

**“Dime cuánto estrés tienes y te
diré si apruebas o repruebas”:
Percepciones sobre el estrés
y rendimiento académico en
estudiantes universitarios, Madre
de Dios, Perú**

Margot Beatriz Fernández-Noa, Jesús Wiliam Huanca-Arohuanca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Manuel Felipe Guevara Duárez, Gregorio Marcelino Paucar Cabrera

Fernández-Noa, M. B., Huanca-Arohuanca, J. W., Estrada-Araoz, E. G., Guevara Duárez, M. F., & Paucar Cabrera, G. M. (2026). “Dime cuánto estrés tienes y te diré si apruebas o repruebas”: Percepciones sobre el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Madre de Dios, Perú. En R. Simbaña Q. (Coord). Educación, sociedad y conocimiento. Miradas transdisciplinarias para un mundo en transformación (Volumen I). (pp. 571-600). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.492.c1034>



“Dime cuánto estrés tienes y te diré si apruebas o repruebas”: Percepciones sobre el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Madre de Dios, Perú

Resumen

Estudiar una carrera universitaria implica un desafío enorme, dado que la presión por los exámenes, los trabajos y las normas contables que se debe aprender suelen generar mucho estrés en los estudiantes. El objetivo es comprender las maneras de pensar, sentir y actuar de los universitarios frente al estrés y el rendimiento académico en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (UNAMAD) durante el 2026. El estudio se realizó bajo un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico, lo que significa que no se busca medir las cualidades, sino escuchar, presenciar y comprender de cerca las experiencias reales de los estudiantes. Para extraer la información se realizó entrevistas a los estudiantes de la carrera de Contabilidad y Finanzas seleccionados de forma intencional. Los resultados presentan un panorama lleno de obstáculos, ya sea por la falta de concentración en los estudios e inconvenientes o por el desenvolvimiento en las materias, especialmente en los momentos de mayor carga académica. Se concluye que, el estrés dificulta el desempeño universitario desde la propia perspectiva de los estudiantes, ya que les impide estar enfocados y aprender con tranquilidad aquella carrera que exige mucha dedicación y concentración.

Palabras clave: Estrés; rendimiento académico; Universidad; contabilidad; estudiantes.

Introducción

El desenvolvimiento universitario implica un conjunto de responsabilidades académicas y personales que, cuando se acumulan, pueden superar los recursos con los que cuentan los estudiantes para afrontarlas. Los exámenes frecuentes, los trabajos grupales, las exposiciones y las demandas propias de la vida cotidiana configuran un escenario de presión sostenida que puede generar agotamiento y dificultades para gestionar las exigencias académicas. Este conjunto de experiencias se vincula con el estrés académico, entendido como una problemática que afecta a todos estudiantes universitarios en Perú.

El estrés académico constituye una experiencia recurrente durante la formación universitaria. Barbayannis et al. (2022), sostienen que el estrés académico se encuentra entre las variables con mayor incidencia sobre el bienestar mental de los jóvenes, con repercusiones adversas tanto en su salud como en su desempeño académico. En esa misma línea, Jurado-Botina et al. (2022), a partir de una revisión sistemática sobre estudiantes universitarios de Iberoamérica, identificaron el exceso de tareas, las evaluaciones y la insuficiencia de tiempo asociados con el estrés académico. El estrés no constituye únicamente una experiencia transitoria o individual, sino que también puede estar relacionado con las dinámicas y exigencias propias del sistema universitario, particularmente durante los primeros ciclos de formación (Canaza-Choque et al., 2022).

Cancino et al. (2024), señalan que las dificultades relacionadas con el bienestar emocional, entre ellas el estrés, repercuten en la vida académica de los universitarios latinoamericanos, mientras que diversas instituciones de educación superior aún presentan limitaciones para identificar, escuchar y atender de manera suficiente estas experiencias. En consecuencia, comprender cómo los estudiantes perciben el estrés académico constituye un punto de partida relevante para interpretar sus efectos en la trayectoria universitaria y para orientar posibles acciones institucionales.

En el contexto peruano, esta problemática también adquiere especial relevancia. Cassaretto et al. (2021a), realizaron una de las investigaciones más detalladas sobre el estrés académico en estudiantes universitarios peruanos y encontraron una predominancia de niveles medios y altos de estrés. Asimismo, reportaron que una proporción importante de estudiantes había considerado abandonar su carrera debido a esta problemática, lo que permite advertir que sus consecuencias pueden trascender el rendimiento académico y comprometer la continuidad de la formación profesional. Por su parte, Ruiz et al. (2024), en una revisión sistemática sobre estudiantes universitarios peruanos, identificaron la sobrecarga académica y las modalidades de evaluación docente entre los factores asociados con mayores niveles de estrés, cuyos efectos negativos sobre el desempeño académico han sido recurrentemente documentados.

En esta misma línea, Zurita et al. (2023), señalan que aproximadamente el 82 % de los estudiantes de pregrado de Lima presenta niveles excesivos de estrés, asociados principalmente con los exámenes y la acumulación de trabajos académicos. Este escenario adquiere particular importancia en el contexto peruano, donde para numerosos jóvenes el ingreso a la universidad representa una primera experiencia de movilidad educativa dentro de sus familias y donde la interrupción de los estudios puede generar consecuencias personales, familiares y sociales. Alania-Contreras et al. (2020), evidenciaron, además, que el estrés académico se intensificó durante la pandemia de COVID-19, debido a las nuevas exigencias y tensiones derivadas de la educación virtual. Aunque la presencialidad universitaria se ha restablecido, determinadas condiciones de sobrecarga y presión académica pueden continuar presentes, especialmente en instituciones ubicadas en regiones donde existen mayores restricciones de recursos y servicios de apoyo.

