

5. Trabajo en equipo, estrategia que reduce la ansiedad en estudiantes universitarios

[Teamwork, a strategy that reduces anxiety in university students]



DIANA MONTSERRAT SÁNCHEZ-GONZÁLEZ*

MARÍA TERESA RIVERA-MORALES**

EDGAR HUMBERTO MACÍAS-ESCOBEDO***

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.277.05>

Resumen

El estrés y la ansiedad son fenómenos psicológicos comunes en la vida cotidiana de las personas, y los estudiantes universitarios no son una excepción. La presión académica, las altas expectativas de rendimiento, los plazos de entrega y la gestión del tiempo son sólo algunos de los factores que estresan a los estudiantes universitarios regularmente. El objetivo de este texto es relacionar la ansiedad, el estrés y las actitudes hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Se realizó un estudio cuantitativo de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes universitarios. Se aplicó el cuestionario DASS-21y el cuestionario de evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Los resultados muestran correlación negativa entre los niveles de ansiedad y actitudes hacia el aprendizaje de trabajo en equipo. Se concluye que una actitud de trabajo en equipo permitirá mantener un equilibrio en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: *ansiedad, estrés, estudiantes, trabajo en equipo.*

* Estudiante de la Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2260-0803>

** Doctora en Ciencias de la Educación. Catedrática investigadora en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8660-9786>

*** Máster en Psicobiología del Daño Cerebral. Catedrático investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6786-3156>

Introducción

La vida universitaria es un periodo de descubrimiento, crecimiento y oportunidades emocionantes, pero también puede ser una época de desafíos inesperados. En este capítulo, exploraremos un tema que ha ido en aumento en las últimas décadas y que afecta a estudiantes universitarios en todo el mundo: la ansiedad y el estrés. Estas dos experiencias emocionales, aunque comunes, pueden tener un impacto significativo en la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los jóvenes que buscan alcanzar sus metas académicas y profesionales.

A medida que los estudiantes se enfrentan a un entorno académico cada vez más competitivo y a la presión de tomar decisiones importantes para su futuro, la ansiedad y el estrés se han convertido en compañeros frecuentes en su viaje educativo. Sin embargo, es esencial comprender que estos desafíos no son insuperables.

La ansiedad es una emoción normal y adaptativa que nos ayuda a prepararnos para situaciones que pueden ser peligrosas o desafiantes. No obstante, cuando la ansiedad es excesiva o persistente, puede convertirse en un trastorno mental. Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (CAPA), la ansiedad es un estado emocional que se caracteriza por sentimientos de nerviosismo, inquietud, preocupación y miedo. Estos sentimientos pueden ser acompañados por síntomas físicos, como taquicardia, sudoración, temblores y dificultad para respirar.

De igual forma, numerosos autores coinciden en la idea que la ansiedad puede ser una condición o estado emocional transitorio en el que están involucradas la tensión, la aprensión y un incremento de la actividad dentro del sistema nervioso, lo cual desata sentimientos desagradables e inquietud (Vivanco-Vidal et al., 2020).

Estudios en el área mencionan que la ansiedad puede tener un impacto negativo en el funcionamiento físico, psicológico y social de los estudiantes y afectar su salud mental (Molina et al., 2021; Martínez et al., 2022; González et al., 2022).

Por otro lado, el estrés, es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual a un evento o situación que se percibe como amenazante o desa-

fiente. Se caracteriza por una serie de cambios físicos y psicológicos, como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular, pensamientos negativos y cambios en el comportamiento (Monzón, 2007).

El estrés desarrollado por estudiantes se debe a la carga académica o a las exigencias del ámbito educativo esta respuesta fisiológica aparecerá ante cualquier cambio o amenaza que surja dentro de este ambiente. También se puede denominar al estrés como desequilibrio entre demandas, ya sean puestas por uno mismo o por fuentes exteriores, esto sería intentar cumplir las expectativas y la idea de no poder satisfacerlas (Caldera y Pulido, 2007).

