

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2018/2019



AURKIBIDEA

	Orrialdea	
1	Sarrera	2
2	2018-2019 ikasturtean jasotako kontsulta berriak	3
3	2018-2019 ikasturtean artatutako pertsonak	8
4	2018-2019 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota	11
5	Artatutako pertsonen egoera 2018-2019 ikasturte amaieran, eta egindako saio kopurua.	17
6	Artatutako pertsonen buruzko diagnostikoa	19
7	UPV/EHUko ikastegiek eta kargudunek egindako kontsultak	22
8	Erabiltzaileek SAP/APZn jasotako arretaren balorazioa	23
9	Lehen mailako prebentziorako programak	24
	9.1. "Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana" tailerra	25
	9.2. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerra	30
10	Bigarren mailako prebentziorako programak	36
	10.1. "Gestión de la ansiedad ante los exámenes" tailerra	36
	10.2. "Mindfulness, para la Gestion del Estrés" tailerra	41
	10.3. "Mindfulness-erako hastapena II" tailerra, AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat	46
	10.4. "Mindfulness en la vida cotidiana" tailerra, AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat	47
11.	Unibertsitateko Psikologia Eta Psikopedagogia Zerbitzuen XVI. Topaketa (ESPPU)	50
12.	Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sareko kide gisa egindako jarduerak	50
	12.1. Unibertsitate Osasungarrien Eguna	
	12.2. Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen I. Kongresua	
	12.3. Hiesaren aurkako Borrokaren Nazioarteko Eguna	

1. SARRERA

Memoria honetan, Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko errektoreordetzari dagokion Arreta Psikologikorako Zerbitzuak 2018/2019 ikasturtean egin dituen jarduerak aurkezten dira. Zerbitzu hau doakoa da, eta unibertsitateko kideei, bereziki ikasleei, arreta psikologikoa ematea du helburu.

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 prebentziorako programa hau irakaskuntzaren arloan arazo psikologikoak saihestera eta oro har osasuna sustatzera bideratuta dago. Zehazki, helburua da pertsonen balia bideak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasuntsuak sustatzea.

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. 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 pertsonen bizi kalitatea eta garapen integrala hobetzeko oinarrizko alderdiak lantzen ditu, besteak beste honako hauek: antsietateari eta estresari aurre egitea, harremanen zailtasunak, gatazkak kudeatzea eta ebatzea, gaitasun sozio-emozionalak, egokitze arazoak, eta horiei lotutako sintomatologia.

Hala, lehen eta bigarren mailako prebentziorako programez gain (aurrerago deskribatuko dira), laguntza psikologikoa ere ematen da 8-10 saiotan. Saio horietan, norberaren garapenean, egokitzapen akademikoan, lan jardueran eta abarretan eragina duten zailtasun psikologikoen inguruko aholkularitza eta orientazioa ematen da. Ikusten bada egoera ezin dela konpondu denbora mugatua duen esku hartze psikoterapeutiko batekin, babes eta egituratze saioen ondoren, pertsona horri gomendatzen zaio arreta

psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko Zerbitzu Publikoetan edo gai espezifikoetarako laguntza baliabideetan, edo Euskadiko Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

Gaur egun, Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta Garapena Saileko irakasle bat (psikologo klinikoa) da Zerbitzuaren zuzendaria. Bi psikologo klinikok ematen dute arreta psikologikoa: batek Bizkaiko (Leioa) eta Arabako Campusetan, eta besteak Gipuzkoako Campusean.

UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia webgune honetan dago eguneratuta: www.ehu.es/es/web/servicio-atencion-psicologica

2. 2018/2019 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

Zerbitzuan arreta jasotzeko eskaera banakakoa da, hau da, horretarako interesa duenak berariazko eskaera egin behar du (mezu bat idatzi behar du sap@ehu.eus helbidera).

2018/2019 ikasturtean, denera 320 kontsulta berri jaso ziren, eta horietako 5 aurreko ikasturteetan egindakoak ziren; hau da, kasu horietan, pazienteak hala eskatuta eta salbuespen gisa, komenigarritzat jo da laguntza baliabide honetan 8-10 kontsultako beste ziklo bat lantzea.

1. taulan zehazten da jasotako kontsulten campusaren arabera banaketa (ikusi 1. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTA BERRIAK 2018/2019	61	136	123	320

1. taula. SAP/APZk 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten kopurua.

Aurten kontsultak % 14,3 ugaitu dira 2017/2018 ikasturtean jasotako eskarien aldean (280 kontsulta berri jaso ziren).

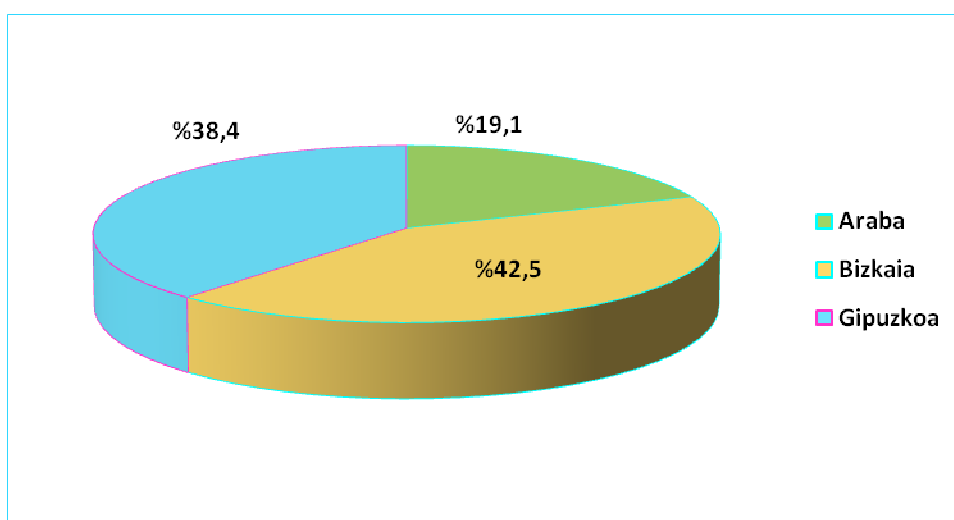
Campusak banan-banan aztertuta, Araban %29,8 egin du gora eskari kopuruak; Bizkaian, %33,3 areagotu da, eta Gipuzkoan, berriz, %6,1 egin du behera. Oraingo datuekin,

matrikulazioa campusen arabera banatuta ikus dezakegu, SAP/APZ Araban eta Bizkaian ezagun egiten hasi baita (Gipuzkoan baino 14 urte geroago jarri zen martxan) (ikusi 2. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTA BERRIAK 2016/2017	30	53	106	189
KONTSULTA BERRIAK 2017/2018	47	102	131	280
KONTSULTA BERRIAK 2018/2019	61	136	123	320

2. taula. Azken hiru ikasturteetan SAP/APZn jasotako kontsulten bilakaera.

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



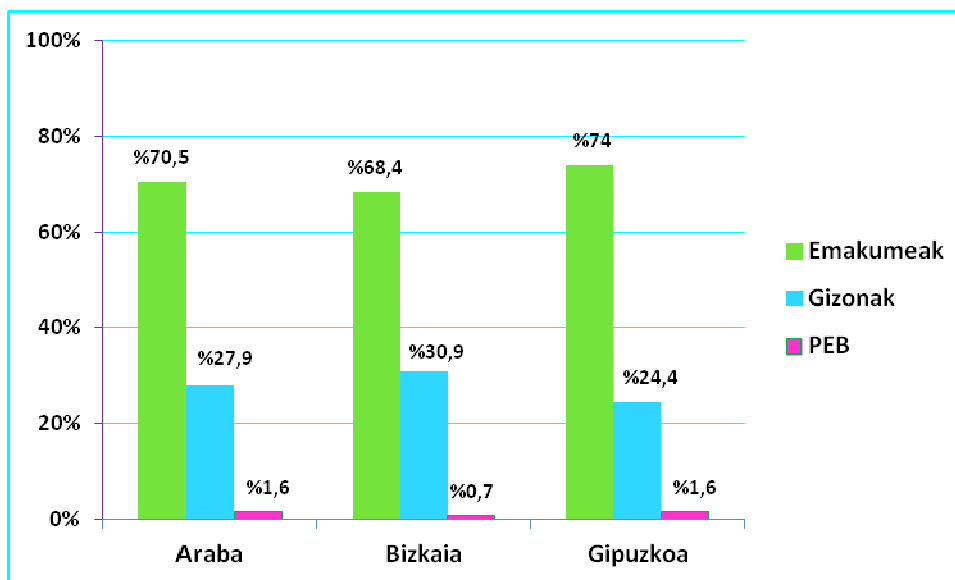
1. grafikoa: SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusen arabera.

3. taulan, jasotako 320 kontsulten generoaren araberako banaketa erakusten da (ikusi 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	43	93	91	227
GIZONAK	17	42	30	89
PERTSONA EZ-BINARIOAK	1	1	2	4
GUZTIRA	61	136	123	320

3. taula. SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, generoaren eta campusaren arabera.

Banaketa generoaren arabera aztertuz gero, ikasturte honetan hiru campusetan daude beren burua “Pertsona ez-binarioa” laukian kokatu duten pertsonak. Beste alde batetik, aurreko urteetan bezala, emakumeek egin dituzte eskaera gehienak; izan ere, SAP/APZ kontsultatzen duten 4 pertsonatik 3 emakumeak dira. 2. grafikoan ikus daiteke generoaren eta campusen araberako portzentajezko banaketa (ikusi 2. grafikoa).