La problemática adquiere características particulares en las carreras vinculadas con las ciencias contables y económicas, debido a la convergencia de exigencias conceptuales, normativas y procedimentales. En el caso de los estudiantes de Contabilidad, la formación profesional demanda el dominio de normas legales y financieras, la resolución de problemas y cálculos especializados, así como la realización permanen-

te de evaluaciones, prácticas y exposiciones. Cahuana et al. (2022), encontraron que los estudiantes pertenecientes a carreras caracterizadas por una elevada carga matemática y normativa pueden experimentar el estrés con mayor intensidad, particularmente cuando perciben limitaciones de tiempo y apoyo para responder a las exigencias académicas. De manera complementaria, Freire y Ferradás (2020), sostienen que los estudiantes con mayor inseguridad respecto de sus propias capacidades tienden a experimentar mayores niveles de presión académica y a obtener resultados menos favorables. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de aproximarse al fenómeno no únicamente desde sus manifestaciones cuantificables, sino también desde las experiencias subjetivas de quienes lo viven.

Luque-Vilca et al. (2022), señalan que la universidad sitúa a los estudiantes ante múltiples exigencias simultáneas y que, en determinadas circunstancias, estos no disponen de los recursos personales, académicos o institucionales necesarios para afrontarlas. Esta situación adquiere especial interés en instituciones como la UNAMAD, donde las condiciones socioeconómicas de una parte importante de la población estudiantil y las limitaciones en el acceso a servicios de orientación y acompañamiento pueden configurar experiencias particulares frente a las demandas de la formación universitaria.

En el ámbito local, específicamente en Puerto Maldonado, también se han identificado evidencias relacionadas con esta problemática. Pari-Ccama (2022), al estudiar el estrés académico en estudiantes ingresantes de la UNAMAD, encontró la presencia de niveles elevados de estrés desde los primeros ciclos, asociados principalmente con el proceso de transición de la educación secundaria hacia la vida universitaria. Asimismo, Quispe (2020), en una investigación desarrollada en la misma institución, encontró una relación entre el incremento del estrés y la disminución del desempeño académico. Estos antecedentes permiten advertir que el estrés académico constituye una problemática que no resulta ajena a los estudiantes universitarios de Madre de Dios y que puede incidir en su experiencia y desempeño durante el proceso formativo.

No obstante, pese a los antecedentes existentes, persiste un vacío de conocimiento respecto de la manera en que los estudiantes de Contabilidad de la UNAMAD perciben, experimentan y significan el estrés académico, así como respecto de la forma en que interpretan su posible influencia en el rendimiento universitario. Esta ausencia resulta particularmente relevante desde una perspectiva cualitativa, debido a que el conocimiento de los niveles de estrés no permite, por sí mismo, comprender cómo los estudiantes viven las exigencias académicas, qué situaciones reconocen como estresantes y qué significado atribuyen a sus efectos sobre el desempeño universitario. En este sentido, Pozos-Radillo et al. (2014), sostienen que la comprensión de la realidad concreta de los estudiantes en sus propios contextos constituye una base para el diseño de respuestas institucionales pertinentes. De manera concordante, Orrego et al. (2023), destacan que la perspectiva del estudiante constituye una fuente relevante de conocimiento para comprender cómo las experiencias de ansiedad y presión académica se incorporan a su vida educativa cotidiana.

A partir de lo expuesto, la presente investigación busca comprender, desde la perspectiva de los propios estudiantes, cómo se configura la experiencia del estrés académico y cómo esta es vinculada con su rendimiento universitario en el contexto específico de la formación contable.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y se sustentó en el paradigma interpretativo, debido a que busca comprender cómo los estudiantes de Contabilidad perciben y significan el estrés académico, así como la influencia que atribuyen a este fenómeno en su rendimiento universitario. En correspondencia con esta perspectiva, se adoptó un diseño fenomenológico, orientado a comprender las experiencias vividas por los participantes frente a las exigencias académicas y los significados que construyen a partir de dichas experiencias en su contexto universitario (Huanca-Arohuana, 2022; 2025). Para la obtención de la información se empleó la técnica de entrevista en profundidad, mediante una guía de entrevista semiestructurada como

instrumento de recolección. Esta permitió abordar de manera flexible y sistemática las experiencias, percepciones e interpretaciones de los estudiantes, posibilitando una aproximación más profunda al modo en que experimentan el estrés académico y comprenden su relación con el rendimiento universitario.

Población de estudio

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes matriculados en la carrera profesional de Contabilidad de la UNAMAD durante el 2026. Los estudiantes pertenecen a los diez ciclos que comprende la carrera y presentan diversas experiencias y condiciones vinculadas con su trayectoria de formación universitaria. En este contexto, adquiere particular relevancia la presencia de estudiantes procedentes de la región y de jóvenes para quienes el ingreso a la educación superior constituye una experiencia novedosa dentro de sus familias, aspecto que puede configurar formas particulares de afrontar situaciones difíciles como estudiante de pregrado.

Muestra

La muestra estuvo conformada por cinco estudiantes de Contabilidad de la UNAMAD, seleccionados en función de su experiencia directa con situaciones relacionadas con el estrés académico y de su disposición para compartirlas. La selección busca reunir participantes capaces de aportar experiencias significativas sobre las formas en que el estrés académico es percibido, experimentado y afrontado en el contexto universitario. En ese sentido, el interés del estudio no radica en la representatividad estadística de los participantes, sino en la profundidad y riqueza de sus experiencias para comprender el fenómeno desde sus propias perspectivas.

Tabla 1.
Potencia poblacional

Nombre	Edad	Sexo	Ciclo	Ocupación	Cargo/Rol
Alexis (S1)	18	M	I	Estudiante	Delegado de aula
Arturo (S2)	24	M	II	Estudiante	Estudiante
Pau (S3)	19	M	III	Estudiante	Tesorera de aula
Gabriela (S4)	21	F	V	Estudiante	Delegada de deportes
Antonia (S5)	22	F	VI	Estudiante	Presidenta del Centro Federado

Nota: elaboración propia.

1. Delegada de aula: Alexis tiene 18 años y está en el primer ciclo; se encarga de coordinar las actividades de su salón mientras se adapta a la vida universitaria.
2. Estudiante: Arturo tiene 24 años y está en el segundo ciclo; combina sus estudios con un trabajo a tiempo parcial.
3. Tesorera de aula: Pau tiene 19 años y está en el tercer ciclo; administra los fondos económicos de su salón de clases.
4. Delegada de deportes: Gabriela tiene 21 años y está en el quinto ciclo; representa a sus compañeros en las actividades deportivas.
5. Presidenta del Centro Federado: Antonia tiene 22 años y está en el sexto ciclo; representa a todos los estudiantes.

