

CUESTIONES PSICOLÓGICAS DEL IMPACTO DEL ESTADO MENTAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA EFICACIA DE SUS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

QUESTÕES PSICOLÓGICAS DO IMPACTO DO ESTADO MENTAL DOS ESTUDANTES NA EFICÁCIA DE SUAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM

PSYCHOLOGICAL ISSUES OF THE IMPACT OF STUDENTS' MENTAL STATE ON THE EFFECTIVENESS OF THEIR LEARNING ACTIVITIES



Rashid JABBAROV¹
e-mail: rashid.jabbar.v@gmail.com



Chapay GULIYEV²
e-mail: chapay81@yahoo.com



Asadova NAZRIN³
e-mail: asadova.nazrin94@gmail.com



Salatin HAJIYEVA⁴
e-mail: salatinhaciyeva72@gmail.com



Solmaz BAYRAMOVA⁵
e-mail: slmzbrm@gmail.com

Cómo citar este artículo:

Jabbarov, R., Guliyev, C., Nazrin, A., Hajiyeva, S., & Bayaramova, S. (2026). Cuestiones psicológicas del impacto del estado mental de los estudiantes en la eficacia de sus actividades de aprendizaje. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 30(esp1), e026032. <https://doi.org/10.22633/rpge.v30iesp1.20942>



| Enviado el: 05/01/2026
| Revisiones requeridas el: 15/01/2026
| Aprobado el: 28/02/2026
| Publicado el: 30/03/2026

Editor: Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes

Editor ejecutivo adjunto: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidad Estatal de Bakú, Universidad Odla Yurdu, Bakú, Azerbaiyán. Doctor en Psicología, profesor.

² Universidad Estatal de Najicheván, Najicheván, Azerbaiyán. Doctor en Psicología, profesor asociado.

³ Academia Heydar Aliyev del Servicio de Seguridad del Estado de la República de Azerbaiyán, Bakú, Azerbaiyán. Profesora.

⁴ Universidad Estatal de Najicheván, Najicheván, Azerbaiyán. Doctora en Psicología, profesora asociada.

⁵ Universidad Estatal de Najicheván, Najicheván, Azerbaiyán. Doctora en Psicología, profesora asociada.

RESUMEN: En el sistema moderno de educación superior, mejorar la eficacia de las actividades de aprendizaje de los estudiantes tiene una gran importancia científica y práctica. El objetivo principal de este estudio es investigar empíricamente el impacto de los estados mentales, especialmente el estrés y sus componentes, en el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados indican que no se encontró una relación directa estadísticamente significativa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Sin embargo, se evidencia que los estados mentales desempeñan un papel importante en la eficacia de las actividades de aprendizaje, destacando la necesidad de considerar el bienestar psicológico de los estudiantes en el proceso educativo. El estudio resalta la importancia de desarrollar mecanismos de apoyo psicológico en las instituciones de educación superior para mejorar los resultados académicos y mantener la salud mental de los estudiantes. Estos hallazgos contribuyen a comprender la relación entre factores psicológicos y rendimiento académico.

PALABRAS CLAVE: Estados mentales. Rendimiento académico. Estrés. Ansiedad. Estudiantes universitarios.

RESUMO: No sistema contemporâneo de ensino superior, a melhoria da eficácia das atividades de aprendizagem dos estudantes possui relevante importância científica e prática. O objetivo principal deste estudo é investigar empiricamente o impacto dos estados mentais, especialmente o estresse e seus componentes, no desempenho acadêmico dos estudantes. Os resultados indicam que não foi encontrada uma relação direta estatisticamente significativa entre os níveis de estresse e o desempenho acadêmico. Evidencia-se, contudo, que os estados mentais desempenham um papel importante na eficácia das atividades de aprendizagem, ressaltando a necessidade de considerar o bem-estar psicológico dos estudantes no processo educacional. O estudo destaca a importância de desenvolver mecanismos de apoio psicológico nas instituições de ensino superior para melhorar os resultados acadêmicos e preservar a saúde mental dos estudantes. Os achados contribuem para a compreensão da relação entre fatores psicológicos e desempenho acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Estados mentais. Desempenho acadêmico. Estresse. Ansiedade. Estudantes universitários.

ABSTRACT: In the modern higher education system, improving the effectiveness of students' learning activities is of significant scientific and practical importance. The main objective of the present study is to empirically investigate the impact of mental states, especially stress and its components, on students' academic achievement. The findings indicate that no statistically significant direct relationship was found between stress levels and academic achievement. The results demonstrate that mental states play an important role in the effectiveness of learning activities and emphasize the necessity of considering students' psychological well-being within the educational process. The study highlights the importance of developing psychological support mechanisms in higher education institutions to enhance academic outcomes and maintain students' mental health. These findings contribute to a deeper understanding of the complex relationship between psychological factors and academic performance and provide practical implications for educational planning and student support services.

