



# **SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA**

**MEMORIA 2024/2025**



# INDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. ESTUDIANTADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2024-2025 ....	4
2.1 Nuevas consultas.....	4
2.2 Personas atendidas en el curso 2024/2025 .....	7
2.3 Formación del estudiantado atendido en el curso 2024/2025.....	8
2.4 Impresión diagnóstica .....	12
2.5 Sesiones ofrecidas al estudiantado: número, modalidad y finalización	15
3. CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU .....	17
4. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ .....	18
5. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PARA EL ESTUDIANTADO .....	19
6. HABILIDADES GATEKEEPER PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO Y EL PTGAS .....	24
7. ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (AESPRU) .....	25
8. ANEXOS .....	25
8.1 Informe del Taller “Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar académico” .....	26
8.2 Informe del Taller “Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate personal eta akademiko/profesionalerako estrategiak” .....	37
8.3 Informe del Taller “Deseo, erotismo y buenos tratos” .....	51
8.4 Informe del Ciclo de Conferencias: “Fortaleciendo la Salud Mental” .....	63
8.5 Informe del Taller “Del Estrés a la capacidad resolutoria” 1er cuatrimestre.....	66
8.6 Informe del Taller “Del Estrés a la capacidad resolutoria” 2º cuatrimestre. ....	82
8.7 Informe de Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” .....	97

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta Memoria es presentar la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) en el curso académico 2024/2025. El Servicio es gratuito, y está orientado a prestar atención psicológica al estudiantado de la comunidad universitaria. Pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Compromiso Social. Sus funciones son las siguientes:

a) Realizar **Programas de prevención primaria** en el ámbito de la Psicología, dirigidos al estudiantado universitario. La prevención primaria tiene como objetivo evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos, buscando la promoción de la salud general. En especial, se trata de aumentar los recursos psicológicos de las personas y fomentar conductas saludables que mejoren su calidad de vida.

b) Realizar **Programas de prevención secundaria** dirigidos al estudiantado universitario. Este tipo de prevención apunta a reducir las complicaciones en las fases iniciales de un trastorno, y la duración de las perturbaciones asociadas al mismo. La atención se dirige a la detección temprana de las conductas de riesgo relacionadas con los problemas que presentan las personas, con el fin de modificarlos en sus inicios.

c) Prestar asistencia psicológica al estudiantado universitario que lo solicite.

El Servicio de Atención Psicológica se ocupa de dar respuesta a aspectos fundamentales relacionados con mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas, tales como: el afrontamiento de la ansiedad y el estrés, las dificultades relacionales, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y los problemas de adaptación con su sintomatología asociada. Para ello, el Servicio ofrece asistencia psicológica individual y programas de prevención primaria y secundaria grupales y en formato taller que se describen más adelante.

La atención psicológica ofertada consiste en 8-10 sesiones individuales que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación y el rendimiento académico, el desempeño laboral, las relaciones interpersonales, etc.

En caso de estimar que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la demanda, se aconseja a la persona la continuación de la atención psicoterapéutica bien en los Servicios públicos de Salud Mental, bien en recursos asistenciales asociativos para cuestiones específicas o también a través de la consulta

con profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios Oficiales de Psicología de los tres territorios del País Vasco.

El Servicio se compone de una Dirección, desempeñada por una profesora de la Facultad de Psicología, psicóloga general sanitaria. Tres psicólogas (una psicóloga clínica y dos psicólogas general sanitaria) desempeñan el trabajo asistencial en los tres campus: Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Para recibir atención en el Servicio, la persona interesada ha de realizar una petición expresa, escribiendo un correo electrónico a [sap@ehu.eus](mailto:sap@ehu.eus)

Por último, toda la información pertinente del SAP/APZ de la UPV/EHU se encuentra actualizada en la página web: [www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica](http://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica)

## 2. ESTUDIANTADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2024-2025

### 2.1 Nuevas consultas

Durante el curso 2024/2025 se recibieron un total de 375 nuevas consultas, de las cuales 36 son redemandas, es decir, solicitudes de personas que ya habían sido previamente atendidas en nuestro Servicio. La distribución por Campus de las consultas recibidas este curso académico, así como la evolución de las consultas recibidas por Campus en los últimos años se presentan en la tabla 1 (ver Tabla 1). El campus con más solicitudes de demanda sigue siendo el de Gipuzkoa.

Este curso académico se ha observado un aumento del 16,5% respecto a las nuevas demandas recibidas en el curso 2023/24 (322 nuevas consultas). Desglosando el dato por Campus, se aprecia que, pero el aumento de los casos se ha dado sobre todo en el campus de Bizkaia, donde ha habido un aumento del 35% de los casos.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>NUEVASCONSULTAS 2022/2023</b>	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	<b>298 (100%)</b>
<b>NUEVASCONSULTAS 2023/2024</b>	54 (16,8%)	111 (34,4%)	157 (48,8 %)	<b>322 (100%)</b>
<b>NUEVAS CONSULTAS 2024/2025</b>	50 (13%)	150 (40%)	175 (47%)	<b>375 (100%)</b>

**Tabla 1.** Evolución de consultas recibidas en el SAP/APZ en los cuatro últimos cursos académicos.

Igual que en cursos anteriores, este curso también se ha contado con la colaboración de profesionales externos para atender a 33 personas en los Campus de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Los datos que presentamos incluyen a estas personas junto a las personas atendidas dentro del Servicio.

La tabla 2 presenta la distribución por sexo de las 375 nuevas consultas de este curso académico (ver Tabla 2).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>MUJERES</b>	36 (13%)	114 (41,3%)	126 (45,7%)	<b>276 (73,6%)</b>
<b>HOMBRES</b>	14 (14,6%)	33 (34,4%)	49 (51%)	<b>96 (25,6%)</b>
<b>PERSONAS NO BINARIAS</b>	0	3 (100%)	0	<b>3 (0,8%)</b>
<b>TOTAL PERSONAS</b>	50 (13,3%)	150 (40%)	175 (46,7%)	<b>375 (100%)</b>

**Tabla 2.** Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2024/2025. Los porcentajes indican la distribución del total por fila (por género). En la fila "TOTAL PERSONAS", los porcentajes indican la distribución por territorio.

Tal y como se viene apreciando en años anteriores, la demanda en el SAP/APZ es bastante más numerosa por parte de las mujeres que de los hombres y del colectivo de personas no binarias (PNB), ya que el 74% de las personas que se pusieron en contacto con el Servicio han sido mujeres.

La tabla 3 presenta la distribución según el tipo de estudios realizados por el estudiantado que ha consultado este curso; se evidencia que casi el 80% de las personas atendidas son estudiantes de Grado (ver Tabla 3).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>GRADO</b>	46 (15,6%)	109 (37,1%)	139 (47,3%)	<b>294 (78,4%)</b>
<b>POSGRADO</b>	4 (5%)	41 (50,6%)	36 (44,4%)	<b>81 (21,6%)</b>
<b>TOTAL</b>	50 (13,3%)	150 (40%)	175 (46,7%)	<b>375</b>

**Tabla 3.** Distribución de las nuevas consultas por tipo de estudios y Campus en el curso 2024/2025.

La distribución del estudiantado de Posgrado separando Máster y Doctorado se muestra posteriormente en la tabla 8.

Siguiendo con las nuevas consultas, con respecto al país nacimiento la distribución es la siguiente (ver Tabla 4).

<b>PROCEDENCIA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>EUSKADI</b>	229	61,1
<b>OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS</b>	79	21,1
<b>EUROPA</b>	16	4,3
<b>AMÉRICA CENTRAL</b>	9	2,4
<b>AMÉRICA DEL SUR</b>	26	7,0
<b>AMÉRICA DEL NORTE</b>	5	1,3
<b>ÁFRICA</b>	3	0,8
<b>ASIA</b>	4	1,1
<b>No sabe / no contesta *</b>	4	1,1
<b>TOTAL</b>	375	<b>100%</b>

**Tabla 4.** País de nacimiento del estudiantado que ha consultado en el curso 2024/2025. \* No se dispone de los datos de procedencia de las personas que desistieron y de algunas de las atendidas por profesionales externos.

El estudiantado que se pone en contacto con el SAP/AZP, recibe una primera respuesta de la dirección del Servicio en menos de 48 horas. Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la celeridad en dar una primera cita a quienes consultan, dado que esto resulta fundamental para establecer una buena relación terapéutica. Este indicador se ha operativizado como “tiempo de demora” y mide el tiempo que transcurre entre la fecha de recepción de la consulta, y la fecha de la primera cita. Se ha establecido internamente como indicador de buen funcionamiento un tiempo máximo de 15 días. Los datos relativos al indicador “tiempo de demora” se muestran en días y también se desglosan por Campus (ver Tabla 5).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	MEDIA
<b>TIEMPO DE DEMORA</b>	13	8	10	10

**Tabla 5.** Media en días del indicador “Tiempo de demora”, durante el curso 2024/2025, por Campus.

Se puede observar que la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora.

## 2.2 Personas atendidas en el curso 2024/2025

El número de personas atendidas durante el curso actual incluye, además de las 375 nuevas demandas de atención psicológica, 88 personas que continuaban utilizando el Servicio solicitado el curso anterior. Por lo tanto, durante este curso 2024/2025 se han atendido a un total de 463 personas, lo que supone un incremento del 2,4% respecto al número de casos atendidos el curso 2023/2024 (N=452). La distribución por Campus de los casos atendidos en el curso 2024/2025 se presenta en la tabla 6 (ver Tabla 6).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>EN CONSULTA DESDE 2023/2024</b>	12	32	44	<b>88 (19%)</b>
<b>NUEVAS CONSULTAS 2024/2025</b>	50	150	175	<b>375 (81%)</b>
<b>TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2024/2025</b>	<b>62 (13,4%)</b>	<b>182 (39,3%)</b>	<b>219 (47,3%)</b>	<b>463 (100%)</b>

**Tabla 6.** Estudiantado atendido al cierre del curso 2024/2025, por Campus.

Entre las nuevas consultas del curso 2024/2025 se han producido 10 desistimientos: 2 en Araba, 6 en Bizkaia y 2 en Gipuzkoa. Se entiende por desistimiento cuando una persona que solicita atención en el Servicio y habiendo recibido cita para comenzar, no se presenta a la primera consulta y no inicia las sesiones, habiendo o no, avisado de dicha intención.

La representación de mujeres, hombres y PNB del total atendido en los tres Campus, se muestra en la tabla 7 (ver Tabla 7).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>MUJERES</b>	45	137	156	<b>338 (73%)</b>
<b>HOMBRES</b>	17	40	63	<b>120 (26%)</b>
<b>PERSONAS NO BINARIAS</b>	0	5	0	<b>5 (1%)</b>
<b>TOTAL</b>	<b>62 (13,4%)</b>	<b>182 (39,3%)</b>	<b>219 (47,3%)</b>	<b>463</b>

**Tabla 7.** Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2024/2025.

### 2.3 Formación del estudiantado atendido en el curso 2024/2025

La tabla 8 muestra el estudiantado atendido en el SAP/APZ por ciclo de estudios.

El 76% del estudiantado es de Grado. La distribución del estudiantado de Posgrado incluye las personas matriculadas en cualquiera de los programas de Máster y Doctorado que se imparten en la EHU. El 51% de este estudiantado cursa un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 49% estudia un Doctorado (ver tabla 8).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>GRADO</b>	56	131	163	<b>350 (75,6%)</b>
<b>POSGRADO</b>	6	51	56	<b>113 (24,4%)</b>
<b>Máster</b>	1	36	21	<b>58 (51%)</b>
<b>Doctorado</b>	5	15	35	<b>55 (49%)</b>
<b>TOTAL</b>	<b>62 (13,4%)</b>	<b>182 (39,3%)</b>	<b>219 (47,3%)</b>	<b>463 (100%)</b>

**Tabla 8.** Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2024/2025.



La tabla 9 presenta la media de edad, la moda y el rango de edad, por Campus, del estudiantado de Grado y Posgrado (ver Tabla 9); y la tabla 10 la distribución del estudiantado de Grado y Posgrado por Campus y sexo (ver Tabla 10).

	ARABA N= 62(13,4%)			BIZKAIA N= 182 (39,3%)			GIPUZKOA N=219 (47,3%)			TOTAL N=463(100%)		
	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad
<b>GRADO</b>	21,98	21	18-38	21.85	21	18-62	20,6	20	18-49	21,22	21	18-62
<b>POSGRADO</b>	35,67	27	26-49	27.9	28	22-44	27,22	27	22-42	28,73	27	22-49

**Tabla 9.** Media, Moda y Rango de edad del estudiantado de Grado, por Campus.

	ARABA N= 62 (13,4%)			BIZKAIA N=182 (39,3%)			GIPUZKOA N=219 (47,3%)			TOTAL N=463 (100%)		
	♂ N=17 (27,4%)	♀ N=45 (72,6%)	PNB N=0 (0%)	♂ N=40 (22%)	♀ N=137 (75,3%)	PNB N=5 (2,7%)	♂ N=63 (28,8%)	♀ N=156 (71,2%)	PNB N=0 (0%)	♂ N=120 (26%)	♀ N=338 (73%)	PNB N=5 (1%)
<b>GRADO</b>	14	42	0	27	100	4	43	120	0	84	262	4
<b>POSGRADO</b>	3	3	0	14	36	1	20	36	0	37	75	1

**Tabla 10.** Tipo de usuario/a por sexo y por Campus en el curso académico 2024/2025. PNB= Persona no binaria.

La rama de conocimiento del estudiantado que consulta en el SAP/APZ, constituye una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la EHU. Tal y como se ve en la tabla 11 la mayor frecuencia de consultas proviene de los grados de Ciencias de la salud (38,3%, N=134), sobre todo de Psicología, seguido por Medicina y Enfermería. Los estudiantes de la rama de Ciencias (6,6%, N=23), e Ingenierías y Arquitectura (14,6%, N=51), sin embargo, son en general los que menos ayuda solicitan.

<b>RAMA DE CONOCIMIENTO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Artes y Humanidades</b>	<b>55</b>	<b>15,7</b>
Arte	10	
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	6	
Creación y Diseño	7	
Estudios Ingleses	11	
Estudios Vascos	1	
Filosofía	9	
Historia	2	
Historia del Arte	2	
Traducción e Interpretación	6	
(Otros)	1	
<b>Ciencias</b>	<b>23</b>	<b>6,6</b>
Biología	4	
Bioquímica y Biología Molecular	1	
Biotechnología	2	
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	1	
Ciencias Ambientales	3	
Física	2	
Matemáticas	1	
Química	8	
(Otros)	1	
<b>Ciencias de la Salud</b>	<b>134</b>	<b>38,3</b>
Doble Grado en Farmacia y Nutrición Humana y Dietética	1	
Enfermería	24	
Farmacia	3	
Medicina	27	
Nutrición Humana y Dietética	1	
Odontología	7	
Psicología	71	
<b>Ciencias Sociales y Jurídicas</b>	<b>86</b>	<b>24,6</b>
Administración y Dirección de Empresas	8	
Antropología Social	3	
Ciencia Política y Gestión Pública	4	
Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	1	
Comunicación Audiovisual	1	
Criminología	2	
Derecho	12	
Doble Grado en Gestión de Negocios y Relaciones Laborales y Recursos Humanos	3	
Double Bachelor's Degree in Business and	1	

Economics		
Educación Infantil	9	
Educación Primaria	13	
Educación Social	5	
Geografía y Ordenación del Territorio	2	
Gestión de Negocios	2	
Marketing	1	
Pedagogía	5	
Periodismo	2	
Publicidad y Relaciones Públicas	3	
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	
Sociología	1	
Trabajo Social	6	
(Otros)	1	
<b>Ingeniería y Arquitectura</b>	<b>51</b>	<b>14,6</b>
Doble Grado en Ingeniería Mecánica y en Administración y Dirección de Empresas	1	
Fundamentos de Arquitectura	15	
Ingeniería Ambiental	2	
Ingeniería en Automoción	1	
Ingeniería Civil	1	
Ingeniería Eléctrica	1	
Ingeniería Electrónica	5	
Ingeniería Electrónica, Industrial y Automática	4	
Ingeniería de Energías Renovables	2	
Ingeniería Informática	4	
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de Información	2	
Ingeniería Mecánica	3	
Ingeniería en Organización Industrial	1	
Ingeniería Química	1	
Ingeniería en Tecnología Industrial	2	
Ingeniería en Tecnología de Telecomunicación	2	
Inteligencia Artificial	2	
Marina	1	
Náutica y Transporte Marítimo	1	
<b>Otros</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>
<b>TOTAL</b>	<b>350</b>	<b>100</b>

**Tabla 11.** Titulación del estudiantado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2024/2025 por ramas de conocimiento.

La distribución del estudiantado de Grado por cursos y por Campus, se reparte de manera similar en los distintos cursos de Grado siendo ligeramente superior en los dos primeros años del estudiantado, distribución que comparten la mayoría de las titulaciones ofertadas por la universidad. El apartado "Otros" incluye estudiantado que cursa programas de Intercambio y estudiantado del que no se cuenta con ese dato (ver Tabla 12).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>PRIMERO</b>	13	45	35	<b>94 (26,9%)</b>
<b>SEGUNDO</b>	11	26	56	<b>93 (26,6%)</b>
<b>TERCERO</b>	8	27	29	<b>64 (18,3%)</b>
<b>CUARTO</b>	17	23	31	<b>71 (20,3%)</b>
<b>QUINTO</b>	2	1	2	<b>5 (1,4%)</b>
<b>SEXTO</b>	1	3	0	<b>4 (1,1%)</b>
<b>OTROS</b>	3	6	10	<b>19 (5,4%)</b>
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>131</b>	<b>163</b>	<b>350 (100%)</b>

**Tabla 12.** Distribución porcentual del estudiantado de Grado atendido en el SAP/APZ, por curso y Campus. Otros, incluye mayoritariamente estudiantado de movilidad y estudiantado del que no disponemos de este dato.

## 2.4 Impresión diagnóstica

Si bien en los centros sanitarios registrados de la EHU no se realizan diagnósticos clínicos, sí se recogen impresiones diagnósticas que permiten orientar el trabajo realizado durante las sesiones.

Las personas que consultan en el SAP/APZ pueden presentar sintomatología compatible con un trastorno mental o mostrar problemas asociados con factores que alteran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación. La impresión diagnóstica se codifica según los criterios de la CIE-11, acrónimo de la *Clasificación Internacional de Enfermedades*, décima versión, correspondiente a la edición española de la ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), publicada por la Organización Mundial de la Salud. Este sistema se usa en todo el mundo y permite la comparación internacional en la recolección, procesamiento, clasificación y presentación de datos estadísticos en salud mental. Además de la clasificación y codificación de las enfermedades, también incluye una amplia variedad de síntomas, signos, hallazgos anormales, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud. Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código. Cada una de estas categorías incluye un grupo de enfermedades similares.

Para el trabajo que se realiza en el SAP/APZ es de fundamental interés el capítulo 06:

"Trastornos mentales, del comportamiento o del neurodesarrollo" (cuyos códigos se inician en 6) y el capítulo 24: "Factores que influyen en el estado de salud u originan contactos con los servicios de salud que no están clasificados en otra parte" (cuyos códigos que se inician con Q). Las impresiones diagnósticas identificadas se reparten de manera más o menos homogénea entre ambos grupos, aunque hay un porcentaje mayor de sintomatología debida a distintos factores psicosociales, como se describe en la tabla 13.

A continuación, se presenta una relación de la "Impresión diagnóstica" asociada a las dificultades manifestadas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2024/2025 y que podrían ser compatibles con un trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas se encuentran los Trastornos específicamente asociados con el estrés (29,9%, N=49), los trastornos depresivos (29,3%, N=48) y los trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo (22,6%, N=37) (ver Tabla 13).

<b>CÓDIGO CIE- 11</b>	<b>GRUPO DIAGNÓSTICO DE NIVEL SUPERIOR</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bloque 6A0	Trastornos del Neurodesarrollo	3	1,8
Bloque 6A20	Esquizofrenia u otros trastornos psicóticos primarios	1	0,6
Bloque 6A6	Trastornos del estado de ánimo	2	1,2
Bloque 6A7	Trastornos depresivos	48	29,3
Bloque 6B0	Trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo	37	22,6
Bloque 6B2	Trastornos obsesivo-compulsivos y otros trastornos relacionados	4	2,4
Bloque 6B4	Trastornos específicamente asociados con el estrés	49	29,9
Bloque 6B6	Trastornos disociativos	1	0,6
Bloque 6B8	Trastornos del comportamiento alimentario	9	5,5
Bloque 6C2	Trastornos de distrés corporal o de la experiencia corporal	1	0,6
Bloque 6C4	Trastornos debidos al consumo de sustancias	2	1,2
Bloque 6C7	Trastornos del control de los impulsos	2	1,2
Bloque 6D	Trastornos de la personalidad y rasgos relacionados	5	3
<b>Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental</b>		<b>164</b>	<b>100%</b>

**Tabla 13.** Posibles trastornos mentales y del comportamiento identificados en las consultas del estudiantado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2024/2025.

