

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2017/2018



ÍNDICE

	Página	
1	Introducción	2
2	Nuevas consultas recibidas en el curso 2017-2018	4
3	Personas atendidas en el curso 2017-2018	6
4	Tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2017-2018	10
5	Situación de las personas atendidas a la finalización del curso y número de sesiones realizadas	15
6	Impresión diagnóstica relativa a las personas atendidas	17
7	Consultas realizadas por distintos Centros y cargos de la UPV/EHU	20
8	Valoración de la atención recibida en el SAP/APZ por parte de los usuarios/as	21
9	Programas de Prevención Primaria	22
	9.1. Taller “Emociones y Comunicación”	22
	9.2. Taller “Desira, Erotismoa eta Tratu onak”	27
	9.3. Taller “Gestión de las TICs para el ocio”	31
10	Programas de Prevención Secundaria	35
	10.1. Taller “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes”	35
	10.2. Taller “Iniciación al Mindfulness” (para PAS Y PDI)	41
	10.3. Curso "Mindfulness en la vida cotidiana" (para PAS Y PDI) <i>en curso</i>	42
11	Presentación del SAP/APZ en el proyecto europeo TITTAN INTERREG.	43
12	Jornada científica: “Buenos Tratos en las relaciones”.	44
13.	Actividades en el marco de la pertenencia a la Red Española de Universidades Saludables (REUS)	45
	13.1. Día Mundial de la lucha contra el SIDA	45

1. INTRODUCCIÓN

El Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) es un Servicio gratuito, orientado a atender psicológicamente a la comunidad universitaria que pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. En este curso 2017/2018, en acuerdo del Consejo de Gobierno de la UPV/EHU del 7 de junio de 2018, se aprobó el nuevo Reglamento General del SAP/APZ. La modificación propuesta más importante es la referida al cambio de denominación del Servicio, que de llamarse "Servicio de Psicología Aplicada/Psikologia Aplikatuko Zerbitzua" (SPA/PAZ), pasa a denominarse "Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua" (SAP/APZ).

Las funciones del SAP/APZ recogidas en el Reglamento General aprobado por Consejo de Gobierno el 7 de junio de 2018, son las siguientes:

a) Realizar *Programas de prevención primaria* en el ámbito de la Psicología, dirigidos al alumnado universitario. Esta prevención primaria está dirigida a evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos, buscando la promoción de la salud general. Concretamente se trata de aumentar los recursos personales de las personas y fomentar conductas saludables que mejoren su calidad de vida.

b) Realizar *Programas de prevención secundaria* dirigidos al alumnado universitario. Este tipo de prevención está dirigida a disminuir las complicaciones en las primeras fases de un trastorno y a reducir la duración de las perturbaciones asociadas al mismo. La atención se dirige a la detección temprana de los casos o conductas de riesgo relacionadas con los problemas o trastornos, con el fin de modificarlos en la fase inicial.

c) Prestar asistencia psicológica al alumnado universitario que lo solicite y a otros miembros de la comunidad universitaria.

El Servicio de Atención Psicológica trabaja aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas como son: el afrontamiento del estrés, la atención a las dificultades de índole psicológica, la orientación sexual, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y la prevención y reducción de los riesgos asociados al consumo de alcohol y otras drogas.

Así, además de los Programas de prevención primaria y secundaria (que serán descritos más adelante), la atención psicológica que se ofrece consiste en 8-10 sesiones que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación académica, el desempeño laboral, etc. En caso de que se objetive 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, la persona es derivada hacia los Servicios públicos de Salud Mental o hacia profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios Oficiales de Psicólogos del País Vasco, con los cuáles se tiene firmado convenio para esta derivación.

La Dirección del Servicio la desempeña en la actualidad una profesora del Departamento de Procesos Psicológicos Básicos, psicóloga clínica. La atención psicológica propiamente dicha la llevan a cabo dos psicólogas clínicas: una atiende los Campus de Bizkaia (en Leioa) y Araba, y otra atiende el Campus de Gipuzkoa.

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

2. NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2017/2018

Durante el curso 2017/2018 se recibieron un total de 280 nuevas consultas, lo que supone un incremento del 48,1% respecto a las demandas recibidas en el curso 2016/2017 (189 nuevas consultas). De estas consultas, 21 son *redemandas*; esto es, personas que vuelven a ponerse en contacto con el Servicio después de finalizado su ciclo de consultas. La distribución por Campus de las consultas de este curso se presenta en la tabla 1 (ver tabla 1).

Es de reseñar el incremento en consultas nuevas: 56,7% más en Álava con respecto a las 30 del curso anterior. En Bizkaia el incremento es del 96,2% en comparación con las 53 del 2016/2017, y un 23,6% en Gipuzkoa con respecto a las 106 del curso pasado.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Nuevas Consultas	47	102	131	280

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

La distribución porcentual por Campus puede verse en el Gráfico 1 (ver gráfico 1).

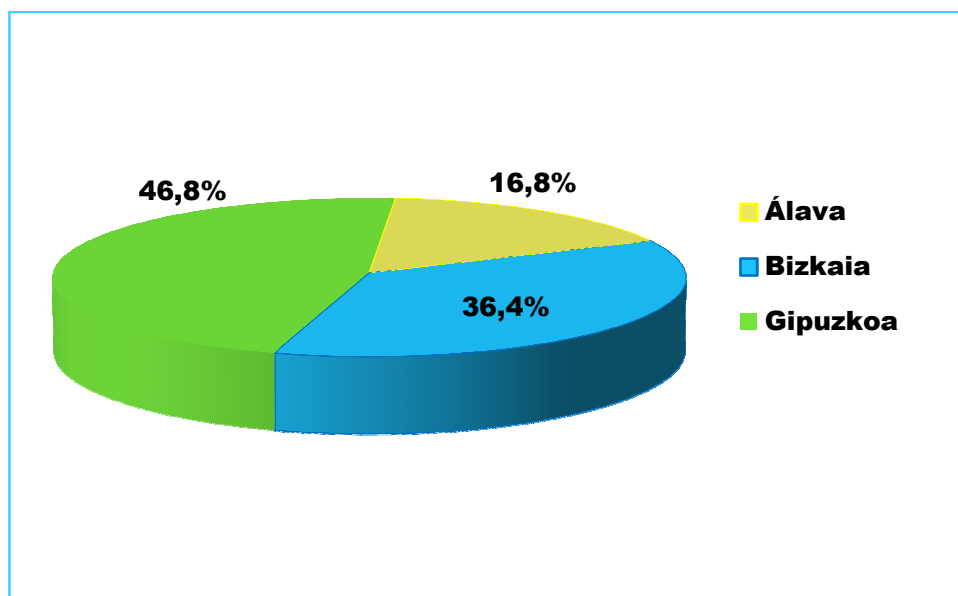


Gráfico 1: Distribución porcentual de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018, por Campus.

La tabla 2 muestra la distribución por sexo de las 280 consultas recibidas (ver tabla 2).

Sexo	%	N
Mujeres	76,1	213
Hombres	23,9	67
Personas no binarias	0	0
TOTAL	100	280

Tabla 2. Distribución por sexo de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

Analizando la distribución por sexo, se mantiene la tendencia de años precedentes ya que, de cada 4 personas que consultan al SAP/APZ, 3 son mujeres. La distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas se detalla en la tabla 3 (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Mujeres	34	76	103	213
Hombres	13	26	28	67
Personas no binarias	0	0	0	0
TOTAL	47	102	131	280

Tabla 3. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

En cuanto a la distribución porcentual por sexo y por Campus, se presenta en el gráfico 2 (ver gráfico 2).

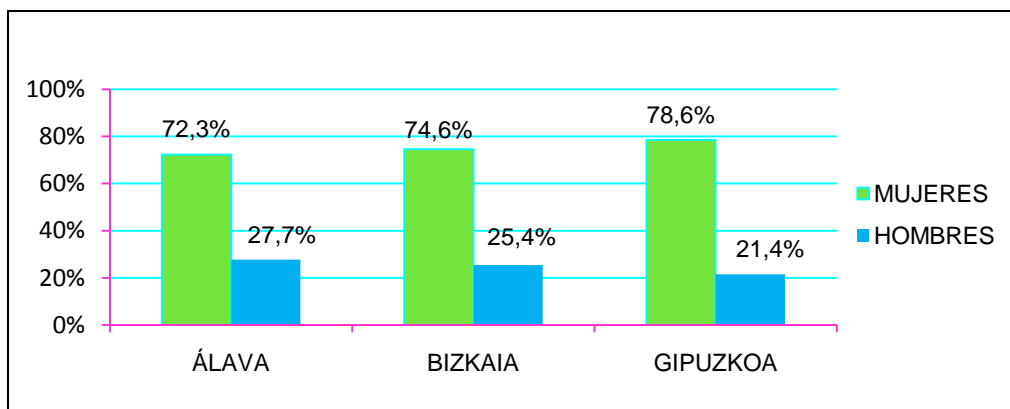


Gráfico 2. Distribución porcentual por sexo y Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

El indicador de calidad en la prestación del Servicio es la celeridad en la respuesta y se define como “*tiempo de demora*” y se ha establecido en 48 horas: Es el tiempo máximo que debe transcurrir entre el correo electrónico de derivación que la Dirección envía a la persona que pide consulta (con copia a la terapeuta asignada), y la respuesta con la cita propuesta. Los datos relativos al indicador “*tiempo de demora*” se muestran en la tabla 4 (ver tabla 4).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Tiempo de demora	19,3h	14h	16,42h	16,5h

Tabla 4. Distribución del indicador “Tiempo de demora” en el curso 2017/2018, por Campus.

