



Modulo#3: Vida Universitaria: Transición y Adaptación

PRESENTADO POR:
DRA. MADELINE J. RODRÍGUEZ VARGAS, CPLCPL

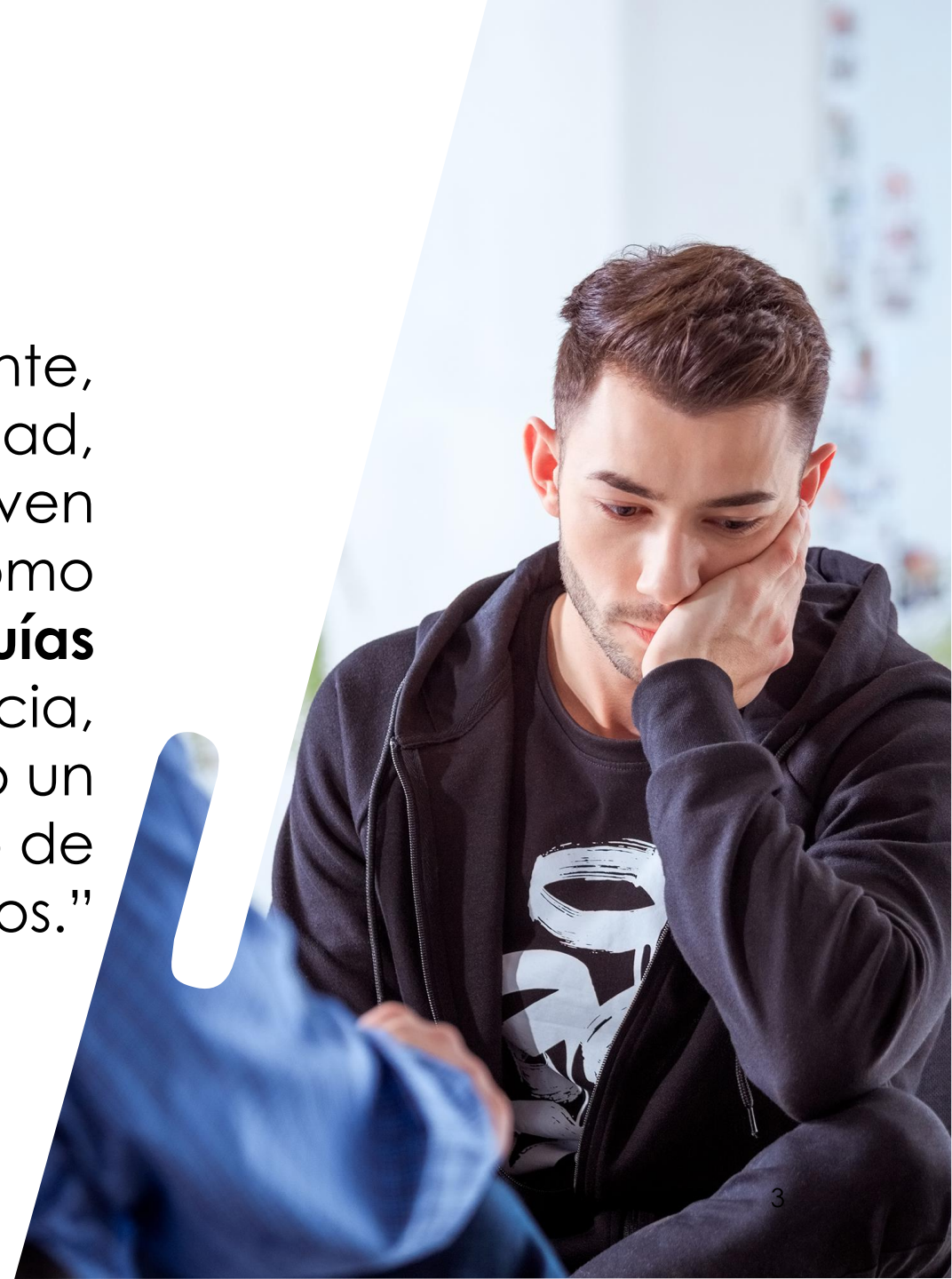
Objetivos

- Reconocer que ustedes, los padres y madres son la base sólida sobre la cual sus hijos están construyendo su futuro profesional.
- Descubrir cómo acompañarlos en este viaje sin quitarles las llaves del volante.
- Conocer los cambios emocionales y sociales que suelen ser una alerta o pedido de auxilio.
- Familiarizarse con herramientas que pueden utilizar para fomentar su autonomía y responsabilidad académica y personal.



Introducción

"El primer año de universidad es, posiblemente, el periodo de mayor fragilidad, inseguridad, flaqueza y cambios en la vida de un joven adulto. Hoy vamos a conversar sobre cómo ustedes pueden convertirse en **mentores y guías** para sus hijos. Analizaremos cómo su presencia, incluso a la distancia, actúa como un amortiguador contra el estrés y el abandono de los estudios universitarios."



I. Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

- Para los padres, identificar estas señales de alerta puede ser un reto, ya que los estudiantes de primer año a menudo intentan demostrar una independencia que no siempre es una realidad.
- Según las investigaciones, la clave no está en esperar una "crisis explosiva", sino en notar patrones y cambios sutiles en la comunicación y el comportamiento de sus hijos.
- Basado en la literatura relacionada el ajuste a la vida universitaria y la salud mental en estudiantes universitarios, aquí les presento las principales señales de alerta y cómo detectarlas:



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

1. Señales de Riesgo ¿Qué observar?

- **Alteraciones del Sueño:** Si en las llamadas notas que tu hijo está despierto a horas inusuales consistentemente (3:00 a. m. o 4:00 a. m.) o si duerme durante todo el día. El insomnio es el predictor número uno de colapso emocional en universitarios (Yosep et al., 2024).
- **Cambios en el Relato Académico:** Pasa de hablar con entusiasmo de sus materias a usar frases como "*no le veo el sentido*", "*todos son mejores que yo*" o evitar hablar del tema por completo. La **autodevaluación** es una señal de alerta social y cognitiva.



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

- **Retiro Social y Digital:** Si deja de mencionar amigos nuevos y se refugia exclusivamente en videojuegos o redes sociales para evitar la interacción real. El aislamiento es un factor de riesgo crítico para la depresión (Healthy Minds, 2025).
- **Cambios Físicos:** Descuido en el aseo personal, pérdida o aumento drástico de peso, o fatiga persistente que no mejora con el descanso.



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

2. Cómo Abordarlos de Manera Asertiva (El Método de Acercamiento)

La asertividad en este contexto implica **validar la emoción** sin juzgar el rendimiento. Las investigaciones en psicología educativa sugieren lo siguiente:



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

1. "Validación Progresiva"

En lugar de preguntar "*¿Por qué vas mal en clases?*", utiliza preguntas abiertas que validen el esfuerzo:

- *"He notado que últimamente pareces más cansado de lo habitual y casi no nos cuentas de tus amigos. Me preocupa cómo te estás sintiendo con tanto cambio, ¿quieres contarme cómo te va?"*



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

2. Evitar la "Presión de Éxito"

- Muchos estudiantes ocultan su malestar por miedo a decepcionar a sus padres o por miedo a sus padres.
- Es vital comunicar que **su valor como personas no depende de su promedio (GPA).**
- Las investigaciones de la UNESCO (2024) subrayan que el apoyo percibido de la familia es el mayor factor de protección contra el suicidio.



Cambios emocionales y sociales en los estudiantes (señales de alerta)

3. Normalizar la búsqueda de ayuda

Si detectas una señal clara, no esperes a que "pase sola". Aborda el tema de los servicios de salud mental de la universidad como algo rutinario:


- *-“En la Academia para Padres nos dijeron que el Colegio tiene el DCSP y los Programas de Tutorías para ayudar a los estudiantes ya que saben que este primer año es difícil. ¿Quizás podrías pasar para que coordines una cita.”*



Plan de Acción para Padres ante señales de alerta

Acción	Lo que SÍ funciona	Lo que NO funciona
Escucha	Escuchar el 80% del tiempo y hablar el 20%.	Dar consejos no solicitados de "en mis tiempos...".
Observación	Notar cambios en el tono de voz, energía, apariencia física, aislamiento.	Enfocarse solo en las notas del semestre.
Límites	Fomentar rutinas de sueño y alimentación.	Criticar el uso de tecnología de forma agresiva.
Conexión	Agendar visitas o llamadas de "chequeo".	Llamar solo para preguntar por exámenes o dinero.