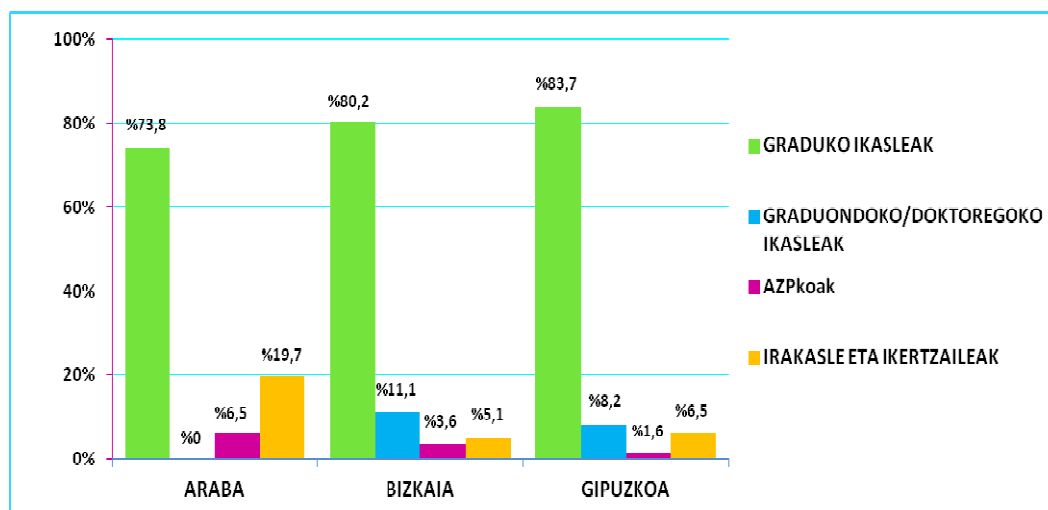


2. Grafikoa. SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera.

Arreta Psikologikorako Zerbitzuak unibertsitateko kide guztiei ematen die arreta hiru campusetan. 4. taulan ikus daiteke ikasturte honetan kontsulta egin duten erabiltzaile moten arabera, eta 3. grafikoan portzentajezko banaketa, campusaren arabera.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUKO IKASLEAK	45	109	103	257
GRADUONDOKOAK	0	15	10	25
AZPkoak	4	5	2	11
IRAK. ETA IKERTZ.	12	7	8	27
GUZTIRA	61	136	123	320

4. taula. SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.



3 grafikoa: SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.

5. taulan ikus daiteke 2018/2019 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

	N	%
EUSKADI	224	70
BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK	55	17,5
HEGO AMERIKA	19	5,8
IPAR AMERIKA	9	2,7
EUROPA	10	3,1
AFRIKA	2	0,6
ASIA	1	0,3
GUZTIRA	320	100

5. taula. 2018/2019 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

Zerbitzuaren kalitatearen adierazle bat da kontsulta egiten duen pertsonari zenbateko azkartasunarekin erantzuten zaion. Adierazle horri “itxarote denbora” esaten zaio, eta gehienez ere ezarri da 48 ordu igaro daitezkeela zuzendariak kontsulta bideratzeko bidaltzen duen mezu elektronikotik (horren bidez jartzen ditu harremanetan erabiltzailea eta terapeuta) terapeuta lehen kontsultaren eguna jartzeko bidaltzen duen mezura arte.

6. taulan erakusten dira “Itxarote denbora” adierazlearekin lotutako datuak (ikusi 6. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	BATEZBEST EKOA
ITXAROTE DENBORA	28,6H	32,1H	12H	24,2H

6. taula. 2018/2019 ikasturteko “itxarote denbora” adierazlearen banaketa, campusaren arabera.

Hiru campusetako datuetan ikus daitekeen moduan, itxarote denborarako kalkulatu den marjinaren barruan erantzuten zaio kontsultarako eskariari: oro har, arreta eskatzen duen pertsonak 24 ordu igaro baino lehen jasotzen du bere terapeuta hitzordua, zuzendariaren mezua jaso eta gero. Zuzendariak, mezu horretan, datu sozio-demografikoen fitxa eta kontsultaren arrazoia jaso izana egiaztatzen du.

Horrek ez du esan nahi pertsonak denbora marjina horretan artatuko direnik; hori ikasturteko une horretan erregistratzen den eskaera kopuruak markatuko du, bai eta arreta jasotzen ari diren pertsonen kopuruak ere.

3. 2018/2019 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

2018/2019 ikasturtean, 405 pertsona artatu dira denera. Aurreko ikasturtean artatutako kasu kopuruarekin alderatuta (366 kasu), %10,6 handitu da kopurua. Igoera ez da hain handia 2017/2018 ikasturtean erregistratutakoarekin konparatuz gero, %50ekoa izan baitzen, baina campusen artean badago diferentzia: Araban %32,7 egin du gora artatutako kasuen kopuruak; Bizkaian %39 areagotu da, eta Gipuzkoan, berriz, %14,3 egin du behera.

7. taulan azaltzen da artatutako pertsonak zein egoeratan zeuden 2018/2019 ikasturtea amaitzean.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN 2017/2018tik	13	42	53	108
KONTSULTA BERRIAK 2018/2019an	61	136	123	320
UKO EGITEAK 2018/2019an	1	7	15	23
2018/2019an ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA	73	171	161	405

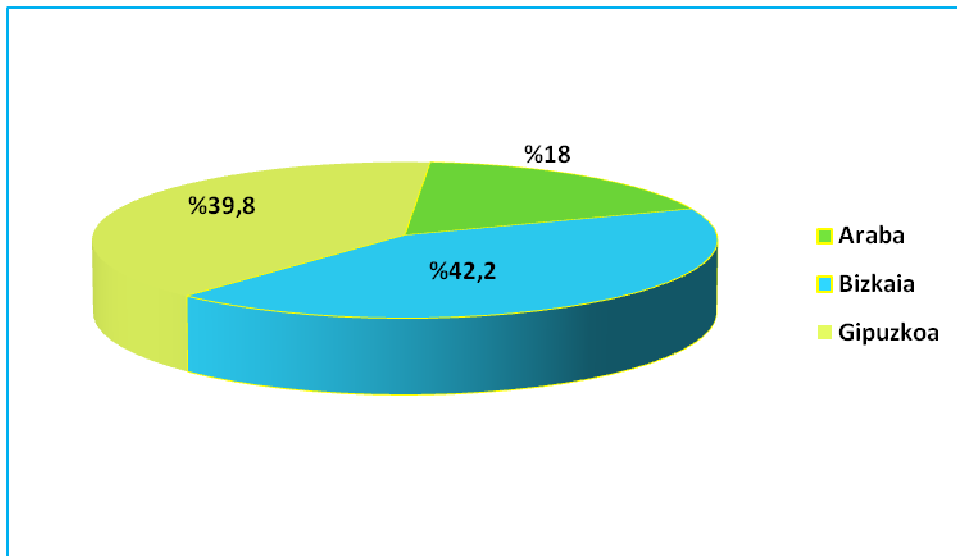
7. taula. Artatutako pertsonen 2018/2019 ikasturtea amaitzean zuten egoera, campusaren arabera.

Artatutako pertsonen (N=405) eta jasotako eskari berrien kopuruaren (N=320) arteko aldea arrazoi hauek eragin dute:

a) 108 pertsona oraindik ere kontsultan zeuden aurreko ikasturteko memoria ixtean: 13 Araban, 42 Bizkaian eta 53 Gipuzkoan.

b) Ikasturte honetan 23 pertsonak egin diote uko arretari (1 Araban, 7 Bizkaian eta 15 Gipuzkoan). Pertsona horiek, behin 2018/2019 ikasturtean kontsulta eskatu eta jaso ondoren, ez dira adostutako hitzordura agertzen eta gero haiekin harremanetan jartzean uko egiten diote zerbitzuan arreta jasotzeari edo ez da lortzen haiekin harremanetan jartzea.

4. grafikoa zehazten da 2018/2019 ikasturtean arreta jaso duten pertsonen portzentajezko banaketa (ikusi 4. grafikoa).



4. grafikoa. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, campusaren arabera.

8. taulan, 405 pertsona horien generoaren araberako banaketa erakusten da (ikusi 8. taula).

	N	%
EMAKUMEAK	288	71,1
GIZONAK	113	28
PERTSONA EZ-BINARIOAK	4	0,9
GUZTIRA	405	100

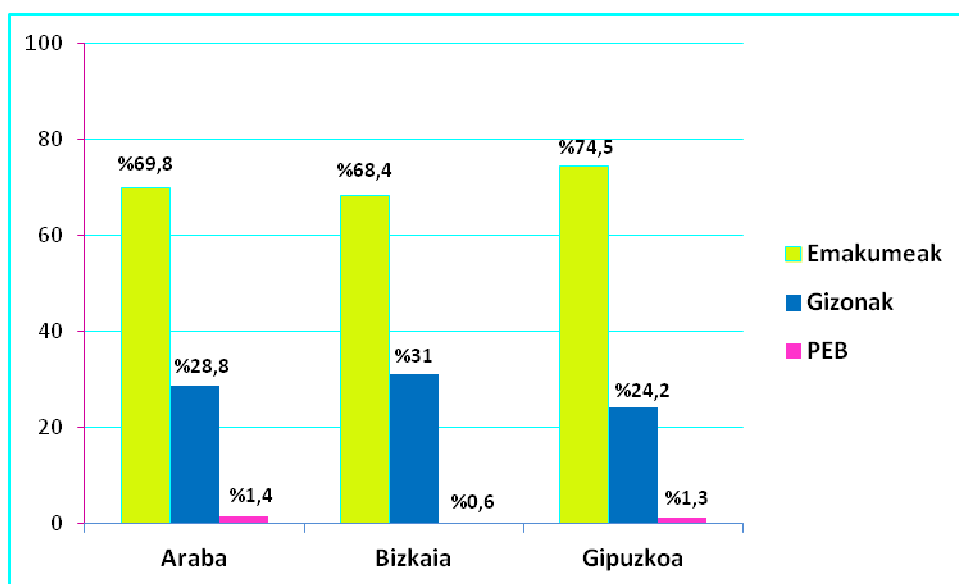
8. taula. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren arabera berezita.

9. taulan ikus daiteke emakume, gizon eta pertsona ez-binarioen irudikapena, campusaren arabera (ikusi 9.taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	51	117	120	288
GIZONAK	21	53	39	113
PERTSONA EZ-BINARIOAK	1	1	2	4
GUZTIRA	73	171	161	405

9. taula. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

5. grafikoan erakusten da artatutako pertsonen generoaren eta campusaren arabeko portzentajezko banaketa (ikusi 5. grafikoa).



5. grafikoa. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera.

4. 2018/2019 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA

SAP/APZk unibertsitateko komunitate osoari ematen dio arreta; dena dela, erabiltzaile guztien artetik ikasleen kolektiboak du ordezkartzarik handiena, eta haiexek dira gure izateko arrazoia (ikusi 10. taula). Erabiltzaileen % 85 graduako edo graduondoko ikasleak dira.

