

## SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

**2017/2018ko MEMORIA**



## AURKIBIDEA

	Orrialdea
1 Sarrera	2
2 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulta berriak	4
3 2017/2018 ikasturtean artatutako pertsonak	6
4 2017/2018 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota	10
5 SAP/APZn artatutako pertsonen egoera 2017/2018 ikasturte amaieran, eta egindako saio kopurua	15
6 SAP/APZn artatutako pertsonen buruzko diagnostikoa	17
7 UPV/EHUko ikastegi eta kargudunek egindako kontsultak	20
8 SAP/APZn jasotako arretaren balorazioa	20
9 Lehen mailako prebentziorako programak	22
9.1. “Emozioak eta komunikazioa” tailerra	22
9.2. “Desira, erotismoa eta tratu onak” tailerra	27
9.3. Teknologia berriei buruzko tailerra: “Aisialdirako IKTen kudeaketa”	31
10 Bigarren mailako prebentziorako programak	35
10.1. “Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa” tailerra	35
10.2. “Mindfulness-erako hastapenak” tailerra, AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat	41
10.3. “Mindfulness eguneroko bizimoduan” ikastaroa, AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat ( <i>martxan</i> )	42
11 SAP/APZren aurkezpena Europako TITTAN INTERREG proiektuan	43
12 Zientzia jardunaldia: “Tratu onak harremanetan”	44
13 Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sareko kide gisa egindako jarduerak	45
13.1. Hiesaren aurkako borrokaren nazioarteko eguna	45

## 1. SARRERA

Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) doakoa da, eta helburu du laguntza psikologikoa ematea funtzionalki Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren mende dagoen unibertsitate komunitateari. 2017/2018 ikasturtean, UPV/EHUko Gobernu Kontseiluak SAP/APZren Arautegi Orokor berria onartu zuen 2018ko ekainaren 7ko akordioaren bidez. Proposatutako aldaketa garrantzitsuena zerbitzuaren izendapenari dagokio: lehen, “Servicio de Psicología Aplicada/Psikologia Aplikatuko Zerbitzua (SPA/PAZ)” deitzen zen, baina aurrerantzean “Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ)” deituko da.

Gobernu Kontseiluak 2018ko ekainaren 7an onartutako Arautegi Orokorrak honako hauek jasotzen ditu SAP/APZren funtzioen artean:

a) Psikologiaren arloko *lehen mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Lehen mailako prebentzio horren bidez, esparru akademikoan arazoak agertzea saihestu nahi da, osasun orokorra sustatuz. Zehazki, helburua da pertsonen baliabide pertsonalak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasungarriak bultzatzea.

b) *Bigarren mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Prebentzio honen bitartez, nahasmendu baten aurreneko faseetan izan ohi diren konplikazioak urritu nahi dira, eta horrekin lotutako asalduren iraupena murriztu. Laguntzaren helburua da, zehazki, arazo edo nahasmenduekin lotutako arrisku kasuak edo jokabideak garaiz detektatzea, hasierako fasean aldarazi ahal izateko.

c) Laguntza psikologikoa ematea eskatzen duten unibertsitate ikasleei eta unibertsitateko komunitateko beste kide batzuei.

Arreta Psikologikorako Zerbitzuak bizi kalitatea hobetzeko eta pertsonak oso-osorik garatzeko funtsezko alderdiak lantzen ditu: hala nola estresari aurre egiteko modua, zailtasun psikologikoen inguruko arreta, sexu orientazioa, gatazkak kudeatu eta konpontzeko modua, gaitasun sozio-emozionalak, eta alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoari lotutako arriskuen murrizketa.

Horrela, lehen eta bigarren mailako prebentziorako programez gain (aurrerago azalduko dira), arreta psikologikoaren bidez 8-10 saio egiten dira, garapen pertsonalean, egokitzapen akademikoan, lanean eta beste zenbait arlotan eragiten duten zailtasun psikologikoei aurre egiteko aholkularitza eta orientazioa emateko. Uste bada egoera ezin dela iraupen mugatuko interbentzio psikologiko batekin konpondu, laguntza saioak eman ostean eta eskaera egituratutakoan, dagokion pertsona hori osasun mentalerako zerbitzu publikoetara bideratuko da, edo Euskadiko Psikologoek Elkargo Ofizialek proposatzen dituzten eta esperientzia egiaztatua duten profesionalengana (horretarako, hitzarmen bat dugu haiekin sinatua).

Gaur egun, zerbitzuaren zuzendaria Oinarrizko Psikologia Prozesuak Saileko irakasle bat da, psikologo klinikoa. Arreta psikologikoa bera bi psikologo klinikok ematen dute: batek Bizkaiko Campusean (Leioan) eta Arabakoan jarduten du, eta besteak, berriz, Gipuzkoako Campusean.

UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia eguneratuta dago webgune honetan: [www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica](http://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica)

## 2. 2017/2018 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

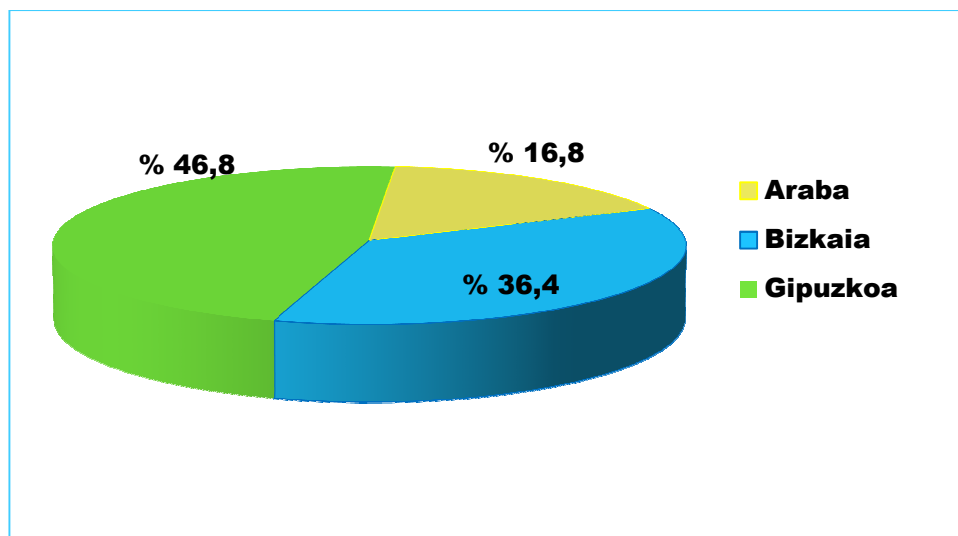
2017/2018 ikasturtean, guztira 280 kontsulta berri jaso ziren; hala, kontsultak % 48,1 ugaritu ziren 2016/2017 ikasturtean jasotako eskarien aldean (189 kontsulta berri). Kontsulta horietatik, 21 *berreskaerak* dira; hau da, kontsulta zikloa amaitu ondoren berriro ere zerbitzuarekin harremanetan jartzen diren pertsonak. 1. taulan aurkezten da aurtengo ikasturteko kontsulten banaketa, campusen arabera bereizita (1. taula).

Aipatzekoa da kontsulta berrien gorakada: % 56,7 gehiago Araban, iazko 30ekin alderatuta; % 96,2 gehiago Bizkaian, 2016/2017ko 53ekin alderatuta; eta % 23,6 Gipuzkoan, iazko 106ekin alderatuta.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Kontsulta berriak</b>	47	102	131	280

1. taula. SAP/APZk 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulta kopurua.

1. grafikoa ikus daiteke campusen araberako portzentajezko banaketa (ikusi 1. grafikoa).



1. grafikoa: SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusen arabera.

2. taulan, jasotako 280 kontsulten sexuaren arabera banaketa erakusten da (ikusi 2. taula).

<b>Sexua</b>	<b>%</b>	<b>N</b>
<b>Emakumeak</b>	76,1	213
<b>Gizonak</b>	23,9	67
<b>Pertsona ez-binarioak</b>	0	0
<b>GUZTIRA</b>	100	280

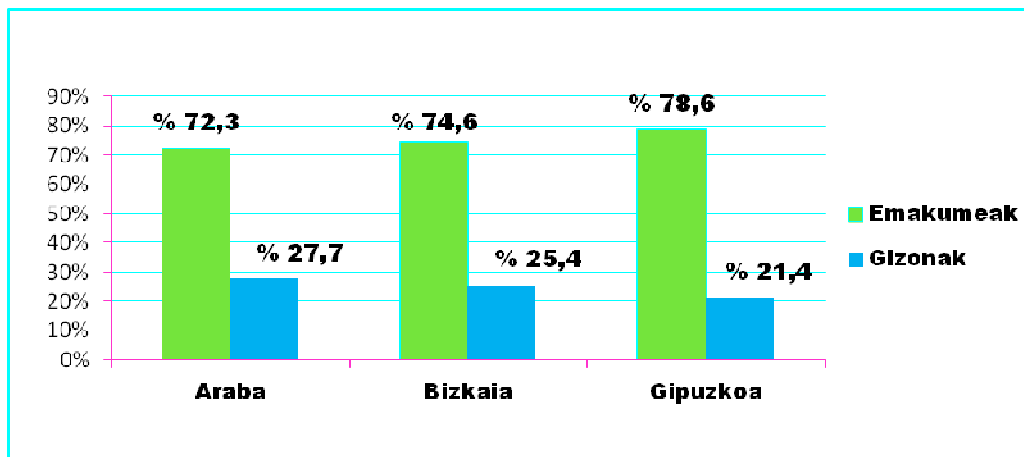
2. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, sexuaren arabera.

Sexuaren arabera banaketa aztertuta, ikus daiteke aurreko urteetako joerari eusten zaiola; izan ere, SAP/APZn kontsulta egiten duten 4 pertsonatik 3 emakumeak dira. 3. taulan zehazten da jasotako kontsulten sexuaren eta campusaren arabera banaketa (ikusi 3. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>Emakumeak</b>	34	76	103	213
<b>Gizonak</b>	13	26	28	67
<b>Pertsona ez-binarioak</b>	0	0	0	0
<b>GUZTIRA</b>	47	102	131	280

3. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

Sexuaren eta campusaren arabera portzentajezko banaketa, berriz, 2. grafikoan ikus daiteke (ikusi 2. grafikoa).



2. grafikoa: SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

Zerbitzuaren kalitatea neurtzen duen adierazlea erantzuteko bizkortasuna da; “*itxarote denbora*” esaten zaio, eta 48 orduan ezarri da. Beraz, gehienez ere denbora tarte hori igaroko da zuzendaritzak kontsulta eskatzen duen pertsonari beste norabait bideratzeko bidaltzen dion mezu elektronikoa (dagokion terapeutari ere kopia bat bidali behar zaio) eta hitzordua proposatzen den erantzunaren artean. 4. taulan erakusten dira “*Itxarote denbora*” adierazlearekin lotutako datuak (ikusi 4. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Itxarote denbora</b>	19,3 h	14 h	16,42 h	16,5 h

4. taula. 2017/2018 ikasturteko “*itxarote denbora*” adierazlearen banaketa, campusaren arabera.