Este estado, según una variedad de artículos, presenta prevalencia en los jóvenes estudiantes, en su mayoría con altos niveles de estrés debido a la activación nerviosa que genera la carga académica (Rodríguez y Sánchez, 2017; Lemos et al., 2018; Barraza, 2019; Estrada et al., 2021), así como el aumento de las evaluaciones, tareas, trabajos, proyectos escolares y el tiempo que se designa para estos (Silva et al., 2020).

Es por lo anterior que delimitar estrategias factibles, aunadas a una actitud positiva hacia el aprendizaje pueden ser de vital importancia para asegurar la salud mental, ya que la forma en la que los estudiantes aborden estas demandas universitarias puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional.

De esta forma es que el presente capítulo presenta los resultados de una investigación cuyo objetivo fue relacionar la ansiedad, el estrés y las actitudes hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios.

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo de corte transversal comparativo y correlacional según la clasificación propuesta por Hernández et al. (2014), con el objetivo de comparar y correlacionar estrés, ansiedad y actitudes hacia el aprendizaje en una muestra de 100 estudiantes, mediante muestreo no probabilístico, los cuales participaron voluntariamente y se garantizó su confidencialidad mediante la plataforma Google Forms. Los criterios de inclusión contemplan estudiantes universitarios que estén cursando o hayan recibido

clases de manera remota a través de plataformas en línea (explicar tiempo, semestre, fechas).

Instrumento

Para medir las variables de estrés y ansiedad se utilizó DASS-21 (escalas de ansiedad y estrés) de Lovibond (Lovibond y Lovibond, 1995) de autoreporte con formato tipo Likert de cuatro puntos (no me ha ocurrido, me ha ocurrido poco, me ha ocurrido mucho, me ocurre la mayor parte del tiempo). El instrumento está conformado por tres subescalas, que miden ansiedad, estrés y depresión. De acuerdo con esta investigación, sólo se utilizarán los apartados de estrés y ansiedad. La última subescala cuenta con siete reactivos de ansiedad que presentan un puntaje de Alfa de Cronbach de 0.74 y, de la misma manera, siete reactivos en estrés el cual presenta un coeficiente de consistencia interna $\alpha = 0.76$.

El Cuestionario de evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios (CEPAVU), de los autores Gallargo, Cruz Pérez, Fernández y Jiménez es una escala sumativa tipo Likert conformado por 11 ítems con una fiabilidad de α de Cronbach = 0.70. El instrumento autoaplicable mide las actitudes hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios y se encuentra fragmentado en tres dimensiones de valoración y actitud positiva hacia el aprendizaje profundo, crítico, con comprensión, relacionando los contenidos, la valoración positiva y el gusto por el trabajo en equipo y las atribuciones internas. Los resultados y calificaciones dependen del propio esfuerzo.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo de manera virtual individual mediante la plataforma Google Forms, en donde se garantiza la confidencialidad y anonimato de los participantes, los cuales accedieron a participar de manera voluntaria.

Análisis

Los resultados sobre la investigación se capturaron y procesaron en el programa Excel, también se midió la confiabilidad de los instrumentos que se manejaron con el estadístico Alfa de Cronbach.

Se realizó el análisis estadístico de los resultados midiendo frecuencia y porcentaje. Para el análisis comparativo con la comparación se utilizaron dos muestras relacionadas mediante la prueba T, estadística descriptiva de los resultados, correlación de las variables y estadística de regresión, a fin de medir el efecto que tiene alguna variable frente a otra.

Resultados

Se rescataron respuestas de 100 participantes con edades de entre 17 y 28 años, donde la media fue de 20.88. Estos se distribuyen de la siguiente manera: 21 de 17 a 19 años; 65 de 20 a 22 años; 15 de 23 a 28. Todos eran estudiantes universitarios de diferentes escuelas en Saltillo, Coahuila. Se destaca una mayor participación en alumnos de la Universidad Autónoma de Coahuila.