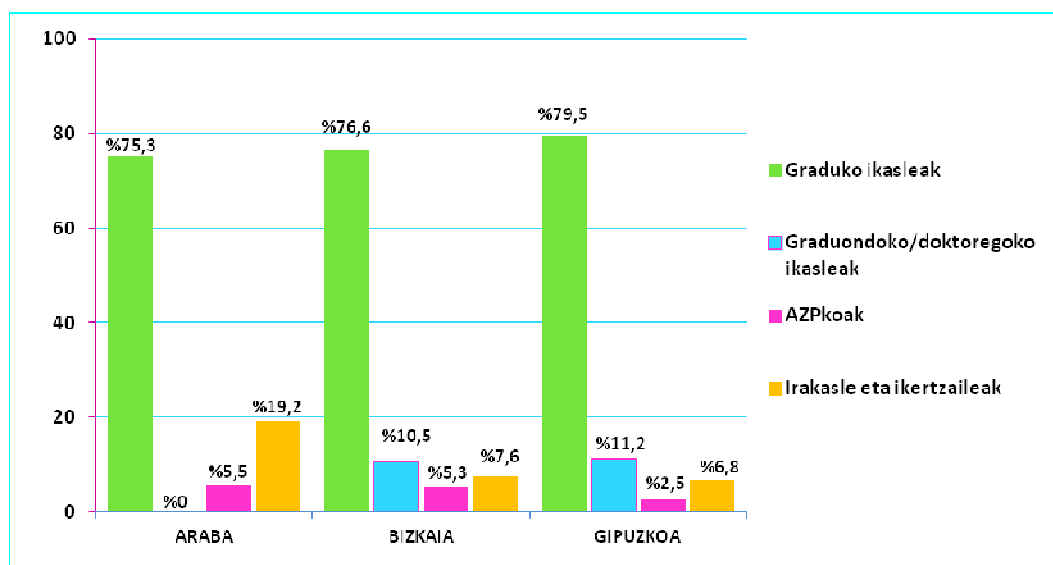
	N	%
GRADUKO IKASLEAK	314	77,5
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	36	8,9
AZPkoak	17	4,2
IRAK. ETA IKERTZ.	38	9,4
GUZTIRA	405	100

10. taula. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota.

11. taulan aurkezten da campus bakoitzeko SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota (ikusi 11. taula), eta 6. grafikoan, berriz, horien portzentajezko banaketa (ikusi 6. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUKO IKASLEAK	55	131	128	314
GRADUONDOKO IKASLEAK	0	18	18	36
AZPkoak	4	9	4	17
IRAK. ETA IKERTZ.	14	13	11	38
GUZTIRA	73	171	161	405

11. taula. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera.



6. grafikoa. 2018/2019 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentajezko banaketa, campusaren arabera.

12. taulan, graduko ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tartea azaltzen dira, campusaren arabera bereizita (ikusi 12. taula), eta 13. taulan, berriz, graduondoko eta doktoregoko ikasleena (ikusi 13. taula).

	ARABA N=73 (%100)	BIZKAIA N=171 (%100)	GIPUZKOA N=161 (%100)	GUZTIRA N=405
GRADUKO IKASLEAK	55 (% 75,3)	131 (% 76,6)	128 (% 79,5)	314
ADINA (BATEZBESTEKOA)	21,2	21,3	22	21,5
ADINA (MODA)	20	19	19	19
ADIN TARTEA	17-43	17-37	16-49	16-49

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

	ARABA N=73 (%100)	BIZKAIA N=171 (%100)	GIPUZKOA N=161 (%100)	GUZTIRA N=405
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	0	18 (%10,5)	18 (%11,2)	36 (%100)
ADINA (BATEZBESTEKOA)	-	25,4	28,2	26,8
ADINA (MODA)	-	22 (N=4) y 25 (N=4)	26	26
ADIN TARTEA	-	22-33	22-35	22-35

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

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo irudikatzen dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduoko titulazioen aniztasuna. SAP/APZn egindako kontsulta gehienak Psikologiako Graduak dira (%20,5), eta alde handia dago gainerako graduekin konparatuta (Zuzenbidea, Artea, Medikuntza, Erizaintza eta Arkitektura), 14. taulan ikasleen graduaren arabera egindako banaketan ikus daitekeen moduan (ikusi 14. taula). Uste dugu ikasle gehienak Psikologia Graduak izateak baduela zerikusia irakasleen gertutasunarekin (zerbitzua gomendatzean) eta ikasleekin (zailtasun bat agertzen denean zerbitzura jotzea pentsatzen dutenean).

TITULAZIOA	N	%
Enpresen Antolakuntza eta Zuzendaritza	3	0,9
Arkitektura Teknikoa	3	0,9
Arkitektura (Arkitekturaren Oinarriak)	10	3,2
ARTEA	12	3,9
Biologia	5	1,6
Biokimika eta Molekular Biologia	1	0,3
Bioteknologia	1	0,3

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	1	0,3
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	3	0,9
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	0,3
Ingurumen Zientziak	4	1,3
Ikus-entzunezko Komunikazioa	6	1,9
Sorkuntza eta diseinua	8	2,6
Kriminologia	5	1,6
Zuzenbidea	13	4,2
Ekonomia	3	0,9
Haur Hezkuntza	7	2,3
Lehen Hezkuntza	8	2,6
Gizarte Hezkuntza	9	2,9
Erizaintza	10	3,1
Ingeles Ikasketak	6	1,9
Euskal Ikasketak	3	0,9
Farmazia	4	1,3
Aleman Filologia	2	0,6
Filologia Hispanikoa	4	1,3
Filosofia	5	1,6
Fisika	4	1,3
Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa (gradu bikoitza)	1	0,3
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	0,3
Geologia	4	1,3
Negozioen Kudeaketa	2	0,6
Historia	7	2,3

Artearen Historia	1	0,3
Ingeniaritza Zibila	2	0,6
Ingeniaritza Elektronikoa	2	0,6
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	0,3
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	2	0,6
Prozesu eta Produktu Berrikuntzaren Ingeniaritza	3	0,9
Ingeniaritza Informatikoa	9	2,9
Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	3	0,9
Ingeniaritza Mekanikoa	1	0,3
Ingeniaritza Kimikoa	5	1,6
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	1	0,3
Marketina	3	0,9
Matematika	1	0,3
Medikuntza	10	3,2
Odontologia	1	0,3
Pedagogia	1	0,3
Kazetaritza	7	2,3
Psikologia	64	20,5
Publizitatea eta Harreman Publikoak	8	2,6
Kimika	8	2,6
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	6	1,9
Soziologia	5	1,6
Gizarte Langintza	6	1,9
Itzulpengintza eta Interpretazioa	7	2,3
Erasmus	1	0,3

GUZTIRA	314	100
----------------	-----	-----

14. taula. 2018/2019 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Ikasturtearen arabera ikasleen banaketak ez du alde handirik, eta bigarren mailako ikasleak dira nagusi, 15. taulan erakusten den moduan. "Beste batzuk" atalean, gradu batzuetako azken urteak egiten ari diren ikasleak sartu dira, hala nola Medikuntzakoak eta Arkitekturakoak, baita Erasmus egiten ari direnak ere (ikus 15. taula).

MAILA	N	%
LEHENENGOA	72	22,9
BIGARRENA	91	28,9
HIRUGARRENA	74	23,6
LAUGARRENA	73	23,3
BESTE BATZUK	4	1,3
GUZTIRA	314	100

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

Gratuondoko ikasleen banaketa sartu dira UPV/EHU ematen diren master eta doktorego programetako bat egiten ari diren pertsonak. Pertsona horien %63,9 master bat egiten ari dira, eta ez da titulazio bat gailentzen (20 titulazio desberdin). %36,1, berriz, doktorego bat ikasten ari dira, 16. taulan ikus daitekeen moduan.

GRADUONDOKO IKASLEAK	N	%
MASTERRA	23	63,9
DOKTOREGOA	13	36,1
GUZTIRA	36	100

16. taula. SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen banaketa.

5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2018/2019 IKASTURTEAREN AMAIERAN, ETA EGINDAKO SAIO KOPURUA

Zortzi eta hamar saio artean eman dira (SAP/APZren Arautegi Orokorrek ezarritakoak). Salbuespen gisa, terapeutak saio kopurua handitu dezake, beharrezkotzat joz gero, baina zerbitzua jasotzen duten gehienek ezarritako saio kopuruaren barruan konpontzen dute beren egoera.

17. taulan, campus bakoitzean 2018/2019 ikasturtean emandako saio kopurua aurkezten da, artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopuruarekin batera (ikus 17. taula). Pertsona bakoitzak, batez beste, 4,6 saio artean egin ditu 2018/2019 ikasturtean (campusen artean alde oso txikiak daude).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
2018/2019an EGINDAKO SAIOEN KOPURUA	355	686	825	1.866
2018/2019an ARTATUTAKO PERTSONAK	73	171	161	405
BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO	4,9	4	5,1	4,6

17. taula. 2018/2019 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera.

Bestalde, artatutako pertsonen egoera (ikasturtearen amaieran eta txosten hau idazteko unean) hauetako bat izan daiteke:

- 1) **Kontsultan:** saioekin jarraitzen dute memoria itxi den egunean.
- 2) **Alta terapeutikoa:** ikasturte honetan amaitu eta itxi da erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua.
- 3) **Alta, bideratzearekin:** gure arautegian ezarritako saio kopurua amaitzean, espresuki gomendatu zaio erabiltzaileari beste baliabide batzuen bitartez lan terapeutikoarekin jarraitzea.
- 4) **Borondatezko alta:** kontsulta egiten duen pertsonak, ezarritako saioak amaitu baino lehen eta terapeutaren iritzia aparte utzita, alta eman nahi duela erabaki eta jakinarazten du. Hemen sartzen da lanarengatik edo lekuz aldatzeagatik saioak etetea edo beste leku batean tratamendu psikologiko bat hastea.

- 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.