Hiru campusetako datuetan ikus daitekeen moduan, kontsulta eskaerari itxarote tarte estimatuaren barruan erantzuten zaio: oro har, pertsonak hitzordu bat jasotzen dute terapeutek zerbitzuaren zuzendaritzaren mezu elektronikoa jaso eta 24 ordu igaro aurretik.

### 3. 2017/2018 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

2017/2018 ikasturtean, guztira 366 pertsonari eman zitzaien laguntza. Zerbitzuaren berri nola izaten den alde batera utzita, pertsona interesdunak berriazko eskari indibidualizatu bat egin behar du zerbitzura sartzeko ([sap@ehu.eus](mailto:sap@ehu.eus))

helbidera mezu bat idatzi). 2016/2017 ikasturtearekin alderatuta (N=244), % 50 handitu da artatutako pertsonen kopurua.

5. taulan azaltzen da artatutako pertsonak zein egoeratan zeuden ikasturte hau amaitzean.

<b>EGOERA</b>	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>16/17 ikasturteko aktiboak</b>	11	22	63	96
<b>Berriak</b>	47	102	131	280
<b>Bajak eta ukoak</b>	2	1	6	9
<b>GUZTIRA</b>	55	123	188	366

5. taula. Artatutako pertsonen 2017/2018 ikasturtea amaitzean zuten egoera

Artatutako pertsonen (N=366) eta jasotako eskari berrien kopuruaren (N=280) arteko aldea arrazoi hauek eragin dute:

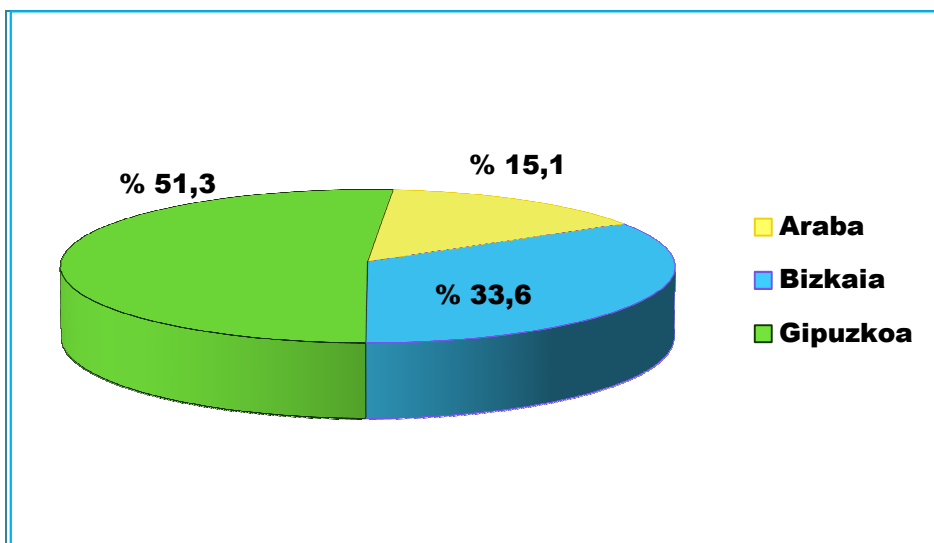
a) 96 pertsona oraindik ere kontsultan zeuden 2016/2017 ikasturteko memoria ixtean: 11 Araban, 22 Bizkaian eta 63 Gipuzkoan.

b) 2017/2018 ikasturtearen hasieran, "ez agertzeagatiko alta" bat eman zitzaion Arabako Campuseko pertsona bati, behin eta berriz ez agertzeagatik. Kasuotan, "ez agertzeagatiko alta" mezu elektronikoz egiten da, espedientea itxiz; horri atxikita, gogobetetzeari buruzko inkesta bat bidaltzen da, zerbitzuaren helbide elektronikoa edo posta helbidea adierazita. Pertsona hori ez da sartzen aurreragoko kalkuluetan.

c) Azkenik, beste 9 pertsona ez dira zenbaketan sartu (2 Arabako Campusean, 1 Bizkaian eta 6 Gipuzkoako Campusean), zerbitzuari uko egin diotelako. Pertsona horiek, behin 2017/2018 ikasturtean kontsulta eskatu ondoren, ez ziren agertu adostutako orduan, eta, gerora haiekin harremanetan jartzean, uko egin zioten zerbitzuan laguntza jasotzeko eskaerari.

3. grafikoan ikus daiteke portzentajezko banaketa (ikusi 3. grafikoa).





3. grafikoa. 2017/2018 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsona kopuruaren portzentajezko banaketa, campusaren arabera.

6. taulan, 366 pertsona horien sexuaren arabeko banaketa erakusten da (ikusi 6. taula).

SEXUA	N	%
Emakumeak	280	76,5
Gizonak	86	23,5
Pertsona ez-binarioak	0	0
<b>GUZTIRA</b>	<b>366</b>	<b>100</b>

6. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako pertsonen banaketa, sexuaren arabera bereizita.

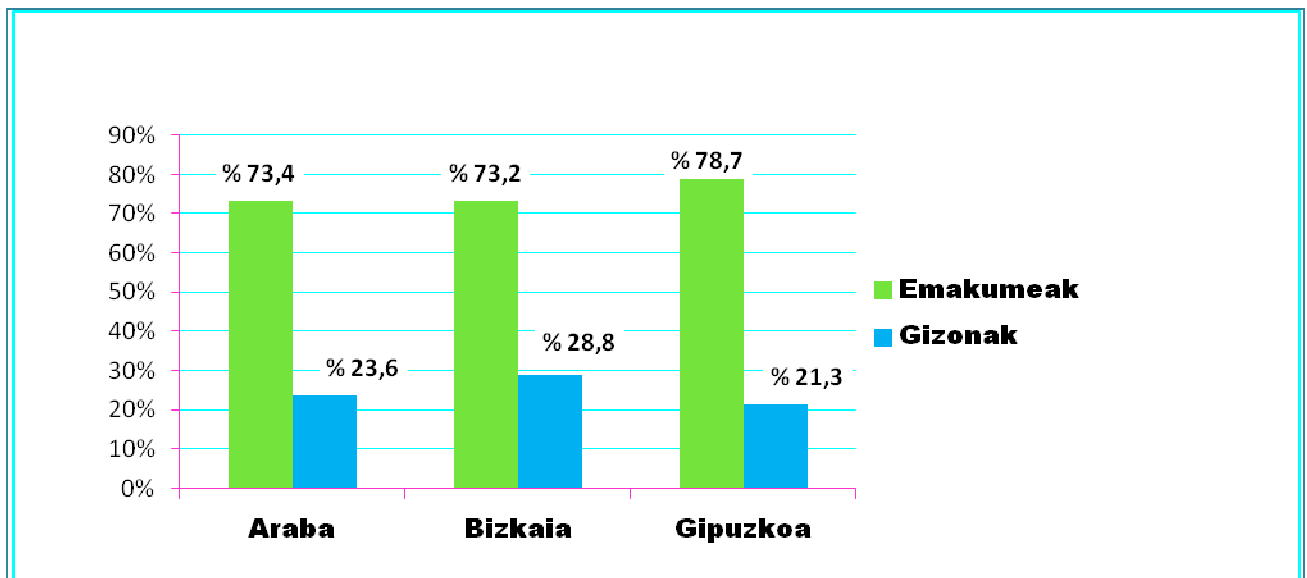
Sexuaren arabeko banaketak jasotako kontsulten antzeko patroiarri jarraitzen dio; hau da, SAP/APZn artatutako 4 pertsonatik 3 emakumeak dira.

Artatutako pertsonen sexuaren eta campusaren arabeko banaketa aztertuta, ikus daiteke aldeak daudela hiru campusen artean; baliteke campus bakoitzean ematen diren titulazioetan emakume edo gizon gehiago edo gutxiago egoteak eragitea alde horiek.

SEXUA	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Emakumeak</b>	42	90	148	280
<b>Gizonak</b>	13	33	40	86
<b>Pertsona ez-binarioak</b>	0	0	0	0
<b>GUZTIRA</b>	55	123	188	366

7. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

4. grafikoan erakusten da artatutako pertsonen sexuaren eta campusaren araberrako portzentajezko banaketa (ikusi 4. grafikoa).



4. grafikoa. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

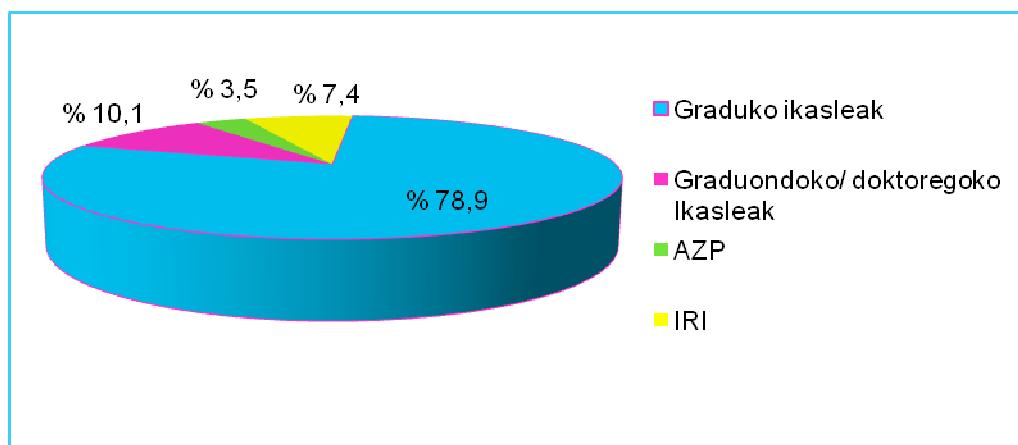
#### 4. 2017/2018 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA

SAP/APZk unibertsitateko komunitate osoari ematen dio arreta; dena dela, erabiltzaile guztien artetik ikasleen kolektiboak du ordezkari handiena, eta haiexek dira gure izateko arrazoia (ikusi 8. taula).

ERABILTZAILE MOTA	N
Graduko ikasleak	289
Graduondoko/doktoregoko ikasleak	37
AZP	13
IRI	27
<b>GUZTIRA</b>	<b>366</b>

8. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota.

5. grafikoan azaltzen da SAP/APZra jotzen duen erabiltzaile motaren portzentaje banaketa, eta ikus daiteke SAP/APZn artatzen diren pertsona guztien ia % 80 ikasleak direla (ikusi 5. grafikoa).