Como se puede apreciar en los datos de los tres Campus, la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora: por lo general la persona recibe una cita antes de que transcurran 24 horas desde la recepción del correo de la Dirección del Servicio a las terapeutas.

3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2017/2018

Durante el curso 2017/2018 se atendieron un total de 366 personas. Independientemente de cómo se llega a conocer la existencia del Servicio, la entrada requiere una petición expresa e individualizada por parte de la persona interesada

(escribir un correo electrónico a sap@ehu.eus). Con respecto al curso 2016/2017 (N=244) se produce un aumento del 50% en el número de personas atendidas.

Al finalizar este curso académico, la situación de las personas atendidas es la que se describe en la tabla 5.

SITUACIÓN	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Activas del curso 16/17	11	22	63	96
Nuevas	47	102	131	280
Bajas y Desistimientos	2	1	6	9
TOTAL	55	123	188	366

Tabla 5. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2017/2018

La diferencia entre las personas atendidas (N=366) y el número de demandas nuevas recibidas (N=280) se debe a los siguientes motivos:

a) 96 personas continuaban en consulta al cierre de la memoria del curso 2016/2017: 11 en Álava, 22 en Bizkaia y 63 en Gipuzkoa.

b) Al comienzo del curso 2017/2018 se dio un “alta por incomparecencia” a 1 persona del Campus de Álava por incomparecencia continuada. En estos casos el procedimiento de “alta por incomparecencia” se realiza a través de un correo electrónico de cierre del expediente, enviando en adjunto la encuesta de satisfacción con indicaciones de envío a la dirección electrónica del Servicio o a la dirección postal. Esta persona no se incluye en los cálculos ulteriores.

c) Por último, tampoco entran en el cómputo 9 personas (2 en el Campus de Álava, 1 en Bizkaia y 6 en el Campus de Gipuzkoa) por desistimiento. Se trata de personas que, una vez solicitada consulta en este curso 2017/2018, no acudieron a la cita acordada y al contactar con ellas posteriormente, declinaron su solicitud de ser atendidas en el Servicio.

En cuanto a su distribución porcentual, se presenta en el gráfico 3 (ver gráfico 3).

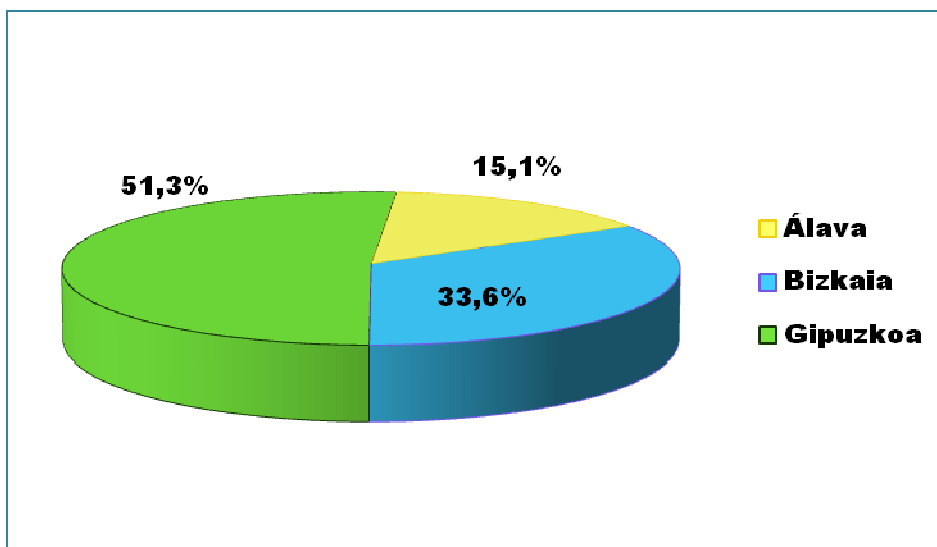


Gráfico 3. Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018, por Campus.

La tabla 6 muestra la distribución por sexo de estas 366 personas (ver tabla 6).

SEXO	N	%
Mujeres	280	76,5
Hombres	86	23,5
Personas no binarias	0	0
TOTAL	366	100

Tabla 6. Distribución por sexo de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2019.

La distribución por sexo muestra un patrón similar al que encontramos en las consultas recibidas, es decir, 3 de cada 4 personas atendidas en el SAP/APZ, son mujeres.

Analizando la distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas, se observan algunas diferencias entre los tres Campus, que pueden deberse a la diferente representación de mujeres y hombres en las titulaciones que se ofertan en cada Campus (ver tabla 7).

SEXO	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Mujeres	42	90	148	280
Hombres	13	33	40	86
Personas no binarias	0	0	0	0
TOTAL	55	123	188	366

Tabla 7. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

La distribución porcentual por sexo y por Campus de las personas atendidas, se muestra en el gráfico 4 (ver gráfico 4).

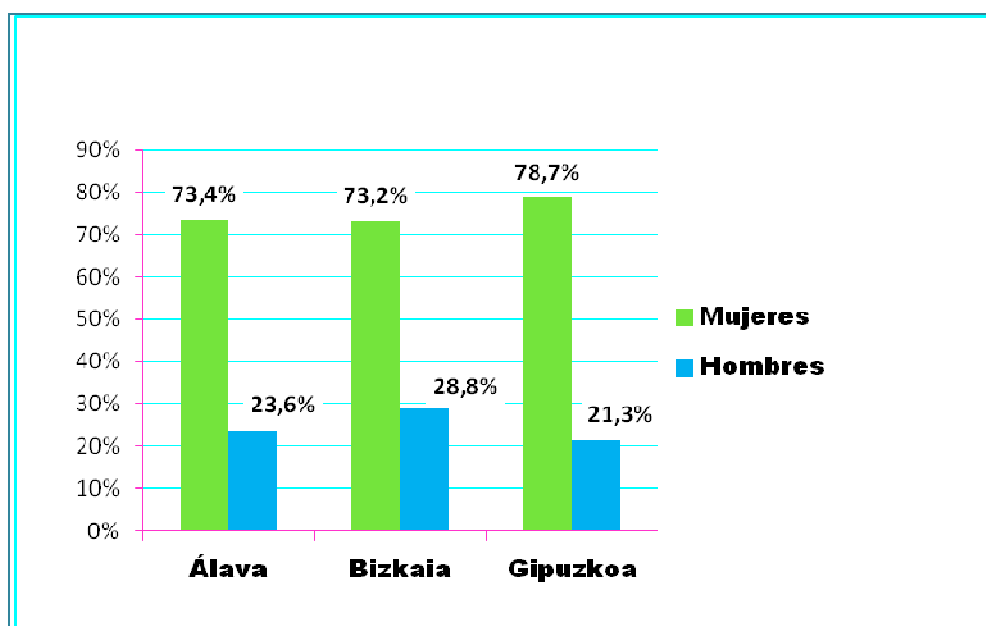


Gráfico 4. Distribución porcentual por sexo y Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2017/2018

El SAP/APZ presta atención a toda la comunidad universitaria, aunque del total de los usuarios y usuarias, el alumnado es el colectivo que tiene mayor representación y es nuestra razón de ser (ver tabla 8).

TIPO DE USUARIO/A	N
Alumnado de Grado	289
Alumnado de Postgrado / Doctorado	37
PAS	13
PDI	27
TOTAL	366

Tabla 8. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2017/2018.

La distribución porcentual del tipo de usuario que se dirige al SAP/APZ aparece en el gráfico 5 y muestra que el alumnado se acerca al 80% del total de las personas que se atienden en el SAP/APZ (ver gráfico 5).

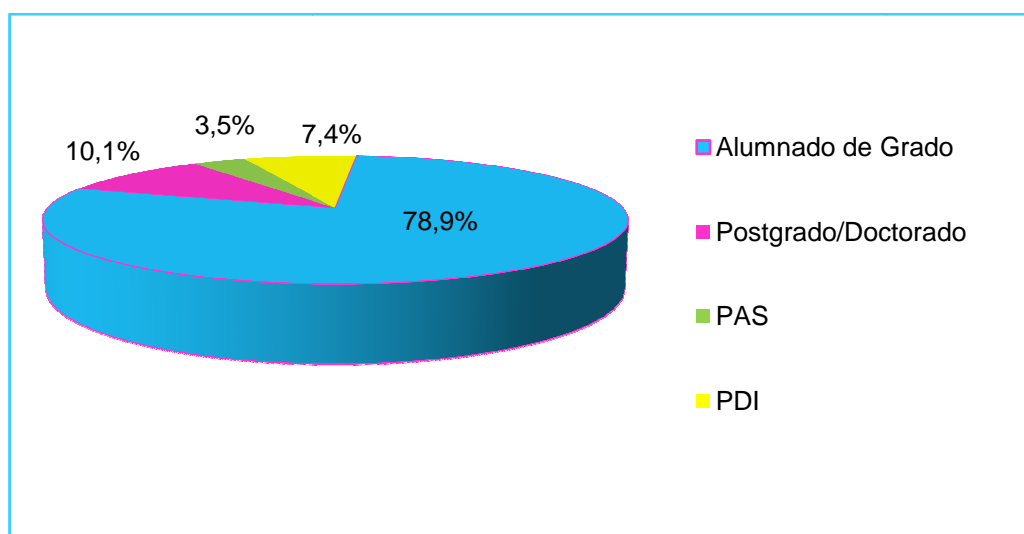


Gráfico 5. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2017/2018.

El tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, se presenta en la tabla 9 (ver tabla 9) y su distribución porcentual en el gráfico 6 (ver gráfico 6).

TIPO DE ALUMNADO	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Alumnado Grado	44	95	150	289
Alumnado Postgrado/Doctorado	2	14	21	37

PAS	1	4	8	13
PDI	8	10	9	27
TOTAL	55	123	188	366

Tabla 9. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2017/2018.

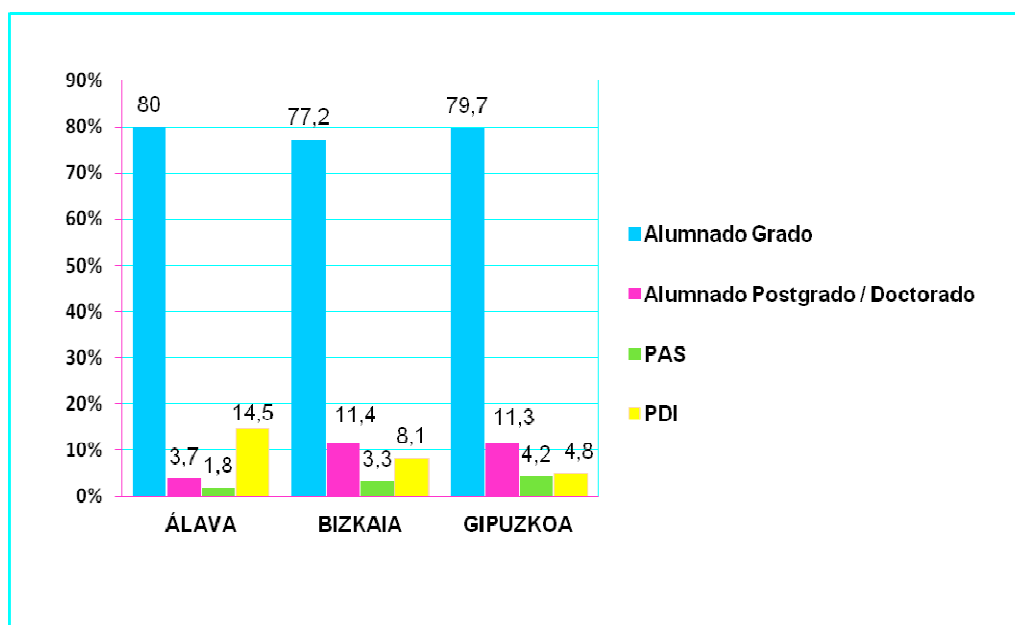


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2017/2018.

El alumnado es un colectivo de población joven en su mayor parte, y acuden al servicio desde el primer momento. En la tabla 10 se presenta la edad media, moda y el rango de edad, por Campus, del alumnado de Grado (ver tabla 10) y en la tabla 11 del alumnado de Postgrado y Doctorado (ver tabla 11).

	ÁLAVA N=55	BIZKAIA N=123	GIPUZKOA N=188	TOTAL N=366
Alumnado Grado	44 (80%)	95 (77,2%)	150 (79,7%)	289 (78,9%)
Media de Edad	20,9	21,9	21,2	21,8
Moda	20	21	20	20
Rango	18-29	18-37	18-46	18-46

Tabla 10. Media, moda y rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ÁLAVA N=55	BIZKAIA N=123	GIPUZKOA N=188	TOTAL N=366
Alumnado de Postgrado/Doctorado	2 (3,7%)	14 (11,4%)	21 (11,3%)	37 (10,1%)
Media de Edad	27	27,25	27,7	27,3
Moda	25-29	25	26	26
Rango	25-29	23-34	22-35	22-35

Tabla 11. Media, moda y rango de edad del alumnado de Postgrado y Doctorado, por Campus.

El alumnado que consulta en el SAP/APZ proviene de una gran variedad de titulaciones de Grado, aunque es significativamente numerosa la frecuencia de consultas por parte del Grado de Psicología (26,9%). Asimismo, las titulaciones que están más representadas se imparten en el campus de Gipuzkoa donde el Servicio lleva implantado 18 años (entre 2000 y 2008 ligado a la Facultad de Psicología). La distribución por Grado del alumnado se presenta en la tabla 12 (ver tabla 12).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	5	1,7
Administración y Dirección de Empresas (<i>Doble grado</i>)	1	0,3
Antropología Social	2	0,7
Arquitectura (Fundamentos de Arquitectura)	11	3,8
Arte	9	3,1
Biología	5	1,7
Bioquímica y Biología Molecular	3	1,1
Biotecnología	1	0,3
Ciencia Política y Gestión Pública	1	0,3
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	6	2,1
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	2	0,7
Ciencias Ambientales	1	0,3
Comunicación Audiovisual	1	0,3
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	1	0,3
Creación y Diseño	7	2,4

Criminología	2	0,7
Derecho	17	5,9
Educación Infantil	7	2,4
Educación Primaria	9	3,1
Educación Social	10	3,4
Enfermería	11	3,8
Estudios Ingleses	6	2,1
Farmacia	3	1,1
Filología Alemana	1	0,3
Filología Clásica	1	0,3
Filología Hispánica	3	1,1
Filosofía	5	1,7
Física	3	1,1
Física e Ingeniería Electrónica (doble grado)	2	0,7
Fisioterapia	1	0,3
Geografía y Ordenación del Territorio	2	0,7
Geología	1	0,3
Historia	2	0,7
Historia del Arte	3	1,1
Ingeniería Eléctrica	2	0,7
Ingeniería Electrónica	1	0,3
Ingeniería Electrónica, Industrial y Automática	1	0,3
Ingeniería de Energías Renovables	1	0,3
Ingeniería Informática	8	2,7
Ingeniería Informática de Gestión	2	0,7
Ingeniería Mecánica	1	0,3
Ingeniería en Organización Industrial	2	0,7
Ingeniería en Tecnología Industrial	2	0,7
Marina	1	0,3
Marketing	2	0,7
Matemáticas	2	0,7
Medicina	8	2,7
Náutica y Transporte Marítimo	1	0,3

Nutrición Humana y Dietética	1	0,3
Odontología	2	0,7
Pedagogía	2	0,7
Periodismo	3	1,1
Psicología	78	26,9%
Publicidad y Relaciones Públicas	2	0,7
Química	6	2,1
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	2	0,7
Sociología	4	1,4
Trabajo Social	3	1,1
Traducción e Interpretación	4	1,4
Erasmus	3	1,1
TOTAL	289	100%

Tabla 12. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2017/2018.

La distribución del alumnado por curso es homogénea, sin grandes diferencias, como se muestra en la tabla 13. El apartado “Otros” incluye al alumnado que cursa los años finales de algunos Grados, como Medicina o Arquitectura (ver tabla 13).

CURSO	N	%
Primero	63	21,8
Segundo	70	24,2
Tercero	80	27,7
Cuarto	68	23,5
Otros	8	2,8
TOTAL	289	100,00

Tabla 13. Distribución del alumnado atendido en el SAP/APZ, por curso.

La distribución del alumnado de Máster y Doctorado no presenta diferencias reseñables: el 51,3% de este colectivo lo forman personas haciendo un Doctorado (N=19) y realizan un Máster el 48,7% (N=18), sin que predomine ninguna titulación, ya que pertenecen a 17 postgrados diferentes.

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2017/2018, Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SAP/APZ) es de 8 a 10, aunque a petición justificada de la terapeuta, pueden extenderse hasta un máximo de 15. No obstante, la mayor parte de las personas atendidas resuelven la situación que les ha hecho solicitar consulta dentro del número de sesiones prefijado.

La tabla 14 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2017/2018 por Campus, así como la media de sesiones por persona atendida (ver tabla 14). El número de sesiones medio por persona se sitúa en un rango comprendido entre 5 y 7 sesiones.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Número de sesiones realizadas	370	626	1.030	2.026
Media de sesiones por persona	6,7	5,1	5,5	5,5

Tabla 14: Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2017/2018.

Por otro lado, la situación de las personas atendidas (a la finalización del curso académico y momento de redacción de la presente Memoria) presenta varios escenarios:

- 1) **En consulta:** Prosiguen las 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.
- 3) **Alta con derivación,** los casos en que al terminar sus sesiones en nuestro Servicio, incluyen la recomendación expresa de continuar con el trabajo terapéutico.
- 4) **Alta voluntaria:** Son altas previas al término del número de sesiones establecido y/o sin el acuerdo del terapeuta: por trabajo, cambios de domicilio, no desean continuar en el Servicio o inician un tratamiento por su cuenta.

- 5) **Alta por incomparecencia:** Personas que dejan de acudir a un mínimo de dos citas sin responder a los intentos realizados para contactar con ellas.
- 6) **Otros:** Consultas puntuales al Servicio.

En la tabla 15 se presenta la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de esta Memoria, en los tres Campus (ver tabla 15). La tabla 16 muestra el número de sesiones medio de las personas que recibieron el alta terapéutica en el curso 2017/2018, por Campus (ver tabla 16).

TIPO DE ALTA	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Personas atendidas	55 (15,1%)	123 (33,6%)	188 (51,3)	366 (100%)
En consulta	13 (12,1%)	42 (38,9%)	53 (49,1%)	108 (29,5%)
Alta terapéutica	20 (20%)	31 (31%)	49 (49%)	100 (27,3%)
Alta con derivación	6 (22,2%)	10 (37%)	11 (40,8%)	27 (7,4%)
Alta Voluntaria	13 (16,7%)	29 (37,2%)	36 (46,1%)	78 (21,3%)
Alta por incomparecencia	3 (6,2%)	10 (20,8%)	35 (72,9%)	48 (13,1%)
Otros	0	1 (20%)	4 (80%)	5 (1,4%)

Tabla 15: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2017/2018.