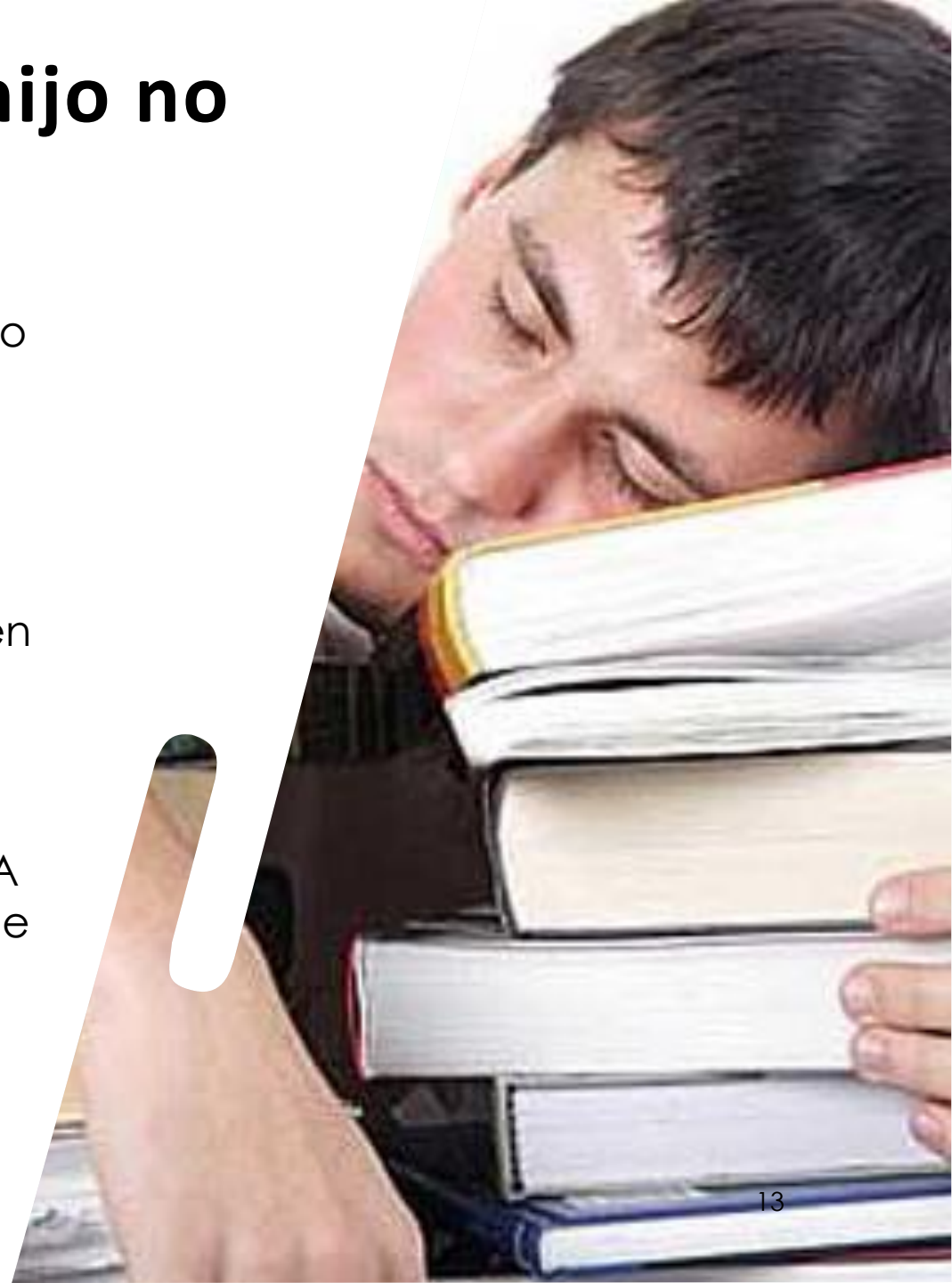
Iniciar una conversación sobre salud mental con un hijo en su primer año de universidad requiere sutileza. El objetivo no es "interrogar", sino abrir una puerta por la que ellos decidan pasar.

Aquí tienes tres guiones basados en las señales de alerta que discutimos (sueño, aislamiento y desánimo académico), diseñados bajo un enfoque de comunicación no violenta:

Escenario 1: Si notas que que tu hijo no está durmiendo o suena agotado

Objetivo: Identificar si el cansancio es por carga académica o por una desregulación emocional.

- **Padre/Madre:** "Hola, [Nombre]. Te he notado con la voz un poco cansada en las últimas llamadas y vi que anoche estabas conectado a las 3:00 a. m. Me quedé pensando en eso."
- **Hijo:** "Sí, es que tengo mucho que hacer, no pasa nada."
- **Padre/Madre (Validación):** "Entiendo que la carga es fuerte, pero me preocupa que el cuerpo te pase factura. A veces, cuando uno no descansa, todo se siente el doble de difícil de lo que realmente es. ¿Es solo por los exámenes o hay algo que te esté dando vueltas en la cabeza y no te deja dormir?"