Análisis de datos

Cada entrevista fue transcrita literalmente y leída en varias ocasiones antes de realizar cualquier interpretación, con el propósito de familiarizarse con el discurso de cada participante y comprender el sentido global de lo expresado. Esta lectura reiterada resulta fundamental en

los estudios fenomenológicos, ya que, como señalan Caro Potokar et al. (2026), retomando las ideas de Van Manen y Moustakas, comprender una experiencia humana exige que la investigadora deje en segundo plano sus propias ideas o expectativas para aproximarse a los relatos con una mirada abierta y respetuosa de lo vivido por cada estudiante.

Una vez conocido el contenido de las transcripciones, se realizó un proceso de codificación abierta, que consistió en identificar y resaltar las frases o fragmentos de cada entrevista que expresaban ideas significativas relacionadas con el estrés académico y el rendimiento universitario. A cada fragmento se le asignó el código correspondiente al estudiante que lo expresó (S1, S2, S3, S4 y S5), con el propósito de preservar en todo momento la voz original de cada participante. Este procedimiento toma como referencia el trabajo de Hernández-Arteaga y Sánchez (2024), quienes emplearon un sistema de codificación sistemático y riguroso para analizar experiencias relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios.

Posteriormente, se agruparon los códigos que presentaban significados similares o que correspondían a una misma experiencia en categorías y subcategorías de mayor alcance, mediante el proceso de reducción analítica propuesto por Barraza-Macías y Cárdenas-Aguilar (2009). Este procedimiento permitió pasar de fragmentos de información aislados a un sistema categorial organizado, capaz de mostrar patrones comunes en los discursos de los participantes. La organización de cada categoría, que articula la cita textual, el código del participante y su interpretación toma como referencia el modelo utilizado por Montoya Gómez et al. (2024), en su investigación sobre el estrés académico. El proceso de agrupación concluyó cuando las entrevistas dejaron de aportar categorías (Phinder-Puente et al., 2014).

Como resultado de este proceso, la información fue organizada en tres categorías fundamentales que agrupan las percepciones de los estudiantes de Contabilidad: las formas de pensar frente al estrés académico, las formas de sentir y las formas de actuar para afrontarlo. En cada categoría se presenta inicialmente la voz directa del estudiante durante la entrevista y, posteriormente, una interpretación que contrasta dicha experiencia con los hallazgos de investigaciones previas

sobre el fenómeno. De esta manera, la sección de resultados y discusión busca establecer un diálogo permanente entre la perspectiva de los estudiantes y la teoría, sin perder el horizonte de la comprensión, desde sus propias palabras y cómo experimentan el estrés durante la estadía universitaria.

Resultados

Entre libros, exámenes y ansiedad

Muchos estudiantes viven bajo una presión constante y, sin advertirlo, el estrés termina incorporándose a su vida cotidiana. Al respecto, Jurado-Botina et al. (2022), señalan que el estrés académico es un fenómeno asociado con las exigencias del contexto educativo, capaz de generar repercusiones físicas, psicológicas, emocionales y académicas que afectan tanto el desempeño como el bienestar estudiantil. A este panorama se suma que la sobrecarga de tareas académicas puede dañar la cognición de los estudiantes y afectar directamente su capacidad de aprendizaje en el aula (Barraza-Macías, 2021).

Pienso que influye principalmente en las calificaciones. Cuando los estudiantes no realizan sus tareas en el momento adecuado o no se preparan con anticipación para los exámenes, sus notas disminuyen. Esto puede llevar a desaprobación de cursos, retrasar el avance académico o incluso repetir un semestre. (S1)

Cuando un estudiante pospone sus tareas hasta el último momento, aumenta la posibilidad de obtener calificaciones bajas. Esta situación puede conducir a la desaprobación de las asignaturas y retrasar el cumplimiento de sus objetivos académicos. En ese sentido, Mustaca et al. (2022), encontraron que los estudiantes postergan sus tareas y presentan un rendimiento académico menos favorable, incluso en comparación con quienes simplemente faltan a clases. Esta problemática se agudiza cuando el hábito de postergar las actividades académicas no solo perjudica las calificaciones, sino que también puede debilitar la confianza del estudiante en sus propias capacidades, incrementando

la frustración y favoreciendo, en determinados casos, la intención de abandonar sus estudios (Estrada-Araoz, 2021).

Pienso que influye en la salud y en el desempeño natural de nuestros cursos. Cuando un estudiante está preocupado por exámenes o trabajos pendientes, muchas veces no descansa adecuadamente. Esto provoca cansancio, falta de concentración y disminución de la atención durante las clases, lo que afecta el aprendizaje y el rendimiento universitario. (S2)

Muchos estudiantes pueden dormir poco debido a la ansiedad que les generan los exámenes y las tareas académicas. Como consecuencia, experimentan fatiga y una disminución de su capacidad de concentración durante las clases. Al respecto, Yaguachi-Alarcón et al. (2026), encontraron que, durante los periodos de evaluación, el estrés experimentado por los estudiantes se encuentra estrechamente relacionado con una menor calidad del sueño. Esta situación adquiere especial relevancia cuando la alteración del sueño asociada con las exigencias académicas afecta procesos como la memoria a corto plazo, de modo que dificulta la retención de lo estudiado y la comprensión de las explicaciones desarrolladas por los docentes (Suarez-Rodriguez, 2024).

Influye de manera significativa. Cuando un estudiante está estresado, su rendimiento académico suele disminuir. Durante los exámenes puede tener dificultades para concentrarse [...] lo que afecta sus resultados e incluso puede llevarlo a desaprobado un curso. (S3)

El desempeño de un estudiante puede verse afectado cuando experimenta niveles elevados de estrés académico. En estas circunstancias, es posible que presente dificultades para concentrarse, comprender las preguntas y responder adecuadamente durante las evaluaciones, lo que puede repercutir en sus resultados académicos. En este sentido, Rengifo-Pinchi (2026), encontró que, a mayor nivel de estrés existe menor capacidad para mantener la claridad cognitiva y un desempeño académ-

mico menos favorable. Asimismo, cuando la tensión se intensifica durante las evaluaciones, pueden presentarse dificultades para recuperar información previamente estudiada, generando frustración ante los resultados obtenidos (Restrepo-Jaramillo, 2023).

