medicina va desde un 2 hasta un 35% y se piensa que los factores estresantes que acompañan a la carrera de medicina, como la falta de sueño, pacientes difíciles o cargas importantes de trabajo, son un factor de riesgo para sufrir depresión o ansiedad. Los estudiantes de medicina muestran síntomas similares a los de la población general en el momento de iniciar sus estudios de medicina; sin embargo, el estrés percibido durante la carrera conlleva un malestar emocional crónico o sostenido, no puramente episódico.

- **Siendo estudiante de medicina la depresión representa un verdadero problema de salud pública, no solo a nivel local o nacional, sino a nivel global.**
- **El tema sobre Depresión en estudiantes se llevó a cabo en la facultad de medicina de la Universidad del sureste (UDS)**

En México, la depresión es un problema de salud pública importante. De acuerdo con la Secretaría de Salud, 3.6 millones de adultos padecen depresión en el país.

- Factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos

- Situaciones traumáticas o estresantes, como la pérdida de un ser querido, maltrato físico o abuso sexual, problemas económicos o una relación difícil
 - Rasgos de personalidad como baja autoestima, ser pesimista, autocrítico o demasiado dependiente
 - Antecedentes familiares o personales de depresión
 - Enfermedades crónicas que causen dolor o discapacidad
-
- Las creencias culturales sobre la salud mental pueden influir en la detección de la depresión, ya que pueden llevar a la reticencia a buscar ayuda profesional. Esto puede provocar un sub registro de problemas y dependencia de redes de apoyo informales que no siempre pueden proporcionar cuidado adecuado.

Distintos datos demuestran que la presión predice la ideación suicida y que el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas se ven incrementados en los estudiantes de medicina que sufren estrés.

Los estudiantes de medicina muestran síntomas similares a los de la población en general al iniciar sus estudios de medicina, sin embargo, el estrés percibido durante la carrera conlleva un malestar emocional crónico o sostenido no puramente episódico.

COMO SE PRESENTA LA PROBLEMÁTICA EN EL ESTADO: En Chiapas se ha incrementado la presencia de conductas de riesgo en los Adolescentes, quienes, durante la Contingencia por COVID-19 y posterior al retorno a las aulas educativas manifestaron la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y en muchos casos conductas suicidas.

INDICES: Se sabe que los estudiantes de medicina tienen con mayor frecuencia síntomas depresivos (12,9%), la prevalencia va desde un 2 hasta un 35% y se piensa que los factores estresantes que acompañan a la carrera como falta de sueño, pacientes difíciles o cargas importantes de trabajo, esto según datos de la UNAM.

FACTORES QUE INLUYEN EN LA DEPRESION DEL ESTUDIANTE: Los factores que influyen en la depresión de estudiantes de medicina de la UDS se asocian hasta un 80% cerca de la semana de exámenes y exámenes finales que se asocian con la incertidumbre acerca de la población del semestre, el incumplimiento de las expectativas planeadas sumando la carga de responsabilidades y el cansancio acumulado.

La mayoría de estudiantes en la facultad de medicina de UDS mencionaron que después del día de clases o practicas llegaban a sus hogares a dormir y que la depresión igual implica el vivir y afrontar los retos de cocinar, dormir, estudiar y estar la mayoría del tiempo solo.

PROBLEMÁTICA EN COMITAN DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA UDS. La problemática en la facultad de medicina de la UDS se asocia más a los estudiantes foráneos ya que ellos sienten que el Día no les alcanza lo suficiente para realizar todas sus actividades pendientes, ya que en el transcurso del semestre están llenos de tareas, se preocupan por exámenes y algunas ocasiones las actividades valen mucho y prefieren el entregarla y hacerla que bien en vez de estudiar y eso les afecta su rendimiento académico y entra el sentimiento de que no pueden con eso y mentalmente se afectan ellos mismos.

JUSTIFICACION

1. ¿Qué problema es el que se investiga?

Siendo estudiante de medicina obtuve la gran idea de investigar la depresión en estudiantes de medicina. "Específicamente en la facultad de medicina de La Universidad del sureste. (UDS). "

2. ¿Qué impacto nos tendría que preocupar en base al estudio?

El impacto principal sería que los estudiantes lleguen a padecer estrés, ya que datos demuestran que la presión predice la ideación suicida y que el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas se ven incrementados en los estudiantes de medicina que sufren estrés.

3. ¿Qué tan efectivo será nuestra investigación?

Se espera obtener buenos resultados ya que siendo estudiante de la facultad que se investigara, estaremos acoplados con los estudiantes, tendremos mayor visibilidad a la hora de preguntar y las dudas sobre el tema podremos preguntarnos a nosotros mismos.

4. ¿A qué tipo o grupo de personas beneficiara esta investigación?