En cuanto a las consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los Servicios de Salud”, las más frecuentes son los problemas relacionados con las interacciones con las personas (44,1%, N=108), seguido de los problemas relacionados con el grupo primario de apoyo/eventos en la infancia (16,7%, N=41), y los problemas relacionados con el entorno social o cultural (13,1%, N=32). El desglose de este tipo de consultas se presenta en la tabla 14 (ver Tabla 14).

<b>CÓDIGOQ CIE-11</b>	<b>GRUPODIAGNÓSTICO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
QD92-QD9Z	Problemas relacionados con la educación y el progreso educativo	10	4,1
QE00	Dificultad de aculturación	11	4,5
QD80-83	Problemas relacionados al empleo y desempleo	7	2,9
QD85	Síndrome de desgaste ocupacional	15	6,1
QE01-QE0Y	Problemas relacionados con el entorno social o cultural	32	13,1
QE50-51-59-5Y-5Z	Problemas relacionados con las interacciones con las personas	108	44,1
QE70/QE96	Problemas relacionados con el grupo primario de apoyo/eventos en la infancia	41	16,7
QE61-62-6Y-6Z	Problemas asociados con la ausencia, pérdida o muerte de otra persona	12	4,9
QD81-QE8Z	Exposición a desastres, problemas relacionados a eventos traumáticos	4	1,6
QE84	Reacción aguda al estrés	5	2
<b>Total consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”</b>		<b>245</b>	<b>100%</b>

**Tabla 14.** “Factores que influyen en el estado de salud” identificados en las consultas de las personas atendidas en el SAP/APZ durante el curso 2024/2025. Algunas categorías se han agrupado con el objetivo de facilitar la lectura/interpretación de los datos.

Tal y como se recoge en las tablas, la mayor parte de las personas que son atendidas en el SAP/APZ, lo hace por problemática que influye en su estado de salud, no necesariamente un trastorno mental. 54 de las personas atendidas no recibieron diagnósticos recogidos en los capítulos mencionados; 4 de ellos cumplían criterios de “trastorno del ciclo sueño y vigilia”

recogido en otro capítulo del CIE-11.

## 2.5 Sesiones ofrecidas al estudiantado: número, modalidad y finalización

El número de sesiones ofrecidas (establecidas internamente por el SAP/APZ) es de 8 a 10 como ya se ha señalado. En circunstancias excepcionales la terapeuta en coordinación con la dirección puede ampliar el número de sesiones ofrecidas en un principio. La tabla 15 muestra el número de sesiones totales realizadas durante el curso 2024/2025, por Campus (ver Tabla 15).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2024/2025</b>	368	946	1459	<b>2773</b>
<b>Número de sesiones presenciales</b>	343	880	1418	<b>2641</b>
<b>Número de sesiones online</b>	25	66	41	<b>132</b>
<b>MEDIA DE SESIONES POR PERSONA</b>	6,1	5,4	6,7	<b>6,1</b>

**Tabla 15.** Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2024/2025. El cálculo de las sesiones y media por alumno/a, se realiza sin incluir a las 10 personas que desistieron de la ayuda ofrecida antes de comenzar ninguna sesión (N=453).

Este curso académico se ha ofrecido al estudiantado 2773 sesiones lo que comparado con el curso académico anterior (2273 sesiones) supone un incremento del 22% de sesiones ofrecidas.

Además de estas 2773 sesiones, se han ofrecido 102 sesiones de seguimiento telefónico para las personas que no precisan una sesión completa, pero si un seguimiento para sostener la situación. Estas sesiones no están incluidas en el total de la tabla 15.

Por otro lado, la situación de las personas atendidas a la finalización del curso académico, presenta varios escenarios posibles:

- 1) **En consulta:** Personas que prosiguen con sus sesiones a fecha de cierre de la memoria.
- 2) **Alta terapéutica:** Final y cierre del proceso de consultas que motivó la demanda del/a usuario/a, en el curso académico actual.
- 3) **Alta con derivación:** Al finalizar las sesiones estipuladas por el SAP/APZ, se recomienda expresamente continuar con el trabajo terapéutico en otro recurso terapéutico.
- 4) **Alta voluntaria:** Son altas que decide e informa la persona que consulta,

previas al término del número de sesiones establecido, independientemente lo recomendado por la terapeuta. Aquí se incluyen las interrupciones por trabajo, desplazamientos o el comienzo de un tratamiento psicológico fuera de la UPV/EHU.

**5) Alta por incomparecencia:** Personas que, habiendo iniciado el periodo de sesiones, dejan de acudir a un mínimo de dos citas sin aviso previo y no responden a los intentos realizados de contactar con ellas.

**6) Desistimiento:** Personas que habiendo solicitado atención en el Servicio y habiendo recibido cita para comenzar, no se presentan a la primera consulta y, por tanto, no inician las sesiones.

**7) Otros:** Consultas únicas o de información.

La tabla 16 muestra la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de este curso 2024-2025 en los tres Campus (ver Tabla 16).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>EN CONSULTA</b>	15	44	43	<b>102</b>
<b>ALTA TERAPÉUTICA</b>	36	61	133	<b>230</b>
<b>ALTA CON DERIVACIÓN</b>	0	15	2	<b>17</b>
<b>ALTA VOLUNTARIA</b>	5	45	31	<b>81</b>
<b>ALTA POR INCOMPARECENCIA</b>	4	10	6	<b>20</b>
<b>DESISTIMIENTOS</b>	2	6	2	<b>10</b>
<b>OTROS</b>	0	1	2	<b>3</b>
<b>TOTAL PERSONAS ATENDIDAS</b>	<b>62</b>	<b>182</b>	<b>219</b>	<b>463</b>

**Tabla 16:** Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2024/2025.

Aproximadamente una cuarta parte de las personas atendidas continúan su proceso a fecha de cierre del curso académico (22%) y alrededor de un 50% concluyen con el alta terapéutica.

En la tabla 17 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2024/2025, por Campus. El número de altas terapéuticas sigue aumentando



con respecto a cursos anteriores (230 este curso frente a 191 y 130 en 2023-24 y 2022-23 respectivamente). El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es de 8,55 sesiones que está dentro del rango de sesiones de tratamiento establecidas por el Servicio que como se ha mencionado está comprendido entre 8 y 10 sesiones (ver Tabla 17).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>ALTA TERAPÉUTICA</b>	36	61	133	<b>230</b>
<b>MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA</b>	8,8	8	8,6	<b>8,55</b>

**Tabla 17:** Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2024/2025, por Campus.

### **3. CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU**

Además de canalizar y coordinar la atención psicológica que el estudiantado recibe en los diferentes campus, la Dirección del Servicio de Atención Psicológica atiende todas las solicitudes de orientación que los equipos directivos de los Centros o el profesorado de la UPV/EHU hace llegar al servicio. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con estudiantes que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro encuentra complicado gestionar: situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas que dificultan las labores propias de los Centros o Departamentos.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente supone hablar con las personas implicadas, valorar si alguna de dichas personas se encuentra en una situación de vulnerabilidad mayor que aconseje el apoyo psicológico, ofrecérselo y derivarla al servicio en caso de que la ayuda sea aceptada. Desde la puesta en marcha de la Red de Escucha y Respuesta en la Universidad, muchas de estas consultas institucionales se han realizada por este canal, aunque las que se relacionan directamente con problemas de salud mental del estudiantado ha seguido llegando con frecuencia directamente al SAP/APZ.

Además, en respuesta a la iniciativa del Servicio de Prevención de la UPV/EHU, la dirección del servicio ha pasado este curso a formar para de la comisión de Plan de Prevención de la conducta suicida, que tiene por objetivo diseñar e implementar un Protocolo de prevención de la conducta suicida que incluya a toda la comunidad universitaria.

#### 4. VALORACION DE LA ATENCION RECIBIDA EN EL SAP/APZ

La normativa interna del SAP/APZ, incluye dentro de su procedimiento la necesidad de solicitar a todo el estudiantado atendido que rellene una encuesta de valoración de la atención recibida en el Servicio a la finalización de esta. La encuesta se cumplimenta una vez concluye el ciclo de consultas mediante una encuesta online que se envía desde el servicio de atención psicológica en un email que sirve de cierre del servicio.

La encuesta se compone de 9 ítems, en una escala tipo Likert de 4 puntos (que va desde la puntuación más baja "1=Muy en desacuerdo" hasta la puntuación más alta "4=Muy de acuerdo"); en los que se valoran tanto las características propias del Servicio (ítems 5, 6 y 9) como la actuación del profesional que lo ha atendido (ítems 1, 2, 3 y 4). Los últimos ítems (ítems 7 y 8) exploran la mejoría con respecto a su motivo de consulta.

En el curso 2024/2025 se enviaron encuestas de satisfacción al estudiantado que recibió el alta durante el curso (290 encuestas enviadas). Esta cifra incluye a las personas que obtuvieron el alta terapéutica o alta por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 154 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 53,10%. Las puntuaciones medias obtenidas han sido las siguientes:

- 1) Me he sentido respetado/a por mí terapeuta. (M= 3,7)
- 2) Me he sentido valorado/a por mí terapeuta. (M=3,6)
- 3) No me he sentido juzgado/a por mí terapeuta (M=3,5)
- 4) Considero que en general es un buen terapeuta. (M=3,3)
- 5) Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad. (M=3,8)
- 6) Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas. (M=3,4)
- 7) Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar. (M=3,2)
- 8) Considero que mis expectativas se han visto satisfechas. (M= 3,2)
- 9) Considero que, en general, es un buen Servicio". (M= 3,4)

Se puede apreciar que todos los Indicadores están por encima de 3, en un rango que va de 3,2 a 3,8, por lo que se considera que la calidad de la atención en el Servicio es muy adecuada.

## 5. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PARA EL ESTUDIANTADO

Entre los objetivos del Servicio de Atención Psicológica (además de la asistencia psicológica individual) también está el ofertar Programas de prevención primaria y secundaria y/o promoción de la salud. El programa de prevención primaria está dirigido a evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos y la promoción general de hábitos de vida saludables. Concretamente se trata de aumentar los recursos personales de los individuos y fomentar conductas saludables que mejoren la calidad de vida de las personas.

Durante el curso 2024/2025 se han ofertado seis talleres de prevención primaria, todos ellos presenciales, dos en euskera, uno en castellano y tres bilingües.

En la prevención secundaria el objetivo es intervenir en las fases tempranas de un desorden o malestar para evitar su agravamiento o cronificación. En el entorno universitario, está muy extendida la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Por esta razón, este curso académico se ha ofrecido nuevamente el taller online “Del estrés a la capacidad resolutive” incluyendo al estudiantado de los tres Campus de la Universidad en el primer y segundo cuatrimestre. Asimismo, el Taller “Mindfulness para la gestión del estrés”, que es un taller centrado en la práctica del mindfulness, se ha vuelto a impartir de manera presencial en el Campus de Gipuzkoa durante el primer cuatrimestre.

Estos programas, grupales y realizados en formato Taller, se ofertan exclusivamente al estudiantado y son reconocidos como **Actividades Culturales Formativas** del Vicerrectorado de Estudiantes y Compromiso Social de la EHU, lo que permite certificar las horas realizadas que sirven para el reconocimiento de créditos optativos para los estudios de Grado. Para conseguir el certificado de asistencia, se requiere acreditar el 80% de la asistencia, cumplir con las tareas encomendadas por el profesorado y responder a las distintas evaluaciones que se hacen en cada taller.

En el total de los talleres ofrecidos en prevención primaria y secundaria han participado **553 personas** (♀: 499 /♂:69/ PNB: 5).

Todos los talleres han sido evaluados con el objetivo de valorar tanto su eficacia (ver resultados de las evaluaciones en los informes en anexos) como el nivel de satisfacción del estudiantado. A continuación, en las tablas 18 y 19 se presentan las medias de la valoración que realiza el estudiantado de cada uno de los talleres impartidos. Los resultados muestran a este respecto una valoración excelente por parte del estudiantado con puntuaciones globales notables o sobresalientes.

En la tabla 18 se pueden ver todos los talleres impartidos durante este curso académico 24/25 dentro del programa de prevención primaria, así como las personas asistentes a los mismos desagregadas por sexo y la valoración global que recibe cada taller (ver tabla 18).

En la tabla 19 se pueden ver todos los talleres impartidos durante este curso académico 24/25 dentro del programa de prevención secundaria, así como las personas asistentes a los mismos desagregadas por sexo y la valoración global que recibe cada taller (ver tabla 19).

### TALLERES DE PREVENCIÓN PRIMARIA 2024-2025

<i><b>Cuatrimestr e</b></i>	<i><b>Taller</b></i>	<i><b>Idioma</b></i>	<i><b>Campus</b></i>	<i><b>Fechas</b></i>	<i><b>Modalida d</b></i>	<i><b>Profesorado</b></i>	<i><b>Total</b></i>	<i><b>Valoració n global</b></i>	<i><b>Informe</b></i>
1º	"Desarrolla tu Inteligencia Emocional: estrategias para el bienestar personal y académico/profesional" (12 horas)	Castellano	Araba	11,18,25 noviembre de 15:00 a 19:00	Presencial	Natalia Alonso – Profesora de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU	13 (♀: 9/ ♂:4 / PNB: 0)	5,75 / 6	Anexo 1
		Euskera	Bizkaia	14,21 y 28 de octubre de 15:00 a 19:00	Presencial	Goretti Soroa - Profesora de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU	19 (♀: 17/ ♂:2 / PNB: 0)	6 / 6	Anexo 2
2º	Deseo, erotismo y buenos tratos (12 horas)	Euskera	Gipuzkoa	06,13,20 y 27 Febrero de 16:30 a 19:30	Presencial	Ainhoa Aira Calero - Emaize	8 (♀: 7/ ♂:1 / PNB: 0)	5,25 / 6	Anexo 3
2º	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 horas)	Bilingüe	Araba	25 febrero 20 de marzo 2 de abril 14 de abril	Presencial	Manu Machimbarrena	11 (♀: 10/ ♂:1 / PNB: 0)	8,17/10	Anexo 4
						Alex Muela	10 (♀: 10/ ♂:0 / PNB: 0)	9/10	
						Joana Gómez	14 (♀: 13/ ♂:1 / PNB: 0)	7,25/10	
						Monica Salgueiro	12 (♀: 11/ ♂:1 / PNB: 0)	9,18/10	
2º	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 horas)	Bilingüe	Bizkaia	20 de febrero 31 de marzo 19 de marzo 7 de abril	Presencial	Manu Machimbarrena	12 (♀: 11/ ♂:1 / PNB: 0)	8,17/10	
						Alex Muela	15 (♀: 14/ ♂:1 / PNB: 0)	9/10	
						Joana Gómez	18 (♀: 17/ ♂:1	7,25/10	

							/ PNB: 0)		
						Monica Salgueiro	20 (♀: 18/ ♂:2 / PNB: 0)	9,18/10	
2º	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 horas)	Bilingüe	Gipuzkoa	18 de febrero 12 de marzo 27 de marzo 9 de abril	Presencial	Manu Machimbarrena	28 (♀: 27/ ♂:0 / PNB: 1)	8,17/10	
						Alex Muela	28 (♀: 27/ ♂:0 / PNB: 1)	9/10	
						Joana Gómez	37 (♀: 33/ ♂:2 / PNB: 2)	7,25/10	
						Monica Salgueiro	39 (♀: 36/ ♂:2 / PNB: 1)	9,18/10	

**Tabla 18.** Talleres ofertados dentro del programa de prevención primaria en el curso académico 2024-2025.

<b>TALLERES DE PREVENCIÓN SECUNDARIA 2024-2025</b>									
<b>Cuatrim estre</b>	<b>Taller</b>	<b>Idioma</b>	<b>Campus</b>	<b>Fechas</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Profesorado</b>	<b>Total participantes</b>	<b>Valoración global</b>	<b>INFORME</b>
1º	Del estrés a la capacidad resolutive (12 horas)	Castellano	Todos	14,16,21,23,28 y 30 octubre de 16:00 a 18:00	ONLINE	Ana Varela – Profesora externa	128 (♀: 103/♂: 25/ PNB: 0)	5,62 / 6	Anexo 5
2º	Del estrés a la capacidad resolutive (12 horas)	Castellano	Todos	4,6,11,13,18 y 20 de marzo de 16:00 a 18:00	ONLINE	Ana Varela – Profesora externa	140 (♀: 118/♂: 22/ PNB: 0)	5,55 / 6	Anexo 6
1º	Mindfulnes para la gestión del estrés	Castellano	Gipuzkoa	14,21,28 octubre y 4 noviembre de 15:00 a 18:00	Presencial	Lucía Pérez – Profesora externa	21 (♀: 18/♂: 3/ PNB: 0)	5,36 / 6	Anexo 7

**Tabla 19.** Talleres ofertados dentro del programa de prevención secundaria en el curso académico 2024-2025.

## **6. HABILIDADES GATEKEEPER PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO Y EL PTGAS**

Este Taller fue ofertado para el PDI y al PTGAS de los tres Campus dentro de la Estrategia para la prevención del suicidio de Euskadi publicada por el Gobierno Vasco en 2019. Contó con dos sesiones presenciales en el segundo cuatrimestre del curso. Las fechas concretas fueron en Araba los días 4 y 13 de marzo de 2025, en Bizkaia el 18 y 24 de febrero del 2025 y en Gipuzkoa el 4 de febrero y el 11 de abril del 2025. Las sesiones fueron de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la EHU Alexander Muela, psicólogo clínico, y Jon García-Ormaza, psiquiatra, con la colaboración de la Dirección del SAP/APZ. Este curso académico, el taller de Araba y Gipuzkoa se ofertó en euskera y el de Bizkaia en castellano siguiendo con el planteamiento de intercalar la oferta en euskera y castellano anualmente entre los diferentes campus.

Se trabajó, principalmente, el suicidio de adolescentes y jóvenes adultos, pues representa un problema de salud pública de carácter global. Se siguieron las directrices propuestas por la Organización Mundial de la Salud, la cual considera que una línea prioritaria de acción para atajar este tema es desarrollar competencias de prevención de la conducta suicida en agentes sociales que están en contacto directo con dicha población, lo que apela directamente a la propia universidad, con la finalidad de reforzar las acciones eficaces para mitigar el impacto del suicidio.

Por lo tanto, el objetivo principal del Taller fue desarrollar competencias Gatekeeper para la prevención del suicidio en el contexto universitario. Se trata de un programa diseñado para enseñar al profesorado a identificar, responder y derivar a Servicios especializados de salud a jóvenes que se encuentran en situación de riesgo de suicidio.

En Araba se matricularon 25 personas y 13 completaron el curso completo. En Bizkaia se matricularon 38 personas y 16 completaron el curso completo, y en Gipuzkoa se matricularon 18 personas y 12 completaron el curso completo. 19 de las personas que participaron en el taller completaron la encuesta de satisfacción que se les envió al finalizar el taller (79% mujeres y 21% hombres)

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación (puntuación de 1 a 10 donde, 1 significa estar completamente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo). La última pregunta ha sido abierta para que el alumno aportara sugerencias y propuestas de mejora.



Se han obtenido puntuaciones altas en todas las variables estudiadas y se ha comprobado su utilidad para los participantes del taller.

ASPECTO EVALUADO	PUNTUACIÓN MEDIA
Contenido del curso	9,15
Dinámica metodológica del curso	8,94
Material recibido	8,78
Fechas del curso	8,89
Duración del curso	8,42
El curso ha cumplido mis expectativas	8,94

**Tabla 20.** Valoración de los participantes del Taller de "Habilidades gatekeeper de prevención del suicidio.

La puntuación obtenida por el profesorado que imparte el taller es también muy alta; por encima del 8 sobre 10 en los dos casos.

## 7. ENCUENTROS PSICOLOGICOS Y PSICOPEDAGOGICOS UNIVERSITARIOS (AESPRU)

Este año 2025 se celebró el XXI Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU), en esta ocasión organizado por la Universidad Pública de Salamanca entre los días 22 y 23 de mayo de 2025 (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). Estos encuentros se realizan cada año y suponen un punto de reunión para todas las personas que trabajan en los Servicios Psicológicos de las distintas Universidades españolas, un lugar en el que intercambiar experiencias, consensuar estrategias de trabajo, consolidar redes de profesionales y servir de plataforma para el estudiantado de Master de Psicología General Sanitaria de muchas Universidades que hacen sus prácticas en estos Servicios. Asimismo, las Universidades que tienen Clínicas Universitarias de Psicología ligadas a las Facultades de Psicología, aprovechan estos Encuentros para dar a conocer su oferta de tratamientos. En el encuentro de este año, desde la dirección de nuestro servicio de la EHU, se presentó una ponencia oral titulada "Red de Escucha y Respuesta: Una Estrategia Integral para el Bienestar Universitario en la UPV/EHU" que generó mucho interés entre el público.

## 8. ANEXOS

## **8.1 Informe del Taller “Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar académico”.**

### **1. Descripción del taller**

El taller “Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar personal y académico” se propone desde una perspectiva preventiva para el estudiantado de la UPV/EHU, y trata de aportar recursos que promuevan la salud mental y el ajuste personal, académico y social.

En él se abordan conceptos básicos en relación a las emociones y a las habilidades emocionales, específicamente, la percepción, la comprensión, la facilitación y la regulación de las emociones. Se plantean reflexiones en torno a las propias habilidades emocionales y se invita al entrenamiento activo en ellas, ofreciendo recursos diversos y pautas para que las personas participantes puedan incorporar estrategias para mejorar estas habilidades.