El estrés influye de diversas maneras. Puede provocar una disminución en las calificaciones y afectar el desempeño académico. En algunos casos, incluso puede llevar a que los estudiantes abandonen temporalmente sus estudios [...]. Además, cuando el estrés no se controla adecuadamente, suele ir acompañado de ansiedad... (S4)

La vida de un estudiante puede verse seriamente afectada por el estrés académico. Además de repercutir en sus calificaciones, puede generar cansancio, desmotivación e incluso pensamientos relacionados con el abandono de los estudios. De acuerdo con ello, Estrada-Araoz et al. (2021), encontraron que el agotamiento asociado con el estrés puede disminuir la energía y afectar la continuidad de las actividades académicas. Asimismo, la exposición a situaciones de presión puede reducir la motivación para estudiar y favorecer, en algunos casos, la intención de abandonar la formación universitaria, especialmente cuando los universitarios perciben que no cuentan con recursos suficientes para afrontar la carga académica (Apaza-Mamani, 2022).

Considero que influye de manera significativa. Cuando se acumulan los trabajos y se acercan los exámenes, muchos estudiantes sienten frustración y temor de no aprobar los cursos. Además, el estrés puede afectar la salud física y emocional [...]. Incluso puede generar conflictos familiares... (S5)

La presión de presentar trabajos y aprobar las asignaturas puede ser muy fuerte para los estudiantes. El estrés académico, en determinadas circunstancias, puede repercutir negativamente en el bienestar y generar tensiones o conflictos en el entorno familiar. En relación con ello, Pardo-Santoru et al. (2023), encontraron que el estrés académico puede

asociarse con situaciones de tensión y conflicto dentro de la familia del estudiante. Esto puede ocurrir cuando el malestar emocional y la irritabilidad asociados con el estrés repercuten en las relaciones interpersonales, trasladando parte de la preocupación académica al entorno familiar y dificultando la convivencia cotidiana (Vivanco-Vidal, 2020).

El examen antes del examen: el miedo que se estudia solo

Muchos estudiantes experimentan miedo antes de un examen y deben afrontar este temor sin contar, en ocasiones, con estrategias suficientes para gestionarlo. Al respecto, Gimeno et al. (2025), señalan que el miedo ante una evaluación se relaciona con la interpretación contextual del estudiante, por lo que modificar determinados patrones de pensamiento puede contribuir a disminuir dicha experiencia. Esta realidad adquiere mayor relevancia cuando los jóvenes enfrentan el temor sin recursos adecuados para gestionarlo y reforzar la parte emocional que les permitan manejar la ansiedad y ayudar en un mejor desempeño académico (Gutiérrez-García et al., 2020).

Sinceramente, no suelo preocuparme demasiado. Lo que siento es más curiosidad por saber qué ocurrirá o cómo me irá en la evaluación. Generalmente tomo estas situaciones con tranquilidad y procuro no angustiarme antes de tiempo... (S1)

No todos los estudiantes experimentan temor antes de una evaluación. Algunos afrontan estos momentos con mayor tranquilidad y manifiestan curiosidad por conocer cómo será su desempeño y qué resultados obtendrán. En ese sentido, Morel González y Vizioli (2023), encontraron que los estudiantes no reaccionan de la misma manera ante un examen, debido a que algunos presentan mayores recursos para gestionar sus emociones y experimentan menores niveles de preocupación que otros. Esta disposición puede favorecer una percepción de la evaluación como un desafío estimulante, en lugar de asociarla exclusivamente con nerviosismo o angustia, fortaleciendo así una actitud más favorable hacia el aprendizaje (Pineda-Serna, 2021).

Cuando se aproximan los exámenes o las fechas de entrega, siento presión por obtener buenas calificaciones. Esa preocupación genera estrés académico [...] Algunos dejan todo para el último momento y terminan amaneciéndose para estudiar, mientras que otros se organizan con anticipación y logran manejar mejor la situación. (S2)

Un estudiante puede experimentar preocupación cuando se acumulan los trabajos y las evaluaciones. No obstante, la planificación anticipada puede contribuir a disminuir el estrés y prevenir alteraciones en el descanso. Al respecto, Luceño-Moreno et al. (2025), encontraron que un programa de organización del tiempo ayuda a reducir la ansiedad y gestionar de mejor manera la carga de exámenes y trabajos académicos. Asimismo, planificar las actividades con anticipación puede facilitar la regulación de las emociones, permitiendo a los jóvenes equilibrar sus responsabilidades académicas con los periodos de descanso y favorecer mejores condiciones para su desempeño durante las clases (Rojas-Lara, 2023).

Personalmente, siento nerviosismo y preocupación. Cuando se acerca una fecha límite, pienso en las consecuencias de no cumplir con las tareas o de obtener una mala calificación. Esto me genera estrés y, en ocasiones, me bloqueo porque no sé por dónde empezar [...] muchos de mis compañeros también sienten estrés académico... (S3)

Un estudiante puede experimentar nerviosismo y ansiedad a medida que se aproxima una fecha de evaluación importante. En ocasiones, anticipar excesivamente las posibles consecuencias puede incrementar el estrés y dificultar el inicio de la preparación. En ese sentido, Peñarrieta Bedoya et al. (2025), encontraron que la preocupación por los posibles resultados de un examen o trabajo puede aumentar la ansiedad y dificultar que el estudiante inicie oportunamente sus actividades de estudio. Esta situación puede intensificarse cuando la posibilidad de desaprobar genera pensamientos persistentes de preocupación, afectando

la disposición para comenzar la preparación y prolongando el malestar experimentado por el estudiante (Álvarez-Castro, 2022).