La muestra fue integrada por 79 mujeres y 21 hombres, de los cuales inciden los siguientes porcentajes más significativos: 12% estudian una ingeniería, mientras que se destaca 10% de estudiantes de psicología y 10% de estudiantes de derecho, entre otros. Respecto al instituto al que pertenecen se rescató 35% de estudiantes de la Universidad Autónoma de Coahuila, pues fue el ítem con la respuesta más elevada.

La tabla 5.1 muestra la predominancia en los participantes que presentan sintomatología de estrés, a pesar de que se dividen en diferentes parámetros, tal como se muestra en la tabla anterior. La población que no presentó estrés es mínima en comparación con la suma del resto de los porcentajes.

En la escala de ansiedad se agregó un nivel, a diferencia de la tabla de estrés, ya que los resultados arrojaron mayores niveles de este malestar en los estudiantes. De nueva cuenta se destacó mayor inclinación a los estudiantes que presentan niveles de la sintomatología.

Tabla 5.1. *Frecuencia del estrés y la ansiedad*

	<i>Frecuencia estrés</i>		<i>Frecuencia ansiedad</i>	
	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
N/P	39	41.05	33	34.73
Leve	15	15.78	11	11.57
Moderado	20	21.05	16	16.84
Severo	21	22.10	17	17.89
Muy severo	N/P	N/P	18	18.94

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos en el estudio.

Según los resultados, se presentó más de 40% de los estudiantes sin estrés, y un poco más de 22% con niveles severos de estrés. Si se unen los niveles más altos de estrés en esta tabla se obtiene un 43.15% de sintomatología de estrés en el total de la muestra.

Respecto a los niveles de ansiedad, se presentó más de 30% de los estudiantes sin ansiedad en sus clases. Si se unen los porcentajes de niveles más significativos de ansiedad, se obtiene 53.67% con ansiedad presente en los estudiantes, lo que significa más de la mitad de la muestra.

En esta ocasión ocurrió una gran suma de frecuencia de ansiedad muy severa, pues se obtuvo más de 18%, lo cual es más alto en comparación con el resto del puntaje de niveles de ansiedad.

Tabla 5.2. *Estadística descriptiva*

	<i>Estrés</i>	<i>Ansiedad</i>	<i>Aph aprendizaje</i>	<i>Aph trabajo en equipo</i>	<i>Atribución interna</i>
Media	8.47	5.63	23.80	6.92	5.66
Desviación estándar	3.74	3.94	4.91	1.93	1.60
Curtosis	1.09	0.93	0.83	0.86	0.41
Coefficiente de asimetría	0.14	0.31	0.00	0.09	0.44
Mínimo	-	-	14.00	2.00	2.00
Máximo	14.00	14.00	34.00	10.00	10.00

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos en el estudio.

Los datos descriptivos, presentados en la tabla 5.2, son evidencia para sostener la decisión del uso de los procedimientos paramétricos.

De acuerdo con la tabla 5.3, la cifra significativa aparece negativamente, es decir, los niveles de ansiedad disminuyen en los estudiantes cuando aparecen actitudes orientadas al aprendizaje de trabajo en equipo.

Tabla 5.3. *Matriz de correlaciones entre estrés, ansiedad y actitudes hacia el aprendizaje*

	<i>Estrés</i>	<i>Ansiedad</i>
Aph aprendizaje	0.074634413	-0.01209994
Aph trabajo en equipo	-0.15904078	-0.26678653*
Atribución interna	-0.024552113	0.02733349

Nota: * La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos en el estudio.

Tabla 5.4. *Estadísticas de regresión*

	<i>Coefficientes</i>	<i>Error típico</i>	<i>Estadístico t</i>	<i>Probabilidad</i>
Intercepción	7.360638741	2.05257033	3.5860592	0.00053254
Aph trabajo en equipo	-0.74415778	0.21464786	-3.4668772	0.00079251

Nota: $R=0.33723253$, $R^2=0.11372578$.