18. taulan, txosten hau amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera terapeutikoa azaltzen da (18. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ARTATUTAKO PERTSONAK	73 (%18)	171 (%2,2)	161 (%39,8)	405 (%100)
KONTSULTAN	25 (%34,2)	59 (% 4,5)	45 (%28)	129 (%31,9)
ALTA TERAPEUTIKOA	24 (%32,8)	53 (%31)	64 (%39,8)	141 (%34,8)
ALTA, BIDERATZEAREKIN	4 (%5,5)	6 (%3,5)	12 (%7,4)	22 (%5,4)
BORONDATEZKO ALTA	13 (%17,8)	48 (%28,1)	21 (%13)	82 (%20,2)
EZ AGERTZEAGATIKO ALTA	7 (%9,6)	5 (%2,9)	19 (%11,8)	31 (%7,7)
GUZTIRA	%100	%100	%100	%100

18. taula. Artatutako pertsonen 2018/2019 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera bereizita.

19. taulan ikus daiteke 2018/2019 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera bereizita. Alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen 9,1 saio egiten dituzte batez beste. Balio hori SAP/APZk ezartzen duen 9-10 saioko tartean sartzen da.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ALTA TERAPEUTIKOA	24 (%17,1)	53 (%37,5)	64 (%45,4)	141 (%100)
ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOPEN BATEZBESTEKOA	9	8,6	9,7	9,1

19. taula. 2018/2019 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera bereizita.

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. Sistema hori, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua, mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoaren biltzea, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetarikoa seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak.

Osasun egoera bakoitza kategoriatan barruan sartu daitezke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoriatan 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 "Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2018/2019 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Nahasmendu ohikoaren artean, estres larriaren ondoriozko erreakzioak, egokitzearenarekin lotutako nahasmenduak, antsietatearekin lotutakoak eta depresio kasuak daude (ikusi 20. taula).

GNS-10-eko KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA	N (199)	%
F10	Alkohol kontsumoaren ondoriozko nahasmendu mentalak eta jokabidearenak	2	1
F19	Askotariko drogak edo beste substantzia psicotropikoak kontsumitzearen ondoriozko nahasmendu mentalak eta jokabidearenak.	2	1
F23	Nahasmendu psicotiko akutuak eta iragankorrak	1	0,5
F25	Nahasmendu eskizoafektiboak	1	0,5
F30	Gertakari maniakoa	2	1
F31	Nahasmendu bipolarra	1	0,5
F32	Depresio aldiak	26	13,1
F33	Depresio nahasmendu errepikatuak	7	3,5
F34	Aldartearen nahasmendu iraunkorrak (afektiboak)	2	1
F38	Aldartearen beste nahasmendu (afektibo) batzuk	1	0,5
F40	Antsietate fobikoaren nahasmenduak	11	5,5
F41	Antsietatearen beste nahasmendu batzuk	43	21,7
F42	Nahasmendu obsesibo-kompulsiboa	9	4,5
F43	Estres larriaren erreakzioak eta egokitzeko nahasmenduak	61	30,7
F48	Beste nahasmendu neurotiko batzuk	4	2
F50	Elikadura portaeraren nahasmendua	6	3
F52	Disfuntzio sexual ez-organikoa	1	0,5
F54	Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	4	2
F60	Nortasunaren nahasmendu espezifikoak	13	6,5
F66	Garapenarekin eta sexu orientazioarekin lotutako nahasmendu psikologikoak eta jokabidearenak (Oharra: sexu orientazioa, bere horretan, ez da nahasmendutzat jotzen)	1	0,5
F84	Garapenaren nahasmendu orokortuak	1	0,5
Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira		199	100

20. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2018/2019 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, bikoteko arazoak edo ingurune hurbilenarekin lotutako arazo espezifikoak. Oro har, atal honek du ordezkartzarik handiena (% 45,2, N=93), eta honen ondoren daude bizitzari aurre egiteko zailtasunarekin lotutako arazoak (% 19,5 N=40). 21. taulan jasotzen da kontsulta mota honen banakatzea.

GNS-10eko Z kodea	DIAGNOSTIKO TALDEA	N	%
Z55	Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak	4	1,9
Z56	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	13	6,3
59	Etxebizitzarekin eta egoera ekonomikoarekin lotutako arazoak	1	0,5
Z60	Giro sozialarekin lotutako arazoak	26	12,6
Z61	Haurtzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak	6	3
Z62	Haurraren hazkuntzarekin lotutako beste arazo batzuk	6	3
Z63	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	93	45,2
Z65	Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak	2	0,9
Z70	Sexu jarrerarekin, jokabidearekin edo orientazioarekin lotutako kontsulta	3	1,4
Z71	Beste leku batean sailkatuta ez dauden kontsulta edo aholku medikoen bidez osasun zerbitzuekin harremanetan dauden pertsonak	2	0,9
Z72	Bizi estiloarekin lotutako arazoak	7	3,4
Z73	Bizitzari aurre egiteko zailtasunarekin lotutako arazoak	40	19,5
Z75	Arreta medikorako baliabideekin edo beste osasun zerbitzu batzuekin lotutako arazoak	1	0,5
Z91	Beste leku batean sailkatu gabeko arrisku faktoreen historia pertsonala	2	0,9

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultak guztira	206	100
---	-----	-----

21. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2018/2019 ikasturtean diagnostikatutako “Osasun egoeran eragina duten faktoreak”.

22. 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 (ikus 22. taula).

	N	%
Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak guztira	199	49,1
Osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira	206	50,9
SAP/AZPn artatutako erabiltzaileak, guztira	405	100

22. taula. Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2018/2019 ikasturtean.

7. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuko Zuzendaritzak UPV/EHUko ikastegietako zuzendaritza taldeek egiten dituzten eskaera guztiei erantzuten die.

Eskaera horien artean nabarmentzen dira ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleek ez ikastegiko zuzendaritza taldeak egoki kudeatu ezin dituzten arazoak: 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.

2018/2019 ikasturtean, horrelako 30 esku hartze egin dira, hau da, hirukoiztu egin da aurreko ikasturteetako kopurua. Uste dugu kopurua handitzearen arrazoi nagusia dela ikastegiak zerbitzuari eta hark artatzen dituen egoera motei buruzko informazio gehiago dutela.

8. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA

SAP/APZren Arautegi Orokorrean, IV. eranskinean, zerbitzuan jasotako arreta baloratzeko inkesta bat dator. Inkesta hori kontsulten zikloa bukatutakoan betetzen da. Inkesta azken saioan betetzen ez bada, posta elektronikoz bidaltzen da, entregatzeko argibideekin (SAP/APZren helbide elektronikoa edo posta helbidea, hau da, gutunak jasotzeko campusetan jarritako postontziak).

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik ("1=Oso desados") eta puntuazio handienera arte ("4=Oso ados"). Itemetan, profesional klinikoen 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.

2017/2018 ikasturtean, 245 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak (borondatezko altak, alta terapeutikoak eta desbideratzeagatiko altak). 165 inkesta jaso dira (%67,3 erantzun indizearekin), eta batez besteko puntuazioak hauek izan dira (N=165):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.* (M= 3,77)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.* (M=3,59)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (M=3,47)
- 4) *Oro har terapeuta ona da.* (M=3,34)
- 5) *Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen da.* (M=3,82)
- 6) *Zerbitzuaren instalazioak egokiak dira.* (M=3,45)

- 7) *Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen.* (M=3,20)
- 8) *Espektatibak bete zaizkit.* (M= 3,06)
- 9) *Oro har zerbitzu ona da.* (M= 3,38)

Zerbitzuaren erabiltzaileen balorazio orokorreari begiratuta, ikus daiteke artatutako pertsonak pozik daudela Arreta Psikologikorako Zerbitzuarekin, puntuazio guztiak 3 eta 4 artekoak baitira.

9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

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

2018/2019 ikasturtean, lehen mailako prebentziorako bi programa eskaini ziren tailer formatuan: “Desira, erotismoa eta tratu onak / Deseo, erotismo y buenos tratos”, eta “Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”.

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 aitorpenean. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatu behar da, eta azken balorazio inkestari erantzun.

Lehen mailako eta bigarren mailako prebentziorako programetan, 2018/2019 ikasturtean, izena elektronikoki ematen da gure webgunearen bitartez. Hori dela eta, gehiago dira izena eman duten pertsonak azkenean tailerretan parte har dezaketenak baino, tailerrak emateko aretoetako espazio faltagatik.

Hainbeste jendek izena eman izanak esan nahi du programa mota hauek interesa pizten dutela unibertsitateko ikasleengan, eta horrek animatu egiten gaitu programa horiek eskaintzen jarraitzera, eta gure baliabideekin ahal dugun neurrian, tailer berriak eta desberdinak eskaintzera.

Memoria honetan, berezita eskaintzen ditugu izen emate kopuruari buruzko datuak (generoaren arabera banatuta) eta tailerra egin duten eta bertaratze ziurtagiria jaso duten pertsonen datuak, horiek ere generoaren arabera berezita. Bertaratze ziurtagiria jasotzeko, derrigorrezkoa da saioen %80ra joatea.

9.1. “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN: APRENDE A MANEJAR TUS EMOCIONES EN LA VIDA COTIDIANA” TAILERRA

2018/2019 ikasturtean, *“Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”* (Emozioak eta komunikazioa: ikasi egunerokoan zure emozioak kudeatzen) tailerraren hiru edizio antolatu ziren, campus bakoitzean bat. SAP/APZko psikologo klinikoek eman zituzten tailerrak. Arabako Campusean, Elurreta ikasgelategiko bilera aretoan eman zen tailerra, 2019ko martxoaren 7, 14, 21 eta 28an; Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen, 2019ko martxoaren 4, 11 eta 25ean eta apirilaren 1ean; eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroko ikasgeletan, 2019ko martxoaren 5, 12 eta 26an eta apirilaren 2an.

UPV/EHUK proposatutako IKD ereduarekin lan egingo dugu. SAP/APZn egiten diren tailerrak praktikoak eta kolaboratiboak dira, eta parte hartzaileen partaidetza aktibo eta konprometituaren bitartez eta planteatzen diren ariketa praktikoek eta taldekako bateratze lanaren bitartez transmititzen da informazioa. Hainbat gai jorratu ziren: emozioak komunikatzearen oinarriko printzipioak, emozio positibo eta negatiboen identifikazioa, eta emozioak eta komunikazioa kontrolatzeko estrategiak.