Me siento muy satisfecha porque cumplir con mis responsabilidades representa una meta personal. Obtener una buena calificación me llena de orgullo [...]. Aunque siempre existe un poco de estrés durante el proceso, la satisfacción de alcanzar los objetivos hace valer el esfuerzo. (S4)

Un estudiante puede experimentar satisfacción al alcanzar un objetivo después de realizar un esfuerzo sostenido. Aunque durante el proceso pueda experimentar estrés o nerviosismo, el logro alcanzado puede generar emociones positivas y fortalecer su valoración de la experiencia. Sobre este punto, Villarroel Núñez et al. (2024), encontraron que los estudiantes que gestionan adecuadamente sus emociones obtienen mejores resultados académicos y manifiestan mayor satisfacción con sus logros. En esta perspectiva, la experiencia de satisfacción posterior al cumplimiento de una meta puede fortalecer la autoestima del estudiante, reforzando la percepción para las demandas académicas y favoreciendo una mayor confianza ante futuros desafíos universitarios (García-Méndez, 2022).

Principalmente siento nervios e inseguridad. Muchas veces uno no sabe exactamente qué temas o preguntas aparecerán en el examen, por lo que surge el temor de no haber estudiado lo suficiente. Cuando no logro obtener la calificación que esperaba, me siento frustrada [...]. Esa experiencia me hizo sentir decepcionada conmigo misma. (S5)

A menudo, un estudiante no experimenta temor únicamente ante el examen, sino también ante la incertidumbre sobre su propia preparación. En estas circunstancias, puede perder confianza en sus capacidades y experimentar frustración cuando obtiene una calificación insatisfactoria. De acuerdo con ello, Barrios, Muñoz et al. (2026a), señalan que la confianza influye en la manera en que el estudiante afronta sus

resultados, y que su disminución puede afectar la motivación después de obtener una calificación desfavorable. Esta experiencia puede reducir el interés por continuar con las actividades de estudio, especialmente cuando los jóvenes perciben que carecen de control suficiente sobre su situación o sobre las posibilidades de mejorar su rendimiento académico (Torres-Chávez, 2024).

Del cansancio a la calma: cada uno busca cómo desestresarse

Los estudiantes enfrentan el estrés de distintas maneras: algunos descansan, se distraen, se organizan o buscan apoyo para recuperar la calma y continuar con sus responsabilidades académicas. Al respecto, Alfaro Vásquez et al. (2022), señalan que la autoeficacia académica y la ayuda social contribuyen a que los universitarios afronten las situaciones de estrés. Asimismo, estrategias como la distracción, la relajación y las actividades sociales constituyen recursos que pueden favorecer un afrontamiento saludable del estrés durante la vida universitaria (Stallman et al., 2022).

Generalmente recorro a actividades recreativas como dormir, escuchar música, jugar videojuegos o utilizar la computadora. Estas actividades me ayudan a relajarme y despejar la mente [...] aunque cada uno las afronta de manera diferente. (S1)

El uso de videojuegos, la música o un breve periodo de descanso puede permitir que los estudiantes se distancien temporalmente de sus responsabilidades académicas. Estas actividades pueden contribuir a disminuir momentáneamente la tracción y favorecer la recuperación emocional frente a los requerimientos universitarios. En ese sentido, Tacca-Huamán et al. (2022), señalan que las actividades recreativas y el entretenimiento digital pueden constituir herramientas para afrontar las tensiones emocionales asociadas con las actividades académicas. Asimismo, disponer de espacios de ocio saludables durante la jornada puede favorecer la recuperación del bienestar y facilitar el retorno a las

responsabilidades académicas con mejores condiciones de concentración y disposición (Cassaretto et al., 2021b).

Regularmente sigo un horario de actividades. Además, utilizo algunas técnicas de estudio y organización para distribuir mejor mi tiempo [...]. Considero que una de las estrategias más importantes es el descanso [...] procuro descansar aproximadamente una hora antes de continuar con mis tareas. Generalmente realizo actividades recreativas, como salir a pasear... (S2)

Es importante que el estudiante organice sus actividades diarias y respete sus horas de sueño para evitar la acumulación de responsabilidades académicas. Asimismo, realizar actividades como caminar y tomar breves periodos de descanso puede contribuir a recuperar energías y continuar con las actividades de estudio. Al respecto, Rojas-Pumaylle (2023), señala que una organización estructurada del tiempo, acompañada de periodos de descanso sistemáticos, puede disminuir los niveles de agobio y favorecer el rendimiento en los diferentes cursos. Por lo tanto, establecer un horario diario equilibrado puede prevenir que el cansancio prolongado afecte el bienestar, permitiendo que los jóvenes mantengan sus metas educativas sin descuidar su estabilidad emocional (Zea-Bastidas et al., 2024).

Lo que hago es elaborar un horario personal de acuerdo con los cursos que llevo. Organizo mis actividades y distribuyo el tiempo para cada tarea, procurando avanzar con anticipación para cumplir con las fechas de entrega. Generalmente realizo actividades que me ayudan a distraerme y relajarme, como leer libros o ver videos. Estas actividades me permiten despejar la mente y reducir la tensión acumulada... (S3)

Avanzar los trabajos con antelación y dedicar tiempo a pasatiempos tranquilos, como la lectura, puede contribuir a evitar el incremento de la tensión académica. De este modo, la planificación previa facilita que

las tareas se realicen oportunamente y disminuye la presión asociada con las fechas de entrega. De acuerdo con ello, Pardo-Santoru et al. (2023), señalan que programar las actividades académicas con varios días de anticipación puede reducir la frustración y prevenir dificultades cognitivas ante las entregas finales. De igual forma, complementar el estudio con momentos de lectura recreativa puede favorecer la relajación y generar espacios de distensión frente a las exigencias académicas, contribuyendo a una mejor proporción entre las actividades de estudio y el bienestar personal (Alania-Contreras et al., 2020).