KEYWORDS: Mental states. Academic performance. Stress. Anxiety. University students.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la organización eficaz de las actividades de aprendizaje de los estudiantes es fundamental. Por un lado, esto es importante para mejorar el aprendizaje y, por otro, para la autoafirmación del estudiante en su actividad profesional (Jabbarov, 2018). Cabe destacar que toda actividad humana, incluido el aprendizaje, está influenciada por diversos factores que afectan su eficacia. Como demuestran numerosas publicaciones científicas y observaciones de la experiencia profesional, los factores subjetivos derivados de las características individuales desempeñan un papel significativo en el aprendizaje (Jabbarov, 2021).

Los factores subjetivos que afectan la actividad se dividen principalmente en tres tipos: factores motivacionales, factores de competencia y factores del estado mental. Los factores motivacionales personales y sociales tienen un impacto fundamental en el aprendizaje (Berezina, 2008). El miedo al rechazo, así como el deseo de ser aceptado, influyen significativamente en el fracaso, así como en la probabilidad de éxito. En cierto nivel, la efectividad del proceso se monitorea casi continuamente a lo largo del aprendizaje del estudiante, y se supervisa el nivel de adquisición de conocimientos de cada uno. Para ello, se utilizan herramientas como seminarios, evaluaciones, coloquios, pruebas y otras formas de evaluación. En este sentido, los estudios muestran que el desempeño del estudiante en las evaluaciones de conocimientos depende en gran medida de la influencia de los estados mentales (Vasiliev, 2010; Jabbarov et al., 2024).

En general, se puede concluir que los estados mentales se conceptualizan como fenómenos psicológicos relativamente estables en la psicología. Se cree que siguen un patrón dinámico con un punto de inicio y un punto final, y que son formaciones dinámicas que se desarrollan principalmente con el tiempo. Asimismo, se cree ampliamente que los estados mentales pueden clasificarse dentro de una serie de fenómenos que reflejan las características y otros rasgos de la psique y el sistema nervioso humanos durante un período determinado o durante el proceso de adaptación (Levitov, 2005).

Cabe destacar que los estudiantes se topan regularmente con obstáculos en sus actividades de aprendizaje y deben superarlos. Este fenómeno es un componente clave del proceso educativo en su conjunto. Ante las dificultades en condiciones favorables, el individuo se encuentra en un estado psicológico determinado que influye en su disposición para superarlas. Este estado se caracteriza por una gran fuerza de voluntad, la concentración en un

resultado positivo al intentar superar un obstáculo y la disposición a invertir toda su energía para lograr el resultado.

Algunos estudiantes incluso prefieren trabajar con material subjetivamente difícil que requiere máxima concentración. En algunos casos, esto se explica por las cualidades personales del estudiante, en particular, su determinación y la naturaleza de sus procesos de pensamiento, pero a veces una tarea más compleja resulta más atractiva e interesante. Sin embargo, muchos estudiantes carecen de estas cualidades y tienen menos éxito al superar las dificultades académicas. Les falta atención, determinación y perseverancia; se vuelven algo tímidos y, como resultado, dirigen sus esfuerzos a encontrar maneras de evitar las dificultades (Lutoshkin, 1998).

En ocasiones, los estudiantes se encuentran en situaciones de extrema dificultad. Estas exigencias actúan como estímulos muy intensos, aumentando la activación y la ansiedad del sistema nervioso. Además, los jóvenes no siempre son capaces de evaluar adecuadamente la complejidad de la tarea o situación de aprendizaje a la que se enfrentan. Se basan en valoraciones subjetivas y no siempre disponen de información completa ni de la competencia suficiente para comprenderla correctamente. Los exámenes constituyen uno de los periodos más difíciles de la actividad académica. Todos los estudiantes experimentan ciertos estados mentales durante la preparación y la realización de los exámenes (Grimak, 2013; Danilova, 2016). En base a esto, el objetivo principal del estudio es investigar la posible influencia de los estados mentales en la eficacia de las actividades de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes.

REVISIÓN DE LITERATURA

Cabe destacar que, en la actualidad, la psicología como disciplina científica desarrolla activamente esta área. La investigación psicológica ha demostrado la existencia de ciertas regularidades que describen las características de la regulación mental. A nivel conceptual, se han desarrollado métodos y herramientas analíticas para evaluar la naturaleza y el curso de los procesos de los estados mentales, lo que evidencia la importancia práctica del estudio de este tema. El estudio de los estados mentales como categoría psicológica general, que requiere investigación sistemática, ha dado lugar a numerosos intentos de definirlos científicamente como término, así como de clasificar diversos estados según una serie de características.