La perspectiva preventiva se sustenta en abordar herramientas y estrategias que incrementen el conocimiento de las emociones, favorezcan la reflexión razonada sobre la experiencia emocional y promuevan la gestión de las emociones. Así, se espera que la mejora de las habilidades emocionales redunde en un mayor bienestar emocional, en la reducción de la ansiedad y en un mejor afrontamiento de las situaciones adversas.

Cabe señalar que la duración del Taller (12 horas) es suficiente para sensibilizar y transmitir conocimientos y estrategias que contribuyan a la mejora de las habilidades emocionales expuestas, pero que dicha mejora efectiva requiere que se pongan en práctica las actividades propuestas y, además, de tiempo para el asentamiento.

#### **1.1. Objetivos del taller**

En el taller DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO se proponen una serie de objetivos que contribuyen, en conjunto, a la mejora de la Inteligencia Emocional:

1. Sensibilizar sobre la importancia que las emociones tienen en la vida diaria.
2. Introducir el concepto de Inteligencia Emocional, entendido como un conjunto de habilidades susceptibles de ser mejoradas.
3. Incrementar el uso de vocabulario emocional.
4. Tomar conciencia de cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.

5. Promover la atención a las emociones propias y a las de otras personas.
6. Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y las de otras personas.
7. Incrementar la habilidad para expresar las emociones a través de diferentes vías.
8. Mejorar la habilidad para comprender los procesos emocionales, captar sus causas y sus consecuencias.
9. Reflexionar sobre las estrategias de regulación emocional y sobre las diferencias entre personas en su manera de regular las emociones.
10. Favorecer la aplicación de estrategias de regulación diversas.
11. Promover el uso de las emociones para facilitar procesos.
12. Incorporar un hábito de evaluación sobre las propias habilidades emocionales.

## **1.2. Programa del Taller**

Se propone trabajar diversos contenidos, con un carácter progresivo y jerárquico, para el alcance de los objetivos planteados.

### **1. Emociones y la Inteligencia Emocional.**

- La Inteligencia y las emociones.
- Qué son y para qué sirven.
- El vocabulario emocional.

### **2. Percibir y expresar de emociones: emociones que sentimos y las que nos rodean.**

- Las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Las emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en la conducta.
- Percepción de las emociones propias y las de otras personas.
- El vocabulario emocional.
- La comunicación emocional.

### **3. Comprensión de los procesos emocionales.**

- Captar las causas y las consecuencias de las emociones.
- Las emociones complejas: desgranar para favorecer la gestión.
- La vivencia emocional: qué pasa cuando me siento...

### **4. Regulación de las emociones.**

- Detectar situaciones en las que regular la emoción.
- Estrategias eficaces de regulación emocional.
- Regular las propias emociones y las de otras personas.

### **5. Facilitación de emociones: la importancia de las emociones para los procesos.**

- Emociones y procesos que se llevan bien.

- Cuando la emoción facilita la tarea / Cuando la emoción dificulta la tarea.
- Generar emociones: facilitar las relaciones, el desarrollo personal, el aprendizaje...
- Me siento pfof, ¿puedo utilizarlo? Aprovechar las emociones.

## **6. Y todo esto... ¿cómo lo incorporo?**

- Mis puntos fuertes y mis necesidades.
- Un plan de acción individual para que no me falten ideas.

Este proceso de toma de conciencia y entrenamiento se basa en identificar los propios recursos, entendidos como habilidades de las que el estudiantado dispone y aplica de manera eficiente, así como identificar dificultades o limitaciones, bien por un uso erróneo, o por carencia de recursos. Así, en el taller se proponen estrategias para aumentar y mejorar los recursos de las personas participantes, invitando a la práctica y la incorporación efectiva.

### **1.3. Metodología**

El taller DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO se ha realizado de forma presencial, en tres sesiones de 4 horas a lo largo de tres semanas consecutivas. Concretamente, se realizó en Vitoria-Gasteiz los días 11, 18 y 25 de noviembre de 2024. El taller fue impartido por Natalia Alonso Alberca, Pedagoga y Doctora en Psicología, especializada en Inteligencia Emocional y en la formación para el desarrollo de las habilidades emocionales.

La metodología del taller combina la exposición de contenidos con la práctica guiada. Se proponen dinámicas para reflexionar sobre los aspectos trabajados, y que cada estudiante pueda identificar y ubicarlos en su propia realidad personal, académica y social.

### **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Antes del comienzo del Taller se expuso el programa con los objetivos del curso y los contenidos que se tratarían en cada sesión. Se señaló la importancia de practicar los contenidos trabajados en cada sesión, y que eso favoreciera la identificación de dudas y dificultades que fueran expuestas y atendidas en las subsiguientes sesiones. Se recordó a las personas matriculadas la importancia de acudir a todas las sesiones, siendo además un requisito para la obtención de certificado del Taller, además de la

cumplimentación de los cuestionarios pretest y posttest.

Tras cada sesión, se envió el material utilizado a todas las personas asistentes, que incluía:

- Material completo de los contenidos tratados durante la sesión.
- Propuestas prácticas específicas para favorecer el desarrollo de las habilidades emocionales trabajadas en la sesión.
- Materiales complementarios como artículos, páginas web y vídeos, con el objetivo de ahondar en los contenidos tratados.
- Guía bibliográfica relacionada con los temas tratados durante el Taller.

#### **1.4. Evaluación y registro de asistencia**

Para confirmar **la asistencia** a las sesiones del taller se solicitó la firma de cada alumno y alumna en una hoja de registro. Como se ha señalado, la asistencia a todas las sesiones es un requisito para poder obtener la certificación del taller,

Además, con el objetivo de **evaluar la satisfacción con la formación** recibida e identificar los **cambios operados en las personas participantes**, se realizó un cuestionario pretest, justo antes de comenzar el taller, y un posttest en la última sesión, una vez concluida la formación. Este cuestionario incluye preguntas específicas sobre los conocimientos y las competencias sobre las emociones y sobre la Inteligencia Emocional, el interés en el Taller, la utilidad percibida del contenido trabajado, el grado de implicación y de participación que la persona había tenido en la formación, la valoración de los recursos planteados y entrenados, de la metodología empleada, y del desempeño docente. Además, se preguntó a las personas participantes sobre los aspectos más positivos del taller y aquellos elementos susceptibles de mejora a su juicio.

Complementariamente, este cuestionario incluye tres escalas dirigidas a identificar cambios en algunas variables clave sobre las que el taller pretendía incidir. En particular, se incorporaron las versiones españolas del **Satisfaction With Life Scale** (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional, el **Emotion Regulation Questionnaire** (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert, y la **Escala**

*Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019). Consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de emociones ajenas.

### 1.5. Descripción de la muestra

En el taller se inscribieron 13 personas. A estas personas se les envió un email proporcionando instrucciones sobre las fechas, horario y lugar del taller. De estas personas, 5 se dieron de baja antes de comenzar el Taller, por lo que el número final de personas matriculadas fue 8. Finalmente, asistieron 7 personas al taller, siendo 4 las que cumplieron los requisitos de asistencia a todas las sesiones del taller y de realización de los cuestionarios de evaluación pre y post.

	MUJ	HOM	TOT
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	9	4	13
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	9	4	13
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST</b>	3	4	7
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST</b>	2	2	4
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	2	2	4

**Tabla 1.** Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, posttest y personas que obtienen certificado en función del género.

La Tabla 1 expone el número de personas inscritas y las admitidas, las personas que realizaron el pretest del Taller, las que realizaron el posttest, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 1).

Es reseñable que de las personas aceptadas ( $N = 13$ ), el 38,4% ( $N = 5$ ) declinó la participación pocos días antes del comienzo del mismo, y una persona (7,7%) no informó de que no iba a participar ni acudió a ninguna de las sesiones del taller. Asimismo, dos personas (15,4%) solo acudieron a la primera sesión del taller.

### Titulación de las personas participantes en el taller

Las 7 personas participantes en el Taller estudian diferentes Grados en la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones para las personas que acudieron al taller (ver tabla 2).

GRADOS	CURSO	REPRESENTACIÓN
Psicología	4º	1 (14,3%)
Biología	3º	1 (14,3%)
Gestión de negocios	4º	1 (14,3%)
Filología Hispánica	1º	2 (28,6%)
Magisterio en Educación Primaria	4º	1 (14,3%)
Farmacia	3º	1 (14,3%)
<b>TOTAL</b>		<b>7 (100%)</b>

**Tabla 2.** Distribución por grado y curso de las personas participantes en el taller

En relación a los datos expuestos, cabe señalar que el estudiantado participante proviene de diversas ramas del conocimiento y de grados diversos. Este hecho puede indicar la sensibilidad existente hacia el tema, tanto para el desarrollo personal, como para el futuro desempeño laboral. Por su parte, la distribución por cursos muestra dispersión en todos los niveles de formación, aunque muestra una mayor elección del taller entre el estudiantado de cursos superiores.

### **Edad**

La media de edad de las personas participantes fue de 34,9 años, aunque cabe señalar que el rango fue muy amplio, encontrando estudiantes de 19 a 74 años, siendo la mediana de 28 años.

En relación a este análisis, cabe señalar que la gran dispersión en lo que a la edad de las personas participantes se refiere, destacando la participación de estudiantado con edad superior a la media en la UPV/EHU.

## **2. Análisis cuantitativo de resultados**

A continuación, se exponen los resultados del análisis cuantitativo derivado de la información recogida en los cuestionarios pretest y posttest del taller. En particular, se describen inicialmente las valoraciones de diferentes elementos del taller y de la implicación del estudiantado (satisfacción con la formación), para pasar a analizar el cambio operado en los conocimientos y competencias percibidos en relación a los contenidos del taller. Por último, en este apartado se estudia el cambio en variables psicológicas centrales del taller.

## 2.1. Análisis de la satisfacción con la formación recibida

Con el objetivo de conocer la satisfacción de las personas participantes con el taller, en el cuestionario de evaluación posttest se incorporaron cuestiones relativas a su estructura y metodología, como el interés en el taller, la utilidad percibida, la implicación, la participación y la consideración sobre la duración del taller. A continuación, en la tabla 3, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se expone la media de cada ítem de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver tabla 3).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	4,75
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,75
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	5
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	5
5	El tiempo de duración del Taller (12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	2,5
<b>UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS</b>		
8a	Las emociones	5,25
8b	Inteligencia emocional	5,25
8c	Percepción y expresión de emociones	5
8d	Comprensión de las emociones	4,75
8e	Estrategias para regular las emociones	5
<b>VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER</b>		
9	La Información que he recibido, me ha parecido	5,75
10	La metodología utilizada me ha parecido	5,5
11	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,75
12	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	5,75
13	La actuación de la profesora del Taller me ha parecido	6

**Tabla 3.** Evaluación de la satisfacción con el taller de Inteligencia Emocional.

Cabe destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este taller parece haber tenido para las personas que



lo han realizado de forma continuada. Únicamente la duración del taller se evalúa como inadecuada, con una puntuación de 2,5, dado que, mayoritariamente, el estudiantado participante ha referido considerarlo corto.

Cabe destacar la evaluación muy positiva que hacen los y las participantes en lo que respecta a la utilidad percibida de diferentes aspectos abordados en el taller. Asimismo, la información recibida, la metodología utilizada, y los recursos aportados para aplicar a situaciones personales, son aspectos que han sido evaluados muy positivamente. En general, el taller ha sido evaluado de forma sobresaliente y la evaluación de la labor desarrollada por la profesora ha sido excelente.

## **2.2. Estudio del cambio en conocimientos y competencias**

Además del estudio de la satisfacción, en el cuestionario pretest y en el posttest se incorporaban una serie de ítems dirigidos a la evaluación que la propia persona hace de sus conocimientos y de sus competencias sobre los contenidos principales del taller (emociones, inteligencia emocional, percepción de emociones, expresión emocional, comprensión de emociones y regulación de las emociones propias y de las ajenas).

En primer lugar, cabe señalar que los y las participantes valoran sus conocimientos y competencias iniciales con valores entre 2,7 y 3,6 en los diferentes aspectos evaluados, mientras que en el posttest el rango de valores medios para dichos conocimientos y competencias fue entre 4 y 4,5, es decir, se evidencia un cambio en la percepción de conocimientos y competencias adquiridas.

Con el fin de analizar de manera rigurosa este cambio, con las limitaciones que el tamaño muestral impone ( $N = 4$ ), se realizó una comparación de medias (t-test) para medir el impacto del Taller en la percepción de las personas participantes en relación a sus conocimientos y sus competencias, incluyéndose el tamaño del efecto (***d de Cohen***) como indicador del tamaño del cambio experimentado en las variables expuestas. Los valores de la ***d de Cohen*** se interpretan como cambios pequeños cuando oscilan entre 0,3 y 0,5, de tamaño mediano entre 0,5 y 0,8, y de tamaño grande por encima de 0,8.

Así, ninguna de las comparaciones entre la situación inicial y final ofreció diferencias estadísticamente significativas, algo esperable dado que se trata solo de 4 personas. A pesar de ello, encontramos que el tamaño del efecto es medio-alto en lo que se refiere a l conocimiento sobre la comprensión emocional ( $d = 0,71$ ) y conocimiento sobre la regulación emocional ( $d = 0,63$ ), así como sobre la competencia de expresar las emociones ( $d = 0,63$ ), y el tamaño del cambio es medio en la competencia para percibir

emociones ( $d = 0,5$ ). Estos resultados son especialmente interesantes si consideramos que la percepción que las personas tienen sobre sus competencias emocionales, aunque no son indicadores directos de la competencia real de la persona, se vincula a la adaptación psicosocial a través de variables como la satisfacción vital, la satisfacción con las relaciones interpersonales, o la capacidad de afrontar situaciones estresantes. En definitiva, apuntan a la mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller, así como se evidencia el impacto del programa en esta mejora. En cualquier caso, estos resultados deben ser interpretados con cautela debido al ya señalado limitado número de personas.

### **2.3. Estudio del cambio en variables psicológicas**

Complementariamente, se incorporaron pretest y en el posttest 3 cuestionarios de evaluación dirigidos a conocer el impacto del taller en relación a los contenidos trabajados. En particular, se proponía analizar el cambio detectado en la satisfacción con la vida, en el uso de estrategias de regulación emocional, en la percepción, y en la regulación de emociones propias y ajenas. Cabe señalar que partimos de la hipótesis de que es difícil operar un cambio en estas variables a partir de un taller formativo tan breve (12 horas), pero consideramos pertinente estudiar si se evidenciaron cambios en las personas participantes. En ninguna de las variables se identificó significación estadística, pero sí tamaños del efecto del cambio de la situación pretest a la situación posttest que son de interés:

#### ***Satisfacción con la vida***

Se aplicó la escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional. En esta variable, no se observan cambios estadísticamente significativos, pero sí se da un aumento en esta variable, con un tamaño del efecto pequeño ( $d$  de Cohen = 0,25).

#### ***Uso de estrategias de regulación emocional***

En relación al *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert. En general, se considera que favorece la adaptación el uso de

estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que la supresión se considera desadaptativa. Por tanto, lo deseable a través de la formación sería encontrar una reducción en el uso de estrategias de supresión, y un aumento en la reevaluación cognitiva. En relación a ello, el tamaño del cambio en la reevaluación cognitiva es grande ( $d = 0,99$ ), y la supresión emocional se reduce, con un tamaño del efecto pequeño ( $d$  de Cohen = 0,32).

### ***Percepción y regulación de emociones propias y ajenas***

Por último, la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas. En este caso, los resultados obtenidos muestran cambios entre el pretest y el posttest que deben ser tenidos en cuenta.

Los resultados muestran que las personas participantes creen mejorar en percepción y en regulación emocional. Nuevamente, el cambio no fue estadísticamente significativo, pero los tamaños del efecto en percepción de emociones propias ( $d = 0,42$ ), de emociones ajenas ( $d = 0,90$ ), regulación de las emociones propias ( $d = 0,54$ ) y regulación de las emociones ajenas ( $d = 0,32$ ), parecen indicar que se producen mejoras, lo que es congruente con la percepción de las personas participantes sobre su competencia en estos aspectos.

## **3. Análisis cualitativo de los resultados**

Con relación al análisis cualitativo del Taller, se incluyeron en el cuestionario posttest 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: (a) aspectos de utilidad para las personas asistentes, (b) aspectos que no se consideran de utilidad, (c) elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, (d) si consideran que practicarán los recursos de forma habitual, y (e) otras aportaciones en relación al taller. Se exponen a continuación los comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

### **¿Qué es lo que te ha resultado más útil del taller?**

Comprensión de las emociones. Estrategias para regular, Facilitación de emociones

Me ha resultado muy útil el cuadro de las emociones y el vocabulario emocional

Las estrategias tratadas son lo que más me ha ayudado, creo que las pondré en práctica muchas veces.

Las diapositivas con explicaciones

### **¿Qué es lo que no te ha resultado útil?**

La parte de ver las caras es interesante, pero me costó verle la utilidad para la regulación de las emociones. Ahora veo que tal vez sirva para atenuar algunas reacciones.

Todo me ha resultado muy útil

Todo me ha parecido útil, pero necesitamos más tiempo.

### **¿Qué mejorarías del taller?**

Trabajar algunos aspectos de manera más profunda (RE, FE).

Más tiempo, y poder hacer más dinámicas

Más tiempo para poder trabajar los contenidos

Repetirlo. (Me gustaría trabajar con más tiempo).

### **¿Crees que vas a poner en marcha los recursos trabajados en el taller?**

Sí

Sí, lo he hecho durante el curso y espero que no decaiga lo aprendido. Creo que he interiorizado varias cosas.

Sí, eso espero

Para el taller serían convenientes más actividades prácticas y más tiempo para practicarlas

---

## **4. Conclusiones**

El taller DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO se llevó a cabo en Gasteiz los días 11, 18 y 25 de noviembre de 2024. Fueron admitidas 13 personas, pero la asistencia no alcanzó este número porque 5 se dieron de baja antes de comenzar y una persona no llegó a acudir. Completaron las 3 sesiones y los cuestionarios (requisito para la certificación) 4 personas.

En relación a los diferentes aspectos evaluados en los cuestionarios del taller, se extraen una serie de ideas clave que se señalan a continuación:

1. El estudiantado participante muestra alta satisfacción con la formación recibida en el taller, y se muestra agradecido por la oportunidad de participar en él.
2. La metodología, los contenidos y la tarea docente son valoradas como muy positivas.
3. Un elemento recurrente en cuanto a aspectos a mejorar es la temporalización del taller. Las personas participantes proponen ampliar el número de horas.

Por su parte, en relación a los cambios operados tras la formación:

1. Se evidencia un incremento en la percepción de conocimientos sobre los contenidos del taller, y también sobre las competencias sobre las que se interviene.
2. No se dan cambios estadísticamente significativos en las variables psicológicas estudiadas, pero se detectan cambios en la percepción de emociones y en la

regulación de las emociones propias y ajenas atendiendo a los tamaños del efecto.

3. Sobre estos cambios (tanto los evidenciados como aquellos que no se han operado), sería conveniente realizar una evaluación de seguimiento para identificar el impacto del taller a medio plazo, atendiendo a la sostenibilidad de las mejoras.

Cabe reflexionar sobre el alcance del taller en término de personas receptoras. Si bien las participantes muestran su satisfacción con el taller y se evidencian beneficios derivados de su realización, son pocas las personas que se inscriben y acaban recibiendo todas las sesiones del mismo. En relación a esto, conviene ahondar en las razones por las que el estudiantado admitido en los talleres no acude a la formación.

Partiendo de la experiencia de talleres previos, se valora conveniente la oferta del taller en cuatro sesiones de 3 horas, en lugar de en 3 sesiones de 4 horas.

Esta experiencia del taller se valora como positiva por parte de la profesora, tanto por la información recogida en los cuestionarios, como por la observación participante realizada durante las sesiones, y por otra serie de indicadores informales (emails, verbalizaciones...) tanto durante como tras la formación.

## **8.2 Informe del Taller “Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate personal eta akademiko/profesionalerako estrategiak”**

El Taller “Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate personal eta akademiko/profesionalerako estrategiak” se propone como una formación de carácter preventivo, que pretende favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en alumnado de la UPV/EHU. El objetivo global del taller es dotar de herramientas y estrategias que incrementen el conocimiento de las emociones, favorezcan la reflexión razonada sobre la experiencia emocional, y promuevan la gestión de las emociones. Además, como meta, se espera que la mejora de las habilidades emocionales redunde en un mayor bienestar emocional, en la reducción de la ansiedad y del sentido de incapacidad para afrontar situaciones adversas, y el afrontamiento activo ante ellas.

Este taller supone un acercamiento al concepto de Inteligencia Emocional, abordando sus conceptos básicos y planteando contenidos y actividades dirigidas a mejorar las habilidades de percepción, comprensión, facilitación y regulación de las emociones. En él, se plantean además reflexiones en torno a las propias habilidades emocionales y se

invita al entrenamiento activo en ellas, ofreciendo recursos diversos para que el alumnado pueda entrenar estas habilidades más allá del taller y, así, promover su aplicación y mejora. Este aspecto es fundamental dada la duración reducida del Taller (12 horas), y que la mejora de las habilidades planteadas requiere, por una parte, de práctica efectiva de las actividades propuestas y, por otra parte, de tiempo para el asentamiento.