Tailerraren helburua da ikasleei beren emozioekin konektatzeko prozesuan laguntzea, emozioak adieraztean sor daitezkeen zailtasunak identifikatuz eta horien gaineko kontzientzia hartuz. Horretarako, baliabideak eta estrategiak eskaintzen zaizkie egunero izaten ditugun emozio gatazkatsuak kudeatzeko.

9.1.1. Tailerraren deskribapena

23. taulan ikus daiteke izena eman zuten, bertaratu ziren eta ziurtagiria jaso zuten pertsonen banaketa. Izena eman zutenen eta azkenean tailerrak egin zituztenen arteko aldea ikasgelen tamainagatik da. 40 pertsonak jaso zuten ziurtagiria (% 76,9 N=52).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKO PERTSONAK	122 (%82,4)	24 (%16,2)	2 (%1,4)	148
BERTARATUAK	42 (%80,5)	8 (%15,4)	2 (%3,8)	52
ZIURTAGIRIA LORTU DUTEN PERTSONAK	33 (%82,5)	6 (%15)	1 (%2,5)	40

23. taula. “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” tailerrean izena emandakoen eta bertaraturakoen banaketa, generoaren arabera.

Bertaratuen batez besteko adina 23,1 urte izan zen, eta adin tartea, berriz, 18 eta 37 urte artekoa (moda, 21 urte).

23. taulan erakusten da bertaratuen banaketa, campusaren eta generoaren arabera berezita. Ikus daiteke hiru campusetan emakumeak nagusitzen direla (ikusi 24. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
BERTARATUAK	19 (%36,5)	17 (%32,7)	16 (%30,8)	52 (%100)
EMAKUMEAK	16 (%84,2)	14 (%82,4)	12 (%75)	42 (%80,8)
GIZONAK	3 (%15,8)	2 (%11,8)	3 (%18,7)	8 (%15,4)
PERTSONA EZ-BINARIOAK	-	1 (%5,8)	1 (%6,3)	2 (%3,8)

24. taula. “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” tailerrera bertaraturakoen banaketa, generoaren eta campusaren arabera.

25. taula. “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” tailerra egin duten pertsonen titulazioa.

TITULAZIOA	N	%
Enpresen Antolakuntza eta Zuzendaritza	2	3,9
Artea	1	1,9
Biologia	1	1,9
Ingurumen Zientziak	1	1,9

Lehen Hezkuntza	1	1,9
Gizarte Hezkuntza	3	5,8
Ingeles Ikasketak	1	1,9
Filologia	1	1,9
Frantses Filologia	1	1,9
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	1,9
Farmazia	3	5,8
Fisika	1	1,9
Artearen Historia	1	1,9
Ingeniaritza Elektronikoa	1	1,9
Ingeniaritza Kimikoa	1	1,9
Matematika	3	5,8
Medikuntza	3	5,8
Nautika	1	1,9
Giza Nutrizioa eta Dietetika	2	3,9
Pedagogia	1	1,9
Psikologia	10	19,2
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	3	5,8
Gizarte Langintza	1	1,9
Master eta doktoregoa	8	15,5
GUZTIRA	52	100

25. taula. *“Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”* tailerrera bertaratutako banaketa, titulazioaren arabera.

“Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” tailerrera bertaratutakoak mailaren arabera banatuta, ikus daiteke gehiago direla goi mailako ikasleak (26. taula).

MAILA	N	%
LEHENENGOA	9	17,3
BIGARRENA	7	13,5
HIRUGARRENA	12	23,1

LAUGARRENA	15	28,8
BESTE BATZUK	1	1,9
MASTER ETA DOKTOREGOA	8	15,4
GUZTIRA	52	100

26. taula. "Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana" tailerrera bertaratutakoen banaketa, maila akademikoaren 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 generoa), 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, 34 inkestatan (bertaratuen % 65) lortu diren datuak agertzen dira, item bakoitzeko batez besteko puntuazioan banatuta, 27. taulan agertzen diren moduan (ikus 27. taula).

ITEMA	AZALPENA	BATEZBES TEKOA
1	Egindako tailerraren gaineko interesa	5,1
2	Tailerrarekiko gogobetetze maila	4,4
3	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna	4,4
4	Tailerrean izandako inplikazioa	5,1
5	Tailerrean egindako jardueretako parte hartzea	5,0
6	Tailerraren iraupena	3,4
7	Jasotako informazioa	4,5

8	Erabilitako metodologia	4,2
9. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz		
9a	Zer dira emozioak?	4,5
9b	Emozio positiboen identifikazioa	4,8
9c	Emozio negatiboen identifikazioa	4,9
9d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	4,3
10. Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan		
10a	Zer dira emozioak?	4,4
10b	Emozio positiboen identifikazioa	4,8
10c	Emozio negatiboen identifikazioa	4,8
10d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	4,0
11. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea		
11a	Zer dira emozioak?	4,4
11b	Emozio positiboen identifikazioa	4,6
11c	Emozio negatiboen identifikazioa	4,8
11d	Emozioak kontrolatzeko estrategiak	4,6
12	Tailerrak nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	4,1
13	Tailerrari buruzko iritzia	4,7
14	Irakasleen jardunaren balorazioa	4,7

27. taula. "Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

9.1.3. Analisi kualitatiboa

Galdera irekietan alderdi positibo edo hobetzeko arlo gisa jasotako iruzkin batzuk.

Alderdi positiboetara dagokienez, honako hauek nabarmendu ditugu:

- "Gai garrantzitsuei buruz hitz egin. Besteek zuri entzutea".

- "Neure burua hobeto ezagutzea, eta pertsona gehiagorekin hitz egiten ikastea".

- *“Komunikazio asertiborako estrategiak”.*
- *“Tailer honetan meditazioa sartzeta”.*
- *“Bereziki garrantzitsua iruditu zait autoestimua gaia lantzea”.*

Hobetzeko arloak direla eta, honako hauek adierazi dituzte:

- *“Egunak antolatzeko sistematika bat ezartzea”*
- *“Talde jarduerak eta orduak areagotzea”*
- *“Emozioen gaian gehiago sakontzea, emozioak eszenaratzuz”*

9.1.4. Ondorioak

Tailerra jaso dutenek positibotzat jo dute inkestetan tailer horiek egiteko eta jardueretan parte hartzeko izan duten interesa eta jarduera horietan izan duten inplikazio pertsonalaren maila. Askok, hobetzeko gisa, adierazi dute orduak areagotu beharko liratekeela eta taldekako jardueretan sakondu.

9.2. “DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK” TAILERRA

Tailer honen helburua da parte hartzaileek sexualitatearen eta harreman afektibo-sexualen inguruan dituzten ideiak, balioak eta jarrerak aztertzeko gaitasuna eta zentzu kritikoa garatzea eta jokabideak aldatzea. Parte hartzaileek bizitza 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 zitekeen, izena ematean gehienek zer eskatzen zuten. Bizkaian gaztelaniaz eman zen, eta Gipuzkoan euskaraz. 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 dinamizatzailea.

Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen tailerra, 2018ko azaroaren 8, 15, 22 eta 29an; eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroko ikasgeletan, 2019ko martxoaren 14, 21, 28an eta apirilaren 4an.

Tailer bakoitza amaitzean ebaluazio galdetegia banatu zen, parte hartzaileen iritzia, gogobetetzea eta iradokizunak ezagutzeko. Inkestan, zenbait datu sozio-demografiko

(gradua, maila, adina eta sexua), 14 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 inplikaturik ez / guztiz inplikaturik”*, *“batere egokia ez / guztiz egokia”*, *“batere ez / bikain”*, *“guztiz negatiboa / guztiz positiboa”* eta *“eskasa / bikaina”*.

9.2.1. Tailerraren deskribapena

28. taulan jasotzen dira egindako tailerretan izena eman duten eta tailerrera bertaratu diren pertsonak (ikus 28. taula).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKO PERTSONAK	83 (%86,45)	12 (%12,5)	1 (%1,1)	96 (%100)
BERTARATUAK	36 (%85,7)	6 (%14,3)	-	42 (%100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTEN PERTSONAK	30 (%88,2)	4 (%11,8)	-	34 (%100)

28. taula. *“Desira, Erotismoa eta Tratu Onak”* tailerrean izena emandakoen eta bertaratutakoen banaketa, generoaren arabera.

Izena eman duten pertsonetatik 42k egin dituzte tailerrak, eta horietatik %81k (N=34) lortu dute ziurtagiria (hau da, saioen %80ra edo gehiagotara bertaratu dira). Adierazi dugu jada ikasgelen tamainagatik dagoela aldea izena eman duten eta bertaratu diren pertsonen artean.

Bertaratuen batez besteko adina 23,9 urte izan zen, eta adin tarteak, berriz, 18 eta 42 urte artekoa (moda, 24 urte).

29. taulan erakusten da bertaratuen banaketa, campusaren eta generoaren arabera bereizita. Ikus daiteke hiru campusetan emakumeak nagusitzen direla (ikus 29. taula).

	BERTARATU DIREN KIDEAK			GUZTIRA
	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	
BIZKAIA	23 (%92)	2 (%8)	-	25 (%100)
GIPUZKOA	13 (%76,5)	4 (%23,5)	-	17 (%100)
GUZTIRA	36 (%85,7)	6 (%14,3)	-	42 (%100)

29. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerrean izena emandakoen banaketa, generoaren eta campusaren arabera.

30. taulan aurkezten da bertaratuen banaketa, titulazioen arabera bereizita. Ikus daiteke gradu eta graduondoko askotako ikasleak direla (ikusi 30. taula).

TITULAZIOA	N	%
Gizarte Antropologia	1	2,4
Artea	1	2,4
Biologia	2	4,8
Politika Zientziak eta Administrazio Publikoa	1	2,4
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	2,4
Zuzenbidea	2	4,8
Ekonomia	1	2,4
Haur Hezkuntza	2	4,8
Lehen Hezkuntza	2	4,8
Gizarte Hezkuntza	2	4,8
Erizaintza	4	9,4
Filosofia	1	2,4
Geologia	1	2,4
Negozioen Kudeaketa	1	2,4
Ingeniaritza Elektronikoa	1	2,4
Master eta doktoregoa	4	9,5
Medikuntza	1	2,4
Kazetaritza	5	11,9
Psikologia	4	9,4

Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	2,4
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	1	2,4
Soziologia	3	7
GUZTIRA	42	100

30. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerrera bertaratutakoen banaketa, titulazioaren arabera.

