
Programa para personas adultas con discapacidad en Chetumal, Quintana Roo.

Paolina de Lourdes Carrillo Murillo¹

María del Carmen Fernández Morales²

RESUMEN

En la ciudad de Chetumal, Quintana Roo no se encuentran instituciones para personas con una condición de discapacidad severa, por ello, al concluir su período escolar, en su mayoría a los 15 años, permanecen en sus hogares al no haber adquirido habilidades de comunicación, socialización, hábitos de salud y funciones ejecutivas que limitan su inclusión en la sociedad. Desde septiembre del 2022 se comienza un programa integral para personas adultas con discapacidad en donde se elaboran estrategias metodológicas para incrementar las habilidades de salud con ejercitación a través de programas individualizados, circuitos con estaciones y deporte adaptado y el cuidado en la alimentación, funciones ejecutivas a través de rutinas para impactar en: memoria, concentración, ejercicios de gimnasia cerebral, socialización y comunicación dando respuesta a la Estrategia Nacional de Educación Inclusiva que está vigente en México y en uno de sus apartados hace re-

ferencia a que deben existir entornos inclusivos y el Centro de Atención para Personas Adultas con Discapacidad es un espacio clave que impacta de forma positiva en la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias al tener incremento en su salud: resistencia, fortaleza, flexibilidad; recuperación de funciones ejecutivas: diálogo, concentración y toma de decisiones, pues un 50 % de las personas que están en el programa entran a capacitación para un oficio.

Palabras clave: personas adultas, discapacidad, inclusión, habilidades sociales

INTRODUCCIÓN

Según cifras del Banco Mundial, el 15 % de la población del planeta experimenta algún tipo de discapacidad, es decir 1000 millones de personas se encuentran en esta condición. Se estima que, entre 110 millones y 190 millones de personas que son la quinta parte de la

¹ Centro de Atención para Personas Adultas con Discapacidad, Chetumal, Quintana Roo, México. Artículo que aporta los resultados científicos del trabajo en opción al grado científico de Doctora en Investigación en Ciencias de la Educación, otorgado por el Instituto Superior de Informática y Computación, ISIC, (Tepic, Nayarit, México)

² Licenciada en Educación, Máster en Educación Avanzada, Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora titular de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona (UCPEJV), La Habana, Cuba. Correo: mariadelc212@gmail.com

población del mundo, presenta discapacidades importantes. Las personas con discapacidad tienen más posibilidades de enfrentar escenarios económicos adversos, menos educación, peores resultados de salud, niveles más bajos de empleo y mayores tasas de pobreza (Banco Mundial, 2021). Según los datos del Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), del total de población en México que es de 126'014,024, el 5.7 %, tiene discapacidad y/o algún problema o condición mental, es decir, que en el país habitan 7'168,178 personas con discapacidad, de los cuales el 52 % son mujeres (3'734,665) y el 48 % son hombres (3'433,513). En Quintana Roo, 40,228 personas tienen alguna limitación; los municipios de Benito Juárez y Othón P. Blanco son los que concentran el mayor porcentaje de esta población.

En el municipio de Othón P. Blanco se encuentra la ciudad Chetumal, Quintana Roo, la cual ofrece a las personas con discapacidad educación hasta los 25 años en el Centro de Atención Múltiple José de Jesús Quiroga, siempre y cuando puedan acceder a los talleres que tienen para capacitarlos en un oficio. Sin embargo, para muchas personas con una condición severa en la discapacidad, su educación termina a los 15 años y comienzan a estar en casa sin tener opciones en las cuales puedan trabajar sus habilidades o lograr mantener las que han adquirido.

La idea de la liminalidad, término usado por el antropólogo Robert Murphy explica que las personas con discapacidad viven en un estado de suspensión social: "ni enfermos, ni sanos, ni muertos ni vivos, fuera de la sociedad, aunque no del todo..." existen en un aislamiento parcial de la sociedad, como personas indefinidas y ambiguas" (Barnes, 1998).