Generalmente recorro a mi familia. Cuando algo me preocupa o me genera estrés, siento la necesidad de conversar con ellos y contarles todo lo que ha ocurrido durante el día. Hablar me ayuda a liberar la tensión acumulada y a sentirme mejor emocionalmente [...] expresar lo que uno siente es una forma muy importante de afrontar el estrés... (S4)

Para muchos jóvenes, la familia constituye un apoyo importante cuando la carga académica se vuelve abrumadora. Asimismo, conversar en el hogar sobre las experiencias vividas durante el día puede contribuir a que el estudiante se sienta acompañado y encuentre un espacio para expresar sus preocupaciones. Sobre este punto, Vivanco-Vidal (2020), señala que una comunicación fluida dentro del hogar puede atenuar los niveles de ansiedad y proporcionar una base de apoyo frente a las exigencias académicas cotidianas. En consecuencia, expresar los temores personales en un ambiente seguro puede contribuir a preservar la autoestima académica y proporcionar al estudiante un soporte afectivo para afrontar las diferentes exigencias de su formación universitaria (Estrada-Araoz & Gallegos-Ramos, 2020).

Generalmente converso con mi mamá o con una amiga que ya culminó sus estudios. Ella comprende mejor las exigencias académicas y muchas veces me orienta cuando tengo dudas. También recorro a videos educativos y recursos disponibles en internet para comprender mejor algunos temas... (S5)

Buscar apoyo en personas con mayor experiencia y utilizar recursos educativos disponibles en la web puede facilitar a los estudiantes la resolución de dificultades académicas. Asimismo, sentirse orientado por alguien que ha afrontado experiencias similares puede brindar mayor seguridad para enfrentar situaciones percibidas como difíciles. En relación con ello, Barrios, Vizioli et al. (2026b), señalan que contar con redes estables de apoyo social y tutorías personalizadas puede fortalecer la autoconfianza del estudiante al momento de resolver actividades o asignaturas complejas. Así, consultar las dudas con un asesor especializado y utilizar plataformas interactivas en línea puede facilitar la comprensión de los contenidos y favorecer la motivación hacia el aprendizaje (Farfán-Latorre et al., 2023).

Conclusiones

El cansancio acumulado por la cantidad de exámenes, trabajos y otras obligaciones puede dificultar la concentración, la comprensión de los contenidos y la recuperación de lo aprendido. Esta situación también puede favorecer la postergación de actividades, incrementando la preocupación y la sensación de no poder cumplir con todas las responsabilidades. Por lo tanto, el estrés no se presenta únicamente en momentos de elevada exigencia, sino que puede intervenir en el desarrollo de actividades estudiantiles. La presión académica es una condicionante en la percepción que los estudiantes construyen sobre su propio desempeño y sobre su capacidad para responder a las exigencias dentro del círculo universitario, de modo que, puede afectar la confianza que ellos tienen de sus capacidades.

El ámbito emocional se manifiesta mediante diferentes formas de experimentar las exigencias normales de la vida universitaria. Entre ellas se encuentran el nerviosismo, la inseguridad, la frustración y las dificultades para responder adecuadamente ante determinadas situaciones, especialmente cuando se aproximan los exámenes o las fechas de entrega. No obstante, también se identifican momentos de tranquilidad, lo que evidencia que la presión académica no es experimentada de la misma manera por todos los estudiantes. Estas diferencias permiten reconocer que las emociones son esenciales en la manera de afrontar

las responsabilidades y responder ante situaciones exigentes. En este sentido, el rendimiento universitario no depende de la variedad de tareas y evaluaciones, sino porque cada estudiante experimenta y gestiona sus emociones. Una mayor estabilidad emocional puede favorecer el afrontamiento de las exigencias de la carrera y evitar que estas sean percibidas como difíciles de manejar.

Las formas de actuar desarrollan diversas estrategias en los estudiantes para afrontar el estrés académico y cumplir con sus responsabilidades. Entre las principales se encuentran la distribución del tiempo, el establecimiento de horarios relacionados al estudio, la realización de pausas, el descanso y la dedicación de momentos a actividades recreativas que permitan disminuir la tensión. También adquiere importancia el apoyo familiar, especialmente cuando la presión académica se intensifica y el estudiante necesita conversar, recibir orientación o sentirse acompañado. Estas formas de afrontar el estrés evidencian que los estudiantes buscan alternativas para manejar las dificultades que surgen durante su trayectoria universitaria. En ese sentido, afrontar el estrés implica encontrar una proporción entre las obligaciones académicas y el cuidado personal. La organización, el descanso y el acompañamiento pueden contribuir a que los estudiantes gestionen sus responsabilidades sin que las exigencias de la formación universitaria sean percibidas como superiores a sus posibilidades de afrontamiento.

Referencias

- Alania-Contreras, R. D., Chanca-Flores, A., Condori-Apaza, M., Fabián-Arías, E., de la Cruz, M. R., Ortega-Révolo, D. I. D., Roque-Pucuhuayla, D. E., Villavicencio-Condori, A. C., y Zorrilla-Zárate, A. J. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alfaro Vasquez, R., Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., & Caycho-Rodríguez, T. (2022). Examining academic self-efficacy and perceived social support as predictors for coping with stress in Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.881455>
- Álvarez-Castro, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicología Educativa*, 10(1), 45-56. <https://doi.org/10.24321/rpe.2022.10.145>
- Apaza-Mamani, E. (2022). Estrés académico y deserción escolar en estudiantes de nivel secundario. *Revista Innova Educación*, 4(2), 85-96. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.006>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., y Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barraza-Macías, A. (2021). *Estrés académico en alumnos de educación secundaria*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza-Macías, A., y Cárdenas-Aguilar, T. (2009). Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. *Psicogente*, 12(21), 55-64.
- Barrios, F., Muñoz, J., Balladares, C., y Carazas, C. (2026a). Autoeficacia académica en estudiantes: Una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 6(1), 1-11.