Levitov (2005) resumió el conjunto de datos modernos en este campo e investigó los mecanismos y características de su manifestación. Asimismo, estableció directrices integrales para el estudio de este problema. Esto surge del deseo de identificar estados mentales en una categoría determinada y determinar su relación con otras categorías psicológicas, así como su naturaleza y esencia (Levitov, 2005).

Diversos estudios han demostrado que los estados mentales determinan la naturaleza de la actividad mental de una persona y se asocian con varios procesos mentales, aunque no son idénticos a ellos. Un estado mental es esencialmente unificado en comparación con los procesos mentales. Además, un estado mental está, en cierto modo, conectado con las características mentales del individuo. Los estudios indican que “el estado mental en sí mismo incluye procesos como la individualidad, la profundidad, la positividad, la negatividad, la duración, la atención, etc.” (Levitov, 2005).

Varios investigadores han demostrado que el estado mental es una organización estructural relativamente estable de todos los componentes de la psique, una interacción activa entre la persona que posee esta psique y el entorno externo, que actualmente se expresa a través de un estado determinado (Sosnovikova, 2005).

La perspectiva de Ilin (2016) sobre el tema en discusión difiere en cierta medida de la de estos autores. Se interesa principalmente en los estados que se desarrollan en una persona involucrada en actividades socialmente significativas que afectan tanto las estructuras psicológicas como fisiológicas humanas. Él denomina a estos estados psicofisiológicos (Ilin, 2016). Diversos estudios han demostrado que los estados emocionales son el factor principal que afecta la calidad de la actividad cognitiva entre los estudiantes durante el aprendizaje (Chebykin, 1989). En varios estudios, se han analizado los estados emocionales colectivos y se han descrito sus funciones (Lutoshkin, 1998). Estos estudios son indudablemente importantes y útiles para la tarea que se avecina, pero cabe señalar que se centran principalmente en las manifestaciones y características más generales de la relación entre los estados mentales y el proceso educativo (Lutoshkin, 1998; Jabbarov, 2018). Sin embargo, las dificultades mencionadas no siempre son indeseables. Algunos expertos afirman que el estrés está asociado con la gran mayoría de todas las enfermedades e indican una cifra de hasta el 90%. Por lo tanto, se puede concluir que, si bien la “terapia de choque” de los exámenes es una herramienta útil en el proceso educativo, puede perjudicar gravemente la salud de los estudiantes y, a largo plazo, resultar más perjudicial que beneficiosa. Diversos estudios demuestran que, durante los periodos de exámenes, los estudiantes suelen experimentar estrés mental y una marcada falta

de actividad física. Son frecuentes las alteraciones del sueño y del descanso. El sueño es superficial, intranquilo e insuficiente. El estrés emocional severo agrava la situación (Ilin, 2016; Levitov, 2005; Jabbarov, 2021).

Cabe señalar que los estudiantes a menudo se ven obligados a recurrir a métodos poco saludables para compensar la tensión del sistema nervioso. En general, esta condición afecta negativamente el bienestar general del cuerpo, reduce su resistencia a las enfermedades y puede provocar diversos problemas tanto durante el período de exámenes como en un futuro más lejano. Superar las dificultades en los estudiantes en general es una parte estándar del proceso educativo. Sin embargo, no todos los estudiantes alcanzan este estado de preparación al mismo tiempo que “presionan el botón”. Los estudiantes superdotados y capaces pueden carecer de ciertas características que garanticen esta transición. O algunos pueden simplemente tener mala suerte con las circunstancias externas; por ejemplo, las dificultades familiares pueden mermar significativamente su capacidad de trabajo. Como resultado, el examen no es una evaluación objetiva de su nivel de preparación, ya que algunos estudiantes se esfuerzan al máximo, mientras que otros se ven limitados por circunstancias externas o internas que les impiden expresarse plenamente (Ilin, 2016; Levitov, 2005).

Muchos de los estudiantes que experimentan este estado mental durante los exámenes sufren una disminución de su rendimiento, deterioro de la memoria y lentitud en el tiempo de reacción. Otros indicadores médicos que se pueden medir fácilmente de forma objetiva también muestran cambios. Numerosos estudios han revelado y confirmado el impacto negativo de los exámenes en el sistema cardiovascular. Además, se observa una disminución de la atención y la memoria, deterioro del pensamiento y el rendimiento, malestar general y estado de ánimo negativo, así como inestabilidad del sueño y del apetito.

Las escalas de autoestima muestran consistentemente puntuaciones más bajas que los valores normales. La falta de confianza en uno mismo se combina con el miedo al fracaso y sus consecuencias. Todo esto está interrelacionado y conduce a un aumento de las experiencias afectivas (Danilova, 2016).