La discapacidad es una condición que impacta la vida del individuo que la tiene, de la familia en la que se desenvuelve y tiene repercusiones en la sociedad de la que forma parte. Se observa el agotamiento físico de los padres y madres de personas con disca-

padidad que presentan trastornos en el sueño y en su conducta o cuando hay continuos problemas en la salud; de igual forma hay afectación en el desempeño laboral e incluso hay despidos por los constantes permisos que solicitan los padres. En cuanto a la persona con discapacidad hay necesidad de mejores instituciones de salud y de educación.

Y en cuanto a la sociedad se tiene la necesidad de desarrollar propuestas políticas que aborden de manera efectiva los apoyos necesarios para que pueda haber un gozo pleno de los derechos humanos que se encuentran en la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos. En el DSMV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales) hace referencia a la discapacidad intelectual como un trastorno del neurodesarrollo que inicia en la infancia caracterizado por limitaciones en el funcionamiento intelectual y adaptativo, las cuales se evidencian como dificultades para conseguir un nivel de aprendizaje esperado y para desenvolverse en los entornos cotidianos, desarrollándose de una forma más lenta en comparación con sus pares y requerir apoyos individualizados.

En cuanto al Trastorno del Espectro Autista (TEA) hay dificultad persistente en el desarrollo del proceso de socialización (interacción social y comunicación social), junto con un patrón restringido de conductas e intereses, dentro de lo cual se incluyen restricciones sensoriales.

Hay personas adultas con discapacidad que su condición de vida tiene comorbilidad con otras situaciones que limitan su inclusión en las diversas esferas de su vida, así como minimizan el goce de sus derechos. En la ciudad de Chetumal se desarrolla desde 2022 un programa integral dirigido a personas adultas con discapacidad (PAD). Las actividades que se realizan buscan mejorar la calidad de vida de las PAD mediante estrategias enfocadas en la salud, el ejercicio físico, las funciones ejecutivas, la comunicación y la socialización. Además, este esfuerzo pretende ser una respuesta a la falta de espacios inclusivos y oportuni-

dades para este grupo poblacional, quienes enfrentan barreras significativas para su participación plena en la sociedad.

MATERIALES Y MÉTODOS

El programa implementado se basa en estrategias de educación inclusiva que priorizan la interacción comunitaria.

La inclusión requiere crear culturas de colaboración que reconozcan la diversidad como un valor (Ainscow, 2006). Se utilizan situaciones centradas en la salud física, la comunicación, el fortalecimiento de funciones ejecutivas y la autorregulación emocional, aspectos que impactan en la calidad de vida y la autonomía (Diamond, 2013).

El presente artículo tiene como objetivo visibilizar las acciones que se ejecutan en el Centro de Atención para Personas Adultas con Discapacidad (CAPAD) en Chetumal y el análisis en su impacto de la calidad de vida de los participantes, así como reflexionar sobre las necesidades pendientes para promover una sociedad más inclusiva. Se presentan las características y metodología del proyecto investigativo que devino en el Programa diseñado e implementado como resultado científico esencial.

Objetivo del programa: El propósito de este programa es mejorar la calidad de vida de las PAD mediante la combinación de actividades que fomenten el ejercicio físico, el desarrollo de habilidades sociales, la mejora de la comunicación y el fortalecimiento de las funciones ejecutivas. Estas áreas son fundamentales para la autonomía, la inclusión social y el bienestar general.

Estructura del Programa

El programa integral implementado por el CAPAD se estructura en torno a cuatro áreas principales:

1. Ejercicio Físico: Promueve la salud física y mental mediante actividades grupales e indivi-

duales que fortalecen la movilidad, la fuerza y la coordinación motriz.

2. Desarrollo de Habilidades Sociales: Busca mejorar las relaciones interpersonales, fomentar la participación comunitaria y desarrollar competencias para la resolución de conflictos.

3. Comunicación: Trabaja en la expresión verbal y no verbal para fortalecer los lazos sociales y la autoexpresión.

4. Funciones Ejecutivas: Desarrolla capacidades como la planificación, la organización, el autocontrol y la memoria de trabajo.