El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica se encuentra dentro del rango de 8-10 sesiones que establece el SAP/APZ (ver tabla 16), y se intenta mantener la cadencia de sesiones que se mostró efectiva en el estudio preliminar que se presentó en el XIII ESPPU en Córdoba (2017) ¹.

¹ Insúa, P., Sánchez, A y González, C.: Evaluación de los síntomas clínicos en una muestra de estudiantes que acuden al Servicio de Psicología Aplicada en la UPV/EHU. *XIII Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (XIII ESPPU)*, Córdoba 5 de junio de 2017.

TIPO DE ALTA Y Nº DE SESIONES	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Alta terapéutica	20 (20%)	31 (31%)	49 (49%)	100 (27,3%)
Media Sesiones Alta Terapéutica	10	9,26	10,2	9,82

Tabla 16: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2017/2018, por Campus.

6. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ

Las personas atendidas suelen presentar una sintomatología compatible con un trastorno mental o pueden mostrar problemáticas asociadas a factores que deterioran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación.

La impresión diagnóstica se codifica conforme a los criterios del CIE-10, que es el 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*). Esta clasificación abarca, además de la clasificación y codificación de las enfermedades, una amplia variedad de signos, síntomas, hallazgos anormales, denuncias, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud. Publicada por la Organización Mundial de la Salud, es un sistema que se usa en todo el mundo y que permite la comparación internacional en la recolección, procesamiento, clasificación y presentación de datos estadísticos.

Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código de hasta seis caracteres de longitud (en formato de X00.00). Cada una de tales categorías puede incluir un grupo de enfermedades similares.

Para el trabajo que se realiza en el SAP/APZ es de fundamental interés el grupo de "Trastornos mentales y del comportamiento", que recibe la codificación F00-F99 y el de los "Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud", que reciben los códigos Z00-Z99.

En la tabla 17 se pone en evidencia que de las personas atendidas en nuestro Servicio, la mitad consulta por un problema compatible con trastorno mental, mientras que la otra mitad lo hace por otra problemática que influye en el estado de salud (ver tabla 17).

Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	186	50,2%
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	180	48,8%
Total usuarios/as atendidos/as en el SAP/APZ	366	100%

Tabla 17. Total de personas con diagnósticos compatibles con trastorno mental y con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2017/2018.

A continuación, se presenta con detalle la impresión diagnóstica asociada a la problemática manifestada en las consultas de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2017/2018. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas están los relacionados con la ansiedad, las reacciones al estrés grave y los trastornos de adaptación (ver tabla 18).

Código F CIE 10	Grupo Diagnóstico	N (186)	%
F10	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de alcohol	2	1,1
F23	Trastornos psicóticos agudos y transitorios	1	0,5
F25	Trastornos esquizoafectivos	1	0,5
F31	Trastorno bipolar	1	0,5
F32	Episodios depresivos	25	13,4
F33	Trastorno depresivo recurrente	6	3,2
F34	Trastornos del humor (afectivos) persistentes	2	1,1
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	14	7,6
F41	Otros trastornos de ansiedad	32	17,4
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	9	4,8
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	63	33,8

F45	Trastornos somatomorfos	3	1,6
F48	Otros trastornos neuróticos	3	1,6
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	4	2,2
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	3	1,6
F60	Trastornos específicos de personalidad	13	6,9
F84	Trastornos generalizados del desarrollo	2	1,1
F90	Trastornos hipercinéticos	2	1,1
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		186	100%

Tabla 18. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2017/2018.

En cuanto a las consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”, la problemática más frecuente es la relacionada con el grupo de apoyo en sentido amplio: circunstancias familiares, problemas con la pareja o problemas específicos relacionados con el entorno más cercano, que se han codificado como Z63. El desglose de este tipo de consultas está en la tabla 18 (ver tabla 19).

Código Z CIE 10	Grupo Diagnóstico	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	2	1,1
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	10	5,6
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	20	11,1
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	4	2,2
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	106	58,8
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	1	0,5
Z70	Consulta relacionada con actitud, conducta u orientación sexual	2	1,1

Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	2	1,1
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	26	14,6
Z75	Problemas relacionados con facilidades de atención médica u otros servicios de salud	1	0,5
Z76	Personas en contacto con los servicios de salud por otras circunstancias	6	3,4
Total consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”		180	100

Tabla 19. “Factores que influyen en el estado de salud” diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2017/2018.

7. CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU

En el curso 2017/2018 también se recibieron distintas peticiones de Centros o equipos directivos de Centros de la UPV/EHU que fueron atendidas puntualmente. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con alumnado que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro no encuentra la manera de gestionar adecuadamente, y dificultad de manejo de situaciones diversas que ponen al profesorado en un estado de ansiedad importante con afectación de su trabajo.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente es trasladarse al Centro en el que ocurre el problema, hablar con todas las personas implicadas en el mismo, valorar si alguna de dichas personas se encuentra en una situación de vulnerabilidad mayor que aconseje el apoyo psicológico, ofrecérselo y llevarlo a cabo si éste es aceptado. Son intervenciones que requieren muchas veces varias sesiones, a veces con distintos estamentos al estar implicados alumnado, profesorado y PAS.

Durante el curso 2017/2018 se han realizado 11 intervenciones de este tipo.

8. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ

El Reglamento General del SAP/APZ, incluye en el Anexo IV una encuesta de valoración de la atención recibida en el Servicio. Esta encuesta se cumplimenta una

vez que finaliza el trayecto terapéutico. Si la encuesta no se cumplimenta presencialmente en la última sesión, se envía por correo electrónico con instrucciones de entrega (dirección electrónica o postal del SAP/APZ o en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los Campus).

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos con 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 valora tanto la actuación del profesional clínico, como las características propias del Servicio: Los ítem 1, 2, 3 y 4 versan sobre el/la terapeuta; los ítem 5, 6 y 9 versan sobre el Servicio y los ítem 7 y 8 exploran la satisfacción por el cumplimiento de las expectativas. En estos dos ítems que se acaban de mencionar, hay que valorar que, independientemente del ajuste premórbido que presenten las personas atendidas, las puntuaciones indican la satisfacción con la ayuda recibida.

En el curso 2017/2018 se han enviado encuestas de satisfacción a 205 personas (altas voluntarias, terapéuticas y por derivación) y se han recibido 132 encuestas (con un índice de respuesta del 64,3%), y las puntuaciones medias han sido las siguientes (N=132):

- 1) *Me he sentido respetado/a por mi terapeuta.* (M= 3,80)
- 2) *Me he sentido valorado/a por mi terapeuta.* (M=3,71)
- 3) *No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta* (M=3,65)
- 4) *Considero que en general es un buen terapeuta.* (M=3,45)
- 5) *Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad.* (M=3,84)
- 6) *Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas.* (M=3,52)
- 7) *Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar”.* (M=3,34)
- 8) *Considero que mis expectativas se han visto satisfechas”.* (M= 3,25)
- 9) *Considero que, en general, es un buen Servicio”.* (M= 3,56)

De acuerdo con las apreciaciones de los usuarios y usuarias del Servicio, se aprecia que la mayoría está muy de acuerdo en que es un buen Servicio.

9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA

Entre los objetivos principales del Servicio de Atención Psicológica está el ofertar Programas que eviten, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos y la promoción general de hábitos de vida saludables.

Durante el curso 2017/2018 se ofertaron tres Talleres: “Emociones y Comunicación”, “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos” y “Gestión de las TICs para el Ocio”.

Estos Talleres tienen la consideración de *Actividades Culturales Formativas*, del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU, lo que permite certificar 12,5 horas que suman para el reconocimiento de créditos para los estudios de Grado. Para conseguir el certificado de asistencia, se requiere acreditar un mínimo del 80% de la asistencia y responder a la encuesta de valoración final.

9.1. TALLER “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN”

Durante el curso académico 2017/2018 se organizaron 4 ediciones del Taller “Emociones y Comunicación”: 1 en Álava, 1 en Bizkaia y 2 en Gipuzkoa: Consuelo González Vega, psicóloga clínica del SPA/PAZ impartió los Talleres en los Campus de Álava y Bizkaia y en el Campus de Gipuzkoa lo hizo Carmen Maganto Mateo, profesora emérita de la Facultad de Psicología y psicóloga clínica.

- Campus de Álava: Sala de Reuniones Aulario las Nieves, los días 22 de febrero, 1, 8 y 15 de marzo de 2018.
- Campus de Bizkaia: Escuela de Máster y Doctorado, Biblioteca Central, los días 19, 26 de febrero y 5 y 12 de marzo de 2018.
- Campus de Gipuzkoa: Centro Carlos Santamaría. Primer cuatrimestre, los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2017 y el segundo cuatrimestre, los días 27 de febrero, 6, 13 y 20 de marzo de 2018.

Este Taller es de carácter práctico y colaborativo, se basa principalmente en la participación activa y comprometida de los participantes a través de los ejercicios prácticos planteados y de la puesta en común grupal.

Los temas tratados versaron sobre los principios básicos de la comunicación de emociones, la identificación de emociones positivas y negativas y las estrategias de control emocional y de comunicación.