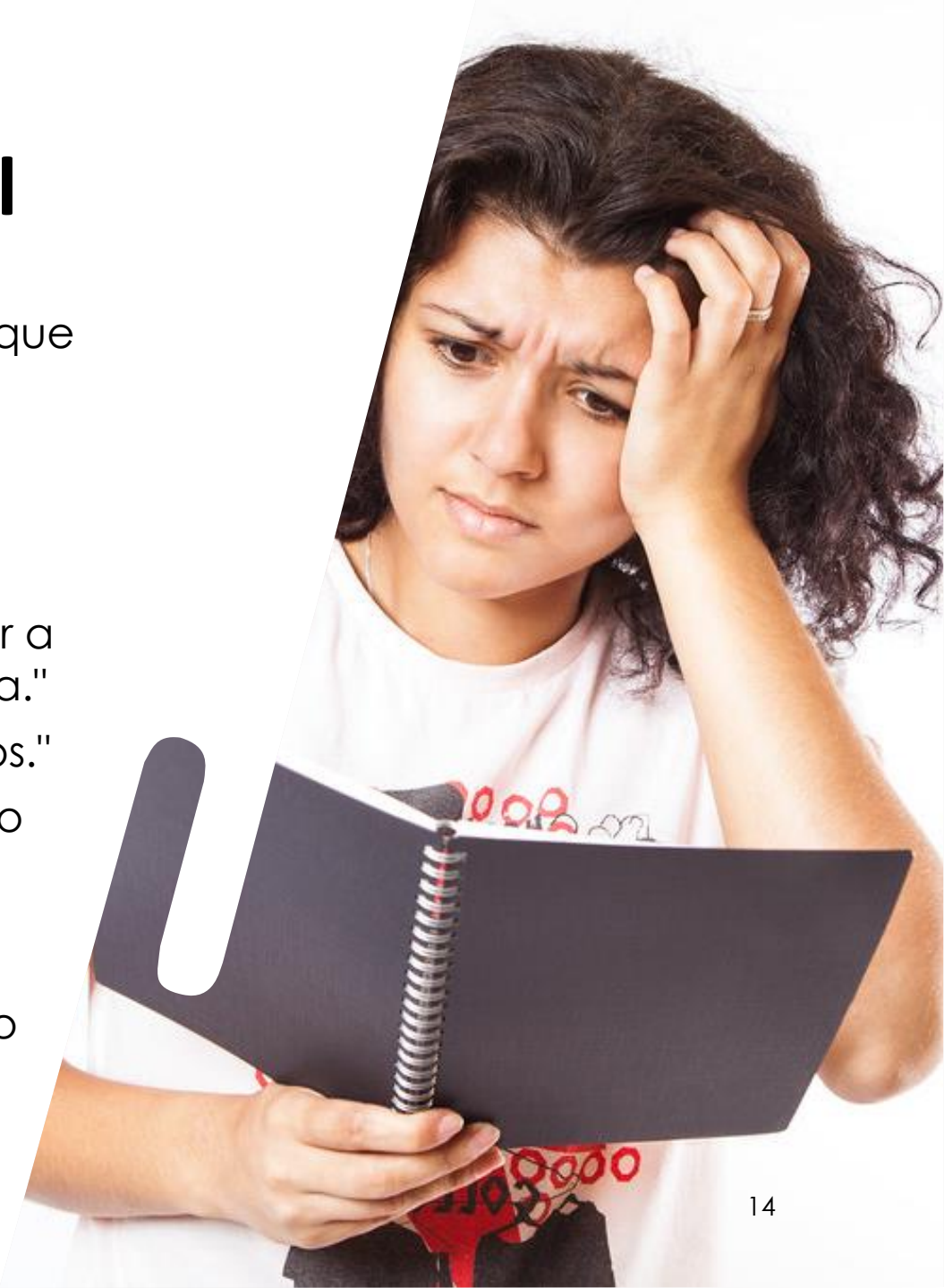


Escenario 2:

Si sospechas de aislamiento social

Objetivo: Evaluar si tiene una red de apoyo en el campus sin que se sienta presionado a ser "popular".

- **Padre/Madre:** "Me he dado cuenta de que últimamente pasas casi todo el fin de semana en el cuarto o pegado al celular. Me pregunto si has tenido oportunidad de conocer a alguien con quien tomar un café o estudiar en la biblioteca."
- **Hijo:** "No me interesa mucho la gente de aquí, son aburridos."
- **Padre/Madre (Empatía):** "Te entiendo, a veces toma tiempo encontrar a 'tu gente'. Pero me preocupa que te estés cerrando demasiado. El primer año es muy pesado para llevarlo solo. ¿Sientes que el ambiente de la universidad es muy diferente a lo que esperabas o es que simplemente no has hecho clic con nadie todavía?"



Escenario 3: Ante señales de desesperanza o bajo rendimiento

Objetivo: Reducir la ansiedad por el desempeño y enfocarse en el bienestar.

- **Padre/Madre:** "He notado que cuando hablamos de tus clases, cambias de tema rápido o pareces desanimado. Quiero que sepas que, aunque nos importan tus estudios, **tú** nos importas mucho más ."
- **Hijo:** "Es que es más difícil de lo que pensaba, creo que no sirvo para esto."
- **Padre/Madre:** "Sentirse abrumado no significa que no seas capaz, solo significa que quizás necesitas nuevas herramientas. Todos nos sentimos así alguna vez. Si sientes que la situación te está ganando, no tienes que resolverlo solo. Te puedo ayudar a identificar qué apoyos tiene la universidad para estos momentos. ¿Qué es lo que más te preocupa?"



Consejos al conversar con tus hijos

○ **La Regla de los 5 Segundos de Silencio:**

- Después de que tu hijo responda, espera 5 segundos antes de hablar. A menudo, en ese silencio, ellos agregan la información más importante.

○ **Evita el "Yo a tu edad":**

- Aunque tu intención sea ayudar, esto invalida su experiencia actual, que es digitalmente más compleja que la de hace 20 años.

○ **No busques soluciones inmediatas:**

- A veces, solo necesitan que alguien valide que "esto es difícil".



II. Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad

Investigaciones recientes en psicología educativa y del desarrollo (2024-2026) enfatizan que el papel del padre ha evolucionado de ser un "director" a ser un "consultor". El concepto clave es el **Apoyo a la Autonomía**, el cual contrasta con el estilo de "padre helicóptero" (Es un estilo de crianza que, buscando proteger, termina asfixiando el desarrollo personal y la seguridad del niño.)

Aquí les presento algunos de los hallazgos más relevantes sobre cómo fomentar la independencia y la responsabilidad en esta etapa:



II. Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad

1. El modelo de "Apoyo a la Autonomía" vs. "Control Psicológico"

Estudios recientes (Song, et. Al 2024; Frontiers, 2024) demuestran que los estudiantes cuyos padres practican el **apoyo a la autonomía** desarrollan una mayor autorregulación, lo que predice directamente su éxito académico.



II. Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad

- **Evitar el “micromanagement”:** Los investigadores sugieren que los padres deben resistir la tentación de revisar las plataformas académicas (Canvas/Moodle/Portales) o los calendarios de sus hijos. Cuando el estudiante es el único responsable de sus fechas límite, desarrolla habilidades de pensamiento crítico que el monitoreo parental inhibe
- **Fomentar la resolución de problemas propios:** En lugar de dar soluciones cuando el hijo se queja de un profesor o una nota, el padre asertivo pregunta: "¿Qué opciones de solución has considerado?" o "¿Sabes qué servicios de tutoría ofrece la universidad para esto?".



II. Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad

2. El impacto del "*Helicopter Parenting*"

Nuevas evidencias indican que la sobreprotección en el primer año de estudios genera **miedo al fracaso** y una **baja autoeficacia**.

- **Miedo al fracaso:** Los estudiantes con padres excesivamente involucrados muestran niveles más altos de **ansiedad social** y miedo a **cometer errores** (IJIAP, 2025).
- **Efecto en la carrera:** El apoyo a la autonomía no solo ayuda en las notas, sino que es vital para la **adaptabilidad en la carrera**. Los estudiantes que toman sus propias decisiones académicas en primer año reportan mayor satisfacción con su elección de carrera a largo plazo (Frontiers in Psychology, 2024).



Plan de Acción para Padres para fomentar Autonomía y Responsabilidad

Dimensión	Acción Recomendada por la Investigación	Beneficio en el Estudiante
Comunicación	Cambiar el lente de "autoridad" a uno de "apoyo emocional".	Aumenta la confianza para admitir errores.
Finanzas	Permitir que el estudiante maneje un presupuesto mensual fijo.	Fomenta la responsabilidad financiera real.
Académica	No intervenir en conflictos con la facultad; guiar hacia recursos del campus.	Desarrolla autonomía y diplomacia.
Emocional	Validar el estrés sin intentar "quitarlo" o resolver de inmediato.	Mejora la resiliencia y el manejo del estrés.



Preguntas Poderosas

A continuación les presento una serie de **preguntas poderosas** que los padres pueden usar para guiar a sus hijos hacia la autonomía sin que se sientan abandonados.

Estas "**preguntas poderosas**" se basan en el enfoque de *coaching* educativo y el apoyo a la autonomía.

El secreto no es dar la respuesta, sino actuar como un espejo que refleje la capacidad del estudiante para resolver sus propios problemas.



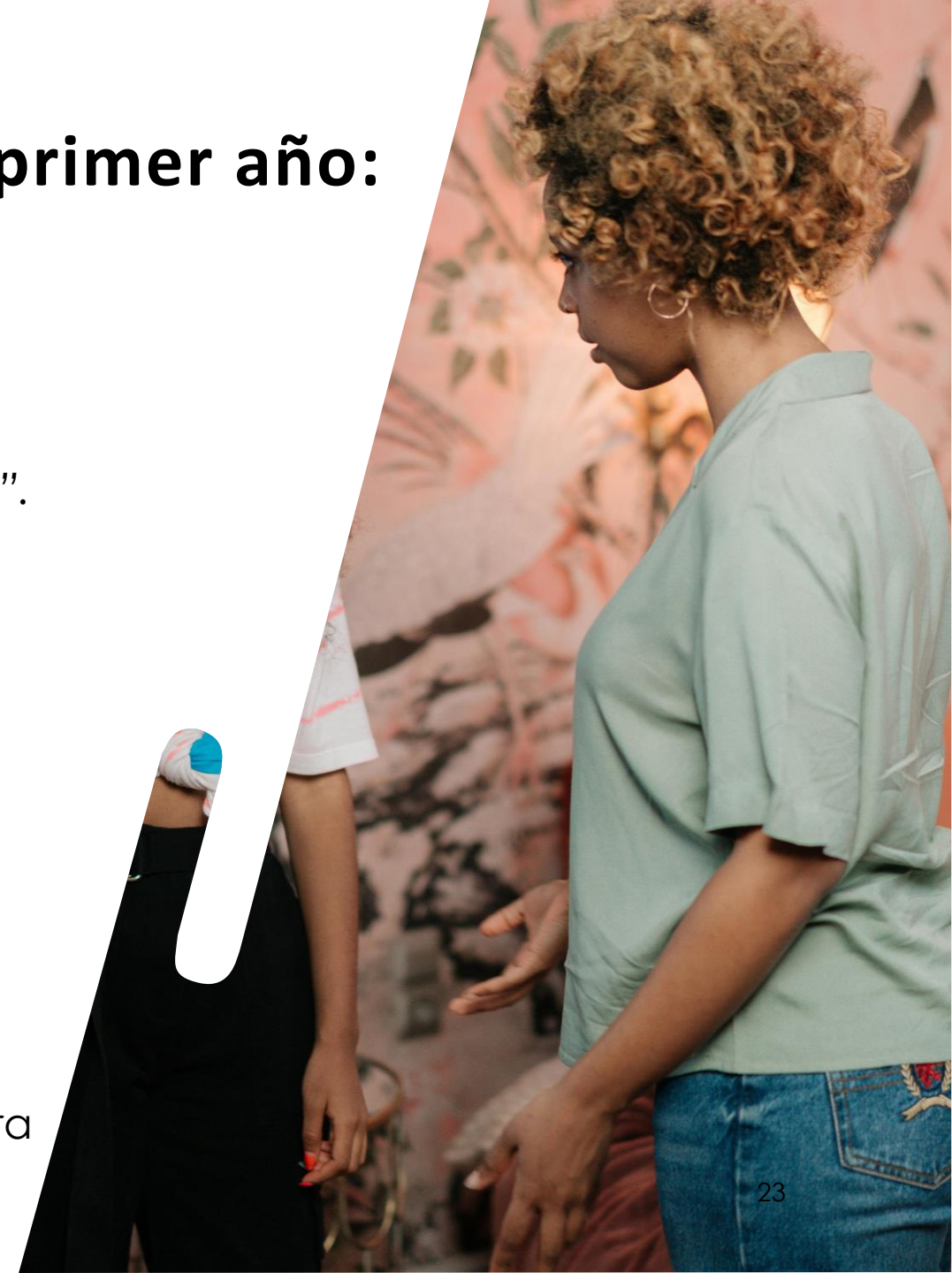
Diferentes situaciones comunes en el primer año:

1. Ante un problema académico (Ej. Una mala nota o conflicto con un profesor)

En lugar de decir: *"Ve a hablar con el profesor ahora mismo".*

Intenta:

- "¿Qué crees que fue lo más difícil en ese examen o trabajo?"
- "Si pudieras volver atrás y prepararte de nuevo, ¿qué harías diferente?"
- "¿Qué recursos ofrece la universidad para este tipo de dudas (tutorías, horas de oficina del profesor, centros de redacción)?"
- "¿Cómo crees que podrías abordar este tema con el profesor de manera profesional para entender qué espera de ti?"



Diferentes situaciones comunes en el primer año:

2. Ante la gestión del tiempo y la responsabilidad

En lugar de decir: *"Tienes que estudiar más y dejar de salir."*

Intenta:

- "¿Cómo sientes que estás manejando el equilibrio entre tus clases y tu tiempo libre?"
- "¿Qué parte de tu rutina actual te está ayudando y qué parte crees que te está frenando?"
- "¿Estas usando algunas herramientas (apps, agenda, alarmas) para que no se te pase ninguna fecha importante?"
- "Si esta semana fuera un éxito total para ti, ¿qué tres cosas tendrían que haber pasado?"



Diferentes situaciones comunes en el primer año:

3. Ante la toma de decisiones (Ej. Cambiar de carrera o elegir clases electivas)

En lugar de decir: *"Esa carrera no tiene futuro, mejor estudia esto."*

Intenta:

- "¿Qué es lo que más te entusiasma de esta nueva opción y qué es lo que más te asusta?"
- "¿A quién podrías consultar en la universidad (un consejero profesional o un estudiante de años superiores) para tener una visión más clara?"
- "¿Cómo crees que esta decisión se alinea con lo que quieres para tu futuro a largo plazo?"
- "Si yo no estuviera aquí para darte mi opinión, ¿qué decidirías tú por tu cuenta?"



Diferentes situaciones comunes en el primer año:

4. Ante el manejo de las finanzas y la vida diaria

En lugar de decir: *"Estás gastando demasiado dinero."*

Intenta:

- "He visto que el presupuesto se acabó antes de lo esperado, ¿qué gastos imprevistos surgieron este mes?"
- "¿Qué ajustes crees que podrías hacer la próxima semana para que el dinero rinda hasta el final?"
- "¿Qué prioridad le estás dando a tus necesidades básicas frente a los gustos personales en este momento?"



El "Check-list" de la Autonomía para Padres

Antes de hacer la pregunta, recuerda la regla de oro de la **Transferencia de Responsabilidad**:

- **Escucha activa:** Deja que termine de desahogarse antes de preguntar.
- **Valida:** *"Entiendo que te sientas frustrado/agobiado"*.
- **Pregunta:** Usa una de las anteriores.
- **Confía:** Aunque su solución no sea perfecta, es **su** solución. El aprendizaje real viene de la ejecución y, a veces, del error controlado.



III. Plan de Apoyo para Rutinas con ejemplos específicos de cómo hablar de estos hábitos sin parecer intrusivo

De acuerdo con a la revisión de literatura, el apoyo parental debe alejarse del control y centrarse en el **"andamiaje"**. (Vigotsky-apoyo temporal, guía, modelo)

Este modelo propone que los padres actúen como una plataforma de soporte temporal, brindando las herramientas y el orden necesarios para que sean los propios hijos quienes desarrollen su independencia y capacidad de resolución.