### **1.1. Objetivos del taller**

En el taller “Garatu zure AE” se proponen una serie de objetivos que contribuyen, en conjunto, a la mejora de la Inteligencia Emocional:

- Sensibilizar sobre la importancia que las emociones tienen en la vida diaria.
- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional, entendido como un conjunto de habilidades susceptibles de ser mejoradas.
- Incrementar el uso de vocabulario emocional.
- Tomar conciencia de cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.
- Promover la atención a las emociones propias y a las de otras personas.
- Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y las de otras personas.
- Incrementar la habilidad para expresar las emociones a través de diferentes vías.
- Mejorar la habilidad para comprender los procesos emocionales, captar sus causas y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre estrategias de regulación emocional y diferencias entre personas.
- Favorecer la aplicación de estrategias de regulación diversas.
- Promover el uso de las emociones para facilitar procesos.
- Incorporar un hábito de evaluación sobre las propias habilidades emocionales.

### **1.2. Programa del Taller**

Se propone trabajar diversos contenidos, con un carácter progresivo y jerárquico, para el alcance de los objetivos planteados.

#### **1. Emociones y la inteligencia emocional.**

- La Inteligencia y las emociones.
- Qué son y para qué sirven.
- El vocabulario emocional.

**2. Percepción emocional: detectar las emociones que sentimos y que nos rodean.**

- Las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Las emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en la conducta.
- Percepción de las emociones propias y de las emociones de otras personas.
- Emociones presentes, emociones pasadas.

**3. Expresión de las emociones.**

- Vías de expresión emocional.
- La expresión regulada de las emociones.

**4. Comprensión de los procesos emocionales.**

- Captar las causas y las consecuencias emocionales.
- Las emociones complejas: desgranar para favorecer la gestión.
- La vivencia emocional: qué pasa cuando me siento...

**5. Regulación de las emociones.**

- Detección de situaciones en las que regular la emoción.
- El meta-momento.
- Estrategias eficaces de regulación emocional.
- Regulación de las propias emociones y de las de otras personas.

**6. Facilitación de emociones: la importancia de las emociones para los procesos.**

- Cuando la emoción facilita la tarea / Cuando la emoción dificulta la tarea.
- Emociones y procesos que se llevan bien.
- Generar emociones: facilitar relaciones, desarrollo personal y aprendizaje.
- Aprovechar las emociones para facilitar procesos.

**7. Y todo esto... ¿cómo lo incorporo?**

- Diagnóstico de mis necesidades: dificultades y puntos fuertes.
- Un plan de acción individual para que no me falten ideas.

Este proceso de toma de conciencia y entrenamiento se basa en la identificación de los recursos propios, entendidos como habilidades de las que el alumnado dispone y aplica de manera eficiente, así como en identificar aquellos aspectos o habilidades en los que presentan limitaciones/dificultades, bien por un uso erróneo, o por carencia de recursos. Así, en el taller se proponen estrategias para aumentar y mejorar los recursos de los que

disponen las personas participantes, invitando a la práctica para la incorporación efectiva.

### **1.3. Metodología**

El taller “Garatu zure AE” se ha realizado de forma presencial, en tres sesiones de 4 horas a lo largo de tres semanas consecutivas. Concretamente, se realizó en la Biblioteca de Leioa los días 14, 21 y 28 de octubre de 2024. El taller fue impartido por la profesora Goretti Soroa Martínez, Doctora en Psicología, especializada en la promoción del desarrollo psicológico y de las habilidades emocionales.

La metodología combinaba tanto la exposición de contenidos y la propuesta de actividades, centrada en la puesta en práctica para la incorporación de hábitos tendentes a la mejora de las habilidades emocionales. También se invitaba al alumnado a la reflexión sobre los aspectos trabajados, identificándolos en su vida diaria y tratando de identificar su realidad personal y social al respecto.

- **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Antes del comienzo del Taller se expuso a las personas participantes el programa con los objetivos del curso, así como los contenidos que se tratarían en cada sesión. Además, se recalcó la importancia de practicar los contenidos trabajados más allá del taller, para identificar mediante la aplicación posibles dudas y dificultades que serían puestas en común y tratadas en las subsiguientes sesiones.

Se recordaron los criterios para la certificación del Taller, que incluían la asistencia al total de horas del taller y la cumplimentación de los cuestionarios pretest y posttest.

Tras cada una de las cuatro sesiones se envió el material utilizado a todas las personas asistentes, que incorporaba prácticas específicas para favorecer el desarrollo de las habilidades emocionales trabajadas en dicha sesión. A este material se añadieron, complementariamente, artículos, páginas web y vídeos que permitieran ahondar en los contenidos tratados durante las sesiones, trabajándolos de manera amena y buscando incrementar la adhesión y motivación del alumnado a los temas tratados. Además, se envió guía bibliográfica actualizada sobre los aspectos abordados.

- **Evaluación y registro de asistencia**



Para confirmar la asistencia a las sesiones del taller se solicitó la firma de cada alumno y alumna en una hoja de registro. Además, con el objetivo de evaluar la satisfacción con la formación recibida e identificar los cambios operados en las personas participantes, se realizó un cuestionario pretest, justo antes de comenzar el taller, y un postest, en la última sesión del taller, y una vez concluida la formación. Este cuestionario incluía preguntas específicas sobre los conocimientos y las competencias que la persona percibe tener sobre las emociones y sobre la Inteligencia Emocional, su interés en el Taller, la utilidad percibida del contenido trabajado, su grado de implicación y de participación en la formación, la valoración de los recursos aportados, así como su valoración de la metodología empleada y del desempeño docente. Además, se preguntó a las personas participantes sobre los aspectos más positivos del taller y aquellos elementos susceptibles de mejora.

Complementariamente, el cuestionario incorporaba tres escalas dirigidas a identificar los cambios operados en algunas variables clave sobre las que el taller pretendía incidir. En particular, se incorporaron las versiones españolas del *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional, el *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert, y la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS; Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), que consta de 28 ítems de escala likert agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas.

#### **1.4. Descripción de la muestra**

En el taller “Garatu zure AE” se inscribieron 19 personas, y todas ellas fueron admitidas. A estas personas se les envió un email proporcionando instrucciones sobre las fechas, horario y lugar del taller. De estas 19 personas, 7 se dieron de baja una semana antes de comenzar el Taller por incompatibilidad horaria, y otras 4 personas días antes. Por lo que el número final de personas fue de 8. Todas ellas cumplieron los requisitos de asistencia al 100% de las sesiones del taller y realización de los cuestionarios de evaluación previa a la formación y posterior a la misma.

	MUJ	HOM	TOTAL
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	16 (84.2%)	3 (15.8%)	19 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER</b>	6 (75%)	2 (75%)	8 (100%)
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	6 (75%)	2 (75%)	8 (100%)

**Tabla 1.** Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, postest y personas que obtienen certificado en función del género.

La Tabla 1 expone el número de personas inscritas, las que participaron en el taller, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 100% de asistencia y cumplimentar el cuestionario pre y post (ver Tabla 1), desagregadas por género. Es reseñable la mayor demanda y participación de las mujeres por encima de la de los hombres.

#### **Titulación de las personas participantes en el taller**

Las 8 personas que finalmente realizan en el Taller, estudian diferentes Grados y Postgrados de la UPV/EHU. En la siguiente tabla se presentan éstas (ver Tabla 2).

<b>GRADOS</b>	<b>Participantes</b>
Comunicación Audiovisual	1
Educación Infantil	1
Física	1
Matemáticas	1
Medicina	1
Periodismo	1
Químicas	1
Relaciones laborales y Trabajo Social	1
<b>TOTAL</b>	<b>8 (100%)</b>

**Tabla 2.** Distribución por titulación de las personas participantes (n= 8).

La distribución de las personas admitidas en base al curso académico se presenta en la Tabla 3, donde pueden observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 3º (Ver Tabla 3)

CURSO	TOTAL	%
Primero	1	50%
Segundo	2	12.5%
Tercero	5	37.5%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3.** Distribución por curso de asistentes al Taller "Garatuzure AE".

En relación a los datos expuestos, podemos destacar que se dio una participación diversa en relación a los grados y estudios representados. Este hecho puede estar reflejando que existe sensibilidad hacia el tema tratado desde diferentes titulaciones y ámbitos del conocimiento, percibiendo la relevancia que puede tener, tanto para el desarrollo personal, como para el futuro desempeño laboral.

Por su parte, la distribución por cursos muestra una dispersión en todos los niveles de formación, aunque muestra una mayor representación del alumnado que cursa primer curso de grado.

## Edad

La media de edad, la moda y el rango de las personas que finalmente realizan el taller y el pretest/posttest se presentan en la Tabla 4 (ver Tabla 4).

	Media Edad	Moda	Rango
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER y EL PRETEST/POSTEST.</b>	19.2	20	17-21

**Tabla 4.** Edad de las personas participantes.

En relación a este análisis, cabe señalar que la edad de la mayoría de participantes está entre los 17 y 21 años, lo esperable dado que la mayoría de alumnado universitario es alumnado de grado con dichas edades mayoritariamente.

## **2. Análisis cuantitativo de resultados**

A continuación, se exponen los resultados del análisis cuantitativo derivado de la información recogida en los cuestionarios pretest y posttest del taller. En particular, se describen inicialmente las valoraciones de diferentes elementos del taller y de la implicación del alumnado (satisfacción con la formación), para pasar a analizar el cambio operado en los conocimientos y competencias percibidos en relación a los contenidos del taller. Por último, en este apartado se estudia el cambio en variables psicológicas centrales del taller.

### **2.1. Análisis de la satisfacción con la formación recibida**

Con el objetivo de conocer la satisfacción de las personas participantes con el taller, en el cuestionario de evaluación posttest se incorporaron cuestiones relativas a su estructura y metodología, como el interés en el taller, la utilidad percibida, la implicación, la participación y la consideración sobre la duración del taller. A continuación, en la Tabla 5, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver Tabla 5).

<b>ÍTEM</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MEDIA</b>
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,6
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,5
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	5,4
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	5,2
5	El tiempo de duración del Taller (12 horas) me ha parecido:	5,1

UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS		
10a	Las emociones	5,7
10b	Inteligencia emocional	5,8
10c	Percepción y expresión de emociones	5,7
10d	Comprensión de las emociones	5,6
10e	Estrategias para regular las emociones	5,9
VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER		
11	La Información que he recibido, me ha parecido	5,7
12	La metodología utilizada me ha parecido	5,6
13	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,7
14	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	6
15	El trabajo de la profesora que ha dinamizado este Taller me ha parecido	5,75

**Tabla 5.** Evaluación de la satisfacción con el Taller “Garatu zure AE”.

Cabe destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este taller parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada, siendo la valoración de 5,5 sobre una puntuación máxima de 6. Asimismo, la implicación obtiene una puntuación elevada (5,4), siendo la participación algo más baja (5,2). La duración del taller ha recibido la menor puntuación (5,1), dado que, mayoritariamente, el alumnado participante ha referido considerar corta.

Cabe destacar la evaluación muy positiva que hacen las participantes en lo que respecta a la utilidad percibida de diferentes aspectos abordados en el taller, oscilando las medias entre 5,9 (Estrategias para regular las emociones) y 5,6 (comprensión de las emociones) sobre una puntuación máxima de 6.

Asimismo, la información recibida, la metodología utilizada, y los recursos aportados

para aplicar a situaciones personales, son aspectos que han sido evaluados muy positivamente, con medias superiores a 5,6. En general, el taller ha sido evaluado de forma sobresaliente.

## 2.2. Estudio del cambio en conocimientos y competencias

Además del estudio de la satisfacción, en el cuestionario pretest y en el posttest se incorporaban una serie de ítems dirigidos a la evaluación que la propia persona hace de sus conocimientos y de sus competencias sobre los contenidos principales del taller (emociones, inteligencia emocional, percepción de emociones, expresión emocional, comprensión de emociones, y regulación de las emociones propias y de las ajenas).

En primer lugar, cabe señalar que los y las participantes valoran sus conocimientos y competencias iniciales con valores entre 2,8 y 3,9 en los diferentes aspectos evaluados, mientras que en el posttest el rango de valores medios para dichos conocimientos y competencias fue entre 4,4 y 5,4. Es decir, se evidencia un cambio en la percepción de conocimientos y competencias adquiridas.

Cabe reseñar, de manera notable, el cambio operado en el conocimiento sobre la Inteligencia Emocional tras la participación en el taller, concretamente en la competencia para percibir y expresar las emociones (aumentando la media de 3.5 puntos a 5.4).

Estos resultados son especialmente interesantes si consideramos que la percepción que las personas tienen sobre sus competencias emocionales (aumentando la media de 3.5 puntos a 5.1). Aunque no son indicadores directos de la competencia real de la persona, se vincula a la adaptación psicosocial a través de variables como la satisfacción vital, la satisfacción con las relaciones interpersonales, o la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

En definitiva, estos resultados evidencian la mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller, así como se evidencia el impacto del programa en esta mejora.

Dimensión	Media pretest	Media posttest
PERCEPCIÓN DE CONOCIMIENTOS		

Conocimiento sobre emociones	3.6	4.9
Conocimiento sobre inteligencia emocional	3.6	5
Conocimiento sobre percepción y expresión emocional	<u>3.5</u>	<u>5.4</u>
Conocimiento sobre comprensión emocional	3.9	5.3
Conocimiento sobre regulación emocional	2.8	4.4
<b>PERCEPCIÓN DE COMPETENCIAS</b>		
Competencia para percibir emociones propias	<u>3.5</u>	<u>5.1</u>
Competencia para percibir emociones ajenas	3.8	4.9
Competencia para expresar emociones	3.1	4.4
Competencia para comprender emociones	3.5	5
Competencia para regular emociones propias	3.5	4.8
Competencia para regular emociones ajenas	3.4	4.9

**Tabla 6.** Comparación de medias en la percepción de conocimientos y de competencias sobre la materia.

### 2.3. Estudio del cambio en variables psicológicas

Complementariamente, se incorporaron en el pretest y en el posttest 3 cuestionarios de evaluación dirigidos a conocer el impacto del taller en relación a los contenidos trabajados. En particular, se proponía analizar el cambio detectado en la satisfacción con la vida, en el uso de estrategias de regulación emocional, en la percepción, y en la regulación de emociones propias y ajenas. Cabe señalar que partimos de la hipótesis de que es difícil operar un cambio en estas variables a partir de un taller formativo tan breve (12 horas), pero hemos considerado pertinente estudiar si se evidenciaron cambios en las personas participantes.

### Satisfacción con la vida

Se aplicó la escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional. En esta variable, no se observan cambios estadísticamente significativos ( $t(6) = -1,01$ ,  $p = 0,2$ ) entre el pretest (*media* = 18,6) y el posttest (*media* = 20), con un tamaño del efecto pequeño (*d de Cohen* = 0,34).

### Uso de estrategias de regulación emocional

En relación al *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, FernándezBerrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert. En general, se considera que favorece la adaptación el uso de estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que la supresión se considera desadaptativa. Por tanto, lo deseable a través de la formación sería encontrar una reducción en el uso de estrategias de supresión, y un aumento en la reevaluación cognitiva.

En relación a ello, no se encontraron diferencias en lo que respecta a la reevaluación cognitiva ( $t = -0,7$ ;  $p = 0,37$ ) entre el pretest (*media* = 24,8) y el posttest (*media* = 26,9), con un tamaño del efecto pequeño (*d de Cohen* = 0,2). Tampoco se observan diferencias en la supresión emocional ( $t = 1,3$ ,  $p = 0,1$ ) entre el pretest (*media* = 14,3) y el posttest (*media* = 12,3), con un tamaño del efecto pequeño-medio (*d de Cohen* = 0,4).

### Percepción y regulación de emociones propias y ajenas

Por último, la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas. En este caso, los resultados obtenidos muestran cambios entre el pretest y el posttest que deben ser tenidos en cuenta (véase Tabla 7).

Dimensión	Media pre	Media post	t	gl	p	d Cohen
Percepción emociones propias	19,2	21	-3	6	<0,05	0,9



Percepción emociones ajenas	21	23,6	-2,1	6	<0,05	0,69
Regulación emociones propias	18,6	29,1	-2,05	6	<0,05	0,6
Regulación emociones ajenas	18	22,7	-2,04	6	<0,05	0,7

**Tabla 7.** Comparación de medias en la percepción y la regulación de emociones propias y ajenas.

Como puede observarse en la tabla, los resultados nos muestran una importante mejora de los y las participantes en la percepción y en la regulación de emociones propias, cambios con tamaños del efecto reseñables. Por su parte, el cambio fue también estadísticamente significativo y de tamaño medio alto para tanto la regulación de las emociones propias como para las emociones ajenas. Estos resultados son congruentes con la percepción de las personas participantes sobre cómo perciben su competencia en estos aspectos.

### **Análisis cualitativo de los resultados**

Con relación al análisis cualitativo del Taller "Garatu zure AE", se incluyeron en el cuestionario posttest 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: (a) Aspectos de utilidad para las personas asistentes, (b) Aspectos que no se consideran de utilidad, (c) Elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, (d) Si consideran que practicarán los recursos de forma habitual, y (e) Otras aportaciones en relación al taller.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

#### **a) Señala qué aspectos te han resultado de mayor utilidad de este Taller:**

En relación a este ítem, las respuestas aportadas por las personas participantes pueden dividirse en estas dos ideas principales:

- Utilidad de los materiales (n= 4): *"Teorikoki nolakoak garen eta nola funtionatzen dugun ezagutzea gustatu zait, emozioen eta adimenaren inguruko azalpenak oso erabilgarriak", "Autoezagutzarako baliagarriak izan zaizkit egindako testak", "Asko lagundu dit teoriak hausnarketarako eta introspektiorako", "Gure buruaren funtzionamendua ulertzeak askatasun osoarekin bizitzen laguntzen digu".*

- Aplicabilidad de las dinámicas (n= 4): *"Nire bizitzako egunerokotasunean sentitzen ditudan emozioak kudeatzeko eta ulertzeko erabilgarria izan zait", "Informazio berria jasotzeaz gain, hau egunerokotasunean nola aplikatu erakutsi digu", "Dinamikak izan dira alderdirik erabilgarriena, praktikara eraman ditzakegulako".*

**b) Señala qué aspectos no te han resultado de utilidad de este Taller y cómo crees podría mejorarse este Taller:**

Todos/as los/as participantes respondieron en pro del ambiente reducido y el clima de confianza generado. Solo un alumno propuso incluir más cantidad de bibliografía y contenido teórico. Pero por lo general, lo más valorado ha sido la parte práctica y vivencial. Dos alumnas proponen de cara a próximos cursos, quizás menos actividades individuales encaminadas al "Autoconocimiento" y más actividades grupales dirigidas a promover habilidades sociales.

**d) ¿Vas a practicar los recursos de forma habitual?**

De las personas que completaron el postest, 5 respondieron a este ítem. Las respuestas aportadas señalan que, mayoritariamente, el alumnado considera que va a aplicar los recursos aprendidos en el taller, haciendo alusión sobre todo a las "Estrategias socioemocionales" puestas en práctica durante el taller (p.e. mindfulness, body scan, EMDR y termómetro emocional).

### **3. Conclusiones**

El taller la "Garatu zure AE" se llevó a cabo en la Biblioteca de Leioa los días 14, 21 y 28 de octubre de 2024. Fueron admitidas 12 personas. En particular, acudieron a todas las sesiones 8 personas, quienes completaron las 3 sesiones (100%), así como los cuestionarios pretest y postest.

Cabe señalar también que han participado mayoritariamente mujeres (75%). Ante esta realidad sería pertinente ahondar en este desequilibrio de participación en cuanto al género, e idear iniciativas que promuevan un acceso más equilibrado en lo que a este aspecto se refiere.

En relación a los diferentes aspectos evaluados en los cuestionarios del taller, se extraen

una serie de ideas clave que se señalan a continuación:

1. El alumnado participante muestra una alta satisfacción con la formación recibida en el taller de Inteligencia Emocional, y se muestra agradecido por la oportunidad de participar en él.
2. Las valoraciones de la metodología, los contenidos y la tarea docente son muy positivas.

Por su parte, en relación a los cambios operados tras la formación:

1. Se evidencia que hay un incremento de la percepción de los conocimientos sobre los contenidos del taller, y también sobre las competencias sobre las que se pretende intervenir.
2. Se observan mejoras en satisfacción vital, uso de estrategias de reevaluación cognitiva o uso de estrategias de regulación emocional.
3. Sobre estos cambios identificados, sería conveniente realizar una evaluación de seguimiento que permitiera valorar el impacto del taller “Garatu zure AE” a medio plazo, pues uno de los aspectos principales sobre los que se debe asentar una intervención de carácter preventivo es la sostenibilidad de las mejoras.