31. taulan, tailerra egin dutenen mailaren araberako banaketa aurkezten da, eta ikus daiteke gehienak lehen mailakoak izan direla (ikus 31. taula).

MAILA	N	%
LEHENENGOA	13	30,9
BIGARRENA	9	21,4
HIRUGARRENA	8	19,1
LAUGARRENA	8	19,1
MASTER ETA DOKTOREGOA	4	9,5
GUZTIRA	42	100

31. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerrera bertaratutakoen banaketa, mailaren arabera.

9.2.2. Análisi kuantitatiboa

Izena emandako pertsona guztien artetik, 25ek bete zuten gogobetetze inkesta, eta haien datuak jarraian daude xehatuta. Ikus daiteke puntuazio guztiak 4tik gorakoak direla (1-6 eskala), iraupenari buruzko galderan izan ezik, zeinetan pertsona askok adierazi baitute laburra iruditu zaiela. Halaber, puntuazio txikiak parte hartzearekin eta gai jakin batzuk jorrazteko gaitasun pertsonalekin daude lotuta.

ITEMA	AZALPENA	BATEZBESTEKOA
1	Egindako tailerraren gaineko interesa	5,7
2	Tailerrarekiko gogobetetze maila	5,6

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

32. taula. *“Desira, erotismoa eta tratu onak”* tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

9.2.3. Analisi kualitatiboa

Adierazitako alderdi positiboen artean, honako hauek nabarmendu ditugu:

- *“Bi noranzkoko elkarrizketa eta parte hartzea”.*
- *“Guztiz hitz egin daitekeela eta norberak aukeratzen duen moduan”.*
- *“Parte hartzeko dinamika aktiboa”.*

- *"Edukia interesgarria eta beharrezkoa da. Arina".*
- *"Ingurune irekia. Natural hitz egin ahal izatea. Erabilgarritasuna".*
- *"Metodologia oso aktiboak erabili dira, landu diren gaiak oso interesgarriak izan dira eta testuingurua/giroa oso lasaia eta intimoa izan da, errespetuan oinarritutakoa".*
- *"Egon den konfiantza, positibismoa eta eztabaidak".*
- *"Hainbat gai tabu erabateko askatasunaz jorratzeko gaitasuna".*

Alderdi negatiboei dagokienez, tailerraren iraupena nabarmendu da gehien. Gehienei laburra iruditu zitzaien.

- *"Oso laburra izan da".*
- *"Denbora nahikoa ez izatea gai batzuetan gehiago sakontzeko".*

Hobetzeko alderdiei dagokienez, honako hau eskatu da:

- *"Parte hartzaileak gehiago gerturatzeko ariketaren bat".*
- *"Ariketa praktiko gehiago egitea".*

9.2.4. Ondorioak

Tailerrak oso harrera ona izan du ikasleengan, eta pozik agertu dira tailerrarekin. Oso positibotzat jo da esperientzia eta irakaslearen dinamizazio lana.

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 zabaldua dago, eta sintomarik ohikoenetako bat da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Ikasturte honetan *"Gestión de la ansiedad ante los exámenes"* (Azterketekin lotutako antsietatearen kudeaketa) tailerraz gain, beste tailer hau ere eman da hiru campusetan: *"Mindfulness para la Gestión del estrés"* (*Mindfulness, estresa kudeatzeko*).

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) eta tailerraren ebaluazio inkesta bete.

10.1. “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES” TAILERRA

Tailer honen helburua da azterketekin lotutako antsietatea kudeatzeko estrategiak ikastea, ikaslearen errendimendua optimizatzeko eta emaitza akademiko hobeak 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.

2018/2019 ikasturtean tailer honen hiru edizio egin ziren, campus bakoitzean bat, eta SAP/APZko psikologo klinikoei eman zituzten. Arabako Campusean Elurreta ikasgelategiko bilera aretoan eman zen tailerra, 2018ko azaroaren 8, 15, 22 eta 29an; Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen, 2018ko azaroaren 5, 12, 19 eta 26an; eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroko ikasgeletan, 2018ko azaroaren 6, 13, 20 eta 27an.

Tailer honek material didaktikoa ematen du egindako lanean sakontzeko, bai eta gidoiak ere, egunerokoan erlaxatzeko teknikak martxan jartzeko.

Azken saioan, ebaluazio galdetegi banatu zen, bertaratutako ikasleen iritzia 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 erantzunak 6 puntuko Likert motako eskala batean jasotzen dira, lehen aipatutako beste tailer batzuetan bezala.

10.1.1. Tailerraren ezaugarriak

33. taulan, tailerretan izena emandako pertsonen, bertaratutakoen eta amaieran ziurtagiria lortu zutenen datuak agertzen dira, generoaren arabera bereizita (ikusi 33. taula).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKO PERTSONAK	74 (%80,4)	16 (%17,4)	2 (%2,2)	92 (%100)
BERTARATUAK	21 (%80,8)	5 (%19,2)	-	26 (%100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTEN PERTSONAK	15 (%78,9)	4 (%21,1)	-	19 (%100)

33. taula. "Gestión de la ansiedad ante los exámenes" tailerretan izena eman zuten pertsonak, bertaratuak eta ziurtagiria lortu zutenak.

Denera, 26 pertsonak eman zuten izena; batez besteko adina 24,6 izan zen, moda 18 urtekoa, eta adin tarteak 17tik 53ra bitartekoa. 19 pertsonak lortu dute aurten ziurtagiria, bertaratuak pertsonen % 73,1ek (N=26).

34. taulan zehazten da bertaratu diren pertsonen banaketa, generoaren eta campusaren arabera (ikusi 34. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
BERTARATUAK	8 (%30,8)	10 (%38,4)	8 (%30,8)	26 (%100)
EMAKUMEAK	6 (%75)	8 (%80)	7 (%87,5)	21 (%80,8)
GIZONAK	2 (%25)	2 (%20)	1 (%12,5)	5 (%19,2)

34. taula. "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerretara bertaratuak pertsonak, generoaren eta campusaren arabera banatuta.

35. taulan deskribatzen da bertaratuak pertsonen banaketa, titulazioen arabera.

TITULAZIOA	N=	%
EAZ	4	15,4
Bioteknologia	1	3,8
Gizarte Hezkuntza	1	3,8
Erizaintza	1	3,8
Euskal Ikasketak	2	7,8
Farmazia	2	7,8

Filosofia	1	3,8
Ingeniaritza Elektronikoa	1	3,8
Ingeniaritza Informatikoa	1	3,8
Ingeniaritza Mekanikoa	1	3,8
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	1	3,8
Medikuntza	4	15,4
Psikologia	3	11,6
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	3,8
Itzulpengintza eta interpretazioa	2	7,8
GUZTIRA	26	100

35 taula. "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerrera bertaratutako pertsonak, titulazioaren arabera banatuta.

Bertaratutako pertsonak maila akademikoaren arabera banatuz gero, agerian geratzen da lehenengo mailako ikasleak direla nagusi, 36. taulan agertzen den moduan. Tailer hori nahita egin da lehen lauhilekoan, azterketen aurretik, ebaluazioan zailtasunak dituztela badakiten pertsonak azterketei aurre egiteko estrategiak ikasi ahal izan ditzaten.

MAILA	N=	%
LEHENENGOA	13	50
BIGARRENA	4	15,3
HIRUGARRENA	4	15,3
LAUGARRENA	3	11,6
DOKTOREGOA	2	7,8
GUZTIRA	26	100

36 taula. "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerrera bertaratutako pertsonak, mailaren arabera banatuta.

10.1.2. Analisi kuantitatiboa

Hona hemen 21 ebaluazio inkestetako (bertaratuen %80,7, N=26) itemetan lortutako batez besteko puntuazioak. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat. Beti bezala, puntuaziorik txikiena

“Tailerraren iraupena” itemean lortu da, eta horrek agerian uzten du laburra egiten zaiela (37. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,2
2	Tailerraren erabilgarritasuna	5,2
3	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	5,2
4	Tailerreko parte hartzea	5,3
5	Tailerraren iraupena	3,4
6. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz		
6a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,4
6b	Berregituratze kognitiboa	4,4
6c	Denboraren plangintza egokia	4,8
6d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,8
7. Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan		
7a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,3
7b	Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)	3,9
7c	Denboraren plangintza egokia	4,1
7d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,2
8. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea		
8a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5
8b	Berregituratze kognitiboa	5,2
8c	Denboraren plangintza egokia	5,2
8d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,7
9	Jasotako informazioa	5,2

10	Erabilitako metodologia	4,9
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	5,1
12	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,3
13	Tailerra emateaz arduratu den irakaslea	5,4

33 taula. "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

10.1.3. Analisi kualitatiboa

Esan dugun moduan, ebaluazio inkestaren amaieran hiru galdera ireki egin zitzaizkien ikasleei tailerraren alderdi positibo, negatibo eta hobetzekoei buruz. Alderdi positiboetara dagokienez, hona hemen ikasleen gogoeta batzuk:

- "Nire denbora antolatzea".
- "Denbora kudeatzea, plangintza, erlaxatzeko eta meditatze metodoak".
- "Nire ongizatea hobetzea, gauzen garrantzia ebaluatzen ikasiz".
- Gauzak beste modu batera eta lasaiago egiten ikastea.

Hauek dira alderdi negatiboetako batzuk:

- "Ordutegia pixka bat laburra".
- "Erlaxazioa gehiegi lantzea".

Eta hauek dira hobetzeko arloak:

- "Luzeagoa eta dinamikoagoa egitea".
- "Ematen dizkiguten baliabideekin gehiago praktikatzea".

10.1.4. Ondorioak

Tailerrek ikasleen onarpen zabala dute: erabilgarriak eta beharrezkoak direla diote. Aurretik esan dugunez, lehenengo lauhilekoan eskaintzen da beti, azterketen aurretik, eta ikasleek eskertzen dute tailerrak orduan ematea; hartara, azterketen aurretik praktikan jar dezakete ikasitakoa.

10.2. "MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS" TAILERRA

SAP/APZk ikasleentzako tailer berri hau antolatu du 2018/2019ko ikasturte honetan, estresarekin lotutako arazoak kudeatzeko tailerren inguruko eskari handia dagoelako. Lucía Pérez Vela osasun psikologo eta Mindfulnessseko irakasleak eman zuen, hiru campusetan.