Este Taller tiene como objetivo ayudar al alumnado a conectarse con las emociones y saber identificarlas y a tomar conciencia de las dificultades en la comunicación, ofreciendo recursos y estrategias para mejorarla y gestionar tanto las emociones positivas como las conflictivas en la vida cotidiana.

9.1.1. Descripción de la muestra

En los tres Campus se inscribieron un total de 80 personas, 68 mujeres (85%) 11 hombres (13,8%) y 1 persona no binaria (1,2%). La media de edad de las asistentes fue de 24,6 años, con un rango comprendido entre los 18 y 62 años, (moda 20 años).

Recibieron el certificado acreditativo 42 personas (52,5% del total de inscritas): 37 mujeres (88,1%) y 5 hombres (11,9 %).

La distribución de las asistentes, por Campus y sexo, se muestra en la tabla 20. En los tres Campus se aprecia el predominio de mujeres (ver tabla 20).

TALLER "EMOCIONES Y COMUNICACIÓN"	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Personas Inscritas	10 (12,5%)	22 (27,5%)	48 (60%)	80 (100%)
Mujeres	7 (70%)	18 (81,8%)	43 (89,5%)	68 (85%)
Hombres	3 (30%)	4 (18,2%)	4 (8,3%)	11 (13,7%)
No Binarias	0	0	1 (2%)	1 (1,3%)

Tabla 20. Distribución de las personas inscritas al Taller "Emociones y comunicación", por sexo y Campus.

En la tabla 21 se detalla la Titulación cursada por las personas inscritas en el Taller "Emociones y comunicación".

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	7	8,8
Arquitectura Técnica	1	1,2
Arte	2	2,5
Aulas de la Experiencia	1	1,2
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	2	2,5
Ciencias Políticas	2	2,5
Criminología	2	2,5
Derecho	2	2,5
Educación Infantil	4	5
Educación Primaria	4	5
Educación Social	1	1,2
Enfermería	11	13,8
Estudios Ingleses	3	3,8
Filología clásica	1	1,2
Filosofía	2	2,5
Historia	1	1,2
Ingeniería Electrónica	1	1,2
Medicina	2	2,5
Pedagogía	2	2,5
Psicología	17	21,4
Publicidad y Relaciones Públicas	1	1,2
Química	2	2,5
Relaciones Laborales y Trabajo Social	1	1,2
Máster y Doctorado	6	7,6
Sociología	2	2,5
TOTAL	80	100%

Tabla 21. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Emociones y Comunicación”.

Hay una distribución homogénea por curso académico entre las personas inscritas en el Taller “Emociones y Comunicación” (ver tabla 22).

CURSO	N	%
Primero	19	23,8
Segundo	17	21,2
Tercero	28	35
Cuarto	11	13,8
Máster y Doctorado	5	6,2
TOTAL	80	100

Tabla 22. Distribución de asistentes al Taller “Emociones y Comunicación”, por curso académico.

9.1.2. Análisis cuantitativo

Al finalizar del Taller, se entregó a los participantes un cuestionario de evaluación para que expresaran su opinión. La encuesta recoge algunos datos socio-demográficos (Facultad y Campus en el que estudian, curso, edad y sexo), 23 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener una valoración de la actividad realizada.

Las preguntas cerradas siguen el formato de escala tipo Likert de 6 puntos, que va desde 1 (*totalmente negativo, inútil o incomprensible...*) a 6 (*totalmente positivo, útil, adecuado...*). Las tres preguntas abiertas permiten conocer a nivel cualitativo aspectos positivos, negativos y sugerencias de mejora para el Taller.

A continuación aparecen los datos obtenidos del 50% de las encuestas (N=40) desglosando las puntuaciones medias de cada ítem. El que solo se cuente con el 50% de las encuestas de satisfacción significa que un número muy elevado de alumnos y alumnas no cumplen con el criterio del 80% de asistencia (ver tabla 23).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller realizado	5,3
2	Grado de satisfacción con el Taller	5,4
3	Utilidad que ha tenido haber realizado el Taller	5,1
4	Grado de implicación en el taller	5,2
5	Participación en las actividades realizadas en el Taller	5,2
6	Duración del taller	3,5
7	Información recibida	5,5

8	Metodología utilizada	5,4
<i>9. Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	¿Qué son las emociones?	4,9
9b	Identificación de emociones positivas	5,1
9c	Identificación de Emociones negativas	5,0
9d	Estrategias de control emocional	4,7
<i>10. Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	¿Qué son las emociones?	4,9
10b	Identificación de emociones positivas	5,0
10c	Identificación de Emociones negativas	4,9
10d	Estrategias de control emocional	4,7
<i>11. Señala la Utilidad que ha tenido trabajar en los siguientes temas</i>		
11a	¿Qué son las emociones?	5,4
11b	Identificación de emociones positivas	5,4
11c	Identificación de Emociones negativas	5,3
11d	Estrategias de control emocional	5,4
12	El Taller me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,4
13	Opinión del Taller	5,9
14	Valoración de la actuación del Profesorado	6

Tabla 23. Puntuaciones medias de la encuesta de satisfacción del Taller “Emociones y Comunicación”.

9.1.3. Análisis cualitativo

A continuación se señalan algunos de los comentarios expresados por el alumnado en las preguntas abiertas.

Aspectos positivos

- *“Poder tratar temas que no se tratan en la vida cotidiana”.*
- *“Conocer gente nueva y sus respectivas historias y aprender más de mí misma”.*
- *“Aparte del tema tratado, me ha gustado el ambiente de trabajo que se ha creado”.*
- *“Herramientas para hacerle frente a situaciones desagradables en el día a día”.*
- *“La metodología, que se ha basado en la participación”.*
- *“La tranquilidad que he percibido en todo momento y la facilidad de hablar de cosas tan personales con totales desconocidos”.*
- *“La tranquilidad y confianza ofrecidas y creadas en el ambiente”.*

- *“Los ejemplos reales para entender e identificar mejor las emociones”.*
- *“Aprender a reconocer e intentar gestionar mis sentimientos y ser más empática con el resto de la gente”.*
- *“Aprender cosas que luego van a ser útiles en mi vida diaria y que aplicarlas implicará en mí un cambio a mejor”.*

Aspectos negativos

- *“Poco tiempo y no se ha abarcado suficientes temas”.*
- *“Quizá más horas son necesarias”.*
- *“Ciertos temas que hemos observado muy por encima”.*
- *“Su corta duración”.*
- *“Ha sido corto para mi parecer”.*
- *“Tres horas seguidas sin descanso puede agobiar”.*

Aspectos de mejora

- *“Hacerlo conocer a los alumnos, darle la importancia que tiene”.*
- *“Que fuese un poco más largo”.*
- *“Podría darse algún video que muestre situaciones reales que se dan y analizar reacciones negativas/positivas de la gente”.*
- *“Darle un par de días más ya que se han tenido que dejar fuera algunas áreas”.*
- *“Otros talleres orientados a emociones particulares”.*
- *“Hacer grupos más pequeños”.*

9.1.4. Conclusiones

Las personas asistentes valoran positivamente los contenidos trabajados y las competencias adquiridas así como la metodología empleada. Muchas señalan como aspecto negativo el poco tiempo y como aspectos de mejora dedicarles más horas. La satisfacción con este Taller es muy alta.

9.2. TALLER “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” / DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS

Este Taller tiene como objetivo analizar, reflexionar y proponer cambios sobre las ideas, valores y actitudes de las personas asistentes sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales. Plantea un aprendizaje en torno a la erotización de la vida sexual, el entrenamiento en diversas estrategias para potenciar el deseo y el fomento de las fantasías, del erotismo del cuerpo, de los sentidos y del placer.

El Taller “Desira, erotismo eta tratu onak” se ofertó con la posibilidad de impartirse en castellano o en euskera en función de la demanda mayoritaria expresada en la inscripción. Los docentes pertenecen a Arremanitz Kooperatiba: Axier Baglietto, sociólogo y sexólogo; e Ibai Fresnedo, técnico superior en Igualdad de Género y dinamizador de Educación Sexual y Planificación Familiar.

- Campus de Bizkaia: (Castellano) Escuela de Máster y Doctorado, Biblioteca Central, los días 2, 9, 16 y 23 de noviembre de 2017.
- Campus de Gipuzkoa: (Euskera) Centro Carlos Santamaría, los días 22 de febrero, 1, 8 y 15 de marzo de 2018.

Al finalizar el Taller se entregó un cuestionario de evaluación para recoger la opinión, satisfacción y sugerencias de los y las participantes. La encuesta incluye varios datos socio-demográficos (Grado, curso, edad y sexo), 20 preguntas cerradas y tres preguntas abiertas sobre aspectos positivos, negativos y aspectos de mejora para el Taller.

Las preguntas cerradas siguen el formato de escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 y 6 extremos, respectivamente: “*totalmente desinteresado/a-totalmente interesado/a*”, “*totalmente inútil-totalmente útil*”, “*nada implicado/a-totalmente implicado/a*”, “*nada adecuado-totalmente adecuado*”, “*ninguno-sobresaliente*”, “*totalmente negativo-totalmente positivo*” y “*deficiente-sobresaliente*”.

9.2.1. Descripción de la muestra

Se inscribieron 35 personas: 32 mujeres (91,4%) y 3 hombres (8,6%). Obtuvieron certificado 29 asistentes (82,9% de los inscritos). La edad media de los participantes es la de 20,7 años, y la moda 16 años (rango 18 - 32 años).