Esta experiencia del taller “Garatu zure AE” se valora como muy positiva por parte de la profesora, tanto por la información recogida en los cuestionarios, como por la observación participante realizada durante las sesiones, y por otra serie de indicadores informales (emails, verbalizaciones...) a lo largo de la formación. Además, las 8 personas provienen de estudios fuera de la rama de las ciencias de la salud y de la Psicología, y se valora enormemente su motivación hacia el autoconocimiento.

### **8.3 Informe del Taller “Deseo, erotismo y buenos tratos”**

Este Taller se ha ofertado en euskera en el segundo cuatrimestre en el Campus de Gipuzkoa.

El Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos” está dirigido a desarrollar el sentido crítico como la capacidad de análisis de las personas asistentes, sobre ideas, valores y actitudes asociadas a la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales y eróticas. Cimenta las bases en torno a la erotización de la vida sexual, mediante el entrenamiento en diversas estrategias para potenciar el deseo además del fomento de las fantasías, del erotismo corporal, de los sentidos y del placer.

La participación activa y la involucración personal son fundamentales para conseguir unas condiciones adecuadas que favorezcan la adquisición de los objetivos del taller debido a su formato de corta duración y su impartición presencial.

### **Objetivos principales:**

Reflexionar sobre las ideas, los valores y las actitudes relacionadas con la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales tanto en el plano analógico como en el digital.

Fomentar el conocimiento de la propia sexualidad además del análisis de las conductas afectivo-sexuales mediante expresiones artísticas.

Centrar el aprendizaje en el cuerpo y la experiencia personal para entrenar estrategias que potencien el deseo, el erotismo y los buenos tratos.

### **Programa del Taller:**

Para alcanzar estos objetivos han trabajado diferentes aspectos ordenados en cuatro bloques: sexualidades en la era digital, el amor romántico y las relaciones on-line, deseo y seducción, y, por último, la erótica de los sentidos y las fantasías.

Para modificar la manera de vivir la sexualidad desde el deseo, el erotismo y los buenos tratos se precisa:

#### **BLOQUE 1\_Sexualidades en la era digital**

Identificar los elementos centrales que componen el modelo de sexualidad hegemónica masculina y femenina además de su impacto en el día a día, repensando cómo promover una sexualidad más saludable.

### **Contenidos:**

- Conocimiento de los estereotipos, roles de género y sexismo actuales además de su influencia en la vivencia de la sexualidad de mujeres y hombres.
- Análisis del modelo de sexualidad hegemónica, de sus representaciones tanto analógicas como digitales y de sus efectos en las expectativas relacionales del día a día y en las interacciones on-line.

- Identificar posibles estrategias para una sexualidad más saludable y crítica con los entornos analógicos y digitales.

## BLOQUE 2\_ Amor romántico y relaciones on-line

Conocer los mitos principales del amor romántico contemporáneo, incluso sus consecuencias en la socialización afectivo-sexual y erótica, con el fin de reflexionar sobre los diferentes modelos relacionales. Entendiendo el amor o el arte de amar desde la mirada de los buenos tratos y la igualdad.

### **Contenidos:**

- La socialización amorosa: dependencia afectiva.
- Mitos sobre el amor romántico: estrategias del modelo amoroso imperante.
- Control y celos en entornos on-line.

## BLOQUE 3\_ Deseo y seducción

Analizar cuáles son los elementos principales que participan en la aparición y en el mantenimiento del deseo, además de cómo pueden dificultar o favorecer el mismo. Conectar con las propias capacidades de seducción y con las actitudes respecto a las posibles resoluciones de una situación de seducción.

### **Contenidos:**

- Acercamiento a las temáticas del deseo, la seducción y el placer.
- Conceptos relacionados con la diversidad afectivo-sexual.
- Análisis de los tabúes sexuales y los condicionamientos culturales asociados a la sexualidad desde una perspectiva de género.
- Gestión del deseo en las relaciones interpersonales.

## BLOQUE 4\_ La erótica de los sentidos y fantasías

Aprender a cultivar el erotismo en nuestra vida, poniendo tanto nuestro cuerpo como nuestra mente en clave erótica a través de los sentidos.

### **Contenidos:**

- El erotismo como juego: actitudes erotofílicas y erotofóbicas.
- Influencia de la pornografía en la erótica actual. ● La erótica y la función de las fantasías.
- Fórmulas prácticas para dar lugar al propio deseo, las fantasías y el erotismo.

● La docente pertenece al Centro Sexológico Emaize. Las sesiones las ha impartido: Ainhoa Aira Calero. También ha participado en la preparación de las sesiones y la gestión Ana Ramírez de Ocáriz Sorolla.

### **Metodología:**

El Taller ha sido impartido en el segundo cuatrimestre y al ser presencial incluye a alumnado del Campus de Gipuzkoa de la UPV/EHU. La impartición ha sido realizada durante los días, 20 y 27 de febrero, además del 6 y 13 de marzo de 2025. Las sesiones se desarrollaron durante cuatro sesiones presenciales en el Centro Elbira Zipitria de Donostia por las tardes, de 16.30 a 19.30 horas. El trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones ha sido un total de 12 horas las cuales han sido certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Antes de comenzar el Taller, se ha administrado una encuesta pre-intervención para conocer una serie de datos sociodemográficos (grado, curso, edad y sexo), la motivación y el interés para realizar el taller. Durante la implementación, el alumnado ha firmado un documento con el fin de corroborar su asistencia. Al finalizar el Taller se ha aplicado una encuesta post-intervención para conocer la opinión, satisfacción y sugerencias del alumnado asistente. Todas las preguntas cerradas se realizaron en una escala tipo Likert de 6 puntos (1=Totalmente en desacuerdo - 6=Totalmente de acuerdo) además de tres preguntas abiertas sobre aspectos positivos, negativos y aspectos de mejora para el Taller.

## **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Antes de comenzar el Taller, se presenta el programa general a las personas participantes, explicando los objetivos del curso y los temas que se abordan en cada sesión. Se recordaron los requisitos para obtener la certificación del Taller, que incluyen asistir a todas las horas programadas y completar los cuestionarios de evaluación antes y después del curso (pretest y postest).

Al finalizar cada una de las cuatro sesiones, se envía el material utilizado a las personas asistentes. Además, se han compartido recursos complementarios, como libros, páginas web y videos, para profundizar en los temas tratados de forma entretenida y fomentar el interés y la participación del alumnado.

## **Evaluación y registro de asistencia**

Para confirmar la asistencia, cada participante ha firmado una hoja de registro. Además, para evaluar la satisfacción y los cambios experimentados, se han aplicado dos cuestionarios: uno antes del taller (pretest) y otro al final (postest). Estos cuestionarios incluyen preguntas sobre el conocimiento y las competencias en Deseo, Erotismo y Buenos Tratos, el interés por el Taller, la utilidad percibida, el grado de participación, la valoración de los recursos y la metodología, así como el desempeño de la docente. También se les preguntó sobre los aspectos más positivos del taller y posibles áreas de mejora.

## **Descripción de la muestra:**

Se han inscrito 8 personas en el Taller y todas han sido admitidas. Tras la admisión, se les ha enviado un email proporcionando instrucciones y pidiendo confirmación de asistencia a la primera sesión.

La tabla 1 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que han realizado el pre-test previo al inicio del Taller, las que han respondido el post-test al finalizar el mismo, y las personas que han obtenido el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
--	---------	---------	-----	-------

<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	7 (87,5%)	1 (12,5%)	0 (0%)	8 (100%)
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	7 (87,5%)	1 (12,5%)	0 (0%)	8 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST</b>	7 (87,5%)	1 (12,5%)	0 (0%)	8 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST</b>	6 (85,7%)	1 (14,3%)	0 (0%)	7 (100%)
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	3 (75%)	1 (25%)	0 (0%)	4 (100%)

**Tabla 1.** Personas inscritas, admitidas, que realizan pretest, que realizan posttest y personas que obtienen certificado en el Taller, desagregadas por género.

Como se observa en la Tabla 1, se admiten un total de 8 personas durante el segundo cuatrimestre del curso académico 2024-2025 (100% de las personas inscritas), de las cuales el 50% obtiene certificado.

### **Titulación de las personas participantes en el taller**

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y Postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones (ver tabla 2) y se presenta el porcentaje de cada una de ellas.

<b>TITULACIÓN</b>		
<b>GRADOS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Derecho y ADE	1	12,5%
Enfermería	1	12,5%
Filosofía	1	12,5%
	1	12,5%
Ingeniería Electrónica Industrial y Automática		
Psicología	2	25%
<b>SUBTOTAL GRADOS:</b>	<b>6</b>	<b>75%</b>



<b>POSGRADO</b>	n	%
Máster General Sanitario	2	25%
<b>SUBTOTAL POSGRADO:</b>	<b>2</b>	<b>25%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2.** Distribución por titulaciones de las personas admitidas.

Se observa que la mitad de las personas participantes están cursando estudios en Psicología, donde algunas están en el Grado de Psicología (25%) y otras en el Master de Psicología General Sanitario (25%).

La distribución por curso académico de las personas admitidas se presenta en la tabla 3, donde pueden ver diferencias por curso. Se observa una presencia alta entre las personas admitidas al taller de 4º curso de forma que son la mitad del alumnado participante.

<b>CURSO</b>	n	%
Primero	0	0%
Segundo	0	0%
Tercero	2	25%
Cuarto	4	50%
Máster	2	25%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 3.** Distribución por curso de las personas asistentes al Taller “*Deseo, erotismo y buenos tratos*”

### **Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller**

En la tabla 4 se presentan las personas inscritas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 4).

<b>CAMPUS</b>	<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>PNB</b>	<b>TOTAL</b>
---------------	----------------	----------------	------------	--------------

<b>ARABA</b>	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
<b>BIZKAIA</b>	1 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (12,5%)
<b>GIPUZKOA</b>	6 (75%)	1 (12,5%)	0 (0%)	7 (87,5%)
<b>TOTAL</b>	7 (87,5%)	1 (12,5%)	0 (0%)	8 (100%)

**Tabla 4.** Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

Al considerar las personas admitidas ( $N = 8$ ) se observa una mayor proporción de mujeres y por territorio, siendo casi el 90% la mayor proporción proviene de Gipuzkoa.

## Edad

La media, la moda y el rango de edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre-test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 5 (ver tabla 5). Se observa un rango amplio que aumenta la media, pero la Moda es 21 años.

	<b>Media</b>	<b>Moda</b>	<b>Rango</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	21,6	21	20-23 años	8 (100%)
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	21,6	21	20-23 años	8
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST</b>	21,6	21	20-23 años	8
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	20,7	21	20-21 años	4

**Tabla 5.** Edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan pre-test y obtienen certificado

## Análisis cuantitativo de los resultados

### Análisis de la satisfacción con la formación recibida

En la tabla 6, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada en

la última sesión de manera presencial en el Taller o en formato on-line. A continuación, se muestra la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (ver tabla 6).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,85
2	Grado de satisfacción	5,45
3	Utilidad percibida	5,31
4	Grado de implicación personal	4,24
5	Participación en las actividades	4,3
6	Tiempo de duración del Taller	4,47
<b>7.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</b>		
7 a	Sexualidades en la era digital	4,61
7 b	Amor romántico y relaciones on-line	4,47
7 c	Deseo y seducción	5,12
7 d	Erótica de los sentidos	4,62
<b>8.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</b>		
8a	Sexualidades en la era digital	3,68
8b	Amor romántico y relaciones on-line	4,47
8c	Deseo y seducción	5,12
8d	Erótica de los sentidos	4,62
<b>9.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</b>		
9a	Sexualidades en la era digital	4,38

9b	Amor romántico y relaciones on-line	4,47
9c	Deseo y seducción	5,12
9d	Erótica de los sentidos	5
10	Información recibida comprensible	5,44
11	Metodología Utilizada	5,25
12	Recursos adquiridos para mejorar las relaciones	5,6
13	Opinión general del Taller	5,25
14	Actuación de la profesora	6

**Tabla 6.** Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de "Deseo, erotismo y buenos tratos"

En términos de implicación, las y los participantes manifiestan altos grados de interés, satisfacción, utilidad percibida e implicación personal (medias de 4 o más en todas las variables, obteniendo las variables "Interés en el taller" y "Grado de Satisfacción", las mayores puntuaciones, con 5,85 y 5,45, respectivamente). Sobre los contenidos trabajados (esto es, contenidos y competencias), se observa que las puntuaciones, en general son medias altas, con puntuaciones superiores al valor 4 en todas las variables menos en las competencias personales asociadas a las "Sexualidades en digital", donde la media es inferior a 4 (3,68).

Esta tendencia se evidencia también en la utilidad percibida, con medias entre 4,38 y 5,12 en todas las variables. Finalmente, tanto la evaluación de la docente, como la opinión general sobre el Taller son muy positivas; en específico, en lo que corresponde a los recursos adquiridos para mejorar las relaciones, como a la actuación de la profesora (con medias de 5,6 y 6 respectivamente).

### **Estudio del cambio en conocimientos y competencias**

Se realizó el test de normalidad de Shapiro-Wilk para las diferencias pre-post, mostrando que la mayoría de las variables seguían una distribución normal ( $p > .05$ ), permitiendo el uso del contraste t para muestras emparejadas. En cambio, algunas variables (Deseo y seducción, Sexualidades digitales y Amor romántico) no cumplían

con normalidad ( $p \leq .05$ ), por lo que se analizarán con el test de Wilcoxon.

En cuanto a los resultados del contraste t, se observaron mejoras significativas en el interés por el taller ( $p = .017$ ), mientras que no se hallaron cambios significativos en la utilidad percibida ( $p = .280$ ) ni en la implicación ( $p = 1.000$ ). En conocimientos, se detectaron aumentos estadísticamente significativos en todas las áreas evaluadas, incluyendo sexualidades digitales, amor romántico, deseo y seducción, erótica de los sentidos y el total general (todos  $p < .01$ ). Finalmente, también se identificaron mejoras significativas en las competencias en amor romántico, erótica de los sentidos y en la puntuación total.

### **Análisis cualitativo de los resultados:**

Se han realizado 4 preguntas abiertas para que las personas asistentes al Taller puedan comentar sus impresiones de manera redactada y completa. Así, entre los **aspectos positivos** destacan principalmente, los aspectos relacionados a la metodología del taller, como los conocimientos y la interacción con otras/os participantes además de la confianza creada:

*"La confianza que se ha generado y la posibilidad de hablar con normalidad sobre algunos tabúes sociales y escuchar lo que la gente piensa".*

*"El debate entre nosotras, el erotismo, la fantasía y la seducción"*

*"La confianza que se ha generado entre nosotras"*

*"Hablar de sexualidad en un espacio seguro"*

*"El beneficio de la comunicación, la información sobre el deseo y la seducción, disuadirme de los estereotipos y cómo he cambiado mi punto de vista".*

*"Trabajo personal y el compartir (ejercicios), reflexiones y elaboración y clarificación de conceptos"*

*"Tipos de roles y la cuestión de las fantasías y el deseo"*

Por otra parte, en relación a los **aspectos negativos**, se señalaron la superficialidad (esto es, la imposibilidad de ahondar más en otros temas) y su duración (demasiado

breve). Sin embargo, cabe destacar que, de los comentarios recibidos en este apartado, la mayoría hacen alusión a que consideran positivo todo lo trabajado, aunque mejorarían los contenidos de las sexualidades en digital. Algo que tendremos en cuenta para próximas imparticiones del Taller:

***“Quizá mejoraría la clase de las sexualidades en digital”***

*“Creo que todo me ha sido útil a diferentes niveles”*

Finalmente, en relación a los **aspectos de mejora** del Taller, se hace referencia a la posibilidad de realizarlo de manera on-line, incluso la posibilidad de aumentar la duración del mismo. Además, todas las personas consideran que este Taller ha sido importante y que pondrán en práctica en su día a día los aprendizajes interiorizados.

***“Yo creo que deberían tener 6 sesiones en vez de 4 y luego reorientarlo a alguna alternativa o no terminar y listo”***

*“Me gusta que la clase sea presencial, pero para mí el lugar no es muy accesible”*

*“Ofrecer la posibilidad de ser online”*

*“No sé, sí pondría más sesiones”*

***“Lo haría más largo para trabajar más aspectos y también para lograr una relación o un ambiente más estrecho con el grupo”***

*“Que participe más gente”*

*“Me ha cambiado la forma de ver el mundo y de verme a mí misma”*

***“Espero que me sea de gran utilidad y lleve a cabo lo aprendido en mi día a día”***

### **Conclusiones:**

El taller ha obtenido resultados muy positivos, destacando la alta satisfacción general de las personas participantes, así como el elevado interés, implicación y utilidad percibida. La valoración de la docente y del enfoque metodológico ha sido especialmente alta, lo que refuerza el éxito del formato actual. De las 8 personas admitidas, todas se inscribieron, aunque solo 2 completaron todas las sesiones y cuestionarios. La participación fue baja y mayoritariamente femenina, lo que sugiere un desequilibrio de género y una falta de conocimiento sobre la existencia del Taller por

parte del alumnado a tener en cuenta.

Los análisis pre-post muestran mejoras significativas en los conocimientos adquiridos y en varias competencias personales, evidenciando el impacto positivo del taller. Además, las respuestas cualitativas destacan el clima de confianza, la claridad conceptual y el valor del debate, elementos que contribuyeron a una experiencia transformadora.

Estos resultados respaldan la continuidad del taller y animan a reforzar algunos contenidos, como las sexualidades en digital, así como a explorar nuevos formatos (como la modalidad online) y ampliar la duración del taller para facilitar el acceso y profundizar en los aprendizajes. Será importante para futuras ediciones diseñar estrategias para que la oferta del Taller llegue mejor a la población universitaria (p.ej; charlas informativas, carteles, panfletos, redes sociales,...).

#### **8.4 Informe del Ciclo de Conferencias: "Fortaleciendo la Salud Mental"**

El ciclo de conferencias sobre Psicoeducación en Salud Mental tiene como objetivo principal ofrecer a la comunidad universitaria un espacio de reflexión y aprendizaje para promover el bienestar emocional y prevenir el malestar mental.

A lo largo de las sesiones, expertos en diferentes áreas abordarán temas clave para el estudiantado universitario, como las adicciones, la prevención de la conducta suicida, la relación con la alimentación y estrategias prácticas para cuidar la salud mental en la etapa universitaria.

Este ciclo de conferencias ha sido diseñado para proporcionar herramientas que permitan afrontar los desafíos y dificultades emocionales y psicológicas características de la vida universitaria, contribuyendo a la construcción de una comunidad académica más saludable y resiliente.

##### **Objetivos**

Mejorar el bienestar colectivo y fortalecer la salud mental dentro de la universidad mediante la educación y la concienciación.

##### **Metodología**

4 charlas/conferencias presenciales de 3 horas de duración cada una. Se fomentará la discusión y reflexión sobre cada uno de los temas.

### Conferencias

1. Kontrolaren itzaletik mendekotasunera- Manu Machimbarrena
2. "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako" – Alex Muela
3. Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la alimentación - Joana Gómez
4. "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional" - Monica Salgueiro

### Evaluación y registro de asistencia

Para confirmar asistencia y seguimiento de sesiones, se ha realizado recogida de firmas del estudiantado participante a la finalización de cada sesión.

Al finalizar el ciclo se ha pasado una encuesta de satisfacción con preguntas específicas sobre el interés en las conferencias, la utilidad percibida, el grado de implicación y participación, la opinión sobre los recursos planteados-entrenados, la metodología y el desempeño docente, así como sobre los aspectos a tener en cuenta para la mejora del Ciclo de Conferencias a juicio del alumnado.

### Descripción de la muestra:

Se inscribieron 244 personas en alguna de las conferencias del ciclo, apuntándose 45 de ellas a las 4 conferencias ofertadas dentro de un mismo Campus. De estas 45 personas 19 obtuvieron el certificado por la asistencia a la totalidad de las conferencias que constituían el ciclo.

La tabla 1 señala las personas que se inscribieron a las diferentes conferencias desagregadas por sexo y Campus (ver tabla 1).

		ARABA			BIZKAIA			GIPUZKOA			TOTAL			
		♀	♂	PNB	♀	♀	PNB	♂	♂	♀	♂	♂	PNB	
<b>1</b>	Inscritas	10	1	0	11	1	0	27	0	1	48	2	1	<b>51</b>
	Asisten	6	1	0	1	1	0	17	0	1	24	2	1	<b>27</b>
<b>2</b>	Inscritas	10	0	0	14	1	0	27	0	1	51	1	1	<b>53</b>
	Asisten	4	0	0	3	1	0	9	0	1	16	1	1	<b>18</b>
<b>3</b>	Inscritas	13	1	0	17	1	0	33	2	2	63	4	3	<b>70</b>



	Asisten	6	0	0	4	1	0	14	0	0	24	1	0	<b>25</b>
<b>4</b>	Inscritas	11	1	0	18	2	0	36	2	1	65	5	1	<b>71</b>
	Asisten	5	0	0	4	1	0	18	1	0	27	2	0	<b>29</b>

**Tabla 1.** Personas inscritas en el Ciclo de Conferencias, desagregadas por sexo.

1. "Kontrolaren itzaletik mendekotasunera hitzaldia"
2. "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako"
3. "Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la alimentación"
4. "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional"

Como se puede observar en la tabla hay un claro predominio de mujeres en la participación en esta iniciativa siendo de casi un 95%.