- Barrios, M., Vizioli, N., & Morel-González, P. (2026b). Autoeficacia académica y apoyo social percibido en la transición a la educación superior. *Propósitos y Representaciones*, 14(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2026.v14n1.1820>
- Cahuana, D. R., Machaca, D. J. C., Machaca, D. R. G., y Luján, D. J. C. (2022). Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento en universitarios de Apurímac, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 470–483. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1896
- Canaza-Choque, F. A., Huanca-Arohuana, J. W., Yabar, P. S., Cornejo, G., Mamani, D., Pérez, K., & Caverro, H. N. (2022). Escuela-Montaña: desmontar el poder desde la altura. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 24(2), 139–148. <https://doi.org/10.18271/ria.2022.401>
- Cancino, E. M., Párraga, J. H., y Castillo, D. (2024). Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833–1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Caro Potokar, N., Tuesta Panduro, J. A., Huaman Camacho, L., Díaz Seijas, M. A., y Yllatopa Canales, J. C. (2026). Percepción de estudiantes universitarios: análisis de métodos de enseñanza y rendimiento académico. Encuentros. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 26, 593-605. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19320580>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021a). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.o8>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021b). Estrategias de afrontamiento, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(1), 125-146. <https://doi.org/10.18800/psico.202101.005>

- Estrada-Araoz, E. G. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista Conrado*, 17(81), 329-335.
- Estrada-Araoz, E. G., & Gallegos-Ramos, N. A. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, (39), 101-117. <https://doi.org/10.36097/rsg.voi39.i363>
- Estrada-Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., y Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Farfán-Latorre, M., Estrada-Araoz, E. G., & Lavilla-Condori, W. G. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/su15151924>
- Freire, C., y Ferradás, M. del M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 133-142. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1769>
- García-Méndez, E. R. (2022). Satisfacción académica y autoeficacia en estudiantes de educación básica regular. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(24), 889-899. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i24.412>
- Gimeno, L. C., Cultraro, F. A., y Vizioli, N. A. (2025). Ansiedad ante exámenes y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista CES Psicología*, 18(3), 86-97. <https://doi.org/10.21615/cesp.7760>
- Gutiérrez-García, A. G., Conzuelo-Barrera, P. A., & Landeros-Velasco, P. J. (2020). Ansiedad ante los exámenes: Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 145-156. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.02.192>

- Hernández-Arteaga, L. G., y Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Huanca-Arohuanca, J. W. (2022). Combate cuerpo a cuerpo para entrar a la Liga de los Dioses: Scopus y Web of Science como fin supremo. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27, 663–679. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.7.43>
- Huanca-Arohuanca, J. W. (2025). Pedagogía del Dolor y el Amuyawi (pensar) de Frontera: Contragolpe al superciclo educativo en el Cono Sur. *Revista Izquierdas*, 54, 1–21.
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., y Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(1). <https://doi.org/10.18270/chps.v22i1.3917>
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., Esteban-Gonzalo, S., y Vázquez-Estévez, D. (2025). Impact of a strategic time management programme on burnout, anxiety, depression, and emotional regulation in university students. *Ansiedad y Estrés*, 31(1), 1–7. <https://doi.org/10.5093/anyes2025a1>
- Luque-Vilca, O. M., Bolívar-Espinoza, N., Achahui-Ugarte, V. E., y Gallegos-Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq*, 4. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Montoya Gómez, S., Giraldo Cano, A. S., Ortiz Hernández, M., Villegas Mejía, M. I., y Pulido Varon, H. S. (2024). Experiencias sobre el estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó. *Poiésis*, (47), 74–89. <https://doi.org/10.21501/16920945.4849>
- Morel González, C. E., y Vizioli, N. A. (2023). Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 41(1), 165–183. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.007>

- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D., y Franco, P. (2022). Procrastinación académica e intolerancia a la frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Orrego, S. T., Morales, H. I., y Medina, C. J. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Hacedor – AIAPÆC*, 7(2), 120-132. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>
- Pardo-Santorú, C., Santorú-Pérez, M., & Mendoza-Lira, M. (2023). Procrastinación, organización del estudio y rendimiento en la educación media. *Revista Innova Educación*, 5(2), 70-82. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.02.005>
- Pardo-Santorú, M. E., Castelo-Rivas, W. P., Manzano Albán, J. I., Cedeño Recalde, A. R., y Andino Jaramillo, R. A. (2023). Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 39(4).
- Pari-Ccama, R. (2022). Estrés académico en nuevos estudiantes en la carrera de Enfermería. Caso UNAMAD. *Revista Médica La Paz*, 28(1), 53-60.
- Peñarrieta Bedoya, L. G., Pineda Ancco, J. S., Quintanilla Chacón, M. L., y Rodríguez Rocha, L. H. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445>
- Phinder-Puente, M., Sánchez-Cardel, A., Romero-Castellanos, F., Vizcarra-García, J., y Sánchez-Valdivieso, E. (2014). Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros. *Investigación en Educación Médica*, 3(11), 139-146.

- Pineda-Serna, L. A. (2021). Regulación emocional y rendimiento académico: El impacto de las emociones positivas en la evaluación. *Revista Innova Educación*, 3(4), 112-124. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.04.009>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. A., y Delgado-García, D. D. (2014). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 20(2-3), 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2014.01.001>
- Quispe, L. (2020). *Estrés por COVID-19 y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería – UNAMAD, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios].
- Rengifo-Pinchi, E. J. (2026). Impacto del estrés académico en el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana. *Revista Salud Amazónica y Bienestar*, 5(1), e1318. <https://doi.org/10.51252/rsayb.v5i1.1318>
- Restrepo-Jaramillo, A. M. (2023). Ansiedad frente a los exámenes y rendimiento académico en adolescentes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 42(3), 198-204. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8305891>
- Rojas-Lara, G. F. (2023). Gestión del tiempo, rendimiento escolar y niveles de estrés en la adolescencia. *Revista Conrado*, 19(92), 241-248.
- Rojas-Pumaylle, J. E. (2023). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
- Ruiz, K., Mena, M., Vilca, L. W., Arias-Chávez, D., y Morales-García, W. C. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto del COVID-19: una revisión sistemática. *Revista Vive*, 7(19), 162-175. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.443>