Aunque en distintos grados, el estrés mental acompaña al estudiante durante todo el periodo de exámenes. Alcanza su punto máximo durante el examen en sí, especialmente cuando se le exige recordar la respuesta exacta a la pregunta. La ansiedad y otros componentes de un estado mental negativo pueden impedir que el estudiante recuerde incluso aquello que sabe y que recordaría fácilmente incluso sin la presión del examen. El estrés mental puede generar una especie de bloqueo mental que le impide avanzar hacia la resolución del problema, y esto puede

ocurrir en cualquier etapa de la tarea. Los estudios demuestran que los estudiantes ansiosos a veces tienen serias dificultades para elegir los medios para resolver el problema (Vasiliev, 2010; Sosnovikova, 2005).

Tras superar la situación estresante propia del proceso de exámenes, los estudiantes suelen experimentar alivio. Este estado se manifiesta de diversas maneras. En algunos casos, actúa como un escudo protector; en otros, se traduce en la certeza de que las dificultades han quedado atrás y forman parte del recuerdo. También puede ir acompañado de una transición segura hacia otra actividad que les permita distraerse del estrés pasado.

Los estudiantes experimentan vivencias mentales muy complejas y diversas, que se agudizan especialmente durante el examen. Su éxito depende en gran medida de la intensidad y la naturaleza de las situaciones que experimentan antes del mismo. Estas situaciones pueden denominarse situaciones pre-examen. Durante el examen, el estudiante debe estar atento, disciplinado y preparado para superar las dificultades, demostrando fuerza de voluntad. Sin embargo, si un estudiante posee todas estas cualidades pero experimenta una ansiedad elevada, la situación puede empeorar drásticamente. En estos casos, deben adoptarse medidas específicas para abordar los problemas que surgen, y la primera de ellas es identificar la presencia de una situación negativa concreta.

METODOLOGÍA

Diseño

El objetivo principal del estudio es determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes. Para ello, se utilizaron muestras y mediciones tanto cuantitativas como cualitativas. Además, el estudio también se centra en la relación entre el estrés y el rendimiento académico, así como en el género y la situación económica.

PARTICIPANTES

El estudio incluyó a estudiantes de diferentes facultades, seleccionados al azar. Participaron un total de 100 estudiantes de cada curso. De los 134 estudiantes, 70 (52,23%) eran mujeres y 64 (47,76%) eran hombres. Se les presentó la información de diversas maneras y se obtuvo su consentimiento informado antes de administrarles la prueba.

INSTRUMENTOS

En el estudio se utilizaron varios métodos. Uno de ellos fue la evaluación del promedio de calificaciones (GPA) de los participantes. Otro método fue la determinación del nivel de estrés mediante el Inventario Breve de Síntomas. Este método se basa en el artículo titulado “El Inventario Breve de Síntomas”. Consta de 53 preguntas que describen la situación problemática. Las respuestas se dan en forma de “Nunca / Muy poco / Moderadamente / Bastante / Mucho”. Posteriormente, se calcula el coeficiente de estrés.

Además, en el estudio también se utilizó la prueba de Autoevaluación de Estados Mentales (SMS). La metodología es uno de los cuestionarios de personalidad desarrollados por G. Eysenck (1960-1980). Los cuestionarios de Eysenck se basaron en el desarrollo por parte del autor de un nuevo enfoque tipológico para la investigación de la personalidad. Los cuestionarios de personalidad de Eysenck tienen coeficientes de fiabilidad y validez relativamente altos y se utilizan ampliamente en el psicodiagnóstico práctico. Esta prueba puede utilizarse para determinar los niveles de rasgos mentales como la ansiedad, la frustración, la agresividad y la rigidez. La prueba consta de 40 afirmaciones agrupadas en cuatro secciones. Cada sección corresponde a uno de los cuatro estados mentales identificados (ansiedad, frustración, agresividad y rigidez). Al describir los distintos estados mentales, se otorgan 2 puntos por experimentar este estado con frecuencia, 1 punto por experimentarlo raramente y 0 puntos por nunca.

RECOPIACIÓN DE DATOS

El estudio se realizó en noviembre de 2025 entre estudiantes de diferentes carreras y facultades de la Universidad Estatal de Bakú. El estudio comenzó con un enfoque empíricamente validado del problema. Posteriormente, se solicitó la autorización de los estudiantes para obtener los datos necesarios mediante una presentación documentada. Los resultados del estudio se procesaron calculando la distribución normal (según las puntuaciones obtenidas en los indicadores académicos) utilizando el software SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales).