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos en el estudio.

A partir de la exploración de las correlaciones, se identificó el cumplimiento del supuesto de asociación lineal entre variables, por lo que se procedió al ajuste de modelos de regresión; el resumen se presenta en la tabla 5.4. Para cada subescala presentada en actitudes hacia el aprendizaje se ajustó una ecuación. Como resultado, se obtuvo una capacidad de predicción de $R^2=0.11$, equivalente a 11.3%, a partir de una variable predictora. Esto implica que según la muestra universitaria de estudiantes, sus niveles de ansiedad dependen de una actitud positiva o negativa hacia el trabajo en equipo.

Conclusiones

Conforme al objetivo planteado, se concluye que existe relación negativa entre la ansiedad y la actitud para el aprendizaje por medio del trabajo en

equipo. Lo que nos precisa que si se aumenta dicha actitud, se tendrá una reducción en los niveles de ansiedad.

De esta forma es que el trabajo en equipo se convierte en una estrategia factible en la enseñanza de alumnos universitarios, ya que el tener la actitud para el aprendizaje por medio del trabajo en equipo fomenta un ambiente de apoyo mutuo, donde los estudiantes pueden compartir sus preocupaciones, dudas y logros. Esta interacción facilita la construcción de relaciones sólidas, lo cual es fundamental para reducir la sensación de soledad y aislamiento que a menudo contribuye a la ansiedad y el estrés. Además, trabajar en equipo permite a los estudiantes distribuir la carga de trabajo, lo que puede aliviar la presión académica y mejorar la gestión del tiempo.

La diversidad de habilidades y perspectivas que cada miembro del equipo aporta puede enriquecer el proceso de aprendizaje y ayudar a abordar desafíos académicos de manera más efectiva. La colaboración fomenta la resolución conjunta de problemas, lo que puede aumentar la confianza en las propias habilidades y reducir la sensación de incompetencia que a menudo alimenta la ansiedad.

De esta forma es que el trabajo en equipo, como estrategia, no sólo se trata de dividir la carga de trabajo, sino de apoyo mutuo en el viaje académico. Los compañeros de equipo pueden convertirse en aliados emocionales, brindando consuelo, motivación y consejo cuando sea necesario. Esta red de apoyo puede ser esencial para reducir la ansiedad y el estrés, ya que los estudiantes se sienten respaldados en su búsqueda de metas académicas.

Se recomienda seguir estudiando la relación de las variables presentadas esto con la finalidad de poder generalizar los resultados.

Referencias

- American Psychiatric Association.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.).
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 11(21), 149-163.
- Caldera Montes, J. F., Pulido Castro, B. E., y Martínez González, Ma. G. (2007). Niveles de

- estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(11), 77-82.
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del Covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88.
- González-Parra, M., Fernández-Pinto, I., & Sánchez-Martínez, M. (2022). Ansiedad en estudiantes universitarios: relación con el rendimiento académico y la salud mental. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 33-43.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Lemos, M., Henao Pérez, J., y López Medina, K. (2018). Estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad pública de Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 47(4), 257-264.
- Lovibond, P. F., y Lovibond, S. H. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS -21). [Versión 2.0]. Psychology Foundation.
- Martínez-López, E., Sánchez-Martínez, M., y Fernández-Pinto, I. (2022). Ansiedad en estudiantes universitarios: impacto en la salud y el bienestar. *Revista de Psicología y Salud*, 22(1), 73-83.
- Molina-Molina, J., García-López, M., Buena-Casal, G. (2021). Ansiedad en estudiantes universitarios: prevalencia y factores de riesgo. *Revista de Psicología Clínica*, 29(2), 101-111.
- Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 16(1), 107-118.
- Rodríguez-Morales, L., y Sánchez-Vázquez, F. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(1), 11-22.
- Silva-Ramos, M. F., López Cocolote, J. J., y Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., y Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(2), 197-215.