Seguidamente, en la tabla 2, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por 12 de las 19 personas a las que se les envió (personas que obtuvieron el certificado). Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala de 1 a 10, en la que 10 indica mayor satisfacción) (ver tabla 2).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Contenido de las conferencias	8,83
2	Metodología general de las conferencias	8,83
3	Duración de las conferencias	7,50
4	En general las conferencias han satisfecho mis expectativas	8,92
5	Valoración general de la conferencia "Kontrolaren itzaletik mendekotasunera"	8,17
6	Valoración general de la conferencia "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako"	9
7	Valoración general de la conferencia "Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la	7,25
8	Valoración general de la conferencia "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional"	9,18

**Tabla 2.** Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Ciclo de Conferencias "Fortaleciendo la Salud Mental".

Tal y como indican las puntuaciones, existen una muy alta satisfacción con respecto al desarrollo de las conferencias. Tanto el contenido, la metodología como la duración han obtenido puntuaciones de notable, casi sobresaliente y puede decirse que se han

cubierto ampliamente las expectativas de los/as participantes. Las valoraciones de cada una de las conferencias han sido muy buenas, calificando el estudiantado dos de ellas como sobresalientes: "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako" y "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional".

Entre las propuestas de mejora encontramos:

- Charlas más concretas.
- Ofertar charlas sobre: sexualidad, crecimiento personal y autoconocimiento, vida académica y toma de decisiones, estrés en los exámenes, relaciones tóxicas, redes sociales (expectativas vs realidad), soledad.
- Mayoría de estudiantado de Psicología, conseguir más participación de otras ramas.
- Más difusión para aumentar la participación.
- Más créditos por la asistencia.

### **8.5 Informe del Taller "Del Estrés a la capacidad resolutive" 1er cuatrimestre.**

El Taller "Del estrés a la capacidad resolutive", se plantea como un modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales que permitan una gestión activa y consciente de las situaciones que provocan estrés. Se trata de incrementar el manejo del sistema emocional y afrontar de forma regulada las situaciones que nos generan estrés, aplicando nuevos comportamientos de mayor efectividad, con el objetivo de incrementar las capacidades analíticas y resolutive.

Todo ello, teniendo en cuenta la realidad de la duración del Taller, y planteando la necesidad de involucración activa en el trabajo, la toma personal de decisiones, y el proceso de entrenamiento en recursos.

#### **Objetivos principales:**

- **Concepto del estrés:** Considerar el concepto de estrés, su función informativa.
- **Regulación emocional:** Aprender a gestionar las emociones asociadas al estrés, trabajando el proceso de equilibrio emocional y mental, mediante recursos de calma.

- *Afrontamiento regulado*: Desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas. Trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos.

### **Programa del Taller:**

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, su función informativa, funcionamientos biológicos y automáticos ante el estrés: recursos para calmar la mente, recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada.

Así, para incrementar la gestión activa del estrés y su enfoque a nuevos comportamientos resolutivos, se precisa:

- Reconocer los indicadores y reacciones que provoca el estrés, comprender el proceso que se desarrolla y la información que nos aporta.
- Aprender a calmar la mente y emoción para frenar las reacciones automáticas que las emociones negativas generan, y evitar situaciones de agotamiento, confrontación e impotencia.
- Practicar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos: análisis, generación de opciones, organización y planificación, así como procesos de comunicación regulada. Se precisa establecer, de forma activa y personal, objetivos de cambio realistas y alcanzables, de forma consciente, para construir nuevos comportamientos reflexionados y decididos que posibiliten el afrontamiento de las situaciones que nos generan estrés.

Todo este proceso de entrenamiento permite organizar y sistematizar recursos propios no utilizados conscientemente, así como entrenar otros nuevos que nos permitan reducir el malestar e incrementar la capacidad resolutiva y el bienestar.

### **Metodología:**

Este Taller se ha realizado de forma on line los días 14, 16, 21, 23, 28 y 30 de octubre de 2024 a través de la plataforma Teams y ha sido impartido por Ana Varela, Psicóloga, especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés

hacia capacidades resolutivas, procesos de aprendizaje y cambio.

- **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Previamente al comienzo del Taller se proporcionó, a las personas admitidas, el programa específico con los objetivos del curso y el programa de cada sesión especificado, con los temas de trabajo y los recursos a practicar durante el proceso formativo del Taller. De esta forma el alumnado contaba, desde el inicio del Taller, con el programa y estructura del curso y sesiones. También se informó, al comienzo del Taller, de la importancia de trabajar con un cuaderno para tomar nota de los temas de interés, ideas surgidas, consultas, así como aspectos que resonasen a cada persona, para que pudiesen trabajar sobre sus propios temas. Se recordó también los criterios de asistencia y obtención de certificado de aprovechamiento del Taller de forma continuada y se les indicó la importancia de disponer de micrófono y cámara para realizar un proceso activo y participativo.

Tras cada una de las sesiones, se ha enviado el material utilizado, así como se han incorporado prácticas para realizar entre sesiones: indicaciones para entrenar la respiración consciente, diferentes tipos de relajación, vídeos relacionados con los temas tratados, artículos y páginas web sobre afrontamiento regulado, como ampliación de los temas trabajados durante las sesiones.

También, a la finalización del Taller, se ha enviado bibliografía relacionada con todos los temas tratados durante el Taller " Del estrés a la capacidad resolutiva", así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

Se han atendido dudas, consultas sobre recursos y otros temas por correo electrónico, manteniendo una comunicación fluida con el alumnado en todo momento.

- **Evaluación y registro de asistencia**

Para confirmar asistencia y seguimiento de sesiones, se ha realizado un pequeño cuestionario de dos ítems que se debía cumplimentar a la finalización de cada sesión, así como un pretest y un posttest (en una escala tipo Likert de 6 puntos) con preguntas específicas sobre el interés en el Taller, la utilidad percibida, el grado de implicación y participación, la opinión sobre los recursos planteados-entrenados, la metodología y el desempeño docente, así como sobre los aspectos a tener en cuenta para la mejora del Taller a juicio del alumnado.

### Descripción de la muestra:

Se inscribieron 153 personas en el Taller. Se admitieron 128 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test.

La tabla 1 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el postest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	125 (81,7%)	28 (18,3%)		153 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	103 (80,5%)	25 (19,5%)		128 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	62 (86,1%)	10 (13,9%)		72 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	40 (85,1%)	7 (14,9%)		47 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	24 (92,3%)	2 (7,7%)		26 (100 %)

**Tabla 1.** Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, postest y personas que obtienen certificado, desagregadas por género.

### Distribución por Titulación de las personas admitidas

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y postgrados de la EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones (ver tabla 2).

TITULACIÓN		
GRADOS		%
Administración y dirección de empresas	7	5,7
Administración de empresas e ingeniería informática	1	0,78

Administración de empresas y derecho	1	0,78
Antropología	1	0,78
Arte	1	0,78
Bioquímica y biología molecular	1	0,78
Ciencias políticas y gestión pública	2	1,5
Comunicación audiovisual	1	0,78
Creación y diseño	2	1,5
Derecho	3	2,3
Economía	3	2,3
Educación infantil	1	0,78
Educación infantil trilingüe	1	0,78
Educación primaria	3	2,3
Educación primaria trilingüe	1	0,78
Educación social	1	0,78
Enfermería	28	21,9
Estudios vascos	2	1,5
Filología	1	0,78
Filosofía	1	0,78
Física	2	1,5
Gestión de negocios	1	0,78
Ingeniería ambiental	1	0,78
Ingeniería electrónica e industrial	6	4,8

Ingeniería química	1	0,78
Ingeniería mecánica	2	1,5
Ingeniería náutica y transporte marítimo	4	3,2
Laboratorio clínico	1	0,78
Logopedia	1	0,78
Matemáticas	2	1,5
Medicina	15	11,8
Odontología	1	0,78
Pedagogía	2	1,5
Periodismo	2	1,5
Psicología	5	3,9
Química	2	1,5
Relaciones laborales y recursos humanos	1	0,78
Relaciones laborales y trabajo social	4	3,2
Sociología	2	1,5
Trabajo social	4	3,2
<b>TOTAL</b>		
MÁSTER	3	2,3
DOCTORADO	4	3,2
<b>TOTAL</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

**Tabla 2.** Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podemos destacar, entre los estudios con mayor presencia: enfermería y

medicina. Sería de interés conocer el incremento de alumnado en estos campos. Si bien enfermería siempre ha tenido participación, el incremento, con relación a ediciones anteriores es bastante alto, igualmente en medicina.

Sería importante conocer si el interés parte de disminuir el estrés asociado con la profesión o bien, si el interés y la demanda se sitúa en otros aspectos específicos.

Se trata de profesiones en las que se mantienen relaciones con pacientes con alto grado de estrés, o que pueden generar un alto grado de estrés en los y las profesionales que las ejercen, debido a las situaciones de dificultad que atraviesan tales pacientes.

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 1º y también 2º con amplia diferencia respecto a otros cursos (Ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	51	39,8
Segundo	32	25,0
Tercero	18	14,1
Cuarto	17	13,3
Quinto	1	0,8
Sexto	2	1,6
Máster	3	2,3
Doctorado	4	3,1
<b>TOTAL</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

**Tabla 3.** Distribución por curso de asistentes al Taller "Gestión activa del estrés"

### **Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller**

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 4 se presentan las personas inscritas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 4).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
<b>ARABA</b>	8 (5,3%)	1(0,6%)		9 (5,9 %)
<b>BIZKAIA</b>	99 (64,7%)	21 (13,7%)		120 (78,4%)



<b>GIPUZKOA</b>	19 (12,4%)	5 (3,3%)		24 (15,7%)
<b>TOTAL</b>	126 (82,4%)	27 (17,6%)		153 (100%)

**Tabla 4.** Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

En la tabla 5 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo. (ver tabla 5).

<b>CAMPUS</b>	<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>N/B</b>	<b>TOTAL</b>
<b>ARABA</b>	8 (6,4%)	1 (0,8%)		9 (7,2%)
<b>BIZKAIA</b>	79 (61,7%)	20 (15,5%)		99 (77,2%)
<b>GIPUZKOA</b>	15 (11,7%)	5 (3,9%)		20 (15,6%)
<b>TOTAL</b>	102 (79,7%)	26 (20,3%)		128 (100 %)

**Tabla 5.** Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

Un aspecto a señalar es la alta demanda y participación en el Taller de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres, es algo que sucede en todos los Talleres realizados. Sin embargo, en esta ocasión el número de hombres inscritos al taller se ha incrementado

Sería de interés analizar los factores asociados: Nivel de estrés percibido, control y capacidad resolutoria percibida, enfoque al cambio y al aprendizaje en función del género, capacidad y modelos en la demanda de ayuda en hombres y mujeres. También resultaría interesante analizar qué partes del programa han resultado de mayor utilidad para hombres y mujeres, para conocer si puede darse una diferente tendencia en estilos de afrontamiento.

## **Edad**

La media de edad, la moda y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 6 (ver tabla 6).

	<b>Media de Edad</b>	<b>Moda</b>	<b>Rango</b>	<b>TOTAL</b>
--	----------------------	-------------	--------------	--------------

PERSONAS INSCRITAS	21,9	18	17-54	153
PERSONAS ADMITIDAS	21,5	18	17-49	128
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	21,1	18-20	17-47	72
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	19,8	20	17-25	26

**Tabla 6.** Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test) para medir el impacto del taller y la satisfacción con el mismo, entre las personas que habían cumplimentado el cuestionario tanto antes como después de la formación (N=40).

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden **CONOCIMIENTOS**, obtenemos los siguientes resultados:

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,25; Desviación típica= 1,33) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 5,05; Desviación típica= 0,66), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -8,32$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,32.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,73; Desviación típica = 1,15) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,70; Desviación típica= 0,88), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -9,13$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,44.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest 65 (Media=3,50; Desviación típica=1,40) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media=4,85; Desviación típica=1,86), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -5,71$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,90.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,43; Desviación típica= 0,92) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,68; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -6,20$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,98.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden **COMPETENCIAS**, obtenemos los siguientes resultados:

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,23; Desviación típica= 1,27) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,90; Desviación típica= 0,67), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -9,10$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,44.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,98; Desviación típica = 1,31) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,48; Desviación típica= 0,82), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -6,54$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,03.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,60; Desviación típica=1,46) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,70; Desviación típica=1,09), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -5,54$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,87.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,72; Desviación típica= 0,99) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,54; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(39) = -4,31$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,69.

Estos datos indican una percepción de mejora importante tanto en los conocimientos como en las competencias en las personas asistentes al taller.

Seguidamente, en la tabla 7, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que 6 indica mayor satisfacción) (ver tabla 7)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,13
2	Grado de satisfacción	5,31
3	Utilidad	5,42
4	Grado de implicación	4,69
5	Participación en las actividades	4,33

6	Tiempo de duración	3,62
7	Información recibida	5,58
8	Metodología Utilizada	5,09
<b>9.-Señala tus <i>Conocimientos</i> en los siguientes temas</b>		
9a	Habilidades y técnicas de relajación	5,00
9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,67
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,82
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,67
<b>10.-Señala tus <i>Competencias Personales</i> en los siguientes temas</b>		
10a	Habilidades y técnicas de relajación	4,91
10b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,42
10c	Planificación adecuada del tiempo	4,67
10d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,53
<b>11.-Señala la <i>Utilidad</i> que ha tenido trabajar los siguientes temas</b>		
11a	Habilidades y técnicas de relajación	5,38
11b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,07
11c	Planificación adecuada del tiempo	5,09
11d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,24
11e	Recursos para mejorar	5,16

11f	Valoración general	5,62
11g	La actuación de la profesora	5,62

**Tabla 7.** Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Del estrés a la capacidad resolutive”

Podemos destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este taller parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada. La utilidad de las técnicas y recursos trabajados, así como la metodología han sido altamente valoradas. Las puntuaciones más bajas tienen relación con la duración del taller, así en la participación en las actividades. Podemos destacar la utilidad percibida por las personas, siendo este el objetivo principal del Taller.

### ANÁLISIS CUALITATIVO:

Con relación al análisis cualitativo del Taller “Del estrés a la capacidad resolutive” estrés”, se han realizado 4 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: utilidad del Taller para las personas asistentes, aspectos que no se consideran de utilidad, elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y también si consideran que practicarán los recursos de forma habitual. Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

a) Señala qué aspectos te han resultado de **mayor utilidad** de este Taller:

- “Sobre todo las técnicas de respiración, la de partición de un problema grande en microproblemas y gestión de cada uno por individual, y la comunicación y trato social del estrés con el resto”.

- “Se nos ha aportado mucho material y además, material que podemos guardar para volver a releer en cualquier momento o para revisar y recordar, me parece algo muy útil”.

- “Me han resultado de mucha utilidad las técnicas de relajación contra los ataques de estrés”.

- “Me ha resultado de gran ayuda aprender a fragmentar el problema en microproblemas para poder abordarlo de mejor manera. También conocer las 4 características que definen a todas las situaciones de estrés, para saber qué es lo que me ocurre cuando me estreso. Y, sobre todo, poner en práctica la palabra de calma que teníamos que decirnos cuando nos estresábamos”.

- “Me ha parecido un taller que ha tocado amplios temas en muchos aspectos, siendo concreta, me ha interesado mucho las 4 características que comparten todas las situaciones estresantes, para así identificarlas a tiempo; el pensar en actividades que me calmen; como efectuar una comunicación NO violenta; y el siguiente mantra: en cada enfado céntrate en el problema y no en las personas”.

- “Me ha parecido muy útil aprender que el estrés se suele pasar por alto en las primeras fases y me parece muy importante el darnos cuenta de cómo lo pasamos por

alto”.

- “Los aspectos que más me han resultado útiles han sido, sin duda, las técnicas para manejar el estrés en diferentes situaciones. Aprender a identificar los síntomas del estrés y las emociones asociadas ha sido esclarecedor, y las actividades prácticas que realizamos me han ayudado a poner en práctica lo aprendido de manera inmediata. Además, el ambiente colaborativo y de apoyo que se creó entre los compañeros me permitió sentirme más cómodo al hablar en público, lo que ha sido un gran avance personal”.

- “Los aspectos que más me han resultado útiles en este taller han sido, en primer lugar, las técnicas de reestructuración cognitiva, ya que me han aportado herramientas prácticas para reinterpretar y gestionar el estrés de una forma más constructiva. Además, las habilidades de afrontamiento y la resolución de problemas me han parecido muy valiosas, ya que me ha permitido desarrollar una metodología clara para afrontar situaciones difíciles de forma estructurada y eficaz. La planificación del tiempo también fue un tema útil, ya que me ha dado estrategias concretas para mejorar la organización de las tareas, mis tareas y optimizar mi productividad, tanto a nivel profesional como personal. Finalmente, aprecio los recursos y ejercicios prácticos de técnicas de calma, que siento que puedo aplicar a diario para mantener un buen estado de ánimo”.

- “Los aspectos de mayor utilidad en mi opinión han sido los ejercicios que nos mandaba hacer bien sea para calmarnos o para hacer en situaciones de estrés”.

- “Lo que más me ha ayudado ha sido la enseñanza de herramientas para poder gestionar el estrés y conseguir mis objetivos”.

-Lasaitzeko teknikak

- “Las técnicas de relajación y el poner una palabra para parar ese pico de estrés me ha sido muy útil, también estoy trabajando en la técnica que nos enseñaron de dividir un problema grande en muchos pequeños para que así sea más fácil hacerle frente. También las técnicas como el pomodoro para poder centrarse en el trabajo que estás haciendo, haciendo pausas cada x tiempo también me está ayudando para ser más productiva y para sentir que he hecho algo ya que al cumplir 4 pomodoros te da esa satisfacción haciendo las mismas horas que hubieras hecho de normal”.

- “La participación de las personas contando sus experiencias y puestas en acción me han ayudado para saber que no estoy sola y que se pueden hacer las cosas de otra manera”.

- “La manera de entender el estrés como un medio de información y poder resignificarlo me parece clave para el manejo del mismo”.

- “La información compartida me ha parecido de muchísima utilidad. Las sesiones me han proporcionado nuevos puntos de vista respecto a mi situación. Me han servido para darme cuenta de las señales que indican estrés en mi persona y a tratar de comprenderlo”.

- “El cambio de mentalidad necesario para ver el estrés como algo útil y no como algo que estorba”.

**b) Señala qué aspectos te han resultado de menor utilidad de este Taller:**

- “Tal y como he respondido en la pregunta anterior, creo que hubiese sido muy útil que nos enseñase actividades para poner en práctica en los momentos donde la cabeza se te dispara. En resumen, falta de recursos prácticos para momentos puntuales. Ha habido mucha más teoría que práctica y he echado un poco en falta la práctica, porque a pesar de que la teoría es importante, es mayor problema lo tenemos en los momentos de estrés cuando no sabemos cómo relajarnos”.

- “No me ha resultado de mucha utilidad las técnicas de organización o de estudio como puede ser la técnica POMODORO. Ya que prefiero organizarme de otras maneras que se han mencionado”.

- "Me parece que aunque a veces me haya podido costar más alguna actividad planteada de la profesora o el hecho de tener q participar, pero que al final ha sido para mí ayuda todo".

- "Me hubiera gustado que todos compartiéramos los ejercicios realizados".

- "Me gustaría mencionar que, aunque la información y las técnicas presentadas fueron valiosas, siento que el taller fue un poco corto. Me habría beneficiado de más sesiones para profundizar en los temas tratados y poder consolidar lo aprendido. En este sentido, creo que una duración mayor permitiría explorar con más detalle las herramientas y recursos ofrecidos por la mentora Varela".

- "Más que que no hayan sido de utilidad, igual me ha parecido más difícil aplicar la respiración consciente en mi rutina porque no estaba acostumbrada y se me solía olvidar. Pero todo ha sido útil, siempre era contribuir a un mayor conocimiento sobre la afrontación, y todo era entendible pero un poco difícil de aplicar a veces".

- "Los aspectos que no me han resultado útiles podrían ser los powerpoint. Pienso que para guiarte no están mal pero no eran necesarios con las explicaciones de la profesora".

- "En mi opinión creo que deberían de empezar con las herramientas desde la primera sesión, en vez de igual dar un poco de teoría".

- El método pomodoro ya lo conocía, lo cual no ha sido información nueva si no que ya tenía esa habilidad y técnica en mi vida; pero entiendo que para el resto ha podido ser de gran utilidad.

- "El curso puede no resultar ser útil sin la suficiente personalización (han participado personas en diferentes etapas vitales, lo que ha dado lugar a plantear cuestiones muy diferentes sobre el estrés), requiere práctica constante, o si se espera una solución rápida. Además, no sustituye apoyo profesional en casos graves, y se han abordado técnicas de manera superficial, limitando su efectividad en situaciones complejas".

- "Aunque me haya parecido de gran utilidad considero que crear micro-problemas (sesión 5) no es muy compatible conmigo".