La distribución de los asistentes, por Titulaciones, se presenta en la tabla 24. Se aprecia una mayor representación del alumnado del Grado de Psicología (ver tabla 24).

TITULACIÓN	N	%
Arte	3	8,6
Ciencias Políticas y Administración Pública	1	2,9
Comunicación Audiovisual	2	5,8
Enfermería	6	17,1

Filosofía	1	2,9
Medicina	1	2,9
Periodismo	1	2,9
Psicología	15	42,6
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	4	11,4
Sociología	1	2,9
TOTAL	35	100

Tabla 24. Distribución por Titulación de las personas asistentes al Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

En la tabla 25, se presenta la distribución de los asistentes al Taller, por curso, donde se aprecia mayor representación del alumnado de segundo curso (ver tabla 25).

CURSO	N	%
Primero	6	17,1
Segundo	24	68,6
Tercero	4	11,4
Cuarto	1	2,9
TOTAL	35	100

Tabla 25. Distribución de asistentes al Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”, por curso.

9.2.2. Análisis cuantitativo

Del total de las personas inscritas, 27 de ellas completaron la encuesta de satisfacción (N=27), cuyos datos se desglosan a continuación en la tabla 26.

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller realizado	5,5
2	Utilidad que ha tenido realizar el Taller	5,5
3	Grado de implicación personal en el taller	5,0
4	Participación en las actividades	4,9
5	Duración del taller	2,5
<i>6. Señala tus Conocimientos en los siguientes temas:</i>		
6a	Relaciones de pareja y buen trato	4,6

6b	Amor romántico y su influencia	4,8
6c	Deseo y diversidad sexual	4,4
6d	Erótica de los sentidos	4,0
7. Señala la utilidad que ha tenido para ti trabajar en los siguientes temas		
7a	Relaciones de pareja y buen trato	5,5
7b	Amor romántico y su influencia	5,4
7c	Deseo y diversidad sexual	5,3
7d	Erótica de los sentidos	5,3
8	Información recibida	5,7
9	Metodología utilizada	5,4
10	Recursos de mejora de la situación personal	5,1
11	Opinión general del taller	5,7
12	Actuación del profesorado	5,7

Tabla26. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción del Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

9.2.3. Análisis cualitativo

Aspectos positivos

- *“He aprendido mucho y hemos tratado temas de las que se esconden en el sistema educativo de hoy en día”.*
- *“La libertad de hablar sobre sexualidad abiertamente”.*
- *“La participación grupal, la dinámica”.*
- *“Las reflexiones sobre temas tabú”.*
- *“El respeto al hablar entre todxs. La libertad y el respeto hacia las diferentes opiniones”.*
- *“La confianza y amabilidad de los profesores pareo que todxs participemos”.*
- *“El hecho de ser un taller didáctico y que se trabaje en grupo ha sido genial”.*
- *“La tolerancia y el lenguaje inclusivo de los profesores”.*

Aspectos negativos

- *“Me hubiera gustado aprender unos pautas para ligar/conocer gente y después llevar a cabo lo aprendido”.*
- *“Ha sido corta la duración”.*
- *“Que me parece muy corto, yo lo hubiese extendido a dos meses para que hubiera más sesiones”.*

Aspectos de mejora

- *“Añadir más horas”.*
- *“Me gustaría que fuera un poco más largo y con más práctica”.*

- “Cómo, dónde conocer gente para intimar (sé que es muy subjetivo)”.
- “Que todos los participantes tengan el mismo grado de implicación, interés y predisposición”.

9.2.4. Conclusiones

Por los datos anteriormente expuestos podemos afirmar que los asistentes valoran su participación del que destacan el respeto en la información recibida y su tratamiento. Este Taller cumple con el objetivo de ofrecer espacios para explorar las ideas, valores y actitudes del alumnado acerca de la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales, y se valora esta oportunidad.

9.3. TALLER SOBRE NUEVAS TECNOLOGÍAS: “GESTIÓN DE LAS TICs PARA EL OCIO”

Nuestros estudios señalan que un uso diario excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para el ocio tiene un impacto negativo en el rendimiento académico y en el bienestar psicológico. Entendiendo la importancia de la comunicación en nuestra sociedad y que necesitamos estar conectados con nuestra gente diariamente ¿Cómo compaginar Internet, las redes sociales y el éxito académico? Este Taller tiene como objetivo ayudar al alumnado en la gestión y el manejo de las TICs para el ocio.

Este Taller se realizó en el Campus de Bizkaia, en la Escuela de Máster y Doctorado de la Biblioteca Central, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2017.

La profesora encargada de impartir el Taller fue Ana Viñals Blanco, publicista y doctora en Ocio y Desarrollo Humano, con una amplia trayectoria profesional centrada en el ámbito de la comunicación y la gestión educativa.

Al finalizar la cuarta sesión del Taller se repartió un cuestionario de evaluación entre los participantes. El cuestionario incluye varios datos socio-demográficos (Titulación, curso, edad y sexo); 22 preguntas cerradas y tres preguntas abiertas sobre los aspectos positivos, negativos y sugerencias de mejora.

Las preguntas cerradas se presentan con una escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 y 6, respectivamente: “*totalmente desinteresado/a*-*totalmente interesado/a*”,

“totalmente inútil-totalmente útil”, “nada implicado/a-totalmente implicado/a”, “nada adecuado-totalmente adecuado”, “ninguno-sobresaliente”, “totalmente negativo-totalmente positivo” y “deficiente-sobresaliente”. En la pregunta 7 sobre el “nivel de competencia”, la escala tomó tres valores: “básico”, “intermedio” y “avanzado”.

9.3.1. Descripción de la muestra

Se inscribieron 10 personas: 9 mujeres (90%) y 1 hombre (10%), obtuvieron certificado 6 de ellas (60%). La edad media de los asistentes es de 23,7 años con un rango comprendido entre los 19 y 25 años.

En cuanto a la distribución por titulaciones, la tabla 27 desglosa el número y el porcentaje (ver tabla 27).

TITULACIÓN	N	%
Derecho	1	10
Economía	1	10
Periodismo	1	10
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	7	70
TOTAL	10	100

Tabla 27. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”.

Con respecto a la distribución de los asistentes, por curso, la tabla 28 pone en evidencia que la mayor parte de los asistentes es alumnado de segundo a cuarto curso.

CURSO	N	%
Segundo	4	40
Tercero	1	10
Cuarto	5	50
TOTAL	10	100

Tabla 28. Distribución de asistentes al Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”, por curso.

9.3.2. Análisis cuantitativo

A continuación, en la tabla 29, presentamos la puntuación media en los ítems de la encuesta de satisfacción que rellenaron 4 personas (N=4).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés por el taller	5
2	Utilidad del taller	5
3	Grado de implicación personal en el taller	5
4	Participación en las actividades	4,75
5	Duración del taller	3,75
<i>6. Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		
6a	Valor del ocio como desarrollo humano	4,75
6b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	4,5
6c	Gestión de la identidad digital	4
6d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	3,75
<i>7. Señala tu Nivel de Competencia en los siguientes temas</i>		
7a	Valor del ocio como desarrollo humano	2
7b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	2
7c	Gestión de la identidad digital	2,25
7d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	1,75
<i>8. Señala la Utilidad que ha tenido tratar los siguientes temas</i>		
8a	Valor del ocio como desarrollo humano	3,5
8b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	4,5
8c	Gestión de la identidad digital	5
8d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	5,25
9	Información recibida	5,5
10	Metodología utilizada	5,5
11	Recursos personales aportados	5,5
12	Resumen de la valoración del Taller	5,25
13	Actuación del Profesorado	6

Tabla 29. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller "Gestión de las TICs para el Ocio".

9.3.3. Análisis cualitativo

Aspectos positivos

- *“Poder aprender más sobre temas interesantes que hoy en día son cotidianos pero que no tenemos tantos conocimientos”.*
- *“Nuevas formas de aprender páginas, licencias interesantes para poder llevarlas a cabo en futuros proyectos”.*
- *“Aprender a cuidar y pulir mi identidad digital”.*
- *“Aprender a gestionar y tener un ocio de calidad”.*
- *“Licencias, apps, software libre (y mil herramientas web que no conocía)”.*
- *“Creación de contenidos red y licencias”.*

Aspectos negativos

- *“Es un curso que en menos horas se podría hacer, entre 8-10 horas”.*
- *“Quizá alguna actividad de desarrollo en grupo hubiera dinamizado”.*
- *“Menos hincapié en los tipos de licencias, pues se comprenden rápidamente”.*

Aspectos de mejora

- *“Es un curso bastante completo y bien ejecutado, lo único que metería sería algún vídeo más para que fuera más dinámico”.*
- *“Cambiar el título del curso. Un nombre más llamativo ;-)”.*
- *“Título más atractivo y más ejemplos prácticos donde poner en uso lo aprendido”.*

9.3.4. Conclusiones

La escasa inscripción y participación que tuvo este Taller nos hace reflexionar sobre las dificultades que tiene el alumnado para entender que el uso abusivo de las redes sociales y de las TICs para el ocio tiene efectos sobre su rendimiento académico y bienestar emocional. No hay conciencia de problema y por tanto, no hay una demanda clara de este tipo de Taller.

10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en fases tempranas de un desorden o malestar. En el entorno universitario la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico está muy extendida y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Este curso, también se han realizado nuevas ediciones del Taller “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes”.