Para evaluar el impacto del programa, se utilizan las siguientes herramientas metodológicas:

- **Observación directa:** Seguimiento de las actividades realizadas por los participantes.
- **Encuestas de satisfacción:** Aplicadas a familiares y cuidadores para medir cambios en la dinámica familiar y la percepción de los resultados.
- **Pruebas físicas y cognitivas:** Diseñadas para evaluar avances individuales en las áreas trabajadas.

1. Ejercicio Físico Realizarlo de forma regular mejora la salud física y mental, contribuye a la movilidad, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Además, tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo y el bienestar general.

Objetivos específicos:

- Mejorar la movilidad y flexibilidad.
- Aumentar la fuerza muscular.
- Estimular la coordinación motriz.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Actividades realizadas:

- **Sesiones de ejercicio grupal:** Calentamiento, ejercicios de resistencia, fortaleci-

miento, equilibrio, flexibilidad. Lunes y miércoles.

De igual forma deportes grupales: Basquetbol. Se visita un parque de la ciudad los días viernes.

- **Sesiones individuales:** En vacaciones y fines de semana se promueve que las PAD desarrollen actividades de ejercicio en su hogar. Se toman fotos y vídeos cuando realizan sus actividades y mandan mensaje a la doctorando para informar acerca de cómo se sintieron.
- **Terapia ocupacional:** Mejorar habilidades motoras finas. Uso de diversos materiales. En el año 2024 realizaron bolsas tejidas.

2. Desarrollo de Habilidades Sociales Las habilidades sociales son esenciales para las interacciones cotidianas, la inclusión en la comunidad y el fortalecimiento de redes de apoyo.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad de establecer relaciones interpersonales.
- Aumentar la participación en actividades grupales.
- Fomentar la resolución de conflictos y la empatía.

Actividades realizadas:

- **Dinámicas de grupo:** juegos cooperativos, ejercicios de role-playing (representación de roles) y actividades que favorezcan el trabajo en equipo.
- **Talleres de comunicación:** sobre cómo expresar emociones, escuchar activa y respetar turnos de palabra.
- **Participación en actividades culturales:** Salidas a viajes (Xenses), caminatas de concientización de la discapacidad, carreras de inclusión, etc.

3. Comunicación: Las personas con discapacidad a menudo enfrentan barreras para comunicarse de manera efectiva. Mejorar la comunicación fortalece la relación social y fomenta una mayor independencia.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal.
- Potenciar la autoexpresión y comprensión.

Actividades realizadas:

- **Juegos de comunicación:** Se asiste a la Biblioteca Pública Javier Rojo Gómez y se favorece que después de lectura grupal ellos puedan contar historias, se promueve la escucha activa y actividades para mejorar el lenguaje no verbal (gestos, expresiones faciales).

4. Funciones Ejecutivas Las funciones ejecutivas son esenciales para la toma de decisiones, la planificación, el control de impulsos y la memoria de trabajo. Estas habilidades son clave para la autonomía.

Objetivos específicos:

- Mejorar la capacidad para planificar y organizar actividades diarias.
- Fomentar el autocontrol y la toma de decisiones.
- Desarrollar la memoria de trabajo.

Actividades realizadas:

- Ejercicios de resolución de problemas: rompecabezas, juegos de lógica y actividades que desafíen la memoria y la atención.
- Planificación de tareas: enseñar a hacer listas, establecer prioridades y organizar actividades. A inicio de año hacen su Vision Board y lo que esperan realizar en cada mes.
- Tareas de memoria: juegos y ejercicios dise-

ñados para mejorar la retención de información a corto plazo.

Evaluación y Seguimiento

Es fundamental realizar un seguimiento continuo de los avances de cada participante, se realizan encuestas de satisfacción a los padres y/o tutores, así como observación directa y pruebas de rendimiento físico y cognitivo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El Centro de Atención para Personas Adultas con Discapacidad de Chetumal inició sus actividades en el año 2022 con el propósito de brindar acompañamiento integral a personas adultas que viven en condición de discapacidad y a sus familias. Desde su creación, el centro ha implementado un modelo de intervención basado en el fortalecimiento de la salud física y emocional, la comunicación funcional, la participación social y el desarrollo de habilidades ejecutivas, alineado con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y los principios de la inclusión.