- "Aunque en general el taller me ha parecido útil, algunos aspectos no me resultaron tan relevantes. Por ejemplo, sentí que algunas técnicas de calma eran un poco básicas o repetitivas, dado que ya tenía conocimientos previos en ese ámbito. Además, el tiempo dedicado a ciertas actividades teóricas podría haberse utilizado en prácticas adicionales, para facilitar una mayor aplicación real de las habilidades. También considero que algunos contenidos de planificación de tareas podrían adaptarse mejor a distintos perfiles, ya que en mi caso no todos resultaron aplicables a mi contexto laboral específico".

**c) señala elementos que pueden ser **mejorables** para el desarrollo del Taller:**

- "Yo destacara quizás la falta de accesibilidad a estos talleres de manera presencial, comprendo la necesidad de adaptación que requiere la nueva época y por ende la predisposición a realizar talleres on-line; sin embargo, considero que este tipo de talleres a meritan más peso, peso que le resta la forma de impartición on-line".

- "Siendo sincera creo que el taller ha sido bastante completo que por ejemplo, aunque me haya costado tener que participar pues que puede ser de ayuda, y sí que hubiera cambiado la hora en la que se realiza el taller, ya que a veces casi no he tenido tiempo de comer tranquila".

- "Realmente, y aunque nos cueste, estoy completamente de acuerdo con Ana y el tema de las cámaras. El hecho de hacer un curso online no implica que puedo no dar la cara y estar como si nada, ya que somos personas y un curso, y más siendo de temas psicológicos, debe ser cercano y sobre todo, humano. Al igual que comenta Ana, la cámara y el ver a tus compañeros/as y ponerles cara es vital para sentirte uno/a más en el grupo, para sentirte arropada. Es por ello que yo pondría la cámara "obligatoria", a

excepción de, claro está, casos excepcionales que se pueden dar y que es comprensible, pero lo pondría como requisito en la inscripción”.

- “Que los cuestionarios estén disponibles durante más tiempo. Hay muchos que no he podido hacer porque en el momento no estaban abiertos, después se abrían en algún momento desconocido para mí y se cerraban. Por esta razón, a pesar de haber asistido a todas las sesiones solo he podido rellenar la mitad de las evaluaciones”.

- “Que la duración sea de una semana más o así”.

- “Pondría más casos prácticos para entender mejor lo teórico y sentirte más identificado”.

- “Pienso que el taller era muy completo, pero mejoraría el horario. El horario no era del todo bueno ya que algunos salimos bastante tarde de clase y casi no teníamos tiempo ni de comer”.

- “Me gustaría que fueran sesiones que duren como mínimo todo un semestre, incluso todo el curso universitario (entiendo que no se puede por faltar de presupuesto). Me gustaría que fuera tanto online como presencial y así fuera un taller aún más cercano y personal, pudiéndonos ayudar todos con todos más cercanamente, respirando juntos o tratando la historia personal de cada uno de manera más real”.

- “Más participación, ya que la profesora intentaba que todos participáramos y fuese un taller más activo, pero había gente que no ponía de su parte y eso hace que el taller sea menos activo”.

- “Luzeagoa izatea”.

- “Lo que sí que me ha parecido que se puede mejorar es la comunicación que hay entre el alumnado y la profesora. La gente no pone las cámaras y al final de 60 que hay en la videollamada solo ponemos 20 la cámara. Por lo demás, la profesora que imparte las clases me parece inmejorable, el contenido que da también. Yo haría el curso más largo, porque el tiempo que he pasado escuchando a la profesora se me ha pasado volando. :))”

- “Lo previo mencionado, el tiempo dedicado a comentar los videos vistos, se hace un poco largo”.

- “La participación de la mayoría de la clase”.

- “Hacer el curso de manera presencial ayudaría a fomentar la participación. También recomendaría personalizar el contenido, incluir práctica guiada con seguimiento, utilizar herramientas avanzadas como mindfulness, contar con instructores especializados y evaluar el progreso. Esto ayudaría a que los participantes apliquen las técnicas y logren resultados más efectivos y sostenibles”.

- “En general me ha parecido muy dinámico y se hacían amenas las clases gracias a los vídeos, reflexiones, etc. No creo que haya nada que mejorar porque siempre se nos ha facilitado el material de cada sesión, la duración ha sido muy adecuada (encima si querías te podías quedar más), etc. Tal vez vendría bien que los vídeos los pusiera ella en la llamada para no tener que salir, ir a youtube, etc. pero esto por añadir algo que podría mejorarse, pero es mínima la sugerencia la verdad”.

- “El que los asistentes no tengamos apuro en poner nuestra cámara y aportar en el taller para que sea uno mucho más dinámico de compartir y aprender entre todos los interesados”.

- “Creo que sería conveniente que este taller fuera presencial, debido a la importancia de dicho taller”.

- “Considero que alargar el taller, esto es, tener más clases, ayudaría a afianzar mejor los conceptos. Además, me he quedado con ganas de conocer más técnicas de calma”.

**d) Comenta si consideras que practicarás los recursos de forma habitual**

- “Creo que los recursos que he adquirido en este taller son bastante útiles y espero poder ponerlos en práctica en mi día a día”.



- "Seguramente al de un tiempo me olvidaré, no lo tendré tan presente, pero intentaré hacer lo que este en mis manos y volver a coger la rutina, aunque sea de vez en cuando poner alguna de las actividades en práctica, porque he experimentado que me han ayudado. Por ejemplo, lo de las respiraciones, no requiere mucho tiempo y creo que es de mucha utilidad".

- "Desde luego. La técnica de respiración ya la he introducido en mi día a día, y la de partición de un problema en cachos más pequeños la usaré sin duda cuando me surja el próximo problema".

- "Sí, porque son recursos que haciendo un poco de esfuerzo para meterlos a tu rutina y no te van a quitar mucho tiempo".

- "Sí, aunque en algunos momentos resulte difícil, con más práctica me servirán de ayuda para futuras situaciones de estrés".

- "Sí, creo que podré practicar los recursos aprendidos de forma habitual, especialmente las técnicas de reestructuración cognitiva y las habilidades de calma, que son aplicables en mi día a día para manejar situaciones de estrés. Además, las herramientas de planificación y organización del tiempo que hemos aprendido son fáciles de integrar en mi rutina laboral, lo cual me motiva a usarlas regularmente. Sin embargo, sería útil contar con un seguimiento o recordatorios periódicos para reforzar estos hábitos y asegurar que realmente los convierta en parte de mi práctica cotidiana".

- "Yo creo que si ya que algunos son muy fáciles de utilizar y de verdad ayudan a calmar el estrés de forma rápida".

- "Sin duda, además está bien que Ana nos mandara los materiales después de cada sesión para así tener los recursos a un "golpe de click". La respiración, el poner un temporizador, el apuntar tareas en una libreta o en el móvil, son actividades factibles en cualquier lugar y que ayudan mucho con los consejos dados".

- "Sí, es más durante el curso la profesora nos ha ido recomendando técnicas para ir aplicándolas a lo largo de las semanas a la vez que hacíamos el curso para así en la siguiente clase mirar si la técnica nos ha servido o si de alguna manera podríamos modificar esa técnica para que se adecua a las distintas realidades que teníamos".

- "Por supuesto, estos recursos son aplicables a la vida cotidiana como bien nos ha explicado la profesora y utilizarlos de forma habitual mejora nuestra vida y bienestar. Ya lo he hecho durante el tiempo que ha durado el taller y seguiré utilizándolo ahora".

- "Obvio. Hasta ahora las técnicas de relajación que nos ha enseñado Ana me están funcionando de maravilla".

- "Al principio me costara que formen parte de mi rutina y me obligare a ir metiéndolos poco a poco para poder lograr que formen parte del día a día sin ser consciente de ello. Algunas técnicas como la lista de tareas ya he comenzado a usarla y ha sido bastante efectiva a la hora de ahorrarme ese momento de estrés de no saber ni por dónde empezar".

- "Sí, de hecho, ya lo he practicado en presentación orales de la universidad".

- "Haber realizado este taller, me ha dado el impulso para poder poner en práctica las técnicas que se han mencionado durante el curso. Como son las respiraciones, ante una situación de estrés"

- "Comencé a practicar los recursos a partir de la primera sesión donde se nos proporcionó los ejercicios de respiración".

- "Sí, por eso me apunte en este curso y al rellenar el formulario lo especifique, tenía muchos problemas a la hora de gestionar mi estrés, formar parte de este curso podía significar mucho para mí y estoy totalmente agradecida de todo el material que se me ha facilitado".

- "Un rotundo sí. Las técnicas que hemos aprendido son aplicables en mi vida diaria y estoy comprometida, conmigo misma, a implementarlas en situaciones estresantes. La práctica constante de estas habilidades será esencial para seguir mejorando mi capacidad de gestión del estrés y de las emociones. Estoy muy

agradecida por la oportunidad de haber participado en este taller”.

## **8.6 Informe del Taller “Del Estrés a la capacidad resolutive” 2º cuatrimestre.**

El Taller “Del estrés a la capacidad resolutive”, se plantea como un modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales que permitan una gestión activa y consciente de las situaciones que provocan estrés. Se trata de incrementar el manejo del sistema emocional y afrontar de forma regulada las situaciones que nos generan estrés, aplicando nuevos comportamientos de mayor efectividad, con el objetivo de incrementar las capacidades analíticas y resolutivas.

Todo ello, teniendo en cuenta la realidad de la duración del Taller, y planteando la necesidad de involucración activa en el trabajo, la toma personal de decisiones, y el proceso de entrenamiento en recursos.

### **Objetivos principales:**

- *Concepto del estrés:* Considerar el concepto de estrés, su función informativa.
- *Regulación emocional:* Aprender a gestionar las emociones asociadas al estrés, trabajando el proceso de equilibrio emocional y mental, mediante recursos de calma.
- *Afrontamiento regulado:* Desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas. Trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos.

### **Programa del Taller:**

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, su función informativa, funcionamientos biológicos y automáticos ante el estrés: recursos para calmar la mente, recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada.

Así, para incrementar la gestión activa del estrés y su enfoque a nuevos

comportamientos resolutivos, se precisa:

- Reconocer los indicadores y reacciones que provoca el estrés, comprender el proceso que se desarrolla y la información que nos aporta.
- Aprender a calmar la mente y emoción para frenar las reacciones automáticas que las emociones negativas generan, y evitar situaciones de agotamiento, confrontación e impotencia.
- Practicar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos: análisis, generación de opciones, organización y planificación, así como procesos de comunicación regulada. Se precisa establecer, de forma activa y personal, objetivos de cambio realistas y alcanzables, de forma consciente, para construir nuevos comportamientos reflexionados y decididos que posibiliten el afrontamiento de las situaciones que nos generan estrés.

Todo este proceso de entrenamiento permite organizar y sistematizar recursos propios no utilizados conscientemente, así como entrenar otros nuevos que nos permitan reducir el malestar e incrementar la capacidad resolutiva y el bienestar.

### **Metodología:**

Este Taller se ha realizado de forma on line los días 4, 6, 11, 13, 18 y 20 de marzo de 2025 a través de la plataforma Teams y ha sido impartido por Ana Varela, Psicóloga, especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés hacia capacidades resolutivas, procesos de aprendizaje y cambio.

- **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Previamente al comienzo del Taller se proporcionó, a las personas admitidas, el programa específico con los objetivos del curso y el programa de cada sesión especificado, con los temas de trabajo y los recursos a practicar durante el proceso formativo del Taller. De esta forma el alumnado contaba, desde el inicio del Taller, con el programa y estructura del curso y sesiones. También se informó, al comienzo del Taller, de la importancia de trabajar con un cuaderno para tomar nota de los temas de interés, ideas surgidas, consultas, así como aspectos que resonasen a cada persona, para que pudiesen trabajar sobre sus propios temas. Se recordó también los criterios de asistencia y obtención de certificado de aprovechamiento del Taller de forma continuada y se les indicó la importancia de disponer de micrófono y cámara para

realizar un proceso activo y participativo.

Tras cada una de las sesiones, se ha enviado el material utilizado, así como se han incorporado prácticas para realizar entre sesiones: indicaciones para entrenar la respiración consciente, diferentes tipos de relajación, vídeos relacionados con los temas tratados, artículos y páginas web sobre afrontamiento regulado, como ampliación de los temas trabajados durante las sesiones.

También, a la finalización del Taller, se ha enviado bibliografía relacionada con todos los temas tratados durante el Taller " Del estrés a la capacidad dresolutiva", así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

Se han atendido dudas, consultas sobre recursos y otros temas por correo electrónico, manteniendo una comunicación fluida con el alumnado en todo momento.

- **Evaluación y registro de asistencia**

Para confirmar asistencia y seguimiento de sesiones, se ha realizado un pequeño cuestionario de dos ítems que se debía cumplimentar a la finalización de cada sesión, así como un pretest y un posttest (en una escala tipo Likert de 6 puntos) con preguntas específicas sobre el interés en el Taller, la utilidad percibida, el grado de implicación y participación, la opinión sobre los recursos planteados-entrenados, la metodología y el desempeño docente, así como sobre los aspectos a tener en cuenta para la mejora del Taller a juicio del alumnado.

#### **Descripción de la muestra:**

Se inscribieron 172 personas en el Taller. Se admitieron 140 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test.

La tabla 1 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el posttest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito de superar el 80% de asistencia, la evaluación de las sesiones asistidas, así como la realización de pre y pos-test (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
--	---------	---------	-----	-------

<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	147 (85,5%)	24 (14,0%)	1 (0,5%)	172 (100%)
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	118 (84,3%)	22 (15,7%)		140 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST</b>	55 (87,3%)	8 (12,7%)		63 (100 %)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST</b>	38 (90,5%)	4 (9,5%)		42 (100 %)
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	38 (90,5%)	4(9,5%)		42 (100 %)

**Tabla 1.** Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, postest y personas que obtienen certificado, desagregadas por género.

### **Distribución por Titulación de las personas admitidas**

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones (ver tabla 2).

<b>TITULACIÓN</b>		
<b>GRADOS</b>		<b>%</b>
Administración y Dirección de Empresas	4	2,8
Antropología	1	0,7
Biología	1	0,7
Conservación y mantenimiento de Bienes Culturales	1	0,7
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	2,2
Ciencia y Diseño	1	0,7
Criminología	2	1,4
Derecho	6	4,3

Economía	1	0,7
Educación Infantil	1	0,7
Educación Primaria Trilingüe	3	2,2
Educación Social	1	0,7
Enfermería	5	3,6
Estudios Ingleses	3	2,2
Estudios Vascos	2	1,4
Farmacia	2	1,4
Filología Hispánica	2	1,4
Filosofía	1	0,7
Física	2	1,4
Fiscalidad y Administración Pública	1	0,7
Fundamentos de Arquitectura	1	0,7
Gestión de Negocios	2	1,4
Ingeniería	1	0,7
Ingeniería Biomédica	3	2,2
Ingeniería Informática	1	0,7
Ingeniería y Tecnología de las Comunicaciones	3	2,2
Ingeniería y Tecnología Industrial	6	4,3
Ingeniería de Organización Industrial	1	0,7
Ingeniería Química Industrial	3	2,2
Investigación y Creación de Arte	1	0,7

Logopedia	1	0,7
Magisterio e IVEFF	1	0,7
Medicina	1	0,7
Nautica y Transporte Marítimo	1	0,7
Pedagogía	7	5,0
Psicología	40	28,6
Psicología de las Organizaciones e Intervención psicosocial	1	0,7
Química	2	1,4
Relaciones Laborales y RRHH	1	0,7
Trabajo Social	5	3,6
Traducción	3	2,2
<b>TOTAL</b>		
MASTER	7	5,0
DOCTORADO	5	3,6
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**Tabla 2.** Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podemos destacar, entre los estudios con mayor presencia: psicología. Sería de interés conocer si el interés sobre el estrés y proceso de manejo tiene relación con su situación o, probablemente, con su futuro desempeño profesional.

Podría ser interesante desarrollar talleres especializados para profesionales de la psicología, especialmente para personas que hayan realizado este Taller “Del estrés a la capacidad resolutoria” con un programa, dentro de este modelo y método, orientado al desempeño profesional.

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número

de personas admitidas en los tres primeros cursos. (Ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	40	28,6
Segundo	35	25,0
Tercero	33	23,6
Cuarto	20	14,3
Quinto	0	0
Sexto	0	0
Máster	7	5,0
Doctorado	5	3,5
<b>TOTAL</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

**Tabla 3.** Distribución por curso de asistentes al Taller "Del estrés a la capacidad resolutoria"

#### **Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller**

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la EHU. En la tabla 4 se presentan las personas inscritas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 4).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
<b>ARABA</b>	28 (16,3%)	5 (2,9%)		33 (19,2%)
<b>BIZKAIA</b>	45 (26,2%)	8 (4,6%)	1 (0,6%)	54 (31,4%)
<b>GIPUZKOA</b>	75 (43,6%)	10 (5,8%)		85 (49,4%)
<b>TOTAL</b>	149 (86,6%)	23 (13,4%)		172(100%)

**Tabla 4.** Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

En la tabla 5 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo. (ver tabla 5).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
<b>ARABA</b>	24 (17,1%)	5 (3,6%)		29 (20,7%)



<b>BIZKAIA</b>	34 (24,2%)	8 (5,7%)		42 (30,0%)
<b>GIPUZKOA</b>	60 (42,8%)	9 (6,4%)		69 (49,3%)
<b>TOTAL</b>	118 (84,3%)	22 (15,7%)		140 (100 %)

**Tabla 5.** Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

Un aspecto a señalar es la alta demanda y participación en el Taller de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres, es algo que sucede en todos los Talleres realizados.

Sería de interés analizar los factores asociados: Nivel de estrés percibido, control y capacidad resolutive percibida, enfoque al cambio y al aprendizaje en función del género, capacidad y modelos en la demanda de ayuda en hombres y mujeres. También resultaría interesante analizar qué partes del programa han resultado de mayor utilidad para hombres y mujeres, para conocer si puede darse una diferente tendencia en estilos de afrontamiento.

## Edad

La media de edad, la moda y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 6 (ver tabla 6).

	<b>Media de Edad</b>	<b>Moda</b>	<b>Rango</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	22,4	21	18-55	172
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	22,4	21	18-55	140
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST</b>	21,8	18-20	18-55	63
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	21,3	20	18-36	42

**Tabla 6.** Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

## ANÁLISIS CUANTITATIVO

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test) para medir el impacto del taller y la satisfacción con el mismo, entre las personas que habían cumplimentado el cuestionario tanto antes como después de la formación (N=42).

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden **CONOCIMIENTOS**, obtenemos los siguientes resultados:

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,43; Desviación típica= 0,86) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,98; Desviación típica= 1,07), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -8,00$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,23.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,76; Desviación típica = 1,08) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,60; Desviación típica= 0,88), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -9,10$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,40.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,67; Desviación típica=1,22) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media=4,81; Desviación típica=0,83), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -5,33$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,82.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,86; Desviación típica= 1,12) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,71; Desviación típica= 1,06), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -3,73$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,58.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden **COMPETENCIAS**, obtenemos los siguientes resultados:

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,02; Desviación típica= 1,00) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,71; Desviación típica= 1,06), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -7,52$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,16.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,71; Desviación típica = 0,92) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,38; Desviación típica= 0,82), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -10,05$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,55.

- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,43; Desviación típica=1,31) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,43; Desviación típica=0,89), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -5,45$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,84.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,48; Desviación típica= 1,04) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,48; Desviación típica= 1,04), se produce un incremento estadísticamente significativo ( $t(41) = -5,99$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,92.

Estos datos indican una percepción de mejora importante tanto en los conocimientos como en las competencias en las personas asistentes al taller.

Seguidamente, en la tabla 7, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que 6 indica mayor satisfacción) (ver tabla 7)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,33
2	Grado de satisfacción	5,19
3	Utilidad	5,07
4	Grado de implicación	4,38
5	Participación en las actividades	4,38
6	Tiempo de duración	3,57
7	Información recibida	5,74
8	Metodología Utilizada	5,14
<b>9.-Señala tus <i>Conocimientos</i> en los siguientes temas</b>		
9a	Habilidades y técnicas de relajación	4,98

9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,60
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,81
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,71
<b>10.-Señala tus <i>Competencias Personales</i> en los siguientes temas</b>		
10a	Habilidades y técnicas de relajación	4,71
10b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,38
10c	Planificación adecuada del tiempo	4,43
10d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,48
<b>11.-Señala la <i>Utilidad</i> que ha tenido trabajar los siguientes temas</b>		
11a	Habilidades y técnicas de relajación	5,50
11b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,24
11c	Planificación adecuada del tiempo	5,14
11d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,40
11e	Recursos para mejorar	5,26
11f	Valoración general	5,55
11g	La actuación de la profesora	5,69

**Tabla 7.** Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de "Gestión activa del estrés"

Podemos destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este taller parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada. La utilidad de las técnicas y recursos trabajados, así como la metodología han sido altamente valoradas. Las puntuaciones

más bajas tienen relación con la duración del taller, así en la participación en las actividades. Podemos destacar la utilidad percibida por las personas, siendo este el objetivo principal del Taller.