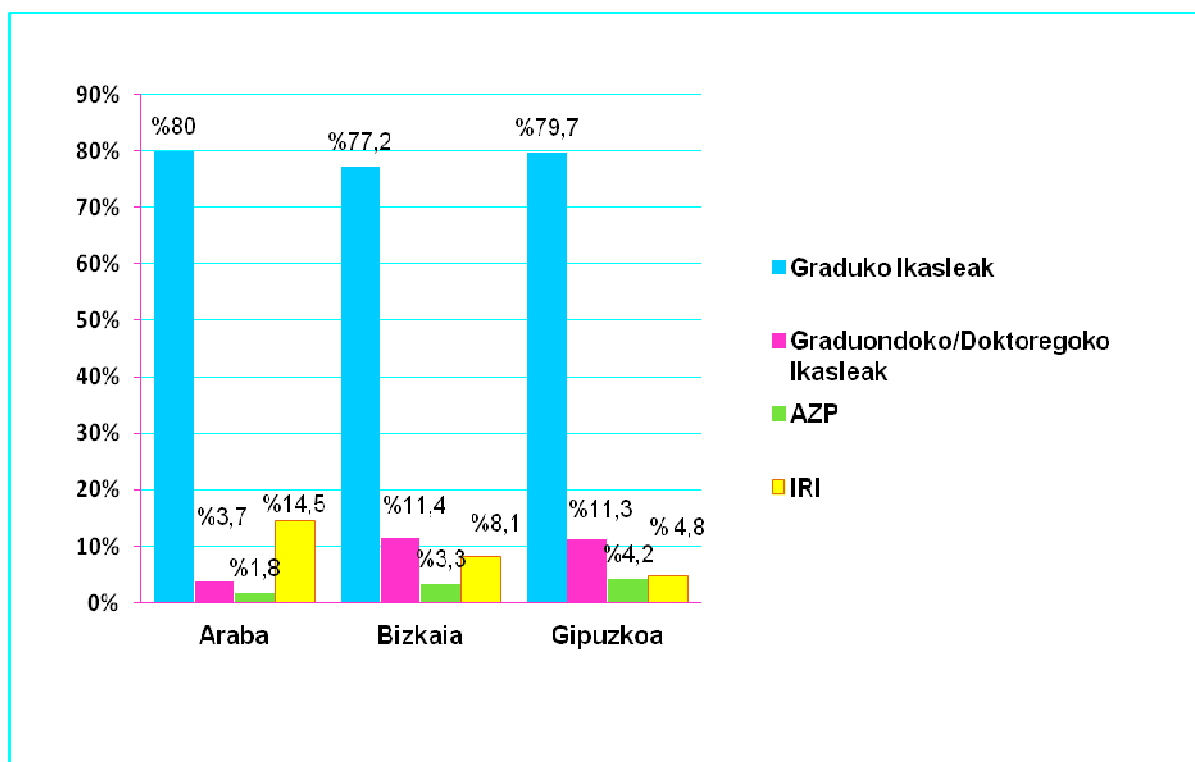


5. grafikoa. 2017/2018 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentaje banaketa.

9. taulan aurkezten da campus bakoitzeko SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota (ikusi 9. taula), eta 6. grafikoan, berriz, horien portzentaje banaketa (ikusi 6. taula).

IKASLE MOTA	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
Graduko ikasleak	44	95	150	289
Graduondoko/doktoregoko ikasleak	2	14	21	37
AZP	1	4	8	13
IRI	8	10	9	27
<b>GUZTIRA</b>	<b>55</b>	<b>123</b>	<b>188</b>	<b>366</b>

9. taula. Campus bakoitzeko SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota.



6. grafikoa. Campus bakoitzean 2017/2018 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentajezko banaketa.

Ikasle gehienak gazteak dira, eta hasieratik jotzen dute zerbitzu honetara. 10. taulan, graduko ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tarteak azaltzen dira, campusaren arabera bereizita (ikusi 10. taula), eta 11. taulan, berriz, graduondoko eta doktoregoko ikasleena (ikusi 11. taula).

	<b>ARABA N=55</b>	<b>BIZKAIA N=123</b>	<b>GIPUZKOA N=188</b>	<b>GUZTIRA N=366</b>
<b>Graduko ikasleak</b>	44 (%80)	95 (%77,2)	150 (%79,7)	289 (%78,9)
<b>Batez besteko adina</b>	20,9	21,9	21,2	21,8
<b>Moda</b>	20	21	20	20
<b>Tartea</b>	18-29	18-37	18-46	18-46

10. taula. Graduko ikasleen adinaren batezbestekoa, moda eta tartea, campusaren arabera bereizita.

	<b>ARABA N=55</b>	<b>BIZKAIA N=123</b>	<b>GIPUZKOA N=188</b>	<b>GUZTIRA N=366</b>
<b>Graduondoko/doktoregoko ikasleak</b>	2 (%3,7)	14 (%11,4)	21 (%11,3)	37 (%10,1)
<b>Batez besteko adina</b>	27	27,25	27,7	27,3
<b>Moda</b>	25-29	25	26	26
<b>Tartea</b>	25-29	23-34	22-35	22-35

11. taula. Graduondoko eta doktoregoko ikasleen adinaren batezbestekoa, moda eta tartea, campusaren arabera bereizita.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleak graduko hainbat titulaziotakoak dira; nabarmentzekoa da, dena dela, Psikologia Gradukoek oso maiz egiten dituztela kontsultak (% 26,9). Era berean, Gipuzkoako Campusean ematen dira zerbitzuan ordezkari handiena duten titulazioak, bertan zerbitzua duela 18 urtetik ematen baita (2000 eta 2008 artean Psikologia Fakultateari lotuta egon zen). 12. taulan jasotzen da ikasleen graduaren araberrako banaketa (ikusi 12. taula).

<b>TITULAZIOA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Enpresen Antolakuntza eta Zuzendaritza	5	1,7
Enpresen Antolakuntza eta Zuzendaritza ( <i>gradu bikoitza</i> )	1	0,3
Gizarte Antropologia	2	0,7
Arkitektura (Arkitekturaren Oinarriak)	11	3,8
Artea	9	3,1
Biologia	5	1,7

Biokimika eta Molekulen Biologia	3	1,1
Bioteknologia	1	0,3
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	1	0,3
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	6	2,1
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	2	0,7
Ingurumen Zientziak	1	0,3
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	0,3
Kultur Ondasunen Kontserbazioa eta Zaharberritzea	1	0,3
Sorkuntza eta Diseinua	7	2,4
Kriminologia	2	0,7
Zuzenbidea	17	5,9
Haur Hezkuntza	7	2,4
Lehen Hezkuntza	9	3,1
Gizarte Hezkuntza	10	3,4
Erizaintza	11	3,8
Ingeles Ikasketak	6	2,1
Farmazia	3	1,1
Aleman Filologia	1	0,3
Filologia Klasikoa	1	0,3
Filologia Hispanikoa	3	1,1
Filosofia	5	1,7
Fisika	3	1,1
Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa (gradu bikoitza)	2	0,7
Fisioterapia	1	0,3
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	2	0,7
Geologia	1	0,3
Historia	2	0,7
Artearen Historia	3	1,1
Ingeniaritza Elektrikoa	2	0,7
Ingeniaritza Elektronikoa	1	0,3
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	0,3
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	0,3
Ingeniaritza Informatikoa	8	2,7

Kudeaketaren Informatikako Ingeniaritza	2	0,7
Ingeniaritza Mekanikoa	1	0,3
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	2	0,7
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	2	0,7
Itsasketa	1	0,3
Marketina	2	0,7
Matematika	2	0,7
Medikuntza	8	2,7
Nautika eta Itsas Garraioa	1	0,3
Giza Nutrizioa eta Dietetika	1	0,3
Odontologia	2	0,7
Pedagogia	2	0,7
Kazetaritza	3	1,1
Psikologia	78	% 26,9
Publizitatea eta Harreman Publikoak	2	0,7
Kimika	6	2,1
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	2	0,7
Soziologia	4	1,4
Gizarte Langintza	3	1,1
Itzulpengintza eta Interpretazioa	4	1,4
Erasmus	3	1,1
<b>GUZTIRA</b>	289	% 100

12. taula. SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako ikasleen titulazioa.

Ikasturtearen araberrako ikasleen banaketa homogeneoa da, alde andirik gabea, 13. taulan erakusten den moduan. “Beste batzuk” atalean, gradu batzuetako azken urteak egiten ari diren ikasleak sartu dira, hala nola Medikuntzakoak eta Arkitekturakoak (ikus 13. taula).

<b>MAILA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Lehenengoa</b>	63	21,8
<b>Bigarrena</b>	70	24,2
<b>Hirugarrena</b>	80	27,7
<b>Laugarrena</b>	68	23,5

<b>Beste batzuk</b>	8	2,8
<b>GUZTIRA</b>	289	100,00

13. taula. SAP/APZn artatutako ikasleen banaketa, mailaren arabera.

Master eta doktoregoko ikasleen banaketari dagokionez ez dago alde nabarmenik: kolektibo horren % 51,3 doktoregoa egiten ari diren pertsonak dira (N=19), eta masterra egiten ari direnak, berriz, % 48,7 (N=18). Ez da titulaziorik nagusitzen, guztira 17 graduondo desberdinetakoak baitira.

### 5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2017/2018 IKASTURTE AMAIERAN, ETA EGINDAKO SAIO KOPURUA

8 eta 10 saio artean egin dira (SAP/APZren Arautegi Orokorrak ezartzen du kopurua); alabaina, terapeutak eskari justifikatua egiten badu, gehiago egin daitezke, gehienez 15. Dena dela, artatutako pertsona gehienek aurrez finkatutako saio kopuruaren barruan konpontzen dute kontsulta eskatzera bultzatu dituen egoera.

14. taulan, campus bakoitzean 2017/2018 ikasturtean egindako saio kopurua aurkezten da, artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopuruarekin batera (ikus 14. taula). Pertsona bakoitzak, batez beste, 5 eta 7 saio artean egin ditu.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Egindako saio kopurua</b>	370	626	1.030	2.026
<b>Pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua</b>	6,7	5,1	5,5	5,5

14. taula. 2017/2018 ikasturtean egindako saio kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera.

Bestalde, artatutako pertsonak egoera hauek dituzte (ikasturtea amaitzean eta memoria hau idazteko unean):

- 1) **Kontsultan:** saioekin jarraitzen dute memoria itxi den egunean.
- 2) **Alta terapeutikoa:** erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua amaitu eta itxi da.
- 3) **Alta, bideratzearekin:** kasu hauetan, gure zerbitzuko saioak bukatu dira, baina berariaz gomendatu da lan terapeutikoarekin jarraitzea.



- 4) **Borondatezko alta:** ezarritako saio kopurua amaitu aurretik edo terapeutaren akordiorik gabe hartu dira altak: lanagatik, etxebizitzaz aldatzeagatik, zerbitzuarekin jarraitu nahi ez dutelako edota beren kabuz tratamendu bat hasi dutelako.
- 5) **Ez agertzeagatiko alta:** pertsona hauek gutxiengo saio kopurura (2 saio) bertaratzeari utzi diote eta ez diete erantzuten haiekin harremanetan jartzeko ahaleginei.
- 6) **Beste batzuk:** zerbitzuari noizbehinka egiten zaizkion kontsultak.

15. taulan, artatutako pertsonen memoria hau ixtean zuten egoera aurkezten da, hiru campusen arabera bereizita (ikusi 15. taula). 16. taulan, 2017/2018 ikasturtean alta terapeutikoa jaso zuten pertsonen batez besteko saio kopurua jasotzen da, campusaren arabera bereizita (ikusi 16. taula).