- Stallman, H. M., Lipson, S. K., Zhou, S., & Eisenberg, D. (2022). How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *Journal of American College Health*, 70(4), 1179–1185. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149>
- Suarez-Rodriguez, J. A. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes de educación secundaria. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 445-455. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- Tacca-Huamán, D. R., Alva-Rodriguez, M. A., & Tacca-Huamán, A. L. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigación Psicológica*, (27), 15-32.
- Torres-Chávez, A. M. (2024). Autoeficacia percibida y tolerancia a la frustración frente al fracaso académico en la escuela. *Propósitos y Representaciones*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2024.v12n1.1680>
- Villarroel Nuñez, L. M., Romero Ortiz, J., Espejo Davila de Iparraguirre, R. F., y Condor Surichahui, S. S. (2024). El desarrollo emocional y el logro académico en estudiantes universitarios. *Revista Tribunal*, 4(8), 86-101. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i8.47>
- Vivanco-Vidal, A. (2020). Ansiedad y dinámica familiar en tiempos de exigencia escolar regular. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.542>
- Yaguachi-Alarcón, A., Vargas-Rodríguez, I. A., Ordóñez-Aguilar, G. A., Arias-Ortiz, C. J., Peralta-Machado, J. D., Cabadiana-Cevallos, A., Gutiérrez-Vitores, L. E., Poveda-Loor, C. L., y González-García, W. A. (2026). Estrés autopercebido y su relación en la calidad del sueño, dieta y alteraciones gastrointestinales en universitarios durante el periodo de exámenes. *Retos*, 80, 482-492. <https://doi.org/10.47197/retos.v80.119354>

- Zea-Bastidas, M. N., Bellido-Lazo, V. M., Mendoza-Núñez, R., & Sánchez-Chavez, W. (2024). Estrés académico en estudiantes escolarizados en zona rural peruana durante la pandemia por COVID 19: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. *Revista Científica Pakamuros*, 12(1), 119-127. <https://doi.org/10.37787/fc47mg93>
- Zurita, A., y Sáez, M. (2023). *El estrés universitario: Un desafío global para la salud mental y el rendimiento académico*. Punto Seguido – UPC.

Margot Beatriz Fernández-Noa

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú

<https://orcid.org/0009-0003-0953-3911>

beatrizfernandeznoa@gmail.com

Investigadora de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios

Jesús William Huanca-Arohuanca

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-7353-1166>

jhuanca@unamad.edu.pe

jeswilhuanca610@gmail.com

Docente-Investigador de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Maestro en Investigación y Docencia Universitaria y Candidato a Doctor en Educación por la Universidad Nacional del Altiplano, Perú. Sus principales líneas de investigación se desprenden en el marco de la teoría del poder, la epistemología, la filosofía decolonial, las políticas neoliberales, dinámicas educativas, las macroestructuras sociológicas y el planteamiento de un nuevo Amuyawi para la América de Colores frente a los núcleos de poder colonial. Su más reciente publicación se intitula: Pedagogy of Pain and the Amuyawi (thinking) of Border: Counterblow to the educational supercycle in the Southern Cone.

Edwin Gustavo Estrada-Araoz

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú

<https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

gestrada@umanad.edu.pe

Docente universitario e investigador. Desarrolla actividades académicas relacionadas con la educación, la salud mental y las ciencias sociales. Participa en proyectos de investigación y publicación científica en estas áreas.

Manuel Felipe Guevara Duárez

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú

<https://orcid.org/0000-0001-7266-0508>

mguevara@unamad.edu.pe

Investigador Social, Psicólogo, Filósofo, Educador. Epistemólogo y Humanista. Amplia experiencia en trabajos de investigación científica a fines al área social como Educación, Psicología, Filosofía, Recursos Humanos y Humanidades. En la actualidad mi labor está enfocada en la Docencia Universitaria, las Letras y la Producción Científica mediante la Investigación Social. Participación activa en eventos sociales y de formación Humanística y Científica.

Gregorio Marcelino Paucar Cabrera

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios | Puerto Maldonado | Perú

<https://orcid.org/0009-0000-8757-3175>

gpaucar@unamad.edu.pe

Docente de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

"Tell me how stressed you are, and i'll tell you whether you pass or fail": Perceptions of stress and academic performance among university students in Madre de Dios, Peru

Abstract

Studying for a university degree represents a significant challenge, as the pressure associated with examinations, assignments, and the accounting standards that students are required to learn often generates considerable stress. This study aimed to understand how university students think, feel, and act in relation to stress and academic performance at the Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (UNAMAD) in 2026. The study employed a qualitative approach and a phenomenological design, which sought not to measure students' qualities, but rather to listen to, observe, and gain an in-depth understanding of their lived experiences. Data were collected through interviews with intentionally selected students from the Accounting and Finance program. The findings reveal a challenging scenario characterized by difficulties such as lack of concentration during academic activities, various obstacles in the learning process, and difficulties in coping with coursework, particularly during periods of high academic workload. It is concluded that, from the students' own perspectives, stress hinders university performance by making it difficult for them to remain focused and learn calmly in a degree program that requires substantial dedication and concentration.

Keywords: Stress; academic performance; university; accounting; students.

"Diga-me quanto estresse você tem e eu lhe direi se você será aprovado ou reprovado": Percepções sobre estresse e rendimento acadêmico em estudantes universitários, Madre de Dios, Peru

Resumo

Cursar uma graduação universitária implica um desafio enorme, dado que a pressão por exames, trabalhos e normas contábeis que devem ser aprendidas costuma gerar muito estresse nos estudantes. O objetivo é compreender as maneiras de pensar, sentir e agir dos universitários diante do estresse e do rendimento acadêmico na Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (UNAMAD) durante 2026. O estudo foi realizado sob uma abordagem qualitativa e um delineamento fenomenológico, o que significa que não se busca medir as qualidades, mas escutar, presenciar e compreender de perto as experiências reais dos estudantes. Para extrair as informações, foram realizadas entrevistas com os estudantes do curso de Contabilidade e Finanças selecionados de forma intencional. Os resultados apresentam um panorama repleto de obstáculos, seja pela falta de concentração nos estudos e por contratempos, seja pelo desempenho nas disciplinas, especialmente nos momentos de maior carga acadêmica. Conclui-se que o estresse dificulta o desempenho universitário a partir da própria perspectiva dos estudantes, pois os impede de estar focados e de aprender com tranquilidade aquela graduação que exige muita dedicação e concentração.

Palavras-chave: Estresse; rendimento acadêmico; universidade; contabilidade; estudantes.