## ANÁLISIS CUALITATIVO

Con relación al análisis cualitativo del Taller “Gestión activa del estrés”, se han realizado 4 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: utilidad del Taller para las personas asistentes, aspectos que no se consideran de utilidad, elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y también si consideran que practicarán los recursos de forma habitual. Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

a) Señala qué aspectos te han resultado de **mayor utilidad** de este Taller:

- “Ejercicios de respiración, técnicas para cortar el problema en micro problemas”
- “La relajación guiada y la calma me resultan útiles porque me permiten gestionar mejor el estrés y mantener la claridad mental cuando enfrento problemas. Cuando estoy tranquila, puedo analizar la situación con mayor objetividad, sin dejarme llevar por la ansiedad o la impulsividad. Además, el uso de mapas mentales me ayuda a organizar ideas, visualizar conexiones entre diferentes aspectos del problema y encontrar soluciones de manera más estructurada”.
- “La metodología y la información eran precisas, claras. Me resultó sencillo de entender. Además, las tareas eran rápidas para poner en práctica y ver resultados. Por otro lado, me ha servido para normalizar hablar acerca de este tema”.
- “Los trucos para mantenerse relajado en momentos de máximo estrés”.
- “Las técnicas de Reestructuración cognitiva y las habilidades de calma”.
- “Me ha parecido muy útil el hecho de poder poner en práctica aquellas cosas que se mencionaban en clase. Además, el uso de otros recursos hace que el taller sea más dinámico”.
- “Me ha resultado de gran utilidad los ejercicios de respiración debido a que es una herramienta que me está sirviendo en mi día a día y me ayuda a tomar consciencia. Por otro lado, la técnica pomodoro también ya que es algo que implemento desde hace tiempo y siempre me ha ido bien. Creo que la relajación muscular me podría venir bien, aunque debo practicarla cuando tenga tiempo. También me he dado cuenta de que no siempre hay que dar un apoyo emocional que es a lo que tiendo a hacer, sino que el instrumental es muy importante en función de la persona y es algo a lo que le debo prestar más atención”.
- “Personalmente, lo que me ha resultado más útil es la reestructuración cognitiva. Aprender a analizar los componentes de un problema y abordarlo por partes viendo que es algo que puedo afrontar”.
- “Después de cada taller que te envíe las diapositivas para tenerlos a mano me ha parecido muy conveniente para poder utilizarlo en algún otro momento”.
- “Las técnicas que hemos aprendido para gestionar el estrés (respiración consciente) y la comunicación no violenta (porque considero que es algo que nos cuesta mucho, tendemos a comunicar todo desde nuestro interior y desde el enfado)”.
- “La respiración consciente. Me ha parecido un método bastante interesante y útil, del cual no había escuchado hablar antes de este taller y me ha resultado de mucha utilidad

para calmar mis nervios ante situaciones que me provoquen estrés”.

- “Todas las meditaciones, respiraciones y ejercicios de calma que nos ha ido proporcionando me han sido muy útiles. Además de las explicaciones de las situaciones planteadas en clase: conflicto, ¿Cómo reaccionar?, palabra de calma...”

- “Un punto muy positivo ha sido la calma que transmite Ana... así todo el más fácil, además de la claridad de las explicaciones y la utilidad de los recursos tratados”.

- “Me ha resultado muy útil la respiración y la palabra de calma. También me ha gustado mucho añadir una actividad de cuidado personal en nuestra agenda, de forma que también tengamos que cumplirlo para sentirnos mejor, no sólo apuntar obligaciones o tareas. Por otro lado, siento que es muy enriquecedor escuchar las experiencias de otras compañeras. La verdad que siento que ha mejorado mucho mi situación gracias a las técnicas”.

- “A pesar de llevar 3 años estudiando psicología y haber leído mucho acerca del estrés, Ana me ha hecho descubrir nuevos recursos de gestión del estrés y me ha dado una oportunidad a probar aquellos que ya conocía, pero nunca puse en marcha (comento esto en más profundidad en la última pregunta). El hecho de ver videos y luego reflexionar acerca de ellos me pareció muy buena idea para cambiar un poco, tener algo más visual y luego poder ver el punto de vista diferente de los compañeros del taller. Me ha gustado mucho la participación de la gente, ya que algunos compañeros preguntaban cosas que no se me habían ocurrido, pero con las que me identificaba, por lo que a través de ellos he podido aprender”.

- “Lo que más útil me ha parecido es aprender a dividir los problemas en micro-problemas, y aprender a hacer un esquema con diferentes aspectos del problema para ir solucionándolos poco a poco. Además, creo que por parte de la profesora ese tema quedó muy bien explicado”.

**b) Señala qué aspectos te han resultado de menor utilidad de este Taller:**

- “Situaciones o vida de la gente en el taller, que a veces tenía la sensación de estar en una consulta de psicólogo...”

- “Creo que hay aspectos o temas que se han tratado que se podrían haber enfocado de manera diferente, como el ensayo de habilidades de afrontamiento”.

- “Pese a que ya estábamos informados de que el taller sería en castellano, en mi particular caso no me he sentido muy a gusto tratando estos conceptos y temas en castellano. Además, dificultaba mi participación en el taller, ya que hablar sobre estos temas en castellano me resulta muy difícil y estresante.

- No hay ningún aspecto que no me haya parecido útil, ha sido muy interesante.

- “No me ha resultado útil la comunicación sin violencia porque considero que es algo un poco forzado para hacer. Es verdad que el tener cuidado con la comunicación no verbal es fundamental pero el resto de cuestiones me han parecido algo forzadas”.

- “Creo que todo lo que nos ha dicho es útil para algunos más o para otros menos, pero a mí al menos todo me ha sido de utilidad”.

- “El tener las cámaras encendidas todo el rato, creo que con responder mediante audio debería ser suficiente”.

- “El mapa conceptual sobre una situación que nos genere estrés. Siento que no me resultó demasiado útil en su afrontamiento. Quizás fue porque escogí una situación muy amplia y ambigua y ponerle nombre y características no hizo que fuese más fácil gestionarla. No obstante, creo que sí que puede ser útil para otras personas”.

- “Hay aspectos q a lo mejor queremos hablar, pero son más personales, y al ser una llamada grupal es algo q nos impide hablarlo”.

- “La última sesión sobre la comunicación no violenta me ha parecido muy importante, en cambio, siento que igual no hemos podido dedicarle tanto tiempo como me habría gustado”.

- “No sabría qué decir. Como estudiante de tercero de psicología y persona que lleva más

de un año yendo a terapia, la primera sesión se me hizo muy genérica, pero es cierto que para una persona que no sepa tanto sobre el tema fue una introducción muy buena, ya que Ana daba consejos o frases clave para entender lo que realmente es el estrés, y es que algunos me sorprendieron mucho y me parecieron de mucha utilidad, así que los iba apuntando”.

- “Tal vez la última parte de la comunicación no violenta, en comparación con los demás me ha parecido menos útil o menos aplicable en mi caso”.

**c) Señala elementos que pueden ser **mejorables** para el desarrollo del Taller:**

- “Que sea online envía un poco el taller, además de haber muchas personas sin la cámara conectada”.

- “El hecho de que haya que permanecer tanto rato sentado, no me resultó cómodo. Me gustó el taller, pero tengo que ser consciente de que había momentos en los que desconectaba mi atención”.

- “Yo haría clases más cortas porque llega un punto en el que, al menos a mí, me ha resultado un poco pesado”.

- Me gustaría que se hubiese remarcado más el papel de la regulación de las emociones correlacionada con el estrés”.

- “Considero que se debería dedicar más tiempo al trabajo de las técnicas. Algunas sesiones se me han hecho escasas de contenido o que no daba el tiempo suficiente para practicarlas adecuadamente”.

- “Quizás no perder tanto tiempo al inicio de los talleres volviendo a mencionar todo lo que hemos trabajado”.

- “Yo creo que así está muy bien, es dinámico con los videos y las preguntas, pero quitaría lo de las cámaras”.

- “Que sean grupos más pequeños, ya que, por ejemplo, en mi caso, al ser grupos grandes te cohibes de dar tu opinión o simplemente a hablar por ser juzgado”.

- “El taller está bien planteado y veo bien el hecho de que tengamos que tener la cámara encendida; el problema está en que me parece que dos horas seguidas se hace muy pesado. Quizás sería mejor si fueran sesiones de 1 h y en vez de seis sesiones, doce en dos meses. O tres días a la semana 1 h cada día del curso; en vez de 2 h 2 días a la semana”.

- Más horas.

- “Siente que quizá se ha dado demasiada voz a los participantes. No quiero decir que esté mal, de hecho, ha sido muy enriquecedor conocer experiencias de los demás, pero a veces ralentizaban la dinámica”.

- “Creo que la gente ha sido muy respetuosa con los turnos de hablar, pero creo que podría haber más control con el tema de la cámara. Obviamente puede haber excepciones y también, al ser un taller de estrés, puede haber gente a la que le genere mucho nerviosismo poner la cámara, pero creo que si todos encendieran la cámara reduciría ese estrés de ser observado, y se asemejaría más a un taller presencial. Lo demás creo que está muy bien planteado y se nota que Ana tiene mucha experiencia en el tema del estrés y en el trato con las personas en este tipo de talleres”.

- “Puede que las temáticas del último taller se amplié cogiendo un poco más de espacio”.

- “No me parece que haya mucho que mejorar, la instructora del mismo ha hecho que el curso sea satisfactorio y agradable en todos los aspectos, para todos”.

- “El taller es bastante bueno y muy bien organizado. He sentido que muchas de las personas han expresado su preocupación en relación a problemas con la distracción por estar conectado constantemente a los aparatos electrónicos. Quizás se podría enfocar de forma más específica en algún apartado o puede ser una temática para otros cursos de atención psicológica”.

- “Hacerlo presencial, ya que es una buena manera para evitar problemas técnicos, conocerse en persona y también para implicarse mejor”.

- "Al ser online creo que es más difícil señalar cuestiones para mejorarlo, pero así está bien, porque esta modalidad creo que está al alcance de más gente y permite que más gente pueda conectarse y disfrutar del taller".
- "Me hubiese gustado que hubiese menos gente en el taller, para que todo fuese un poco más cercano".
- "Para mejorar el taller, considero conveniente que, al terminar cada sesión, junto con los recursos que se nos envían (la presentación), venga incluido el link del cuestionario correspondiente. Además de mejorar las preguntas con una breve reflexión tras cada sesión para observar el aumento de nuestros conocimientos, así como de nuestro bienestar implementando las técnicas impartidas".
- "A mí se me ha hecho un poco pesado tenerlo dos veces por semana, a lo mejor una clase por semana mejor".
- "Tal vez ampliar un poco la duración del taller para poder trabajar de mejor forma y reducir el grupo para que sea una participación global activa sin perder mucho tiempo repitiendo las mismas cosas".

**d) Comenta si consideras que **practicarás** los recursos de forma habitual**

- "Yo creo que sí, porque les mindfulness ha sido algo que en una época de estrés incorporé en mi vida y fui olvidando poco a poco cuando me encontraba mejor conmigo misma. Pero ahora, con este taller, he retomado esta actividad y recordado lo beneficiosa que es".
- "Sí. La técnica de la respiración era algo que ya hacía y la seguiré manteniendo. Además, la calma al hablar, a veces puedes decir cosas estando enojado sin darte cuenta y lo mejor sería primero respirar y calmarse para decir o pedir de manera adecuada las cosas".
- "Considero que sí puedo practicar estos recursos de forma habitual, sobre todo las respiraciones es algo que ya estoy implementando al igual que la técnica pomodoro. Por otro lado, quiero intentar aplicar la relajación muscular como he mencionado anteriormente, aunque siento que eso se me va a hacer más difícil".
- "Sí. Desde que empezamos el curso he hecho respiraciones conscientes en el trabajo, sobre todo, porque es un trabajo de mucho estrés constante, y he notado la diferencia".
- "Sí, sobre todo la última clase del taller, ya que soy una persona muy reactiva y se han expuesto actividades para ayudar a controlar las emociones en situaciones de discusión".
- "Por supuesto, de hecho, me estoy creando un Word con apuntes de los PPTs que nos ha mandado y los links de los vídeos para tenerlo todo más claro y poder acudir allí cuando lo necesite".
- "Sí, me gusta que Ana nos haya ido preguntando a ver si los estábamos practicando, porque considero que es muy relevante crear ese hábito, y al principio suele costar, hasta que se convierte en costumbre. Entonces, como ella nos lo ha ido recordando en cada sesión, siento que yo ya lo he implementado bastante en mi día a día".
- "Sí. Desde hace un tiempo trabajo técnicas de relajación y meditación, pero únicamente lo hacía a la noche antes de dormirme. Ana me ha animado a probarlo en otros momentos del día, y la verdad que me ha gustado mucho y sé que con constancia podré conseguir aún mejores resultados, algo que considero muy útil para mi salud mental en el día a día. Asimismo, la técnica pomodoro me parece increíble para en los momentos de estudio o trabajo no saturar a mi cerebro y, por lo tanto, no frustrarme. El recurso más importante y el que más voy a priorizar sería el de fragmentar los problemas, para poder abordarlos paso a paso guiándome por objetivos realistas".
- "Sí, considero que algunos recursos como la palabra de calma, la respiración consciente o el enfoque de los problemas serán parte de mi rutina. En cambio, la comunicación regulada va a ser todo un reto para incluir puesto que en el momento me dejo llevar por las emociones y por el estrés".
- "Sí, tanto por la mañana al empezar mi día y a la noche al acabarlo".



## 8.7 Informe de Taller “Mindfulness para la gestión del estrés”

Este taller ha sido ofrecido para los tres Campus y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* a la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece la gestión del estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

### METODOLOGÍA:

El Taller se impartió en el 1er Cuatrimestre del curso 2024-2025 en el Campus de Gipuzkoa de la UPV/EHU. Se impartió los días 14, 21 y 26 de octubre y 4 de noviembre. El taller se desarrolló durante 4 sesiones presenciales y se realizó de manera voluntaria un trabajo personal de práctica individual y de ejecución de ejercicios propuestos. Todas las sesiones se realizaron de 15.00 a 18.00 h. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y contestado a los cuestionarios propuestos fue certificado por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad con un total de 0.5 créditos ECTS.

Cada participante recibió un correo electrónico en el que se le facilitaba toda la información necesaria para el buen desarrollo del taller, así como los requisitos necesarios para la certificación de las horas trabajadas.

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de

la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

### Descripción de la muestra:

En la tabla 1 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en el taller, de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplen con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	22 (88%)	3 (12%)	0 (%)	25 (100%)
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	18 (85,7%)	3 (14,3%)	0 (%)	21 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST</b>	14 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	14 (100%)
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST</b>	11 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	11 (100%)
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	11 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	11 (100%)

**Tabla 1.** Personas admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller *"Mindfulness para la Gestión del Estrés"*, desagregadas por género.

Un total de 25 personas se inscribieron al taller, de las cuáles 20 personas fueron admitidas para realizar iniciarlo, con una edad media de 21,7 años y un rango de edad entre 17 y 40 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 14 personas, cumplieron el cuestionario post-intervención 11, y obtuvieron el certificado 11 personas, un 55% de los admitidos (N=20).

De las personas que obtuvieron el certificado (N=11), la media de edad se sitúa en 21,5 años, siendo el rango de edad entre 18 y 38 años.

La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 2 (ver tabla 2).

TITULACIÓN		
GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	1	5 %
Antropología Social	2	10 %
Educación Infantil	1	5 %
Educación Primaria	1	5 %
Enfermería	1	5 %
Filosofía	2	10 %
Ingeniería	1	5 %
Medicina	2	10 %
Psicología	3	15 %
OTROS	2	10 %
<b>SUBTOTAL GRADOS</b>		<b>80 %</b>
POSGRADOS		
Máster y Doctorado	4	20 %
<b>SUBTOTAL POSGRADOS</b>	<b>4</b>	<b>20 %</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2.** Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres “Mindfulness para la gestión del estrés”

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 3º y 4º, así como en formaciones de postgrado (ver tabla 3)

<b>CURSO</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Primero	9	45%
Segundo	0	0,0%
Tercero	2	10%
Cuarto	5	25%
Quinto	0	0,0%
Otros	0	0,0%
Doctorado/Máster	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3.** Distribución por curso de asistentes al Taller “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*”.

### **Edad**

La media de edad y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 4 (ver tabla 4).

	<b>Media de Edad</b>	<b>Moda</b>	<b>Rango</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	23,7	21 años	17-66	25
<b>PERSONAS ADMITIDAS</b>	21,7	21 años	17-40	20
<b>PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST</b>	21,5	21 años	17-38	14
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	21,5	21 años	18-38	11

**Tabla 4.** Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado.

### **ANÁLISIS CUANTITATIVO.**

En el primer cuatrimestre, se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo (N=11).

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden CONOCIMIENTOS, obtenemos los siguientes resultados:

1.En la variable ¿Qué es la conciencia de uno mismo? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,73; Sd=1,00) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,45; Sd=1,13), se produjo un incremento estadísticamente significativo ( $t(10) = -1,79$ ;  $p = 0,052$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,54.

2.En la variable ¿Qué es la práctica de mindfulness? (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,10; Sd=1,10) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,30; Sd=1,25), se produjo un incremento estadísticamente significativo ( $t(9) = -1,86$ ;  $p = 0,048$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,59.

3.En la variable ¿Cómo nos afecta el estrés? (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =4,36; Sd=1,21) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =-1,84; Sd=0,79), se produjo un incremento estadísticamente no significativo ( $t(10) = -1,96$ ;  $p = 0,048$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,55.

4.En la variable ¿Qué es practicar la comunicación consciente? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,45; Sd=1,29) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media=5,00; Sd=0,89), se produjo un incremento estadísticamente significativo ( $t(10) = -5,16$ ;  $p < 0,001$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 1,55.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden COMPETENCIAS, se obtuvieron los siguientes resultados:

1.En la competencia sobre Trabajar la Consciencia de uno mismo comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,73; Sd=1,19) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,45; Sd=0,69), se observó un incremento que alcanzó la significatividad estadística ( $t(10) = -1,79$ ;  $p = 0,052$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,54.

2.En la competencia sobre la Práctica del Mindfulness comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,55; Sd=1,51) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,18; Sd=1,08), se observó un incremento estadísticamente significativo ( $t(10) = -1,05$ ;  $p = 0,160$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,32.

3.En la competencia sobre Gestionar como nos afecta el Estrés comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,64; Sd=1,29) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,36; Sd=1,21), se observó un incremento estadísticamente significativo ( $t(10) = -1,62$ ;  $p = 0,068$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,49.

4.En la competencia sobre Practicar la Comunicación consciente comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,27; Sd=1,35) con las puntuaciones que se del postest (Media=4,36; Sd=0,67), se observó un incremento estadísticamente significativo ( $t(10) = -3,18$ ;  $p = 0,005$ ). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de  $d$  de Cohen = 0,96.

Estos datos indican una mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación.

Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 5).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,55
2	Grado de satisfacción	5,64
3	Utilidad	5,36
4	Grado de implicación	5,00
5	Participación en las actividades	4,91
6	Tiempo de duración	3,27
7	Información recibida	5,91

8	Metodología Utilizada	5,73
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	La conciencia de uno mismo	4,45
9b	La práctica de mindfulness	4,30
9c	Como nos afecta el estrés	5,27
9d	Que es la comunicación consciente	5,00
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	La conciencia de uno mismo	4,45
10b	La práctica de mindfulness	4,18
10c	Como nos afecta el estrés	4,36
10d	Que es la comunicación consciente	4,36
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	La conciencia de uno mismo	5,36
11b	La práctica de mindfulness	5,45
11c	Como nos afecta el estrés	5,82
11d	Que es la comunicación consciente	5,36
11e	Recursos para mejorar	4,82
11f	Valoración general	5,36
11g	La actuación de la profesora	5,82

**Tabla 5.** Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

En la Tabla 5 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La

evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

## **ANÁLISIS CUALITATIVO.**

La parte final de la encuesta de evaluación post taller comprende tres preguntas sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado quiera señalar, así como su intención de mantener la práctica una vez finalizado el taller.

En **aspectos positivos o de mayor utilidad** destacan las prácticas, tanto en clase como los recursos en audio que permiten ser autónomos en la práctica, el conocimiento teórico y práctico sobre el mindfulness y el estrés, las explicaciones útiles, la atención de la profesora para resolver dudas y dar información, la profesora, conocer la importancia de la toma de consciencia, de la presencia sin juzgar y del automatismo.

Entre los **aspectos negativos o que no han resultado de utilidad** se pueden señalar la falta de tiempo que ha afectado alguna práctica precisando que se acortara, la dificultad de profundizar y la falta de tiempo.

Y en las **áreas de mejora**, destacamos el deseo de hacer que el taller tenga una duración más larga (más seguimiento, acortar la duración de las sesiones pero aumentando el número de éstas), profundizar más (más tiempo para las meditaciones, hablar más de las experiencias personales).

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual**, los participantes expresan su intención de seguir practicando, no obstante, alguno de ellos expresa la consciencia de la dificultad por falta de tiempo.



**Conclusiones:**

Este taller mantiene sus buenos datos, confirmando que los participantes que desarrollan por completo el taller aumentan sus conocimientos y estrategias para mejorar su gestión del estrés a través de la práctica del mindfulness. En las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, la información recibida, la metodología empleada y el trabajo de la profesora

Estos datos nos animan a continuar con esta oferta.