ALTA MOTA	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Artatutako pertsonak</b>	55 (% 15,1)	123 (% 33,6)	188 (% 51,3)	366 (% 100)
<b>Kontsultan</b>	13 (% 12,1)	42 (% 38,9)	53 (% 49,1)	108 (% 29,5)
<b>Alta terapeutikoa</b>	20 (% 20)	31 (% 31)	49 (% 49)	100 (% 27,3)
<b>Alta, bideratzearekin</b>	6 (% 22,2)	10 (% 37)	11 (% 40,8)	27 (% 7,4)
<b>Borondatezko alta</b>	13 (% 16,7)	29 (% 37,2)	36 (% 46,1)	78 (% 21,3)
<b>Ez agertzeagatiko alta</b>	3 (% 6,2)	10 (% 20,8)	35 (% 72,9)	48 (% 13,1)
<b>Beste batzuk</b>	0	1 (% 20)	4 (% 80)	5 (% 1,4)

15. taula. Artatutako pertsonen 2017/2018 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera bereizita.

Alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen egiten dituzten saioen batezbestekoa SAP/APZk ezartzen duen 8-10 saioko tartean sartzen da (ikusi 16.

taula), eta ahalegina egiten da Kordobako XIII. ESPPUn (2017) aurkeztutako atariko azterlanaren arabera eraginkortzat jo zen saio erritmoari eusteko<sup>1</sup>.

ALTA MOTA ETA SAIO KOPURUA	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
Alta terapeutikoa	20 (% 20)	31 (% 31)	49 (% 49)	100 (% 27,3)
Alta terapeutikoa eman aurreko saioen batezbestekoa	10	9,26	10,2	9,82

16. taula. 2017/2018 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera berezita.

## 6. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da nahasmendu mental batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarrari nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete.

Diagnostikoa GNS-10en irizpideen arabera kodetzen da. GNS-10, hain zuzen, gaixotasunen nazioarteko sailkapena da, 10. bertsioa, ICDren (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) Espainiako edizioarekin bat datorrena. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetariko seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak. Sistema hori, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua, mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoaren bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko.

Osasun egoera bakoitza kategoria baten barruan sar daiteke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoria horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da “Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak” taldea, zeinak F00-F99 kodifikazioa baitu, baita

<sup>1</sup> Insúa, P., Sánchez, A. eta González, C.: “Evaluación de los síntomas clínicos en una muestra de estudiantes que acuden al Servicio de Psicología Aplicada en la UPV/EHU”. *Unibertsitateko Zerbitzu Psikologiko eta Psikopedagogikoen XIII. Topaketa (XIII. ESPPU), Kordoba, 2017ko ekainaren 5a.*

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu.

17. taulan, agerian jartzen da gure zerbitzuan artatutako pertsonen erdiek buru nahasmenduarekin bat datorren arazo baten harira egiten dutela kontsulta, eta beste erdiek, berriz, osasun egoeran eragina duen beste arazoren baten ondorioz (ikusi 17. taula).

Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak guztira	<b>186</b>	<b>% 50,2</b>
Osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira	<b>180</b>	<b>% 48,8</b>
<b>SAP/APZn artatutako erabiltzaileak guztira</b>	<b>366</b>	<b>% 100</b>

17. taula. Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2017/2018 ikasturtean.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2017/2018 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Nahasmendu ohikoenen artean, antsietatearekin lotutakoak, estresaren ondoriozko erreakzioak eta egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak daude (ikusi 18. taula).

<b>GNS-10eko F kodea</b>	<b>Talde diagnostikoa</b>	<b>N (186)</b>	<b>%</b>
F10	Alkohol kontsumoaren ondoriozko nahasmendu mentalak eta jokabidearenak	2	1,1
F23	Nahasmendu psikotiko akutuak eta iragankorrak	1	0,5
F25	Nahasmendu eskizoafektiboak	1	0,5
F31	Nahasmendu bipolarra	1	0,5
F32	Depresio aldiak	25	13,4
F33	Depresio nahasmendu errepikatuak	6	3,2
F34	Aldartearen nahasmendu iraunkorrak (afektiboak)	2	1,1
F40	Antsietate fobikoaren nahasmenduak	14	7,6
F41	Antsietatearen beste nahasmendu batzuk	32	17,4

F42	Nahasmendu obsesibo-konpultsiboa	9	4,8
F43	Estres larriaren ondoriozko erreakzioak eta egokitze nahasmenduak	63	33,8
F45	Nahasmendu somatoformeak	3	1,6
F48	Beste nahasmendu neurotiko batzuk	3	1,6
F50	Elikadura portaeraren nahasmendua	4	2,2
F54	Faktore psikologikoak edo jokabide faktoreak beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	3	1,6
F60	Nortasunaren nahasmendu espezifikoak	13	6,9
F84	Garapenaren nahasmendu orokortuak	2	1,1
F90	Nahasmendu hiperzinetikoak	2	1,1
<b>Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira</b>		186	% 100

18. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2017/2018 ikasturtean diagnostikatutako buru nahasmenduak eta jokabidearenak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du laguntza taldearekin, zentzu zabalean: familia egoera, bikotearekiko arazoak edo ingurune hurbilenarekin lotutako arazo espezifikoak (Z63 kodea eman zaie).

19. taulan ikus daiteke kontsulta mota horien xehakapena (ikusi 19. taula).

<b>GNS-10eko Z kodea</b>	<b>Talde diagnostikoa</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Z55	Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak	2	1,1
Z56	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	10	5,6
Z60	Giro sozialarekin lotutako arazoak	20	11,1
Z61	Hautzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak	4	2,2
Z63	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	106	58,8
Z65	Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak	1	0,5
Z70	Sexu jarrerarekin, jokabidearekin edo orientazioarekin lotutako kontsulta	2	1,1

Z72	Bizi estiloarekin lotutako arazoak	2	1,1
Z73	Bizitzari aurre egiteko zailtasunekin lotutako arazoak	26	14,6
Z75	Arreta medikorako baliabideekin edo beste osasun zerbitzu batzuekin lotutako arazoak	1	0,5
Z76	Beste egoera batzuk direla-eta osasun zerbitzuekin harremanetan jartzen diren pertsonak	6	3,4
<b>“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultak guztira</b>		<b>180</b>	<b>100</b>

19. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2017/2018 ikasturtean diagnostikatutako “Osasun egoeran eragina duten faktoreak”.

## 7. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK

2017/2018 ikasturtean ere hainbat eskaera egin zituzten UPV/EHUko ikastegiekin edo ikastegietako zuzendariekin, eta aldian-aldian erantzun zitzaizkien. Eskaera horien artean nabarmentzen dira, alde batetik, ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleekin ez ikastegietako zuzendaritza taldeekin egoki kudeatu ezin dituzten arazoak, eta, bestetik, irakasleei antsietate handia eta lanerako ezintasuna eragiten dieten askotariko egoerei aurre egiteko zailtasuna.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZ arazoa dagoen ikastegira joan ohi da, tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio. Maiz, saio bat baino gehiago behar dira arazoari aurre egiteko, eta batzuetan estamentu desberdinekin gainera, tartean ikasleak, irakasleak eta AZPkoak egon ohi direlako.

2017/2018 ikasturtean mota honetako 11 esku hartze egin dira.

## 8. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA

SAP/APZren Arautegi Orokorrean, IV. eranskinean, zerbitzuan jasotako arreta baloratzeko inkesta bat jasotzen da. Inkesta hori behin ibilbide terapeutikoa bukatutakoan betetzen da. Inkesta azken saioan betetzen ez bada, posta

elektronikoz bidaltzen da, entregatzeko argibideekin (SAP/APZren helbide elektronikoa edo posta helbidea, edo gutunak jasotzeko campusetan jarritako zerbitzuaren postontzietan).

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik (“1=Oso *desados*”) eta puntuazio handienara arte (“4=Oso *ados*”). Itemetan, profesional klinikoek jarduna eta zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira: 1, 2, 3 eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira; 5, 6 eta 9. itemak, berriz, zerbitzuari buruzkoak; eta 7 eta 8. itemek espektatibak betetzearen ondoriozko gogobetetasuna aztertzen dute. Azken bi item horietan, kontuan hartu behar da puntuazioek jasotako laguntzarekiko gogobetetasuna adierazten dutela, artatutako pertsonen duten egokitzapen aurremorbidea edozein dela ere.

2017/2018 ikasturtean, gogobetetze inkestak 205 pertsonari bidali zaizkie (borondatezko altak, alta terapeutikoak eta desbideratzeagatik altak) eta 132 inkesta jaso dira (% 64,3ko erantzun indizearekin), eta batez besteko puntuazioak hauek izan dira (N=132):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.* (M= 3,80)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.* (M=3,71)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (M=3,65)
- 4) *Oro har terapeuta ona da.* (M=3,45)
- 5) *Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen da.* (M=3,84)
- 6) *Zerbitzuaren instalazioak egokiak dira.* (M=3,52)
- 7) *Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen.* (M=3,34)
- 8) *Espektatibak bete zaizkit.* (M= 3,25)
- 9) *Oro har zerbitzu ona da.* (M= 3,56)

Zerbitzuaren erabiltzaileen iritziei erreparatuta, ikus daiteke gehienek uste dutela zerbitzu ona dela.

## 9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuaren helburu nagusien artean, arlo akademikoan arazo psikologikoak agertzea saihestuko duten eta bizi ohitura osasungarriak sustatuko dituzten programak egitea dago.

2017/2018 ikasturtean hiru tailer eman dira: “Emozioak eta komunikazioa”, “Desira, erotismoa eta tratu onak” eta “Aisialdirako IKTak kudeatzea”.

Tailerrok UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *prestakuntza jarduera kulturalen* barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek 12,5 ordu gehitu ditzakete gradu ikasketetarako kreditu aitortpenean. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatu behar da, eta azken balorazio inkestari erantzun.

### 9.1. “EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA” TAILERRA

2017/2018 ikasturtean, “Emozioak eta komunikazioa” tailerraren lau edizio antolatu ziren: 1 Araban, 1 Bizkaian eta 2 Gipuzkoan. Consuelo González Vega SPA/APZko psikologo klinikoak eman zituen Arabako eta Bizkaiko campusetako tailerrak, eta Carmen Maganto Mateo Psikologia Fakultateko irakasle emeritu eta psikologo klinikoak, berriz, Gipuzkoako Campusekoak.

- Arabako Campusa: Elurreta Ikasgelategiko bilera gelan, 2018ko otsailaren 22an eta martxoaren 1, 8 eta 15ean.
- Bizkaiko Campusa: Master eta Doktorego Eskolan, Liburutegi Nagusian, 2018ko otsailaren 19 eta 26an eta martxoaren 5 eta 12an.
- Gipuzkoako Campusa: Carlos Santamaria Zentroan. Lehen lauhilekoan, 2017ko azaroaren 6, 13, 20 eta 27an, eta bigarren lauhilekoan, 2018ko otsailaren 27an eta martxoaren 6, 13 eta 20an.

Tailer hau praktikoa eta elkarlanean da, eta oinarri du, batik bat, parte hartzaileek aktiboki eta modu konprometituan parte hartzea, planteaturiko ariketa praktikoek bidez eta taldean hitz eginez.