A lo largo de este periodo, se observan avances significativos en diversos ámbitos del desarrollo de las personas atendidas. En el área física, se registran mejoras en la flexibilidad, la resistencia y la coordinación motriz, favoreciendo una mayor autonomía en actividades de la vida diaria. En el ámbito de la comunicación, se han fortalecido las habilidades para expresar necesidades, interactuar con otros y participar de manera más activa en actividades familiares y comunitarias. Asimismo, se han identificado progresos en su bienestar emocional, en la manera en que se relacionan con su entorno y en la capacidad para regular su conducta, planificar actividades y resolver problemas cotidianos, aspectos directamente vinculados con el desarrollo de las funciones ejecutivas. De igual forma, las familias han participado activamente en los procesos de

acompañamiento, lo que ha permitido fortalecer redes de apoyo y promover entornos más accesibles y sensibles a la diversidad.

Esta entrega de resultados presenta los avances alcanzados durante el periodo de intervención, sustentados en evidencias cuantitativas y cualitativas que muestran el impacto del programa en la calidad de vida de las personas adultas con discapacidad y sus familias.

Lo que todos ya logran:

Cuentan con flexibilidad pueden subir, bajar escaleras. Tienen incremento en su resistencia: realizan actividades físicas por una hora, éstas son: caminatas, entrenamientos de Basquetbol, circuito de ejercicio. Sus exámenes médicos son favorables, ya no hay colesterol, triglicéridos saliendo bien en los exámenes de sangre que les realizan cada año.

De igual forma realizan actividades que se indica en el pizarrón sin necesidad de apoyo continuo. Incremento en su atención, memoria y hay recuperación de información, cuando se presentan desafíos relacionados con lo visto en el mes.

Todas las personas que asisten al Centro interactúan entre sí, los que tienen lenguaje verbal es a través de la oralización y los que no, muestran lo que hacen al compañero que esté cerca, aplauden y sonríen al otro, así como demuestran enfado ante una situación que les es desagradable. Se reconocen entre ellos y buscan su compañía.

El 80 % de las personas en el programa lavan su ropa, así como bañarse solos, se visten y se desvisten por sí mismos. El 60 % ayudan a sus compañeros en las actividades que hay que realizar a través del modelamiento.

Hay que destacar que la discapacidad impacta en los rubros económicos, de salud, de educación, por mencionar sólo algunas de las muchas esferas que se interrelacionan y que hay que mejorar para poder garantizar lo que se encuentra en la Constitución Polí-

tica de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 1ro. Todo individuo gozará de las garantías que otorga esta Constitución y en la reforma del 10 de junio de 2011 menciona queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Por lo tanto, hay propuestas que necesitan llevarse a cabo para poder ser la sociedad que plantea la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible y por ello se considera importante visibilizar los logros que ha tenido el Centro de Atención para Personas Adultas con Discapacidad (CAPAD) en la ciudad de Chetumal para favorecer un lugar más inclusivo y que garantice a todas las personas el poder disfrutar de los derechos que todos tienen como ciudadanos.

Los resultados muestran avances significativos en la autonomía personal, la expresión emocional y la integración comunitaria. Se concluye que el trabajo interdisciplinario y la vinculación con la comunidad son pilares fundamentales para una inclusión real y sostenible (Booth & Ainscow, 2015).

El Protocolo Facultativo de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad se considera el primer instrumento internacional jurídico vinculante en promover la educación inclusiva como un derecho. En su artículo 24 plasma las disposiciones sobre el derecho a la educación dando referencia al compromiso de los Estados para adoptar medidas inmediatas, efectivas y pertinentes incluyendo la facilitación de apoyos personalizados y ajustes razonables que aseguren un sistema inclusivo a todos los niveles, en el que las personas con discapacidad puedan acceder a una educación inclusiva, de calidad y gratuita en condiciones de igualdad con los demás.