A continuación, se presentan estrategias específicas divididas por áreas críticas de adaptación:



III. Plan de Apoyo para Rutinas con ejemplos específicos de cómo hablar de estos hábitos sin parecer intrusivo

1. Manejo del Tiempo y Estudios: De "Controlador" a "Facilitador"

La investigación destaca que la autorregulación es el predictor más fuerte del éxito. Los padres pueden ayudar enseñándoles a priorizar y no haciéndoles el horario o rutina.

Estrategia: Fomentar la "**Regla de las 2 Horas**": Por cada hora de clase, se necesitan dos de estudio. En lugar de preguntar "¿Ya estudiaste?", pregunta: "*¿Cómo se ve tu carga de trabajo para esta semana y cómo interesas bloquear tus horas de estudio?*".

Recursos del Campus: Animar al estudiante a localizar el DCSP, o el Centro de Tutorías desde la primera semana. Los estudiantes que usan estos servicios temprano tienen tasas de retención un 20% más altas (UNESCO, 2024).



III. Plan de Apoyo para Rutinas con ejemplos específicos de cómo hablar de estos hábitos sin parecer intrusivo

2. Alimentación y Hábitos de Salud

El aumento de peso en el primer año sigue siendo una realidad documentada por *Frontiers* (2025), vinculada al estrés y la falta de sueño.

Estrategia de "Disponibilidad": Si el estudiante vive en casa, asegúrese de que haya opciones nutritivas y rápidas (frutas, proteínas magras). Si se hospeda, ayúdele a identificar las opciones más saludables a su alcance.

Alfabetización Alimentaria: Enseñar recetas básicas de 15 minutos antes de que se mude o durante las vacaciones. La investigación de Maia, et.al. 2025 indica que saber cocinar mínimamente reduce la dependencia de comida ultra procesada.



III. Plan de Apoyo para Rutinas con ejemplos específicos de cómo hablar de estos hábitos sin parecer intrusivo

3. Logística y Transporte

El transporte es una de las mayores fuentes de estrés oculto en el primer año, especialmente en instituciones grandes o urbanas.

Estrategia de "Simulación": Antes de que comiencen las clases, realicen juntos el trayecto (en carro o en la línea) en la hora pico. Esto reduce la ansiedad por llegar tarde el primer día. Si su hijo tiene carro propio dele un repaso de las cosas básicas que debe saber en cuanto al mantenimiento de este.

Plan de Contingencia: Discutan qué hacer si falla el carro (un contacto de Uber, un amigo cercano y conocer las rutas alternativas del Trolley. Les recomiendo tener un Seguro de Asistencia en la Carretera y que tengan el Numero a la mano. La previsibilidad reduce el cortisol (Yal 2026).



III. Plan de Apoyo para Rutinas con ejemplos específicos de cómo hablar de estos hábitos sin parecer intrusivo

4. Adaptación Social y Emocional

El sentido de pertenencia es vital para evitar el abandono de la universidad.

Estrategia de "Fomento de Clubes": Anime al estudiante a unirse a **una organización** extracurricular (deporte, club de debate, asociación profesional) durante el primer mes. La participación social moderada correlaciona positivamente con la salud mental (Healthy Minds, 2025).



Plan de Acción para Padres para ayudar a crear Rutinas

Área	Estrategia Clave del Padre	Objetivo de Autonomía
Estudios	Preguntar por el "plan de ataque" semanal.	Organización independiente.
Alimentación	Educación en lectura de etiquetas y como hacer compra en el supermercado.	Autorregulación nutricional.
Transporte	Mapeo preventivo de rutas, rutas del trolley y estacionamientos.	Puntualidad y manejo de crisis.
Dinero	Establecer un presupuesto mensual.	Responsabilidad financiera.



Plan de Acción para Padres para ayudar a crear Rutinas

Área	Estrategia Clave del Padre	Objetivo de Autonomía
Salud	Facilitar tarjeta de Seguro de salud y contactos de emergencia	Saber que hacer en caso de emergencia de salud
Transporte	Facilitar Seguro de Asistencia en la Carretera	Saber que hacer en caso de emergencia o accidente
Tareas	Enseñar a lavar ropa y hacer las tareas básicas de limpieza.	Fomenta la sana convivencia y la independencia.
Alimentación	Saber preparar al menos 3 comidas nutritivas de 15 minutos	Responsabilidad y autocuidado



IV. Plan de Apoyo Académico

Motive a su hijo a que conozca las Normas de Aprovechamiento y Progreso Académico

Aprovechamiento Académico (Suspensiones y Probatorias):
Certificación Núm. 18-105 Senado Académico RUM:

Evalúa el aprovechamiento académico de los estudiantes subgraduados una vez concluido el año académico. Se notifica a aquellos estudiantes que como consecuencia del pobre rendimiento haya que aplicarles sanciones académicas. (Para estudiantes graduados la evaluación es por semestre. [Certificación 09-09 Senado Académico](#))

[Más...](#)

Progreso Académico para la Participación en el Programa de Ayudas Económicas: Certificación Núm. 55 Junta de Gobierno:

Al finalizar el segundo semestre de cada año académico la Oficina de Registraduría realiza una evaluación para determinar la elegibilidad académica de todos los estudiantes activos del recinto, subgraduados y graduados, para la Participación en los programas de ayudas económicas. **Los resultados de esta evaluación podrán encontrarse durante el mes de junio en las cuentas de los estudiantes en Mi Portal Colegial, bajo el icono de “Services for Students” y en el icono de Progreso Académico.**