Hainbat gai jorratu ziren: emozioak komunikatzearen oinarriko printzipioak, emozio positibo eta negatiboen identifikazioa, eta emozioak eta komunikazioa kontrolatzeko estrategiak.

Tailer honen helburua da ikasleei laguntzea emozioekin konektatzen, emozioak identifikatzen eta komunikatzeko zailtasunen gaineko kontzientzia hartzen, alderdi horiek hobetzeko eta eguneroko bizimoduan hala emozio positiboak nola gatazkatsuak kudeatzeko baliabide eta estrategiak emanez.

### 9.1.1. Tailerraren deskribapena

Hiru campusetan, 80 pertsonak eman zuten izena guztira: 68 emakumek (% 85), 11 gizonak (% 13,8) eta pertsona ez-binario batek (% 1,2). Bertaratuen batez besteko adina 24,6 urte izan zen, eta adin tarteak, berriz, 18 eta 62 urte artekoa (moda, 20 urte).

42 pertsonak jaso zuten ziurtagiria (izena emandako guztien % 52,5ek): 37 emakumek (% 88,1) eta 5 gizonak (% 11,9).

20. taulan erakusten da bertaratuen banaketa, campusaren eta sexuaren arabera bereizita. Ikus daiteke hiru campusetan emakumeak nagusitzen direla (ikus 20. taula).

<b>“EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA”TAILERRA</b>	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>Izena emandakoak</b>	10 (% 12,5)	22 (% 27,5)	48 (% 60)	80 (% 100)
<b>Emakumeak</b>	7 (% 70)	18 (% 81,8)	43 (% 89,5)	68 (% 85)
<b>Gizonak</b>	3 (% 30)	4 (% 18,2)	4 (% 8,3)	11 (% 13,7)
<b>Ez-binarioak</b>	0	0	1 (% 2)	1 (% 1,3)

20. taula. “Emozioak eta komunikazioa” tailerrean izena emandakoen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

21. taulan, “Emozioak eta komunikazioa” tailerrean izena emandako pertsonen titulazioa zehazten da.



TITULAZIOA	N	%
Enpresen Antolakuntza eta Zuzendaritza	7	8,8
Arkitektura Teknikoa	1	1,2
Artea	2	2,5
Esperientzia gelak	1	1,2
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	2	2,5
Politika Zientziak	2	2,5
Kriminologia	2	2,5
Zuzenbidea	2	2,5
Haur Hezkuntza	4	5
Lehen Hezkuntza	4	5
Gizarte Hezkuntza	1	1,2
Erizaintza	11	13,8
Ingeles Ikasketak	3	3,8
Filologia Klasikoa	1	1,2
Filosofia	2	2,5
Historia	1	1,2
Ingeniaritza Elektronikoa	1	1,2
Medikuntza	2	2,5
Pedagogia	2	2,5
Psikologia	17	21,4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	1,2
Kimika	2	2,5
Lan Harremanak eta Gizarte Langintza	1	1,2

Master eta doktoregoa	6	7,6
Soziologia	2	2,5
<b>GUZTIRA</b>	<b>80</b>	<b>% 100</b>

21. taula. “Emozioak eta komunikazioa” tailerrera bertaratutako pertsonen banaketa, titulazioen arabera.

Ikasturtearen araberako banaketa homogenea dago “Emozioak eta komunikazioa” tailerlean izena emandako pertsonen artean (ikusi 22. taula).

<b>MAILA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Lehenengoa</b>	19	23,8
<b>Bigarrena</b>	17	21,2
<b>Hirugarrena</b>	28	35
<b>Laugarrena</b>	11	13,8
<b>Master eta doktoregoa</b>	5	6,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>80</b>	<b>% 100</b>

22. taula. “Emozioak eta komunikazioa” tailerrera bertaratutako pertsonen banaketa, ikasturtearen arabera.

### 9.1.2. Analisi kuantitatiboa

Tailerra amaitzean, parte hartzaileei ebaluazio galdetegi bat eman zitzaien, iritzia azaltzeko. Inkestan zenbait datu sozio-demografiko jasotzen dira (ikasten duten fakultatea eta campusa, maila, adina eta sexua), 23 galdera itxi eta 3 ireki, egindako jardueraren gaineko balorazioa edukitzeko.

Galdera itxiek 6 puntuko Likert motako eskala formatuari jarraitzen diote, hasi 1etik (*guztiz negatiboa, alferrikakoa edo ulertezina...*) eta 6ra arte (*guztiz positiboa, erabilgarria, egokia...*). Hiru galdera irekien bidez, alderdi positiboak eta negatiboak maila kualitatiboan aztertu eta tailerra hobetzeko iradokizunak jaso daitezke.

Jarraian, inkesten % 50etik lortutako datuak agertzen dira (N=40), item bakoitzaren batez besteko puntuazioak banakatuta. Soilik gogobetetze inkesten % 50 izateak esan nahi du ikasle askok eta askok ez dutela betetzen % 80ko asistentziaren irizpidea (ikusi 23. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Egindako tailerraren gaineko interesa	5,3
2	Tailerrarekiko gogobetetze maila	5,4
3	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna	5,1
4	Tailerrean izandako inplikazioa	5,2
5	Tailerrean egindako jardueretako parte hartzea	5,2
6	Tailerraren iraupena	3,5
7	Jasotako informazioa	5,5
8	Erabilitako metodologia	5,4
<i>9. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
9a	Zer dira emozioak?	4,9
9b	Emozio positiboen identifikazioa	5,1
9c	Emozio negatiboen identifikazioa	5,0
9d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	4,7
<i>10. Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak</i>		
10a	Zer dira emozioak?	4,9
10b	Emozio positiboen identifikazioa	5,0
10c	Emozio negatiboen identifikazioa	4,9
10d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	4,7
<i>11. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Zer dira emozioak?	5,4
11b	Emozio positiboen identifikazioa	5,4
11c	Emozio negatiboen identifikazioa	5,3
11d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	5,4
12	Tailerrak nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	5,4
13	Tailerrari buruzko iritzia	5,9
14	Irakasleen jardunaren balorazioa	6

23. taula. "Emozioak eta komunikazioa" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

### 9.1.3. Analisi kualitatiboa

Hona hemen ikasleek galdera irekietan idatzitako iruzkinetako batzuk:

### **Alderdi positiboak**

- *“Eguneroko bizitzan lantzen ez diren gaiak landu ahal izatea”.*
- *“Jende berria eta haien istorioak ezagutzea eta neure buruaz gehiago ikastea”.*
- *“Landutako gaiaz gain, sortu den lan giroa gustatu zait”.*
- *“Eguneroko bizimoduan egoera desatseginei aurre egiteko tresnak”.*
- *“Metodologia, zeina parte hartzean oinarritu baita”.*
- *“Une oro nabaritu dudan lasaitasuna eta erabateko ezezagunekin kontu oso pertsonalei buruz hitz egiteko erraztasuna”.*
- *“Giroak eman eta sortu duen lasaitasuna eta konfiantza”.*
- *“Emozioak hobeto ulertu eta identifikatzeko adibide errealak”.*
- *“Nire sentimenduak hautematen eta kudeatzen eta gainerakoekin enpatikoagoa izaten ikastea”.*
- *“Eguneroko bizitzan erabilgarriak izango zaizkidan eta aplikatuz gero hobera egiten lagunduko didaten gauzak ikastea”.*

### **Alderdi negatiboak**

- *“Denbora gutxi, eta ez dira nahikoa gai jorratu”.*
- *“Agian ordu gehiago behar dira”.*
- *“Gai jakin batzuk oso gaineratik landu ditugu”.*
- *“Iraupen laburra”.*
- *“Nire ustez, laburra izan da”.*
- *“Hiru ordu jarraian eta atsedenik gabe egitea nekagarria izan daiteke”.*

### **Hobetzeko alderdiak**

- *“Ikasleei tailerraren berri ematea, daukan garrantzia ematea”.*
- *“Pixka bat luzeagoa izatea”.*
- *“Egoera errealak erakusten dituen bideoren bat jar liteke, eta jendearen erreakzio negatiboak eta positiboak aztertu”.*
- *“Egun pare bat gehiago jartzea, arlo batzuk kanpoan utzi behar izan direlako”.*
- *“Emozio bereziei buruzko beste tailer batzuk”.*
- *“Talde txikiagoak egitea”.*

#### **9.1.4. Ondorioak**

Bertaratuek oso ontzat jo dituzte landutako edukiak eta lortutako gaitasunak, baita erabilitako metodologia ere. Alderdi negatibo gisa, askok esan dute gutxi irauten duela, eta hobetzeko alderdi gisa, berriz, ordu gehiago sartu behar direla. Bertaratuak oso gogobeteta gelditu dira tailerrarekin.

## 9.2. "DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK" TAILERRA

Tailer honen helburua da bertaratuek sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruz dituzten ideiak, balioak eta jarrerak aztertzea, horien inguruan hausnartzea eta aldaketa proposatzea. Tailerrean, parte hartzaileek bizi sexualaren erotizazioari buruz ikasten dute, desira handitzeko askotariko estrategiak lantzen dituzte, eta fantasiak, gorputzaren erotismoa, zentzumenak eta plazera sustatzen dituzte.

"Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerra euskaraz edo gaztelaniaz egin ahal zen, izena ematean gehienek zer eskatzen zuten. Irakasleak Arremanitz Kooperatibako kideak dira: Axier Baglietto, soziologo eta sexologoa; eta Ibai Fresnedo, Genero Berdintasunaren arloko goi teknikari eta Sexu Heziketaren eta Familiako Plangintzaren arloko dinamizatzaillea.

- Bizkaiko Campusa: (gaztelaniaz) Master eta Doktorego Eskolan, Liburutegi Nagusian, 2017ko azaroaren 2, 9, 16 eta 23an.
- Gipuzkoako Campusa: (euskaraz) Carlos Santamaria Zentroan, 2018ko otsailaren 22an eta martxoaren 1, 8 eta 15ean.

Tailerra amaitzean, ebaluazio galdetegi bat entregatu zitzaien bertaratuei, haien iritzia, gogobetetze maila eta iradokizunak biltzeko. Inkestan, zenbait datu sozio-demografiko (gradua, maila, adina eta sexua), 20 galdera itxi eta tailerraren alderdi positibo zein negatiboei eta hobetzeko alderdiei buruzko hiru galdera ireki jasotzen dira.

Galdera itxiek 6 puntuko Likert motako eskala formatuari jarraitzen diote, 1etik 6ra, hurrenez hurren: "*batere interesik ez / erabateko interesa*", "*guztiz alferrikakoa / guztiz baliagarria*", "*batere inplikatu ez / guztiz inplikatu*", "*batere egokia ez / guztiz egokia*", "*batere ez / bikain*", "*guztiz negatiboa / guztiz positiboa*" eta "*eskasa / bikaina*".

### 9.2.1. Tailerraren deskribapena

35 pertsonak eman zuten izena: 32 emakume (% 91,4) eta 3 gizon (% 8,6). Bertaratuen artetik, 29k lortu zuten ziurtagiria (izena emandakoen % 82,9k). Parte hartzaileen batez besteko adina 20,7 urte da, eta moda, berriz, 16 urte (adin tartea: 18-32 urte).