CRITERIOS ÉTICOS

Nuestro estudio tuvo en cuenta los principios éticos internacionales de beneficencia y no maleficencia para los participantes. Se les explicó que los resultados tenían como objetivo beneficiarlos, sin ninguna intención de perjudicarlos bajo ninguna circunstancia. Asimismo, se garantizó el bienestar físico y mental de los participantes durante el estudio.

RESULTADOS

Se realizó un análisis preliminar de la distribución normal de las puntuaciones que determinaron el rendimiento académico durante el estudio. Como se puede observar en la Tabla 1, el nivel de significancia (Sig) fue de 0,098. Si el nivel de significancia es mayor que $P > 0,05$, podemos concluir que los resultados siguen una distribución normal.

Esto también se puede observar en la curva hiperbólica. De manera similar, como se muestra en el gráfico adjunto, las puntuaciones obtenidas por los individuos se encontraban sobre la curva de distribución normal o muy cerca de ella.

Tabla 1.

Cálculo de la distribución normal (basado en las calificaciones promedio de los estudiantes)

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadistic			Estadistic		
Promedio de calificaciones	a	gl	Sig.	a	gl	Sig.
Puntuación de estrés	0,094	134	0,031	0,920	134	0,094
	0,398	134	0,000	0,590	134	0,000

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 1, los datos sobre el rendimiento académico (GPA) y los niveles de estrés de los estudiantes se analizaron para comprobar su distribución normal mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Según los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk para el GPA, el nivel de significancia fue Sig = 0,094, lo que cumple la condición $p > 0,05$. Este resultado indica que los indicadores de GPA son consistentes con una distribución normal. Asimismo, aunque el resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (Sig = 0,031) se acerca al valor de corte, se acepta que los indicadores académicos se distribuyen normalmente, teniendo en cuenta los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk. Para los indicadores de estrés, los resultados de ambas pruebas, Kolmogorov-Smirnov (Sig = 0,000) y Shapiro-Wilk (Sig = 0,000), fueron $p < 0,05$. Esto indica que los indicadores de estrés se desvían significativamente de la distribución normal. Por lo tanto, dado que la variable estrés no cumple la condición de

distribución normal, se consideró apropiado utilizar métodos no paramétricos en los análisis estadísticos posteriores sobre esta variable.

Tabla 2.

Indicadores de correlación entre el rendimiento académico y el nivel de estrés (Spearman)

	Promedio de calificaciones	Puntuación de estrés
Rho de Spearman	0,000	-0,134
	0,000	0,166
	0,000	0,128
	0,005	0,000
	-0,134	0,194
	1,000	1,000

Note. Elaboración propia.

En la Tabla 2, se analizó la relación entre el rendimiento académico de los estudiantes (GPA) y el nivel de estrés mediante el coeficiente de correlación de rangos de Spearman. Se aplicó la prueba no paramétrica de Spearman debido a que la variable estrés no cumplía con la condición de distribución normal. Según los resultados del análisis, se observó una correlación negativa débil entre el GPA y el nivel de estrés ($\rho = -0,134$). Esto indica que el rendimiento académico tiende a disminuir ligeramente a medida que aumenta el nivel de estrés. Sin embargo, el nivel de significancia para el coeficiente de correlación obtenido fue $p = 0,194$, que satisface la condición $p > 0,05$. Este resultado indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre el GPA y el nivel de estrés. En otras palabras, la débil relación negativa observada es aleatoria y no puede considerarse un resultado generalizable. Por lo tanto, el análisis realizado muestra que el nivel de estrés de los estudiantes en este estudio no tuvo un efecto directo y estadísticamente significativo en su rendimiento académico. Este hecho da motivos para suponer que el rendimiento académico depende no solo del nivel de estrés, sino también de otros factores psicológicos y sociales.

Tabla 3.

Relación entre género y nivel de estrés (prueba de chi-cuadrado)

Valor gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi cuadrado de Pearson	0,164 ^a	1	0,590
Corrección de continuidad ^b	0,038	1	0,945
Razón de verosimilitud	0,180	1	0,780
Prueba exacta de Fisher			0,930
Asociación lineal por lineal	0,174	1	0,640
Número de casos válidos	134		

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 3, se analizó la relación entre el género de los estudiantes y el nivel de estrés mediante la prueba de Chi-cuadrado. Según los resultados de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, el nivel de significancia fue $p = 0,590$, lo que satisface la condición de $p > 0,05$. Este resultado indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre el género y el nivel de estrés. Se obtuvo un resultado similar en el análisis realizado con Corrección de Continuidad ($p = 0,945$), lo que confirma el resultado anterior. Al mismo tiempo, los resultados de la prueba de Razón de Verosimilitud también indican que no existe una relación significativa ($p = 0,780$). El resultado bilateral de la prueba exacta de Fisher ($p = 0,930$) también confirma que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre el género y el nivel de estrés. El resultado obtenido para el indicador de asociación lineal ($p = 0,640$) también indica que la relación no es significativa. Por lo tanto, en este estudio con 134 estudiantes, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el género y sus niveles de estrés. Este resultado sugiere que el género no influye decisivamente en la formación de los niveles de estrés y que otros factores psicológicos, académicos y sociales podrían tener un impacto más significativo.