Estos Talleres tienen las mismas características que los Talleres de prevención primaria: se ofertan exclusivamente al alumnado, duran 12 horas que se reparten en cuatro sesiones de 3 horas cada una en horario de 15 a 18h; cuentan con el reconocimiento de *Actividades Culturales Formativas* avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU y para conseguir la certificación se requiere haber asistido a un mínimo del 80% del Taller (3 sesiones).

10.1. TALLER “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES”

La finalidad del taller es el aprendizaje de estrategias de manejo de la ansiedad y el estrés ante los exámenes con el objetivo de optimizar el rendimiento del alumnado y conseguir unos mejores resultados académicos. En el Taller se ponen en práctica las principales estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades de relajación, la reevaluación positiva de los acontecimientos estresantes, planificación adecuada del tiempo, y ensayo de habilidades y resolución de problemas en el trabajo académico.

En el curso 2017/2018 se celebraron tres ediciones de este Taller, una en cada Campus, impartidos por las psicólogas clínicas del SAP/APZ.

- Campus de Álava: Sala de Reuniones Aulario las Nieves, los días 9, 16, 23 y 30 de noviembre de 2017.
- Campus de Bizkaia: Escuela de Máster y Doctorado de la Biblioteca Central, los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2017.
- Campus de Gipuzkoa: Centro Carlos Santamaría, los días 7, 14, 21 y 28 de noviembre de 2017.

Con el fin de facilitar el aprendizaje y la posterior aplicación de los temas tratados, se proporciona al alumnado una carpeta con los materiales didácticos utilizados y esquemas para realizar las técnicas de relajación en su día a día y en su casa.

En la última sesión, se entregó un cuestionario de evaluación para conocer la opinión de las personas participantes y sus sugerencias. Este cuestionario recoge algunos datos socio-demográficos (Titulación, curso, edad y sexo); 23 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las preguntas cerradas se plantea en escalas tipo Likert, como en los otros talleres mencionados anteriormente.

10.1.1. Características de la muestra

Se inscribieron un total de 45 personas, 39 mujeres (86,7%) y 6 hombres (13,3%) con una edad media de 23,5 años, una moda 19 años y un rango de edad comprendido entre 17 y 54 años.

La distribución de las personas inscritas, por sexo y Campus, muestra una mayoritaria representación del femenina en el Taller (ver tabla 30).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Personas Inscritas	9 (20%)	21 (46,7%)	15 (33,3%)	45 (100%)
Mujeres	6 (66,6%)	18 (85,7%)	15 (100%)	39 (86,7%)
Hombres	3 (33,3%)	3 (14,3%)	0	6 (13,3%)
Personas no binarias	0	0	0	0

Tabla 30. Distribución de las personas inscritas al Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”, por sexo y Campus.

De total de personas inscritas obtuvieron certificado 35 personas (77,7% del total de inscritos).

La distribución de las personas asistentes por titulaciones, se describe en la tabla 31.

TITULACIÓN	N=45	%
Antropología Social	1	2,2

Arte	2	4,5
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	1	2,2
Ciencias Políticas	2	4,5
Enfermería	8	17,8
Estudios Ingleses	2	4,5
Farmacia	3	6,8
Filosofía	1	2,2
Geografía y Ordenación del Territorio	1	2,2
Geología	1	2,2
Ingeniería Informática	1	2,2
Ingeniería Mecánica	1	2,2
Medicina	1	2,2
Pedagogía	1	2,2
Psicología	5	11,1
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	8	20
Doctorado	1	2,2
Filología	1	2,2
Nutrición Humana y Dietética	1	2,2
Periodismo	1	2,2
Trabajo Social	1	2,2
TOTAL	45	100

Tabla 31. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”.

En cuanto a la distribución de las personas asistentes por curso académico, ésta se presenta en la tabla 32.

CURSO	N=45	%
Primero	9	20
Segundo	24	53,4
Tercero	8	17,8

Cuarto	3	6,6
Doctorado	1	2,2
TOTAL	45	100

Tabla 32. Distribución de asistentes al Taller "Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes".

10.1.2. Análisis cuantitativo

A continuación se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los diferentes ítems de la encuesta de evaluación sobre un total de 32 encuestas (71,1%). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la adecuación que tiene este Taller y el interés que despierta entre el alumnado (ver tabla 33).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés por el taller	5,1
2	Utilidad del taller	4,8
3	Grado de implicación personal en el taller	4,7
4	Participación en el Taller	4,7
5	Duración del Taller	3,5
<i>6. Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		
6a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,7
6b	Reestructuración Cognitiva	4,2
6c	Planificación adecuada del Tiempo	4,5
6d	Ensayo de habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,4
<i>7. Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
7a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,7
7b	Técnicas de reestructuración Cognitiva (reevaluación positiva) de los pensamientos estresantes	4,4
7c	Planificación adecuada del Tiempo	4,5
7d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,5
<i>8. Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
8a	Habilidades y Técnicas de Relajación	5,0
8b	Reestructuración Cognitiva	4,8

8c	Planificación adecuada del Tiempo	5,0
8d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,8
9	Información recibida	5,1
10	Metodología utilizada	4,8
11	Recursos de mejora de la situación personal	4,8
12	Opinión general del Taller	5,1
13	Profesor/a responsable de impartir el Taller	5,3

Tabla 33. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”.

10.1.3. Análisis cualitativo

En la encuesta de satisfacción se preguntó, de manera abierta, por algunos aspectos positivos, negativos y de mejora a consideración del alumnado participante.

Aspectos Positivos

- *“Me ha servido para conocer mis puntos débiles y también los fuertes, aceptar la situación y bajar el ritmo”.*
- *“El poder saber qué aspectos tengo que mejorar en mi estudio y la obtención de técnicas para mejorarlas. Me ha parecido muy bien el contenido teórico-práctico”.*
- *“Técnicas sencillas para gestionar tiempo, ayuda a comprender que suspender no es el fin del mundo”.*
- *“Poder darme cuenta de cuáles son mis debilidades frente a los exámenes y poder encontrar herramientas para hacerle frente”.*
- *“Aprender y reflexionar sobre la planificación del tiempo, parar de realizar tareas a una hora determinada y priorizar tareas”.*
- *“Las técnicas de relajación ya que me han servido bastante”.*
- *“La amabilidad y cercanía de la profesora que lo ha impartido, darte cuenta que no eres la única que tiene alguna dificultad a la hora de estudiar”.*
- *“La variación de los recursos y cantidad de información tanto de técnicas de estudio, como de relajación y autoanálisis”.*
- *“El aprendizaje de técnicas tanto de relajación como de superación de situaciones causantes de ansiedad saber que algunos pensamientos no solo me pasan a mí y cómo poder resolverlos”.*
- *“Conocer situaciones nuevas para manejar el estrés y el tiempo”.*
- *“Estar en contacto con gente con problemas parecidos”.*
- *“La práctica de relajación y yoga”.*

Aspectos negativos

- *“Me hubiera gustado que hubiera más sesiones”.*
- *“Es demasiado limitado, vendría bien hacer varios al año y con acceso a más gente”.*
- *“Que al ser generalizado uno se centra en las necesidades de cada uno y al estudiar carreras distintas necesitamos distintos medios para estudiar”.*
- *“Hacer demasiado uso del papel y de los power point”.*
- *“No poderlo compaginar con las horas de clase”.*
- *“Al estar en Bellas Artes algunos métodos no nos ayudan tanto porque nuestra carrera es muy práctica y flexible”.*
- *“La «teoría» psicológica me hubiera gustado profundizarla más calmadamente y con más tiempo”.*
- *“La hora del taller y la duración”.*
- *“El aula no está del todo adaptada para estos talleres”.*

Aspectos de mejora

- *“Que fuese más largo”.*
- *“Añadir más tiempo, ya que me gustaría tocar temas como optimizar mi tiempo en la universidad y la competencia en trabajos”.*
- *“Entrar más en materia con los resultados de los test realizados, analizar esos resultados un poco más a fondo”.*
- *“Conocer un poco más cómo se estructuran las carreras de los participantes en concreto las asignaturas para poder ayudarles más en cuanto a saber cómo estudiar y planificar el estudio”.*
- *“Realizar más ejercicios de meditación o relajación”.*
- *“Profundizar más en temas más cotidianos y dar herramientas para poder hacerles frente”.*
- *“Dedicar algo más de tiempo a la puesta en práctica de lo aprendido (técnicas de memorizar)”.*
- *“Debería de tener continuidad y el tiempo entre los talleres se hace largo”.*

10.1.4. Conclusiones

Este Taller tiene una amplia aceptación por parte del alumnado que lo encuentra útil y necesario. Se oferta siempre en el primer cuatrimestre antes de los exámenes. La petición de más tiempo es una constante, aunque ya hemos evaluado la posibilidad de ampliarlos y no acabamos de encontrarlo necesario. Hay que poner en práctica lo aprendido.

10.2. TALLER “INICIACIÓN AL MINDFULNESS”, para PAS y PDI

En este curso 2017/2018 el SAP/APZ ha extendido la oferta de Talleres al resto de la comunidad universitaria (PAS y PDI) con la presentación de este Taller de Iniciación al Mindfulness; que se ofertó en el marco de las acciones derivadas del Informe de Riesgos Psicosociales que se llevó a cabo desde el Servicio de Prevención de la UPV/EHU.

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* al ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana, comprobándose que esta presencia consciente, favorece auténticamente la reducción de estrés y es fuente de autocalmación y bienestar.