24. taulan aurkezten da bertaratuen banaketa, titulazioen arabera berezita. Ikus daiteke gehienak Psikologia Graduko ikasleak direla (ikus 24. taula).

TITULAZIOA	N	%
Artea	3	8,6
Politika Zientziak eta Administrazio Publikoa	1	2,9
Ikus-entzunezko Komunikazioa	2	5,8
Erizaintza	6	17,1
Filosofia	1	2,9
Medikuntza	1	2,9
Kazetaritza	1	2,9
Psikologia	15	42,6
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	4	11,4
Soziologia	1	2,9
<b>GUZTIRA</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

24. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratutako pertsonen banaketa, titulazioaren arabera.

25. taulan, tailerra egin dutenen ikasturtearen arabeko banaketa aurkezten da, eta ikus daiteke gehienak bigarren mailakoak izan direla (ikus 25. taula).

MAILA	N	%
Lehenengoa	6	17,1
Bigarrena	24	68,6
Hirugarrena	4	11,4
Laugarrena	1	2,9
<b>GUZTIRA</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

25. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratutako pertsonen banaketa, mailaren arabera.

### 9.2.2. Analisi kuantitatiboa

Izena emandako pertsona guztien artetik, 27k bete zuten gogobetetze inkesta (N=27), eta haien datuak jarraian daude xehatuta, 26. taulan.

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Egindako tailerraren gaineko interesa	5,5

2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna	5,5
3	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	5,0
4	Jardueretako parte hartzea	4,9
5	Tailerraren iraupena	2,5
<i>6. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
6a	Bikote harremanak eta tratu ona	4,6
6b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	4,8
6c	Desira eta sexu aniztasuna	4,4
6d	Zentzumeneren erotika	4,0
<i>7. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
7a	Bikote harremanak eta tratu ona	5,5
7b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	5,4
7c	Desira eta sexu aniztasuna	5,3
7d	Zentzumeneren erotika	5,3
8	Jasotako informazioa	5,7
9	Erabilitako metodologia	5,4
10	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	5,1
11	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,7
12	Irakasleen jarduna	5,7

26. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

### 9.2.3. Analisi kualitatiboa

#### ***Alderdi positiboak***

- *"Asko ikasi dut, eta gaur egun hezkuntza sisteman ezkututzen diren gaiak landu ditugu".*
- *"Sexualitateaz modu irekian hitz egiteko askatasuna".*
- *"Taldeko parte hartzea, dinamika".*
- *"Tabu gaiei buruzko hausnarketak".*
- *"Guztion artean hitz egitean izan dugun errespetua. Askatasuna eta beste iritzi batzuen gaineko errespetua".*
- *"Irakasleek gu guztiok parte hartzeko izan duten konfiantza eta adeitasuna".*
- *"Ederra izan da tailer didaktikoa izatea eta taldean lan egitea".*
- *"Irakasleen tolerantzia eta hizkuntza inklusiboa".*

### **Alderdi negatiboak**

- *“Gustatuko zitzaidakeen ligatzeko edo jendea ezagutzeko jarraibide batzuk ikastea eta ikasitakoa gero praktikan jartzea”.*
- *“Iraupen laburra izan du”.*
- *“Oso laburra iruditzen zait; nik bi hilabetekoa jarriko nuke, saio gehiago egiteko”.*

### **Hobetzeko alderdiak**

- *“Ordu gehiago gehitzea”.*
- *“Pixka bat luzeagoa izatea eta praktika gehiago edukitzea gustatuko litzaidake”.*
- *“Nola eta non ezagutu intimatzeke jendea (badakit oso subjektiboa dela)”.*
- *“Parte hartzaile guztiek inplikazio, interes eta jarrera bera izatea”.*

### **9.2.4. Ondorioak**

Azaldutako datuak ikusita, esan dezakegu bertaratuek parte hartzea baloratzen dutela eta jasotako informazioaren errespetua eta informazio horren tratamendua nabarmentzen dituztela. Tailer honen helburua da ikasleek sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruz dituzten ideiak, balioak eta jarrerak esploratzeko espazioak sortzea, eta bertaratuek aintzat hartzen dute aukera hori.

## **9.3. TEKNOLOGIA BERRIEI BURUZKO TAILERRA: “AISIALDIRAKO IKTen KUDEAKETA”**

Gure azterlanen arabera, egunero informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKTak) aisialdirako gehiegi erabiltzeak ondorio negatiboa dauka errendimendu akademikoan eta ongizate psikologikoan. Badakigu komunikazioak gure gizartean garrantzi handia duela eta gure jendearekin egunero konektatuta egotea behar dugula. Bada, nola uztar ditzakegu Internet, sare sozialak eta arrakasta akademikoa? Tailer honen helburua da ikasleei aisialdirako IKTak kudeatzen eta erabiltzen laguntzea.

Tailerra Bizkaiko Campusean egin zen, Liburutegi Nagusiko Master eta Doktorego Eskolan, 2017ko azaroaren 8, 15, 22 eta 29an.

Ana Viñals Blanco irakasleak eman zuen tailerra; publizista eta Aisialdiaren eta Giza Garapenaren arloko doktorea da, eta lan ibilbide zabala du komunikazioaren eta hezkuntza kudeaketaren esparruan.



Tailerraren laugarren saioa bukatzean, ebaluazio galdetegi bat banatu zitzaion parte hartzaileei. Inkestan, zenbait datu sozio-demografiko jasotzen dira (titulazioa, maila, adina eta sexua); 22 galdera itxi eta tailerraren alderdi positibo zein negatiboei eta hobetzeko alderdiei buruzko hiru galdera ireki.

Galdera itxiek 6 puntuko Likert motako eskala formatuari jarraitzen diote, 1etik 6ra, hurrenez hurren: “*batere interesik ez / erabateko interesa*”, “*guztiz alferrikakoa / guztiz baliagarria*”, “*batere inplikaturik ez / guztiz inplikaturik*”, “*batere egokia ez / guztiz egokia*”, “*batere ez / bikain*”, “*guztiz negatiboa / guztiz positiboa*” eta “*eskasa / bikaina*”. Gaitasun mailari buruzko 7. galderan, eskalak 3 balio zituen: “*oinarrizkoa*”, “*tartekoa*” eta “*aurreratua*”.

### 9.3.1. Tailerraren deskribapena

10 pertsonak eman zuten izena, 9 emakumek (% 90) eta gizon 1ek (% 10), eta ziurtagiria 6k lortu zuten (% 60). Bertaratuen batez besteko adina 23,7 urte izan zen, eta adin tartea, berriz, 19 eta 25 urte artekoa.

27. taulan, bertaratuen kopurua eta ehunekoa azaltzen dira, titulazioaren arabera bereizita (ikusi 27. taula).

TITULAZIOA	N	%
Zuzenbidea	1	10
Ekonomia	1	10
Kazetaritza	1	10
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	7	70
<b>GUZTIRA</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

27. taula. “Aisialdirako IKTen kudeaketa” tailerrera bertaratutakoen banaketa, titulazioaren arabera.

28. taulan ikasturtearen araberako banaketa aurkezten da, eta ikus daiteke parte hartzaile gehienak bigarren mailatik laugarrenera bitarteko ikasleak direla.

MAILA	N	%
Bigarrena	4	40
Hirugarrena	1	10

Laugarrena	5	50
<b>GUZTIRA</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

28. taula. "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerrera bertaratutakoen banaketa, ikasturtearen arabera.

### 9.3.2. Analisi kuantitatiboa

Jarraian, 29. taulan, 4 pertsonak betetako gogobetetze inkestaren itemetako batez besteko puntuazio aurkezten dugu (N=4).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5
2	Tailerraren erabilgarritasuna	5
3	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	5
4	Jardueretako parte hartzea	4,75
5	Tailerraren iraupena	3,75
<i>6. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
6a	Aisialdiak giza garapenerako duen balioa	4,75
6b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	4,5
6c	Identitate digitalaren kudeaketa	4
6d	Interneten edukiak sortzea, lizentziak, eta sareko arazoak ebaztea	3,75
<i>7. Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i>		
7a	Aisialdiak giza garapenerako duen balioa	2
7b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	2
7c	Identitate digitalaren kudeaketa	2,25
7d	Interneten edukiak sortzea, lizentziak, eta sareko arazoak ebaztea	1,75
<i>8. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
8a	Aisialdiak giza garapenerako duen balioa	3,5
8b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	4,5
8c	Identitate digitalaren kudeaketa	5
8d	Interneten edukiak sortzea, lizentziak, eta sareko arazoak ebaztea	5,25

9	Jasotako informazioa	5,5
10	Erabilitako metodologia	5,5
11	Emandako baliabide pertsonalak	5,5
12	Tailerraren inguruko balorazioaren laburpena	5,25
13	Irakasleen jarduna	6

29. taula. "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

### 9.3.3. Analisi kualitatiboa

#### **Alderdi positiboak**

- "Gaur egun ohikoak diren baina askorik ezagutzen ez ditugun gai interesgarriei buruz gehiago ikasi ahal izatea".
- "Orrialdeak ikasteko modu berriak; lizentzia interesgarriak, etorkizuneko proiektuetan gauzatu ahal izateko".
- "Nire identitate digitala zaintzen eta lantzen ikastea".
- "Kalitatezko aisialdia kudeatzen eta edukitzen ikastea".
- "Lizentziak, app-ak, software librea (eta ezagutzen ez nituen milaka web tresna)".
- "Sareko edukien sorkuntza eta lizentziak".

#### **Alderdi negatiboak**

- "Ordu gutxiagotan ere egin liteke ikastaroa; 8-10 ordu artean, adibidez".
- "Beharbada, jardueraren bat taldean egiteak tailerra dinamizatuko zukeen".
- "Ez dago lizentzia motak hain sakon azaldu beharrik, bizkor ulertzen direlako".

#### **Hobetzeko alderdiak**

- "Ikastaro nahiko osoa da eta ondo antolatua dago; agian bideoren bat gehiago sartuko nuke, dinamikoagoa izateko".
- "Ikastaroaren izena aldatzea; izen erakargarriagoa jartzea ;-)".
- "Izenburu erakargarriagoa eta adibide praktikoa gehiago, ikasitakoa praktikan jartzeko".

### 9.3.4. Ondorioak

Tailer honetan horren jende gutxi izena eman eta parte hartzeak pentsarazten digu ikasleek zailtasunak dituztela sare sozialak eta aisialdirako IKTak gehiegi erabiltzeak beren errendimendu akademikoan eta ongizate emozionalean eragiten duela ulertzeko. Ez dago arazoaren gaineko kontzientziarik, eta, beraz, ez dago honelako tailerren inguruko eskari garbirik.

## 10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabalduta dago, eta sintomarik ohikoenetako bat da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Ikasturte honetan ere “Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa” tailerraren beste edizio batzuk egin dira.

Tailerrok lehen mailako prebentziorako tailerren ezaugarri berberak dituzte: soilik ikasleentzat dira; 12 ordu irauten dute (lau saio, bakoitza hiru ordukoa, 15:00etatik 18:00etara); UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak bermaturiko *prestakuntza jarduera kulturalak* dira; eta, ziurtagiria lortzeko, gutxienez tailerraren % 80 egin behar da (3 saio).