Tabla 4.

Correlación entre estatus económico y nivel de estrés (prueba de chi-cuadrado)

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	0,914 ^a	2	0,780
Razón de verosimilitud	0,898	2	0,640
Asociación lineal por lineal	0,680	1	0,428
Número de casos válidos	134		

Nota. Elaboración propia.

El análisis de correlación entre el estado mental y el rendimiento académico muestra que existe una relación significativa entre ambos factores. En este caso, un valor de $p = 0,000$ indica que existe una relación directa entre los dos factores (alto rendimiento académico y bajo estrés) y que esta relación es significativa al nivel de 0,01.

Como se muestra en la Tabla 4, los estudiantes con problemas de salud mental presentaron mayores niveles de ansiedad, frustración, agresividad y rigidez que los demás estudiantes. Los resultados de la prueba t realizada para determinar las diferencias entre dos grupos independientes mostraron diferencias estadísticamente significativas. Así, $p = 0,001$ para la ansiedad, $p = 0,000$ para la frustración, $p = 0,016$ para la agresividad y $p = 0,012$ para la rigidez. Estos resultados confirman que las diferencias en los indicadores mencionados entre

los estudiantes con salud mental normal y aquellos con salud mental anormal son estadísticamente significativas a los niveles de significancia de 0,01 y 0,05, respectivamente.

Tabla 5.

Comparación de las diferencias entre grupos según el rendimiento académico en indicadores de estado mental (prueba t de muestras independientes)

Indicadores del estado mental	Prueba de Levene (F)	p	t	gl	p (bilateral)	Diferencia media	Error estándar	Intervalo de confianza del 95%
								Bajo – Alto
Excitabilidad	1,61	0,21	-3,45	134	0,001**	-2,36	0,58	(-4,22, -1,23)
Frustración	2,98	0,046	-3,89	134	<0,001**	-3,08	0,69	(-4,54, -1,46)
Agresión	0,36	0,98	-2,68	134	0,016*	-1,86	0,72	(-3,67, -0,39)
Rigidez	0,20	0,78	-2,55	134	0,012*	-1,69	0,62	(-3,21, -0,29)

Nota. Resultado del autor. p <0,05*, p <0,01. gl: grados de libertad; Error estándar: error estándar de la diferencia de medias. Se utilizó la prueba de Levene para comprobar la igualdad de varianzas. Se aceptó la igualdad de varianzas si p >0,05.

Como se puede observar en la Tabla 5, el nivel de ansiedad, frustración, agresión y rigidez fue mayor en los encuestados con un rendimiento académico inadecuado. Utilizando el análisis de la prueba t (comparación entre dos grupos independientes), la diferencia entre el estado mental adecuado e inadecuado fue significativamente alta. Así, P=0,001 para la ansiedad, P=0,000 para la frustración, P=0,010 para la agresión y P=0,012 para la rigidez. Esto indica que la diferencia entre los dos grupos es estadísticamente significativa a los niveles de 0,01 y 0,05. El estudio mostró que el estado mental juega un papel significativo en el proceso de organización efectiva de las actividades de capacitación. La efectividad de la salud mental está asociada con un alto rendimiento de capacitación, y esta relación es significativa. Estos hechos deben tenerse en cuenta.

DISCUSIÓN

Varios estudios son similares al nuestro. Por ejemplo, Akomodi (2025). Su estudio ofrece un análisis exhaustivo de las conductas positivas y negativas y muestra cómo pueden impactar significativamente las experiencias y los resultados educativos de los estudiantes. Los resultados del estudio indican que las conductas positivas, como la colaboración, la participación y la mentalidad de crecimiento, se asocian con un mayor rendimiento académico y una mejor motivación entre los estudiantes. Por el contrario, las conductas negativas, incluyendo la distorsión de intereses, la conducta disruptiva y las estrategias de afrontamiento desadaptativas, se asocian con un menor rendimiento académico y resultados negativos para la salud mental (Akomodi, 2025). Además, varios estudios también coinciden con los nuestros. Se ha determinado que es posible aumentar el rendimiento académico y su mejora dependiendo del estado psicológico (Cole et al., 2004; Dunlosky et al., 2013; Febrieta et al., 2023).