En la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo invita a la reflexión en rubros que se tomaron en consideración para abrir CAPAD:

- **Inciso K:** Las personas con discapacidad tienen que enfrentar barreras para participar en igualdad de condiciones con las demás en la vida social y se vulneran sus derechos humanos en todas las partes del mundo.

La pandemia brindó la experiencia de lo que vive una persona con discapacidad cuando tiene que permanecer en su hogar porque no hay opciones que ofrecerle para poder tener una vida social.

Pero a diferencia de ellas, el resto de la población contó con herramientas virtuales, el uso de la palabra, de la escritura, entre otras. Gracias a lo que podía solicitar ayuda y comunicarse a través de distintas fuentes y por diversos medios.

Sin embargo, no es la realidad de varias personas con discapacidad que muchos de ellos no accedieron a la lectoescritura, que no cuentan con los medios para adquirir un medio electrónico y están atentos a lo que le pueda ofrecer su cuidador.

Estos cuidadores tampoco están preparados para lidiar con los aspectos físicos, emocionales, económicos, cognitivos que se requieren para favorecer las habilidades de una persona con discapacidad que está bajo su cargo. Por lo tanto, en CAPAD se brindan los medios para aportar los aspectos sociales y de comunicación, piezas clave para que se establezcan vínculos afectivos entre ellos y sus familias y poder mejorar la dinámica familiar y la autoestima de todos los miembros de la familia.

Otro punto que fue tomado en consideración es:

- **Inciso M:** Es imprescindible reconocer el valor de las contribuciones que realizan las personas con discapacidad al bienestar general y a la diversidad de sus comunidades

y que la promoción del pleno goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales por las personas con discapacidad y de su plena participación tendrán como resultado un mayor sentido de pertenencia de estas personas y avances significativos en el desarrollo económico, social y humano de la sociedad y en la erradicación de la pobreza.

- Las personas con discapacidad son una población vulnerada y más en la cuestión económica, pues están atentos a lo que les brinden los familiares, sobre manera los padres de éstos. El problema se agrava cuando fallece alguno o ambos padres y tienen que pasar a estar bajo el cargo de algún tutor legal, en la mayoría de las situaciones es algún hermano o familiar que se haya dispuesto con anticipación ante la autoridad pertinente. Sin embargo, la mayoría de las personas con discapacidad no opinan acerca de sus necesidades y mucho menos participan en los asuntos que impactan a su medio familiar.

Por ello, es de suma importancia este acompañamiento a los familiares y a la persona adulta con discapacidad para el reconocimiento de sus necesidades y tener ayuda oportuna que pueda erradicar la discriminación, la falta a los derechos humanos, puesto que las personas con discapacidad sufren distintos tipos de abandono, precisamente, por el desconocimiento que se tiene de lo que ellos requieren y el análisis de la situación por personas que estén familiarizadas con las diversas etapas del desarrollo y de la condición que presenta la población.

Y por último, en cuanto al Inciso N: Se reconoce que para las personas con discapacidad es imperativa la importancia de su autonomía e independencia individual, incluida la libertad de tomar sus propias decisiones.

En CAPAD se favorece que cada persona, en la medida de sus posibilidades se propongan objetivos para ir tener mayor autonomía como son los siguientes: hábitos saludables, aseo personal, limpieza del hogar, realizar sus intereses para comenzar el camino de una vida laboral.

Una de las cuestiones que más afectan la dinámica familiar es cuando aparecen o ya presentan de forma permanente situaciones disruptivas.

La PAD que no tiene una rutina establecida, que la familia no ha logrado un ambiente adecuado, que no tiene hábitos saludables tiene más propensión a desarrollar conductas que sean perjudiciales para él y los que lo rodean como son:

Agresión a objetos (romper ropa, romper bienes del hogar), comportamiento agresivo ante los demás, gritos, insultos, golpes, mordidas, autolesiones, uso de armas blancas, etc.

En la investigación Envejecimiento y Trastorno del Espectro Autista, una etapa vital invisible se reconoce que no se dispone de mucha información contrastada sobre las necesidades que presentan las personas con TEA en edad adulta.