### 10.1. “AZTERKETEKIN LOTUTAKO ANTSIETATE ETA ESTRESAREN KUDEAKETA” TAILERRA

Tailer honen helburua da azterketekin lotutako antsietatea eta estresa kudeatzeko estrategiak ikastea, ikaslearen errendimendua optimizatzeko eta emaitza akademiko hobekiak lortzeko. Tailerrean, praktikan jartzen dira estresari eta antsietateari aurre egiteko estrategia nagusiak, eta enfasi berezia jartzen da, besteak beste, honako hauetan: erlaxatzeko gaitasunak garatzea, egoera estresagarriak modu positiboan berrebaluatzea, denbora behar bezala planifikatzea eta lan akademikoan arazoak konpontzea.

2017/2018 ikasturtean tailer honen hiru edizio egin ziren, campus bakoitzean bat, eta SAP/APZko psikologo klinikoek eman zituzten.

- Arabako Campusa: Elurreta Ikasgelategiko bilera aretoan, 2017ko azaroaren 9, 16, 23 eta 30ean.
- Bizkaiko Campusa: Liburutegi Nagusiko Master eta Doktorego Eskolan, 2017ko azaroaren 6, 13, 20 eta 27an.
- Gipuzkoako Campusa: Carlos Santamaria Zentroan, 2017ko azaroaren 7, 14, 21 eta 28an.

Jorratutako gaiak ikasi eta ondoren aplikatu ahal izateko, ikasleei karpeta bat ematen zaie erabilitako material didaktikoekin eta etxean egunero erlaxazio-teknikak egiteko eskemekin.

Azken saioan, ebaluazio-galdetegi bat eman zitzaion parte hartu zutenei, haien iritzia eta iradokizunak jasotzeko. Galdetegi horretan, datu sozio-demokratiko batzuk jasotzen dira (titulazioa, ikastaroa, adina eta sexua); 23 galdera itxi eta 3 galdera ireki, jardueraren gogobetetze mailaren adierazle bat izateko eta horren bitartez hobetzeko. Galdera itxien formatua Likert moduko eskaletan planteatzen da, lehen adierazitako beste tailerretan bezala.

### 10.1.1. Tailerraren ezaugarriak

Denera, 25 pertsonak eman zuten izena: 39 emakumek (% 86,7) eta 6 gizonak (% 13,3). Batez besteko adina 23,5 izan zen, moda 19 urtekoa, eta adin tartea 17tik 54ra bitartekoa.

Izena emandako pertsonak sexuaren eta campusaren arabera banatuta, ikus daiteke tailerrean gehienak emakumeak izan direla (ikus 30. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>Izena emandako pertsonak</b>	9 (% 20)	21 (% 46,7)	15 (% 33,3)	45 (% 100)
<b>Emakumeak</b>	6 (% 66,6)	18 (% 85,7)	15 (% 100)	39 (% 86,7)
<b>Gizonak</b>	3 (% 33,3)	3 (% 14,3)	0	6 (% 13,3)
<b>Pertsona ez-binarioak</b>	0	0	0	0

30. taula. "Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa" tailerrean izena emandako pertsonak, sexuaren eta campusaren arabera bereizita.

Izenda emandako pertsona guztietatik 35ek lortu dute egiaztagiria (izena emandako guztien % 77,7k).

31. taulan deskribatzen da bertaratutako pertsonen banaketa, titulazioen arabera.

TITULAZIOA	N=45	%
Gizarte Antropologia	1	2,2
Artea	2	4,5
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	2,2
Politika Zientziak	2	4,5
Erizaintza	8	17,8
Ingeles Ikasketak	2	4,5
Farmazia	3	6,8
Filosofia	1	2,2
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	2,2
Geologia	1	2,2
Ingeniaritza Informatikoa	1	2,2
Ingeniaritza Mekanikoa	1	2,2
Medikuntza	1	2,2
Pedagogia	1	2,2
Psikologia	5	11,1
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	8	20
Doktoregoa	1	2,2
Filologia	1	2,2
Giza Nutrizioa eta Dietetika	1	2,2
Kazetaritza	1	2,2
Gizarte Langintza	1	2,2
GUZTIRA	45	100

31. taula. "Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa" tailerrean izena emandako pertsonak, titulazioaren arabera banatuta.

32. taulan, berriz, ikasturtearen arabeko banaketa agertzen da.

MAILA	N=45	%
Lehenengoa	9	20
Bigarrena	24	53,4
Hirugarrena	8	17,8
Laugarrena	3	6,6
Doktoregoa	1	2,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

32 taula. "Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa" tailerrean izena emandako pertsonak, ikasturtearen arabera banatuta.

### 10.1.2. Analisi kualitatiboa

Hona hemen 32 ebaluazio inkestetako (% 71,1) itemetan lortutako batez besteko puntuazioak. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hau egokia dela eta ikasleen artean interesa pizten duela (33. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZ BESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,1
2	Tailerraren erabilgarritasuna	4,8
3	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	4,7
4	Tailerreko parte hartzea	4,7
5	Tailerraren iraupena	3,5
<i>6. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
6a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,7
6b	Berregituratze kognitiboa	4,2
6c	Denboraren plangintza egokia	4,5
6d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,4
<i>7. Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i>		
7a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,7
7b	Pentsamendu estresagarrien berregitura kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)	4,4
7c	Denboraren plangintza egokia	4,5

7d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,5
<i>8. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
8a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,0
8b	Berregituratze kognitiboa	4,8
8c	Denboraren plangintza egokia	5,0
8d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,8
9	Jasotako informazioa	5,1
10	Erabilitako metodologia	4,8
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	4,8
12	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,1
13	Tailerra emateaz arduratu den irakaslea	5,3

33 taula. "Azterketekin lotutako antsietate eta estresaren kudeaketa" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

### 10.1.3. Analisi kualitatiboa

Gogobetetzeari buruzko inkestan, modu irekian galdetu zitzaaien ikasleei zein ziren beren iritzi tailerraren alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzekoak.

#### ***Alderdi positiboak***

- *"Nire ahulguneak eta indarguneak zein diren jakiteko balio izan dit, baita egoera onartu eta erritmoa apaltzeko ere".*
- *"Jakiri ahal izatea zein alderdi hobetu behar ditudan nire ikasketa prozesuan, eta horiek hobetzeko teknikak lortzea. Oso ondo iruditu zait eduki teoriko-praktikoa".*
- *"Denbora kudeatzeko teknika errazak, eta ulertzea ez gaingitza ez dela munduaren amaiera"*
- *"Konturatzea zein diren azterketekin lotuta ditudan ahulguneak eta horiei aurre egiteko tresnak aurkitu ahal izatea".*
- *"Denboraren plangintzari buruzko kontuak ikastea eta horri buruz hausnartzea, lanak ordu jakin batean egiteko eta lanak lehenesteko".*
- *"Erlaxatzeko teknikak; izan ere, oso baliagarriak izan dira niretzat".*
- *"Tailerra eman duen irakaslearen adeitasuna eta hurbiltasuna, konturatzea ez zarela ikasteko zailtasunak dituen bakarra".*
- *"Baliabideen aniztasuna eta ikasteko zein erlaxatzeko eta autoanalisirako dagoen informazio kopurua".*



- *“Erlaxatzeko zein antsietatea eragiten duten egoerak gainditzeko teknikak ikastea, ikustearen pentsamendu batzuk ez ditudala nik bakarrik eta horiek nola konpondu jakitea”.*
- *“Estresa eta denbora kudeatzeko egoera berriak deskubritzea”.*
- *“Harremanetan egotea antzeko arazoak dituzten pertsonekin”.*
- *“Erlaxazio praktika eta yoga”.*

### **Alderdi negatiboak**

- *“Saio gehiago egotea gustatuko litzaidake”.*
- *“Nahiko mugatua da; ondo egongo litzateke urtean hainbat saio egotea eta jende gehiagok parte hartu ahal izatea”.*
- *“Orokorra denez, nor bere beharretan zentratzen da, eta karrera desberdinak ikasten ditugunez, baliabide desberdinak behar ditugu ikasteko”.*
- *“Paper eta powerpoint gehiegi erabiltzea”.*
- *“Eskola ordukin uztartu ezin izatea”.*
- *“Arte Ederretan, metodo batzuek ez digute hainbeste laguntzen, gure karrera oso praktikoa eta malgua baita”.*
- *“Gustatuko litzaidake «teoria» psikologikoa lasaiago eta denbora gehiagorekin sakontzea”.*
- *“Tailerraren ordua eta iraupena”.*
- *“Ikasgela ez dago erabat egokitua tailer hauetara”.*

### **Hobetzeko alderdiak**

- *“Luzeagoa izatea”.*
- *“Denbora gehitzea; izan ere, gai hauek landu nahiko nituzke, besteak beste: nola optimizatu nire denbora unibertsitatean eta lanetako kompetentzia”.*
- *“Eginiko testen emaitzetan gehiago sakontzea, eta emaitza horiek sakonago aztertzea”.*
- *“Pixka bat gehiago ezagutzea nola egituratzen diren parte hartzaileen karrerak, zehazki irakasgaiak, haiei gehiago lagundu ahal izateko nola ikasi jakiten eta ikasketak planifikatzen”.*
- *“Meditazio eta erlaxazioariketa gehiago egitea”.*
- *“Eguneroko gaietan gehiago sakontzea eta horiei aurre egiteko tresnak ematea”.*
- *“Denbora gehiago ematea ikasitakoa praktikan jartzen (memorizatzeko teknikak)”.*
- *“Jarraipena izan beharko luke, eta tailerren arteko denbora luzea egiten da”.*

#### 10.1.4. Ondorioak

Tailerrak ikasleen onarpen zabala du: erabilgarria eta beharrezkoa dela diote. Lehenengo lauhilekoan eskaintzen da beti, azterketen aurretik. Beti eskatzen dute tailerrak luzeagoak izatea, eta aztertu dugu luzatzeko aukera hori, baina ez dugu beharrezkotzat jotzen. Praktikan jarri behar da ikasitakoa.

#### 10.2. “MINDFULNESSERAKO HASTAPENA” TAILERRA, AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT

2017/2018ko ikasturte honetan, SAP/APZk unibertsitateko gainerako kideentzat ere (AZP eta irakasle eta ikertzaileak) eskaini du tailer bat: “Mindfulness-erako hastapena”. Hain zuzen ere, UPV/EHUko Prebentzio Zerbitzuak eginiko Arrisku Psikosozialen Txostenetik eratorritako ekintzen artean eskaini zen.

*Mindfulness* edo *erabateko arreta* esaten zaio gure egunerokoan erabat kontziente egoteko ariketari, eta egiaztatu da presentzia kontziente hori lagungarria dela estresa murrizteko, nor bere burua lasaitzeko eta ongi egoteko.

Tailer hauetan proposatzen da arreta kontziente hori lortzeko ariketa simple batzuk ikastea eta praktikatzeko, estresak eragindako automatismoak desaktibatuzko eta nor bere burua naturaltasunez eta modu iraunkorrean lasaitzeko. Praktika hauek duela 3.000 urtetik baino gehiagotik egin izan dira hainbat kultur tradizioetan, eta gaur egun hainbat diziplina zientifikok babesten dituzte osasun integralaren iturri gisa.