Los resultados del estudio indican que existe una relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico de los estudiantes y sus niveles de estrés. Aunque se observó una correlación negativa entre el promedio de calificaciones y el estrés, esta relación es estadísticamente significativa. Esto sugiere que el estrés puede tener un impacto directo en el rendimiento académico de los estudiantes, o, de ser así, podría estar moderado por factores como las características individuales, el apoyo social y la motivación. Si bien investigaciones previas han enfatizado que los altos niveles de estrés pueden influir negativamente en el rendimiento académico, este estudio no encuentra dicha asociación. Estos hallazgos resaltan la importancia de la variación individual y contextual.

Es importante señalar que la ansiedad suele equipararse con la salud mental. En general, la ansiedad es un término psicológico multifacético. Describe tanto una característica estable del individuo como un estado específico, más agudo y estresante, que se produce en un periodo de tiempo determinado y limitado.

El análisis de estudios muestra que la aparición y manifestación de una mayor ansiedad se asocia con la compleja interacción de reacciones afectivas, cognitivas y conductuales derivadas de diversos factores estresantes (Berezina, 2008; Ilin, 2016). Además, la tendencia individual a experimentar ansiedad, que se manifiesta como un umbral más bajo para la aparición de una reacción ansiosa, también se denomina ansiedad. Este factor es uno de los principales parámetros de las diferencias personales entre los perfiles mentales de las distintas personas. Un cierto rango de niveles de ansiedad es un fenómeno normal, natural y necesario para una psique sana, sin el cual una vida activa es impensable. Cuando la ansiedad surge en

una situación, es inapropiada. Si la ansiedad es similar en intensidad y duración, la persona puede desarrollar una adaptación indeseable a dichas situaciones. Esto conduce a alteraciones en la integración conductual, y si la ansiedad inapropiada surge en más de una situación, puede desarrollarse un trastorno generalizado en la psique humana (Berezina, 2008).

Nuestra investigación también ha demostrado que, si bien la ansiedad tiene muchos significados diferentes, se trata de un fenómeno único y, podría decirse, idéntico a un estado mental. La ansiedad actúa como un mecanismo forzado de estrés emocional. Surge en situaciones donde se altera el equilibrio en la relación entre el individuo y el entorno, y se activan mecanismos adaptativos. Por otro lado, cuando es demasiado intensa, la ansiedad conduce al desarrollo de trastornos adaptativos.

Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Una limitación de este estudio es que solo incluye estudiantes de una universidad, lo que limita la generalización de los hallazgos. Además, la medición del estrés mediante autoevaluación puede introducir subjetividad, reduciendo potencialmente la objetividad de los resultados. El estudio se centra exclusivamente en el promedio de calificaciones y el estrés, sin considerar los efectos de otros factores. Investigaciones futuras deberían emplear muestras más amplias de varias universidades para explorar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de manera más integral. Factores como el apoyo social, la motivación y los patrones de sueño también deberían evaluarse para comprender su impacto en el éxito académico de los estudiantes, y se debería investigar el efecto combinado de estas variables. Estos enfoques podrían contribuir al desarrollo de estrategias más efectivas.

CONSIDERACIONES FINALES

Los estados mentales constituyen una parte fundamental del mundo interior de una persona. Muchos de ellos tienen una expresión externa que no siempre se puede ignorar. A lo largo de la vida, los estados mentales cambian constantemente, adaptándose a las necesidades de cada situación y regulando así las relaciones con los demás y las interacciones con el entorno. Los estados mentales movilizan el cuerpo, lo cual es necesario para afrontar situaciones vitales inesperadas e inciertas. Influyen significativamente en todo tipo de actividad y se manifiestan en todos los escenarios conductuales. Esta clase de fenómenos mentales es muy amplia. Se requiere mucho trabajo para describirlos y analizarlos. La teoría de los estados mentales aún no

puede considerarse completa; está en desarrollo. Al igual que otros fenómenos mentales, los estados mentales reflejan la interacción entre el individuo y el entorno.

Los cambios más significativos que ocurren en el cuerpo, el mundo interior o el entorno externo tienen un impacto en la personalidad holística del individuo. Esto implica una transición a un nuevo estado mental. La investigación realizada tuvo como objetivo investigar la influencia de los estados mentales de los estudiantes en la efectividad de sus actividades de aprendizaje y rendimiento académico. Los resultados empíricos muestran que no se estableció una relación directa y estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico. Este hecho permite suponer que el efecto del estrés en el rendimiento académico no es directo, sino que se forma en interacción con otros factores psicológicos y sociales. Sin embargo, se encontró que los componentes estructurales de los estados mentales, como la excitabilidad, la frustración, la agresividad y la rigidez, eran significativamente más altos en los estudiantes con bajo rendimiento académico.