Estos estudios no solo beneficiaran a la facultad de medicina, sino a toda persona que este sufriendo este gran problema mundialmente ya que la depresión no solo afecta a estudiantes.

5. ¿Qué tipo de beneficio metodológicamente hablando tendrá este estudio?

En base a metodología este estudio cuenta con la información importante a nivel mundial pero basado en el nivel estado que es la población en la que se enfocara como (Índices, posibles riesgos, prevención tratamiento etc.) para

que la persona que se interese sobre este tema tenga una buena información y sirva de ayuda en base al tema de depresión en estudiantes de medicina

6. ¿Qué se espera del estudio realizado?

Uno de los objetivos en esta investigación es que cause gran impacto en los estudiantes de medicina y así disminuyan las tasas de mortalidad y bajo nivel académico, haciéndole saber a la persona interesada en esto, que no está sola y que puede lograr todo lo que se proponga sin necesidad de sufrir depresión que hoy en día es muy común en estudiantes universitarios.

HIPOTESIS.

¿Cuál es la incidencia de depresión es los estudiantes de la UDS?

Hipótesis alternativa: El 65% de los estudiantes de medicina en la UDS presenta síntomas asociados a depresión debido a la exigencia de la carrera.

Hipótesis nula: No se encontró en ningún estudiante de la UDS con síntomas asociados a depresión

MARCO TEORICO

- 1.1 **QUE ES LA DEPRESION:** Depresión nos da como referencia a un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza asociados a alteraciones del comportamiento del grado de actividad y del pensamiento, se presenta como una de las patologías más frecuentes en atención primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas.
- 1.2 **PREVALENCIA:** La depresión, así como otras formas de enfermedad, tiene gran probabilidad de manifestarse al inicio de la vida adulta, lo que puede transcurrir simultáneamente al cursar un grado de enseñanza superior (ES). Esto se debe al hecho de que los jóvenes pasan por grandes cambios y pérdidas, las cuales están previstas en esta etapa del desarrollo, entre estas el distanciamiento del círculo familiar y social y la adaptación a la nueva rutina, lo que puede desencadenar situaciones de crisis (4).
- 1.3 **CONSECUENCIAS DE LA DEPRESION:** Las consecuencias pueden ser distintas:
- 1.4 **Físicas:** Puede causar dolores de cabeza, problemas estomacales, dolor crónico, diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca, artritis, enfermedad renal.
- 1.5 **Mentales:** Puede causar ansiedad, trastorno de pánico, fobias sociales, sentimientos de desesperanza, impotencia, inutilidad, culpabilidad y odio a sí mismo.
- 1.6 **Sociales:** Puede causar conflictos familiares, dificultades en las relaciones, aislamiento social, disminución del rendimiento académico, problemas de atención y dificultad de concentración.

- 1.7 La depresión también puede ser un precursor de enfermedades graves y crónicas debido a los malos hábitos de salud que a largo plazo puede dar lugar a pensamientos suicidad y el suicidio.**
- 1.8 ¿Si soy un estudiante en el área de salud y tengo depresión, me debe de preocupar?** Afirmativamente ya que los índices de bajo nivel académico dependen de la depresión generado por estrés, al tener este problema múltiples factores se asociarán en tu mente e impedirá el seguir teniendo una vida normal de estudiante.
- 1.9 SIGNOS CLINICOS: Debido a que el estrés académico es una de las primeras causas de depresión los síntomas asociados en los estudiantes son:**
- 1.10 Dolores de cabeza o migrañas
 - 1.11 Problemas de concentración
 - 1.12 Desgano para realizar labores escolares
 - 1.13 Consumo o reducción de alimentos
 - 1.14 Falta de concentración
 - 1.15 Inapetencia a las tareas habituales
 - 1.16 Descuidos
 - 1.17 Dificultad de recuperación
 - 1.18 Descenso del rendimiento intelectual o físico
 - 1.19 **FACTORES CONTRIBUYENTES:** Existen múltiples factores que contribuyen y algunos son:
 - 1.20 Situaciones académicas estresantes: La presión por los exámenes y la presión de los profesores pueden contribuir a la depresión.
 - 1.21 Falta de actividad física: El no hacer actividad física regular aumenta el riesgo de depresión.
 - 1.22 Tener otros trastornos de salud mental, como ansiedad, puede aumentar el riesgo de depresión.