Mercedes Sainzek eman zituen tailer hauek. Sainz Mindfulness-erako eta yogako irakaslea da eta Zen meditazioko maistra, Willigis Jaeger eskolaren eskutik. Hogei urte daramatza irakasle gisa bai bakarkako eskolak bai taldeei eta enpresa, antolakuntza edo erakundeetan eskolak emanez.

Denera 6 edizio eman ziren: bi tailer campus bakoitzean, bat lauhileko bakoitzean. Arabako Campusean 2017ko urriaren 26an eta 2018ko urtarrilaren 30ean eman zen tailerra, Irakasle Eskolako gimnasioan; Bizkaian, berriz, 2017ko urriaren 25ean eta 2018ko urtarrilaren 29an, Liburutegi Nagusiko Master eta Doktorego Eskolan; eta Gipuzkoan, azkenik, 2017ko urriaren 24an eta 2018ko urtarrilaren 31n, Carlos Santamaria Zentroan.

34. taulan agertzen da 3 campusetara bertaratu zirenen lagin bat, sexuaren eta estamentuaren arabera bereizita.

Campusa eta lauhilekoa	Gizonezkoak	Emakumezkoak	Pertsona ez-binarioak	AZP	IRI.	GUZTIRA
<b>Araba 1. lauhilekoa</b>	1 (% 5,3)	18 (% 94,7)	0	3 (% 15,8)	16 (% 84,2)	19 (% 100)
<b>Araba 2. lauhilekoa</b>	2 (% 8,3)	22 (% 91,7)	0	7 (% 29,2)	17 (% 70,8)	24 (% 100)
<b>Bizkaia 1. lauhilekoa</b>	3 (% 12,5)	21 (% 87,5)	0	13 (% 54,2)	11 (% 45,8)	24 (% 100)
<b>Bizkaia 2. lauhilekoa</b>	4 (% 16)	21 (% 84)	0	12 (% 48)	13 (% 52)	25 (% 100)
<b>Gipuzkoa 1. lauhilekoa</b>	2 (% 11,1)	16 (% 88,9)	0	6 (% 33,3)	12 (% 66,7)	188 (% 100)
<b>Gipuzkoa 2. lauhilekoa</b>	1 (% 5,6)	17 (% 94,4)	0	9 (% 50)	9 (% 50)	18 (% 100)
<b>GUZTIRA</b>	<b>13 (% 10,2)</b>	<b>115 (% 89,8)</b>	<b>0</b>	<b>50 (% 39,1)</b>	<b>78 (% 60,9)</b>	<b>128 (% 100)</b>

34. taula: "Mindfulness-erako hastapena" tailerretara bertaratu ziren pertsonen banaketa, sexuaren, estamentuaren eta campusaren arabera.

Pertsona guztiei galdetu zitzaizkien ea bazuten interesik urtean zehar mindfulness ikastaro bat egiteko, praktikan sakondu zezaten. % 68k (N=87) esan zuten interesa izango luketela.

### 10.3. "MINDFULNESS EGUNEROKO BIZIMODUAN" IKASTAROA, AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT

Hastapen tailerretan parte hartutako pertsonak agertu duten interesa dela-eta sortu da unibertsitateko AZPkoentzako eta irakasle eta ikertzaileentzako doako ikastaro hau. Hiru ikastaro jarri dira martxan, bat campus bakoitzean. 2018ko ekainera bitarte, aurreikusitako 11 saioetatik 4 egin dira.

- Arabako Campusa: maiatzaren 9 eta 23an eta ekainaren 13 eta 20an (asteazkena). Irakasle Eskolako gimnasioan, 15:00etatik 18:00etara.

- Bizkaiko Campusa: maiatzaren 8 eta 22an eta ekainaren 12 eta 19an (asteartea). Master eta Doktorego Eskolan, Liburutegi Nagusian, 15:00etatik 18:00etara.
- Gipuzkoako Campusa: maiatzaren 7 eta 21ean eta ekainaren 11 eta 18an (astelehena). Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultateko (HEFA) Dinamiken Aretoan.

Denera, 61 AZPko eta irakasle eta ikertzailek eman dute izena, eta 2018ko abenduan amaituko da ikastaroa.

35. taulan jasotzen da izena eman duten pertsonen banaketa, campusaren, sexuaren eta lan estamentuaren arabera.

Campusa	Emakumezkoak	Gizonezkoak	Ez-binarioak	AZP	IRI.	GUZTIRA (%)
<b>Araba</b>	21 (% 41,2)	1 (% 10)	0	4 (% 25)	18 (% 40)	22 (% 36)
<b>Bizkaia</b>	15 (% 29,4)	3 (% 30)	0	5 (% 31,2)	13 (% 28,8)	18 (% 29,5)
<b>Gipuzkoa</b>	15 (% 29,4)	6 (% 60)	0	7 (% 43,8)	14 (% 31,2)	21 (% 34,5)
<b>Guztira</b>	<b>51</b> <b>(% 100)</b>	<b>10</b> <b>(% 100)</b>	<b>0</b>	<b>16</b> <b>(% 100)</b>	<b>45</b> <b>(% 100)</b>	<b>61</b> <b>(% 100)</b>

35. taula. "Mindfulness eguneroko bizmoduan" ikastaroan izena emandako pertsonak, sexuaren, estamentuaren eta campusaren arabera bereizita.

## 11. SAP/APZren AURKEZPENA EUROPAKO TITTAN INTERREG PROIEKTUAN

Consuelo Gonzálezek, SAP/APZko psikologo klinikoak, Arreta Psikologikorako Zerbitzuan egiten den lana aurkeztu zuen *5th Interregional Workshop: Active Citizens* nazioarteko mintegiko "Praktika onak" atalean. Mintegia 2018ko otsailaren 5etik 7ra bitarte egin zen, Leipzigen (Alemania), Fraunhofer Institute for Cell Therapy and Immunology (IZI) institutuan.

Mintegi hau Europako Tittan Interreg proiektuaren parte da (Network for Translation, Innovation and Technology Transfer in Ageing), eta Euskal Herriko Unibertsitatea da bertako interes taldeetako bat. Asmoa da herritarrak aktibatzea, osasun profesionalekin eta zainzaileekin batera esperientziak diseina ditzaten (ver <https://www.interregeurope.eu/tittan/>).

## **12. ZIENTZIA JARDUNALDIA: “TRATU ONAK HARREMANETAN”**

Ikasleen prestakuntza integralaren esparruan, zientzia jardunaldi bat egin zen Carlos Santamaria Zentroan, 2017ko abenduaren 15ean.

Jardunaldi honen helburua izan zen hausnartzea nora goazen indarkeriaren kontrako lanean eta nondik hel diezaiokegun, eta zehaztuta uztea harreman desorekatu eta kaltegarriak sorrarazten dituzten jokabide abusibo horien eredu alternatiboa.

Gero eta hobeto ezagutzen ditugu harremanetako tratu txarren arazoan eragina duten faktoreak. Psikologiak arreta jarri du emakumeen kontrako indarkeriaren fenomenoaren ulertzen lagunduko duten eredu teorikoetan, arazoaren beraren alderdi desberdinetan, haren dinamikan, haren zikloan eta biktimenganako ondorioetan, eta psikologikoki esku hartzeko baliabideen garapenean.

Igartzen diegu abusuzko eta tratu txarreko jokabideei eta tratu txar motei, baina ordainik ere beharrezkoa da batez ere hezkuntzari begirako programa terapeutikoak eta prebentzio neurriak ikertzea eta ezartzea.

Gure ustez, harremanetako indarkeria ere gizarteko arazo bat da, eta, beraz, gizarteko esparru desberdinek zeharka eta diziplinak bateratuz lan egin behar dute elkarrekin, harreman pertsonalen prebentzioan eta eraldaketan eragina izateko.

Psikologiak bere ezagutzak partekatu ahal ditu eta behar ditu, bai tratu txartzat jotzen diren jokabideei aurre egiteko, bai jokabide egokiak, berdintasunezkoak eta tratu onekoak identifikatu eta definitzeko. Horretarako, pertsonen bizitzan eta oro har gizartean ongizatea areagotzeko behar diren gaitasunak indartu, sortu eta landu behar ditu.

Hizlariak erakunde hauetako 5 profesional izan ziren: Gipuzkoako PEO, UPV/EHU, Arremanitz Kooperatiba, Ikertze eta Emakunde.

80 pertsona bertaratu ziren: 66 emakume (% 83), 12 gizon (% 14) eta bi pertsona ez-binario (% 3).

Jardunaldia amaitzean, Likert motako gogobetetze inkesta bat bete zuten, 1etik 6ra bitartekoa (erabat desados eta erabat ados, hurrenez hurren). Hala, % 70etik gora “erabat ados” daude jardunaldia baliagarria izan zela “ideiak argitzeko” (M= 4,7); % 80tik gora “erabat ados” daude jardunaldia “erabilgarria” izan zela (M= 5,2); % 69tik gora “erabat ados” daude jardunaldiak “beren espektatibak bete” zituela (M= 4,7); eta % 70etik gora “erabat ados” daude “gogobetetze maila altua” dutela (M= 4,9).

Hemen ikus daitezke hitzaldiak eta bertaratuen iritzia: <https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/home>.

### **13. UNIBERTSITATE OSASUNGARRIEN ESPAINIAKO SAREKO KIDE GISA EGINDAKO JARDUERAK**

#### **13.1. HIESAREN AURKAKO BORROKAREN NAZIOARTEKO EGUNA**

Abenduaren 1a hiesaren aurkako borrokaren nazioarteko eguna izan zen, eta jarduera bat egin zen Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sarearekin (REUS) elkarlanean. Hezkuntza erakundeek proposatutako ekintzen oinarria da informazioa garrantzitsua dela belaunaldi berriek eguneroko praktika onak har ditzaten, hiesaren transmisioa saihesteko edo murrizteko.

UPV/EHUn sentsibilizazio eta hausnarketa jarduera bat egin da Gipuzkoako Campuseko ikasleekin, Ignacio Maria Barriola Ikasgelategian, eta helburu izan du gogoratzea, hausnartzea eta ez ahaztea hiesa ez dela soilik gaixotasun bat, baizik eta baita kontu sozial bat ere.

Jarduerak espazio bat eman zuen itxuraz erraza den galdera baten inguruan pentsatzeko: «*Zer proposatzen duzu GIBaren infekzio kopurua murrizteko?*». Galdera hori planteatu zitzaion standera hurbildu zen pertsona bakoitzari. Erantzuna emateko, hausnarketa bat eta iritzi truke bat egin behar izan zuten ikasleen eta jarduera dinamizatu zuten pertsonen artean. Iritzia eman zuen pertsona bakoitzari opari bat eman zitzaion.

Goizean bildutako proposamen guztiak Barriola Ikasgelategiaren kanpoan eta barruan jarri ziren, ikusarazteko askotariko ekintzak planteatu daitezkeela GIBaren

infekzio kopurua gutxitzeko (ikusi jarduera helbide honetan:  
<https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica>).