Nota Importante:

Recomiende a su hijo que asista a la Semana de Orientación y UNIV 3005 ofrecidos por el DCSP



Bibliografía

- Apuke, O. D., et al. (2025). Excessive social media use and its impact on psychological well-being and academic performance of Vietnamese university students. *Journal of Youth Studies*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2608766>
- Bilbao, Á. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma Editorial.
- Brito Ortíz, J. F., et al. (2024). Promoción de estilos de vida saludable en padres de familia de alumnos de educación básica en México. *Transdigital*, 5(10).
- Chapman University. (2024, 15 de agosto). *Nurturing Independence: How Parents Can Support Their College-Bound Future Educator*. Attallah College of Educational Studies. <https://blogs.chapman.edu/education/2024/08/15/nurturing-independence-how-parents-can-support-their-college-bound-future-educator/>
- Estrada-Reyes, C. U., et al. (2025). Estrés académico y su impacto en los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(3), 485-495. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.196>
- Frontiers in Psychology. (2024). The effect of parental and teacher autonomy support and core self-evaluations: A three-wave longitudinal study of middle students' career adaptability. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1404478>
- Frontiers. (2025). Changes in the lifestyle behavior and anthropometrics of university students after the first year: a one-year prospective observational study. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1499828>
- González Hermenejildo, S. M., et al. (2025). El Rol de la Familia en el Proceso de Aprendizaje de los Educandos. *Ciencia Y Reflexión*, 4(1), 2002–2015. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i1.180>
- Healthy Minds Network. (2025). *Healthy Minds Study: College student depression, anxiety decline for third consecutive year*. University of Michigan School of Public Health. <https://sph.umich.edu/news/2025posts/college-student-mental-health-third-consecutive-year-improvement.html>
- International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAIP). (2025). Relationship between Helicopter Parenting and Adolescent's Independent Decision-Making Skills. *IJIAIP*, 3(5).
- Journal of American College Health. (2026). *Impact of preparedness kits on freshman anxiety levels*. Health Connection PR. <https://healthconnectionpr.com/estudio-alerta-sobre-preparacion-estudiantil/>
- Journal of American College Health. (2026). *Más redes, más soledad: estudio alerta sobre impacto en universitarios*. Health Connection PR. <https://healthconnectionpr.com/mas-redes-mas-soledad-estudio-alerta-sobre-impacto-en-universitarios/>
- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado-Rodrigues, A. M. (2025). The Impact of Parental Behaviors on Children's Lifestyle, Dietary Habits, Screen Time, Sleep Patterns, Mental Health, and BMI: A Scoping Review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children12020203>

Bibliografía

Sharma, R., & Narula, S. (2024). From the nest to the world: helicopter parenting and challenges in young adult social integration. *Journal of Social Sciences*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12176790/>

Song L, Zhan Q, Cao L, Luo R. Parent autonomy support and undergraduates' academic engagement in online learning: the mediate role of self-regulation. *Psicol Reflex Crit*. 2024 Nov 18;37(1):45. doi: 10.1186/s41155-024-00330-1. PMID: 39556301; PMCID: PMC11573943.

Taylor & Francis. (2025). Healthy habits, healthy minds: An exploration of lifestyle behaviors and mental health among college students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2574940>

UNESCO IESALC. (2024). *Apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior: Guía para familias*. <https://www.iesalc.unesco.org/es/articulos/apoyando-la-salud-mental>

UNESCO IESALC. (2024). *Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior*. <https://www.iesalc.unesco.org/es/articulos/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>

Viguer, P., Rivauilli, A. M., & Sahuquillo, P. M. (2018). Helicopter parenting and its influence on autonomy and psychological well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 27(5), 1461-1473. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0985-z>

Xiao M, Zuo M, Liu X, Wang K, Luo H. After-School Behaviors, Self-Management, and Parental Involvement as Predictors of Academic Achievement in Adolescents. *Behav Sci (Basel)*. 2025 Feb 6;15(2):172. doi: 10.3390/bs15020172. PMID: 40001803; PMCID: PMC11851669.

Yale University. (2026). *Stress and the commute: Resilience in first-year university students*. ScienceDaily. <https://www.sciencedaily.com/releases/2026/03/yale-study-students-resilience.htm>

Yale University. (2026, 8 de marzo). *Parents' stress may be quietly driving childhood obesity, Yale study finds*. ScienceDaily. <https://www.sciencedaily.com/releases/2026/03/260307213228.htm>

Yosep, I., et al. (2024). Factors Influencing the Mental Health of First-Year College Students: Evidence from Digital Records of Daily Behaviors. *Frontiers in Psychology / PMC*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12109279/>

Zamora Miranda, J. I. (2025). Salud mental en estudiantes universitarios en prácticas preprofesionales (2023-2025). *Revista Pacha: Sociedad y Estudios sobre la Diversidad*. <https://revistapacha.religacion.com/index.php/about/article/view/477/809>



Gracias por su atención.