Mindfulness edo *erabateko arreta* esaten zaio gure egunerokoan erabat kontziente egoteko ariketari, eta egiaztatu da presentzia kontziente hori lagungarria dela estresa murrizteko eta ongi egoteko.

Arabako Campusean, Elurreta ikasgelategiko bilera gelan eman zen, 2018ko azaroaren 12, 19 eta 26an; Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan, 2019ko martxoaren 6, 13, 20 eta 27an; eta Gipuzkoako Campusean, Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultateko dinamiken gelan, 2018ko azaroaren 7, 14, 21 eta 28an.

Tailerren azken saioan, ebaluazio galdetegia banatu zen, bertaratuen balorazioa jasotzeko. Galdetegian datu soziodemografikoei buruz galdetu zen (titulazioa, ikasturtea, adina eta generoa); 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki, jardueraren gaineko gogobetetze adierazle bat lortzeko, tailerra hobetzeari begira. Galdera itxien erantzunen formatua Likert motako eskala zen, 6 puntukoa.

10.2.1. Laginaren ezaugarriak

38. taulan, izena emandako pertsonen datuak, tailerra egin zutenen datuak eta tailerraren amaierako ziurtagiria lortu zutenen datuak agertzen dira, generoaren arabera berezita. Izena emateko 158 eskaera jaso ziren. Tailerreko baliabideak mugatuak dira, eta horrexegatik dago aldea izena emandakoen kopuruaren eta tailerra egin dezaketenen kopuruaren artean (38. taula).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	122 (%77,2)	29 (%18,4)	7 (%4,4)	158 (%100)
BERTARATUTAKOAK	39 (%78)	9 (%18)	2 (%4)	50 (%100)

ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	28 (%80)	7 (%20)	-	35 (%100)
----------------------------------	----------	---------	---	-----------

38. taula. "Mindfulness, para la Gestión del Estrés" tailerrean izena emandakoak, tailerrera bertaratutakoak eta ziurtagiria lortu dutenak.

Denera, 50 lagunek egin zuten tailerra; batez besteko adina 24,1 urte izan da (moda 23 urte), eta 18 eta 46 urte arteko adin tartea. Ziurtagiria 35 pertsonak lortu zuten, hau da, bertaratutakoen %70ek (N=50).

39. taulan, bertaratutako pertsonak generoaren eta campusaren arabera bereizita agertzen dira (39. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	10 (% 71,4)	15 (% 88,2)	14 (% 73,7)	39 (% 78)
GIZONAK	3 (% 21,5)	2 (% 11,8)	4 (% 21)	9 (% 18)
PERTSONA EZ-BINARIOAK	1 (% 7,1)	-	1 (% 5,3)	2 (% 4)
BERTARATUTAKOAK	14 (% 100)	17 (% 100)	19 (% 100)	50 (% 100)

39. taula. "Mindfulness, para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

40. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera banatuta erakusten dira. }

TITULAZIOA	N=	%
Master eta Doktoregoa	7	14
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	1	2
Arkitektura	1	2
Artea	1	2
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	3	6
Ingurumen Zientziak	2	4
Sorkuntza eta Diseinua	1	2
Zuzenbidea	1	2

Haur Hezkuntza	2	4
Lehen Hezkuntza	1	2
Gizarte Hezkuntza	1	2
Ingeles Ikasketak	1	2
Filologia	2	4
Frantses Filologia	2	4
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	2
Industria Ingeniaritza	1	2
Informatika Ingeniaritza	3	6
Ingeniaritza Mekanikoa	1	2
Medikuntza	5	10
Pedagogia	2	4
Kazetaritza	2	4
Psikologia	5	10
Kimika	3	6
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	2
GUZTIRA	50	% 100

40. taula. "Mindfulness, para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera berezita.

Bertaratu en mailaren arabeko banaketari erreparatu gero, ikus daiteke gehienak laugarren mailakoak direla, 41. taulan erakusten den moduan (ikus 41. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	6	12
Bigarrena	9	18
Hirugarrena	8	16
Laugarrena	18	36
Beste batzuk	2	4
Doktoregoa	7	14
GUZTIRA	50	100

41. taula. "Mindfulness, para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera berezita.

10.2.2. Analisi kualitatiboa

Hona hemen 32 ebaluazio inkestetako (bertaratuen %64) itemetan lortutako batez besteko puntuazioak. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (42. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,3
2	Gogobetetzea	5,4
3	Erabilgarritasuna	5,2
4	Inplikazioa	4,5
5	Jardueretako parte hartzea	5,1
6	Iraupena	3,1
7	Jasotako informazioa	5,4
8	Erabilitako metodologia	5,4
9.- Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz		
9a	Kontrol emozionala	5
9b	Estres egoerei aurre egitea	4,8
9c	Autozainketa	5
9d	Estresaren erantzun fisiologikoaren ezagutza	4,7
10.- Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan		
10a	Kontrol emozionala	4,3
10b	Estres egoerei aurre egitea	4,2
10c	Autozainketa	4,3
10d	Norbere buruaren kontzientzia	4,7
11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea		
11a	Norbere buruarekiko harremana	5
11b	Besteekiko harremana	4,8
11c	Arazoak konpontzea / Estresari aurre egitea	4,9
11d	Ongizate emozionala	5
12	Hobetzeko baliabideak	5,2

13	Laburpena	5,5
14	Irakaslearen jarduna	5,7

42 taula. *“Mindfulness, para la Gestión del Estrés”* tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

10.2.3. Analisi kualitatiboa

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek ikusi dituzten alderdi positiboei, negatiboei eta hobetzekoei buruzko hiru galdera daude. Alderdi positiboen artean hauek nabarmendu daitezke:

- *“Kontzentratzeko onurak”.*
- *“Klasetik irtetea sentitu dudana bakea eta lasaitasuna”.*
- *“Erabateko arretaren teknika aplikatuz neure burua lasaitzen eta estresa kudeatzen ikastea”.*
- *“Neure buruaz ez nekizkien zenbait gauza deskubritzen lagundu dit”.*
- *“Autozainketa hobetzea”.*

Alderdi negatiboen artean hauek aipa ditzakegu:

- *“Iraupena”.*
- *“Lekua: batzuetan txiki gelditu zaigu”.*

Eta, hobetzeko alderdietan, hauek azpimarra ditzakegu:

- *“Azterketak baino hilabete lehenago egitea, estres garaian baliabideak eskura izateko”.*
- *“Prestakuntza zabalagoa izatea; laburregia egin zait”.*
- *“Iraupena handitzea eta mindfulness gaian gehiago sakontzea”.*

10.2.4. Ondorioak

Tailer berri hauek harrera ona izan dute bertaratuen artean: inkestetan, puntuazio oso ona eman zaie gogobetetze mailari, irakaslearen lanari eta esperientziaren balorazio orokorrari.

10.3. “MINDFULNESSERAKO HASTAPENA II” TAILERRA, AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT

2018/2019ko ikasturte honetan ere, SAP/APZk “*Mindfulness*erako *hastapena*” tailerra eman du (AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat). Hain zuzen ere, UPV/EHUko Prebentzio Zerbitzuak eginiko Arrisku Psikosozialen Txostenetik eratorritako ekintzen artean eskaini zen.

Mindfulness edo *erabateko arreta* esaten zaio, aurretik esan dugun bezala, gure egunerokoan erabat kontziente egoteko ariketari, eta egiaztatu da presentzia kontziente hori lagungarria dela estresa murrizteko, nork bere burua lasaitzeko eta ongi egoteko.

Tailer hauetan proposatzen da arreta kontziente hori lortzeko ariketa simple batzuk ikastea eta praktikatzea, estresak eragindako automatismoak desaktibatuzko eta nork bere burua naturaltasunez eta modu iraunkorrean lasaitzeko. Mercedes Sainzek eman zituen tailer hauek. Sainz Mindfulnesseko eta yogako irakaslea da eta Zen meditazioko maistra, Willigis Jaeger eskolaren eskutik.

Denera hiru edizio eman ziren, bat campus bakoitzean. Arabako Campusean 2019ko maiatzaren 22an eman zen, Elurreta ikasgelategiko bilera gelan; Bizkaiko Campusean, berriz, Master eta Doktorego Eskolan eman zen, 2019ko maiatzaren 21ean; eta Gipuzkoan, azkenik, Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultatean (HEFA), 2019ko maiatzaren 20an.

43. taulan agertzen da hiru campusetara bertaratu zirenen lagin bat, generoaren eta estamentuaren arabera bereizita.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	AZP	IRAK. IKER.	GUZTIRA
ARABA	43 (%75,4)	13 (%22,8)	1 (%1,8)	17 (%29,8)	40 (%70,2)	57 (%100)
BIZKAIA	127 (%77,9)	35 (%21,5)	1 (%0,6)	68 (%41,7)	95 (%58,3)	163 (%100)
GIPUZKOA	65 (%76,5)	20 (%23,5)	-	16 (%18,8)	69 (%81,2)	85 (%100)
GUZTIRA	235 (%77)	68 (%22,3)	2 (%0,7)	101 (%33,1)	204 (%66,9)	305 (%100)

43. taula: “*Mindfulness*erako *hastapena II*” tailerretara bertaratutakoak, generoaren eta estamentuaren arabera bereizita.

44. taulan, hiru campusetara bertarutakoak generoaren eta estamentuaren arabera bereizita aurkezten dira.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	EZ-BINARIOAK	AZP	IRAK. IKER.	GUZTIRA
ARABA	15 (%78,9)	4 (%21,1)	-	10 (%52,6)	9 (%4,7)	19
BIZKAIA	21 (%84)	4 (%16)	-	18 (%72)	7 (%28)	25
GIPUZKOA	22 (%84,6)	4 (%15,4)	-	6 (% 3,1)	20 (%76,9)	26
GUZTIRA	58 (%82,8)	12 (%17,2)	-	34 (%48,6)	36 (%51,4)	70 (% 100)

44. taula: "Mindfulness-erako hastapena II" tailerretara bertarutakoak, generoaren, estamentuaren eta campusaren arabera bereizita.

Bertaratuei galdetu zitzaion ea bazuten interesik beste mindfulness ikastaro bat egiteko, praktikan sakontze aldera. Bada, % 80k (N=56) esan zuten interesa izango luketela. Ikastaroa berriro emango da hurrengo ikasturtean, hiru campusetan.