Estos Talleres proponen un acercamiento al aprendizaje y a la práctica de ejercicios simples que desarrollan esta atención consciente, para desactivar los automatismos generados por el estrés y desarrollar la autocalmación en forma espontánea y sostenible. Estas prácticas, desarrolladas desde hace más de 3000 años en diversas tradiciones culturales, están siendo respaldadas en nuestros días por las diferentes disciplinas científicas como fuente de salud integral.

Estos talleres fueron impartidos por Mercedes Sainz que es Instructora de Mindfulness, profesora de yoga y maestra en meditación Zen por la escuela de Willigis Jaeger. Imparte la enseñanza desde hace más de veinte años tanto a nivel individual, como en grupos y en organizaciones profesionales, empresariales e institucionales.

Se ofertaron un total de 6 ediciones: 2 Talleres en cada Campus, uno en cada cuatrimestre. En el Campus de Álava se realizaron los días 26 de octubre de 2017 y 30 de enero de 2018 en el Gimnasio de la Escuela de Magisterio. En Bizkaia se celebraron el 25 de octubre de 2017 y el 29 de enero de 2018 en la Escuela de Máster y Doctorado de la Biblioteca Central. En Gipuzkoa tuvieron lugar el 24 de octubre de 2017 y el 31 de enero de 2018 en el Centro Carlos Santamaría.

El desglose de la muestra de asistentes en los 3 Campus por sexo y por estamento se presenta en la tabla 34.

Campus y Cuatrimestre	Hombres	Mujeres	Persona no binaria	PAS	PDI	TOTAL
Álava 1 ^{er} cuatrimestre	1 (5,3%)	18 (94,7%)	0	3 (15,8%)	16 (84,2%)	19 (100%)
Álava 2 ^o cuatrimestre	2 (8,3%)	22 (91,7%)	0	7 (29,2%)	17 (70,8%)	24 (100%)
Bizkaia 1 ^{er} cuatrimestre	3 (12,5%)	21 (87,5%)	0	13 (54,2%)	11 (45,8%)	24 (100%)
Bizkaia 2 ^o cuatrimestre	4 (16%)	21 (84%)	0	12 (48%)	13 (52%)	25 (100%)
Gipuzkoa 1 ^{er} cuatrimestre	2 (11,1%)	16 (88,9%)	0	6 (33,3%)	12 (66,7%)	18 (100%)
Gipuzkoa 2 ^o cuatrimestre	1 (5,6%)	17 (94,4%)	0	9 (50%)	9 (50%)	18 (100%)
TOTAL	13 (10,2%)	115 (89,8%)	0	50 (39,1%)	78 (60,9%)	128 (100%)

Tabla 34. Distribución por sexo, por estamento y por Campus de las personas asistentes a los Talleres de “Iniciación al Mindfulness”.

A todas las personas se les preguntó si tenían interés en realizar un curso anual de Mindfulness de manera que se pudiera profundizar en la práctica. El 68% (N=87) dijo que estaría interesado/a.

10.3. CURSO MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA, para PAS y PDI

Este curso gratuito para el PAS y el PDI de la Universidad ha surgido del interés expresado por las personas participantes de los Talleres de Iniciación realizados. Se han puesto en marcha 3 cursos, uno en cada Campus. Hasta junio 2018 se han celebrado 4 de las 11 sesiones previstas.

- Campus de Álava: miércoles 9 y 23 de mayo, 13 y 20 de junio. Gimnasio de la Escuela de Magisterio, de 15 a 18h.
- Campus de Bizkaia: martes 8 y 22 de mayo, 12 y 19 de junio. Escuela de Máster y Doctorado, Biblioteca Central, de 15 a 18h.
- Campus de Gipuzkoa: lunes 7 y 21 de mayo, 11 y 18 de junio. Sala de Dinámicas de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología (HEFA).

Se han inscrito un total de 61 personas PAS/PDI, y la finalización del curso será en diciembre de 2018.

En la Tabla 35 se presenta la distribución de las personas inscritas por Campus, sexo y estamento laboral.

CAMPUS	Mujeres	Hombres	No binaria	PAS	PDI	TOTAL (%)
ÁLAVA	21 (41,2%)	1 (10%)	0	4 (25%)	18 (40%)	22 (36%)
BIZKAIA	15 (29,4%)	3 (30%)	0	5 (31,2%)	13 (28,8%)	18 (29,5%)
GIPUZKOA	15 (29,4%)	6 (60%)	0	7 (43,8%)	14 (31,2%)	21 (34,5%)
TOTAL	51 (100%)	10 (100%)	0	16 (100%)	45 (100%)	61 (100%)

Tabla 35. Distribución por sexo, por estamento y por Campus de los inscritos al curso “Mindfulness en la vida cotidiana”.

11. PRESENTACIÓN DEL SAP/APZ EN EL PROYECTO EUROPEO TITTAN INTEREG.

Consuelo González, psicóloga clínica del SPA/APZ, presentó el trabajo que se realiza en el Servicio de Atención Psicológica en el apartado dedicado a las “Buenas Prácticas” en el Seminario Internacional *5th Interregional Workshop: Active Citizens*, celebrado del 5 al 7 de febrero de 2018 en Leipzig (Alemania) en el Fraunhofer Institute for Cell Therapy and Immunology (IZI).

Este Seminario forma parte del Proyecto Europeo Tittan Interreg (Network for Translation, Innovation and Technology Transfer in Ageing), en el que la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea es uno de los grupos de interés. El propósito es activar a la ciudadanía implicándoles en el co-diseño de experiencias con los profesionales sanitarios y cuidadores (ver <https://www.interregeurope.eu/tittan/>).

12. JORNADA CIENTÍFICA: “BUENOS TRATOS EN LAS RELACIONES”

En el marco de la formación integral del alumnado, se realizó una Jornada científica en el Centro Carlos Santamaría, el día 15 de diciembre de 2017.

El objetivo de esta Jornada fue reflexionar hacia dónde nos dirigimos en el trabajo contra la violencia y desde dónde podemos abordarlo, señalando el modelo alternativo a estas conductas abusivas que escenifican relaciones desiguales e insanas.

Cada vez conocemos mejor los factores que inciden en el problema de los malos tratos en las relaciones. La Psicología se ha centrado tanto en la elaboración de modelos teóricos que permiten comprender el fenómeno de la violencia contra las mujeres, las distintas dimensiones del problema en sí, su dinámica, su ciclo y las consecuencias para las víctimas, como en el desarrollo de herramientas de intervención psicológica.

Reconocemos las conductas abusivas y de maltrato y los diferentes tipos de malos tratos, aunque sigue siendo necesario investigar y desarrollar programas terapéuticos y acciones de prevención orientadas fundamentalmente a la educación.

Entendemos que la violencia en las relaciones también es un problema social, y por tanto es necesaria la conexión y el trabajo transversal e interdisciplinar entre diferentes ámbitos de la sociedad, para poder incidir en la prevención y transformación de las relaciones personales.

La Psicología puede y debe aportar sus conocimientos, tanto con respecto a las conductas que se consideran de mal trato, como con respecto a identificar y definir los comportamientos adecuados, igualitarios y de buen trato, potenciando, generando y entrenando en las habilidades necesarias para alcanzar mayores cotas de bienestar en la vida de las personas y en la sociedad en su conjunto.

Las ponentes fueron 5 profesionales de diferentes Entidades: COP Gipuzkoa; UPV/EHU; Arremanitz Kooperatiba; Ikertze y Emakunde.

Asistieron 80 personas: 66 mujeres (83%), 12 hombres (14%) y dos personas no binarias (3%).

Al finalizar la Jornada realizaron una encuesta de satisfacción, tipo Likert con rango de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 6 (Totalmente de acuerdo). Así, más del 70% está “Totalmente de acuerdo” en que la Jornada les sirvió para “clarificar ideas” (M= 4,7); más del 80% está “Totalmente de acuerdo” en que la Jornada les pareció “útil” (M= 5,2); más del 69% está “Totalmente de acuerdo” en que la Jornada “cumplió sus expectativas” (M= 4,7); más del 70% está “Totalmente de acuerdo” con un “alto grado de satisfacción” (M= 4,9).

Se pueden ver las ponencias y la opinión de los y las asistentes en: <https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica/home>

13. ACTIVIDADES EN EL MARCO DE LA PERTENENCIA A LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

13.1. DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

El Día Mundial de la Lucha contra el SIDA, 1 de diciembre, se llevó a cabo una actividad en colaboración con la Red Española de Universidades Saludables (REUS). Las acciones propuestas por las entidades educativas se enfocan en la importancia de la información para que las nuevas generaciones adquieran buenas prácticas cotidianas que eviten o disminuyan la transmisión del VIH.

En la UPV/EHU se ha realizado una actividad de sensibilización y reflexión con el alumnado del Campus de Gipuzkoa, en el aulario Ignacio María Barriola, cuyo objetivo fue recordar, reflexionar y no olvidar que el SIDA no es sólo una enfermedad sino también una cuestión social.

La actividad permitió un espacio de pararse a pensar con una pregunta aparentemente sencilla: «¿Qué propones para reducir el número de infecciones por VIH?». Esta fue la pregunta planteada a cada persona que se acercó al stand para participar. Las respuestas implicaron una reflexión y un intercambio de opiniones entre el alumnado y las personas que dinamizaron la actividad. A cada una de las personas que compartieron su opinión, se les dio un obsequio.

Todas las propuestas que se recogieron a lo largo de la mañana se expusieron dentro y fuera del Aulario Barriola, haciendo visible que se pueden plantear

diferentes acciones para reducir el número de infecciones por VIH (ver la actividad en <https://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica>).