Es evidente que un envejecimiento activo, participativo, saludable y satisfactorio es un derecho al que nadie debe renunciar, como pone de manifiesto la Organización Mundial de la Salud (2015).

Los resultados preliminares muestran que el programa en Chetumal coincide con hallazgos de otros estudios internacionales sobre inclusión comunitaria de personas con discapacidad. La mejora en la autonomía y en la participación social confirma que los entornos accesibles y la intervención familiar constituyen un factor clave para la integración (Ainscow, 2020). Asimismo, el desarrollo de habilidades emocionales y de autorregulación se alinea con lo planteado por Denham (2006), quien enfatiza que la identificación temprana de las emociones y la práctica de estrategias de calma impactan en el bienestar psicológico.

En relación con la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, investigaciones recientes muestran que el uso de juegos y cuentos repetitivos favorece la consolidación cognitiva y la socialización (Diamond, 2013). El programa de Chetumal refleja estos planteamientos, pues las actividades lúdicas han facilitado aprendizajes significativos y la construcción de vínculos afectivos sólidos.

Por último, se reconoce que aún existen retos, como la necesidad de mayor capacitación docente en inclusión, la sensibilización comunitaria y la disponibilidad de recursos accesibles. No obstante, el trabajo colaborativo entre familias, profesionales e instituciones permite vislumbrar una ruta prometedora para fortalecer la participación plena de las personas adultas con discapacidad.

El presente programa implementa estrategias que promuevan el ejercicio físico adecuado, la estimulación cognitiva, la comunicación en redes de apoyo y la socialización continua a lo largo de la vida adulta de las PAD, sus familias y la sociedad chetumaleña para no solo contribuir a mantener y mejorar su calidad de vida, sino fomentar su participación activa en la comunidad y su inclusión social.

Desde la implementación del programa en 2022, se han identificado los siguientes resultados preliminares:

1. Incremento en la salud física: Los participantes mostraron mejoras en la movilidad, la coordinación motriz y la resistencia física. Esto se observó mediante sesiones grupales de ejercicio y deportes.

2. Desarrollo de habilidades sociales: Los participantes reportaron una mayor interacción en actividades grupales y culturales, mejoraron sus relaciones interpersonales.

3. Fortalecimiento de la comunicación: A través de talleres y ejercicios de autoexpresión, los participantes lograron mejorar su comunicación verbal y no verbal.

4. Avances en funciones ejecutivas: La organización de tareas y el establecimiento de metas personales fa-

vorecieron la autonomía de los participantes, reflejándose en mejoras en su vida diaria.

CONCLUSIONES

El CAPAD en Chetumal representa un paso significativo hacia la inclusión de personas adultas con discapacidad en la comunidad. Al implementar estrategias que abordan el ejercicio físico, la comunicación, las habilidades sociales y las funciones ejecutivas, este programa no solo mejora la calidad de vida de los participantes, sino que también contribuye a construir una sociedad más inclusiva. El programa implementado en Chetumal constituye un modelo innovador de atención comunitaria, pues integra salud, funciones ejecutivas, comunicación y vínculos sociales en un mismo plan de acción. Los avances observados indican que la inclusión real es posible cuando se trabaja desde una perspectiva de derechos humanos, con estrategias pedagógicas adaptadas y con la participación activa de la familia y la comunidad. Se recomienda dar continuidad al programa, sistematizar la experiencia y generar alianzas con instituciones educativas y de salud que fortalezcan su impacto a largo plazo.

No obstante, es crucial invertir en este tipo de programas, ampliarlos a otras regiones y garantizar la participación activa de las familias y la comunidad para que el impacto positivo sea sostenible y escalable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainscow, M., Booth, T., & Dyson, A. (2006). *Improving schools, developing inclusion*. Routledge.
- Ainscow, M. (2020). Promoting inclusion and equity in education: Lessons from international experiences. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 6(1), 7–16. <https://doi.org/10.1080/20020317.2020.1729587>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.