Los resultados del estudio también mostraron que no existe una relación estadísticamente significativa entre el género y el estatus socioeconómico de los estudiantes y su nivel de estrés. Esto indica que el estrés está más relacionado con las características psicológicas individuales, los mecanismos de adaptación y la percepción subjetiva del proceso de aprendizaje. Los análisis de correlación y comparativos confirman que los estados mentales desempeñan un papel importante en la organización de las actividades de aprendizaje y que estos estados influyen indirectamente en la formación de los resultados académicos.

En general, el estudio subraya la importancia de considerar los estados mentales en el proceso educativo y enfatiza la necesidad de implementar programas dirigidos al desarrollo del apoyo psicológico, el manejo del estrés y las habilidades de regulación emocional en las instituciones de educación superior. Este enfoque puede contribuir al pleno desarrollo del potencial académico de los estudiantes y a la protección de su bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Akomodi, J. O. A. (2025). The psychological impact of behavior on student learning at high school and university levels. *International Journal of Recent Innovations in Academic Research*, 9(2), 394–406. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15603026>
- Berezina, F. B. (2008). *Human mental and psychophysiological adaptation*. <https://psychosfera.kz/download/f-b-berezin-psihicheskaya-i-psihofiziologicheskaya-adaptatsiya-cheloveka>
- Chebykin, A. Y. (1989). On emotions determining cognitive activity. *Psychological Journal*, 10(4), 135–141. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskie-sostoyaniya-studentov-v-uslozhnennyh-usloviyah-uchebnoy-deyatelnosti>
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64–85. <https://doi.org/10.5465/amle.2004.12436819>
- Danilova, N. N. (2016). The role of high-frequency rhythms of electrical activity of the brain in supporting mental processes. *Psychology: Journal of the Higher School of Economics*, 3(2), 62–72. <https://www.inov-ppd.ru/jour/article/view/216>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26173288>
- Febrieta, D., Rahmawati, A. D., & Adzani, T. A. (2023). Analysis of student well-being in high school students and college students. In *Proceedings of the 2nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2nd)*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Grimak, L. P. (2013). *Psychology of human activity: Psychological mechanisms and techniques of self-regulation*. Knizhny Dom. <https://pubhtml5.com/gzki/ulvy>
- Ilin, E. P. (2016). *Motivation and motives*. Piter.
- Jabbarov, R. (2018). Researching the dependence between self-realization and academic achievement of students from different professional occupations. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(3), 15–32. <https://www.proquest.com/docview/2247191400>
- Jabbarov, R. (2021). Psychological issues of formation of socio-cultural values in students. *Apuntes Universitarios*, 11(3). <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.695>
- Jabbarov, R., Azimzadeh, N., Namazova, G., Abbasova, N., & Guliyev, C. (2024). The impact of mental health on students' academic performance. *South East European Journal of Public Health*, 25(S1), 2517–2527. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2488>
- Levitov, N. D. (2005). *On human mental states*. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/197480408.pdf>

- Lutoshkin, A. N. (1998). *Emotional potentials of the collective*. Knowledge. <http://bibl.uralgufk.ru:8080/armreader>
- Sosnovikova, Y. E. (2005). *Human mental states: Their classification and diagnostics*. Gorky. <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/906783611.pdf>
- Vasiliev, I. A. (2010). The role of intellectual emotions in the regulation of mental activity. *Psychological Journal*, 19(4), 49–60. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-emotsionalno-volevye-komponenty>

CRediT Author Statement

- ☐ **Agradecimientos:** Expresamos nuestro agradecimiento a los participantes por su sincera cooperación.
 - ☐ **Financiación:** Este artículo se autofinancia.
 - ☐ **Conflictos de interés:** Los autores declaran que no existen conflictos de interés en la realización de esta revisión.
 - ☐ **Aprobación ética:** Los estudios con seres humanos fueron revisados previamente por un comité de ética, se cumplieron los estándares y se respetaron principios como el consentimiento informado, la evaluación de riesgos y beneficios y la confidencialidad. Los resultados de los estudios se ajustaron a la normativa que exige la inclusión de información de confirmación.
 - ☐ **Disponibilidad de datos y materiales:** Los datos y materiales utilizados en este estudio pueden obtenerse si es necesario.
 - ☐ **Contribuciones de los autores:** Conceptualización, RJ y CG; metodología, AN; software, SH; validación, SB, AN y RJ; análisis formal, CG; investigación, SH; recursos, SB; selección de datos, SB; preparación del borrador original, RJ; corrección y edición, CG; visualización, AN; supervisión, SH; gestión del proyecto, RJ; obtención de financiación, CG. Todos los autores leyeron y aprobaron la versión publicada del manuscrito.
-

Procesamiento y edición: Editora Ibero-Americana de Educação
Corrección de pruebas, formato, estandarización y traducción