- 1.23 Tener familiares con enfermedades mentales puede aumentar el riesgo de depresión.
- 1.24 Las condiciones de vida, como la falta de acceso a servicios y apoyo de calidad, pueden aumentar el riesgo de depresión.
- 1.25 **¿EL ESTRÉS ACADEMICO PUEDE SER UN FACTOR DE RIESGO?** Si, el estrés académico puede ser un factor de riesgo para depresión.
- 1.26 El estrés académico puede dificultar la concentración, el procesamiento de información y el recuerdo, lo que puede afectar el rendimiento académico.
- 1.27 El estrés académico puede generar sentimientos de depresión e inquietud.
- 1.28 El estrés académico puede dificultar la regulación de las emociones y mantener un estado de ánimo positivo.
- 1.29 El estrés académico puede estar asociado a la depresión en los estudiantes.
- 1.30 **Factores asociados:** Existen múltiples factores asociados a la presencia de depresión en los estudiantes y los que se presentan son: Factores sociales, familiares, afectivos, consumo de sustancias, violencia, Etc. Uno de los que más destacan aproximadamente el 73.9% de los estudiantes con niveles de estrés severo originado por la competitividad con sus compañeros, tienen algún nivel de depresión. La literatura plantea que entre las causas que motivan a un estudiante de medicina a solicitar baja temporal se debe a problemas de salud, donde la depresión abarca el 10% de este (pag, 2).
- 1.31 **IMPACTO:** Investigaciones en estudiantes de medicina que se hicieron antes de la pandemia mostraron una prevalencia de

depresión del 28%5 y ansiedad del 33.8%. En ellas se destacó la alta demanda académica como un factor de riesgo para desarrollar trastornos mentales.

- 1.32 Se ha demostrado que la presencia de presión predice la de ideación suicida y que el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas se ven incrementados en los estudiantes de medicina que sufren estrés
- 1.33 **TRATAMIENTO:** El tratamiento de la depresión en estudiantes de medicina es crucial debido a las altas tasas de estrés y agotamiento en la población y se basa en:
 - 1.34 Psicoterapia: La terapia cognitivo-conductual (TCC) es comúnmente utilizada y ha demostrado ser eficaz. (La terapia de apoyo y la terapia interpersonal pueden ser útiles.)
 - 1.35 Medicamentos: Antidepresivos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) pueden ser considerados, si los síntomas son severos.
 - 1.36 Manejo del estrés: Técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga y la atención plena, pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.
 - 1.37 Ejercicio físico: La actividad física se asocia con la mejoría del estado de ánimo y la reducción de los síntomas depresivos.
 - 1.38 Apoyo social: Fomentar redes de apoyo entre compañeros, amigos y familiares es fundamental.
 - 1.39 Educación sobre salud mental: Proporcionar información y recursos sobre salud mental puede ayudar con el problema y animar a los estudiantes a buscar ayuda.
 - 1.40 Técnicas de manejo del tiempo: Aprender a gestionar el tiempo y establecer prioridades puede reducir el estrés académico.

- 1.41 Intervenciones institucionales:** Las universidades deben ofrecer programas de bienestar y recursos de salud mental accesibles, incluyendo líneas de ayuda y servicios de consejería.
- 1.42 RELACIÓN DE LA DEPRESION EN ESTUDIANTES DE MEDICINA:** Puede estar vinculada con la propia formación médica. Esto se debe a que, además de las demandas y riesgos a la salud que comparten con otras carreras, los estudiantes de medicina tienen una mayor probabilidad de padecer depresión, ansiedad y conducta suicida.
- 1.43** Los altos niveles de estrés pueden ser perjudiciales para la salud de los estudiantes y su rendimiento académico. Otros trastornos asociados con el estrés son la ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, asma, hipertensión arterial y úlceras.
- 1.44 FACTORES QUE DESENCADENAN SINTOMATOLOGIA DE DEPRESION EN ESTUDIANTES DE MEDICINA:** Existen múltiples y los más comunes e importantes son:
- 1.45** Eventos estresantes: Vivir situaciones estresantes, como la muerte de un ser querido, el divorcio de los padres o el servicio militar de los padres, puede aumentar el riesgo de depresión.
- 1.46** Sentirse bajo presión por los exámenes o por parte de los profesores puede ser un factor que contribuya a la depresión.
- 1.47** No contar con el apoyo familiar o con recursos económicos puede ser un factor de riesgo.
- 1.48** Estigmatización, discriminación, exclusión o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad pueden aumentar el riesgo de padecer trastornos de salud mental.

CITA CORTA.

“La educación sobre salud mental ayuda a proporcionar información y recursos sobre salud mental, lo que nos puede ayudar con el problema y animar a los estudiantes a buscar ayuda ante este grave problema (Córdova, 2024). “

FUENTES BIBLIOGRAFICAS HASTA EL MOMENTO...

https://anmm.org.mx/GMM/2013/n6/GMM_149_2013_6_598-604.pdf

Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM5)

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view>

<https://www.who.int/es/news-room/fact>

<http://www.revistas.unach.mx/index.php/revanales/article/view/17#:~:text=Resumen,aplicaci%C3%B3n%20de%20formularios%20y%20entrevistas.>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseaseconditions/depression/symptoms-causes/syc>