10.4. "MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA" TAILERRA, AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT. 1. EDIZIOA

Ikastaro hau 2018ko martxotik abendura bitartean eman zitzaion AZPkoei eta irakasle eta ikertzaileei, doan, UPV/EHUko Arreta Psikologikorako Zerbitzuak antolatuta. 3 ikastaro eman ziren, bat campus bakoitzean, eta ikastaro bakoitzean 11 saio egin ziren. Arabako Campusean, Irakasle Fakultateko gimnasioan eta Elurreta ikasgelategiko bilera gelan eman zen, martxoaren 9 eta 23an, ekainaren 13 eta 20an, irailaren 12 eta 26an, urriaren 10 eta 24an, azaroaren 7 eta 21ean eta abenduaren 12an. Bizkaiko Campusean, berriz, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen, maiatzaren 8 eta 22an, ekainaren 12 eta 19an, irailaren 11 eta 25ean, urriaren 9 eta 23an, azaroaren 6 eta 20an eta abenduaren 11n. Eta Gipuzkoan, azkenik, HEFAko dinamiken gelan eman zen, maiatzaren 7 eta 21ean, ekainaren 11 eta 18an, irailaren 10 eta 24an, urriaren 8 eta 22an, azaroaren 5 eta 19an eta abenduaren 10ean.

Denera, 61 lagun bertaratu ziren; 45. taulan ikus daiteke generoaren eta campusaren araberako banaketa.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
ARABA	20 (%90,9)	2 (%9,1)	-	22 (%36,1)
BIZKAIA	16 (%84,2)	3 (%15,8)	-	19 (%31,1)
GIPUZKOA	14 (%70)	6 (%30)	-	20 (%32,8)
GUZTIRA	50 (%81,9)	11 (%18,1)	-	61 (%100)

45. taula. “Mindfulness en la vida cotidiana” ikastarora bertaraturakoak, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

Emaitzen ebaluazioa egin zen alde aurretik eta ondoren, FFMQ galdetegia erabiliz (Baer et al, 2006; Cebolla et al., 2012)¹, baita gogobetetze ebaluazio bat ere, 5 puntuko Likert motako eskala batekin (1-6). Datuak aztertzeko, SPSS estatistika paketearen analisi deskriptiboak eta batezbestekoak konparatzeko t probak egin ziren (24. bertsioa).

Estatistikoki alde handiak ikusi dira FFMQ galdetegiaren 5 azpieskaletan, ikastaroa egin aurretik lortutako puntuazioen eta amaitu ondorengo puntuazioen artean (46. taula).

FFMQren azpieskalak	Testaren aurretik		Testaren ondoren		t (21)	p
	Batezbestekoa	d.t.	Batezbestekoa	d.t.		
Behaketa	3,13	0,65	3,59	0,61	-4,44	< .000
Deskribapena	3,46	0,72	3,71	0,70	-2,43	< .05
Jabetzea	3,01	0,66	3,35	0,28	-3,66	< .001
Erreaktibotasunik eza	2,75	0,67	3,32	0,45	-5,82	< .000
Judiziorik eza	3,16	0,93	3,75	0,56	-2,15	< .05

46. taula: “Mindfulness en la vida cotidiana” ikastaroko alde aurreko eta ondorengo ebaluazioaren emaitzak.

Bertaraturakoen %85,5ek ikastaroko saioen artean praktikatu zuten, %18,5ek astean behin, %25,9k astean bi egunetan eta %29,6k astean hiru egunetan. Mindfulness saio

¹ Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504

Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillén, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ). *Eur.J. Psychiatry*, 26, 118-126. doi:10.4321/80213-61632012000200005.

pertsonal bakoitzean erabilitako denborari dagokionez, %14,8k saio bakoitzeko 10 minutu egin zituen, %25,9k 20 minutu, eta %14,8k 30 minutu.

Gogobetetze inkestako datuek ikastaroaren balorazio oso ona erakusten dute: puntuazio oso altuak jaso dira aldagai guztietan, iraupenean izan ezik (47. taula).

Aldagaiak	Batez besteko puntuazioa (1-6)
Ikastaroaren gaineko interesa	5,6
Ikastaroarekiko gogobetetzea	5,6
Inplikazio pertsonala	5,2
Ikastaroaren iraupena	2,7
Ikastaroak norbere bizitzarako duen erabilgarritasuna	5,4
Baliabide pertsonalak jartzea	5,3
Ikastaroaren balorazio orokorra	5,8
Irakaslearen balorazioa	5,9

47. taula: "Mindfulness en la vida cotidiana" ikastaroarekiko gogobetetzea.

Ikastaroaren ondorio gisa, hauek aipa ditzakegu:

- Ikastaroa oso onuragarria da behatzeko gaitasuna handitzeko, sentimenduak, usteak eta espektatibak hobeto azaltzeko, unean unekoan zentratzeko gaitasuna areagotzeko eta automatikoki ez erreakzionatzeko gaitasuna hobetzeko.
- Gogobetetze pertsonalaren adierazleak oso onak dira, eta agerian uzten dute hala AZPkoek nola irakasle eta ikertzaileek ondo hartzen dutela ikastaroa.
- Ez du axola parte hartzaileek alde aurreko esperientzia izatea, praktikaren ondoriozko onurak beti lortzen direlako, aurretik esperientzia izan edo ez.
- Honelako ikastaroak Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuan inplementatu beharko lirateke, oso onuragarriak direlako estres handia izan ohi duten kolektiboentzat, tartean AZPkoak eta unibertsitateko irakasle eta ikertzaileak.

11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETETAKO PARTE HARTZEA

Urtero bezala, Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen Topaketak (ESPPU) egin dira, 2019ko ekainaren 6an eta 7an, Madrilgo Unibertsitate Konplutentseak antolatuta.

ESPPU topaketak urtero egiten dira, eta bertan biltzen dira Espainiako unibertsitateetako psikologia zerbitzuetako langileak, esperientziak partekatzeko, lan estrategiak adosteko, profesionalen sareak finkatzeko eta zerbitzuotan praktikak egiten dituzten Osasun Psikologia Orokorreko Masterreko ikasleen plataforma izateko. Era berean, psikologia fakultatean psikologiako unibertsitate klinikak dituzten unibertsitateek beren tratamendu eskaintza ezagutarazteko aprobetxatzen dituzte topaketak.

Gure zerbitzuak poster formatuko komunikazio bat aurkeztu zuen, 2018an AZPkoei eta irakasle eta ikertzaileei eman zitzaien “Mindfulness en la vida cotidiana” ikastaroaren ebaluazioarekin. Izan ere, ikastaroaren emaitzek erakutsi zuten oso onuragarria izan zela bertaratu ziren guztientzat. Memoria honen I. eranskin gisa jaso da posterra.

12. UNIBERTSITATE OSASUNGARRIEN ESPAINIAKO SAREKO KIDE GISA EGINDAKO JARDUERAK

UPV/EHUK, Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sareko (REUS) kide den heinean, Espainiako gainerako unibertsitateekin batera proposaturiko jardueretako batzuetan parte hartzen du. Arreta Psikologikorako Zerbitzuak sustatzen ditu jarduera horietako batzuk. Horien artean, honako hauek koordinatu dira ikasturte honetan:

12.1. Unibertsitate Osasungarrien Eguna

2018ko urriaren 4an Unibertsitate Osasungarrien Eguna ospatu zen; REUSEK bi jarduera antolatu zituen, eta gure unibertsitateak parte hartu zuen horietan. Jardueretako lehenengoa #Reto5000 erronka izan zen: 5.000 odol ateraldi lortu behar ziren egun horretan unibertsitateetako odol emaitzen artean. Gure unibertsitateak hiru campusetan lortu zuen odola ateratzea. Guztien artean erronka lortu ez bagenuen ere, Odol Transfusioaren eta Terapia Zelularraren Espainiako Sozietateak (SETS) odola ematea sustatzeko egitasmorik

onenaren saria eman zion (<https://www.ehu.eus/eu/web/iraunkortasuna/odola-emateko-ekimena>).

Egun horretarako proposatutako bigarren jarduera Frutaren Erronka izan zen (#RetoDeLaFruta): fruta jaten agertzen garen argazki bat igo behar genuen Twitterrera, erronkaren traolarekin etiketatuta. UPV/EHUko Farmazia Fakultateak esku hartu zuen erronkan, frutak banatzen eta ikasleak parte hartzera bultzatzen (<https://www.ehu.eus/eu/web/iraunkortasuna/frutaren-erronka>).

Era berean, Hezkuntza eta Kirol Fakultatean (Arabako Campusa) jardunaldi bat egin zen bizimodu osasungarria izateko funtsezko alderdiak azaltzeko, hala nola ongizate emozionala, jarduera fisikoa eta elikadura (<https://www.ehu.eus/eu/web/iraunkortasuna/jornada-en-la-facultad-de-deporte>).

12.2. Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen Nazioarteko I. Kongresua

Azaroan, Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen Nazioarteko I. Kongresua egin zen Palma de Mallorcan, eta bertan parte hartu zuten estatuko unibertsitateek eta Latinoamerikakoek, Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen Iberoamerikako Sareko kideek (RIUPS). UPV/EHUK Zientzia Batzordean parte hartu zuen, lan hauek aurkeztuz: “Oferta de comida y bebida en las máquinas vending de la UPV/EHU” izeneko ahozko komunikazioa eta “Proyecto EVICT-Universitario: de la teoría a la práctica” izeneko poster komunikazioa (<https://www.ehu.eus/es/web/iraunkortasuna/i-congreso-de-universidades-promotoras-de-salud.-modelos-y-entornos-para-capacitar-y-transferir-en-salud>).

12.3. Hiesaren aurkako Borrokaren Nazioarteko Eguna

2018ko abenduaren 1ean, urtero bezala, hiesaren aurkako Borrokaren Nazioarteko Eguna izan zen. Ikasleak jarduera hori prestatzeko lanetan integratze aldera, Psikologia Fakultateko hiru ikaslerekin koordinatu ginen; prestakuntza jarduera bat diseinatu zuten haiek, Gipuzkoako Campusean egiteko. Quiz bat egin zuten: parte hartzaileek hainbat galderari erantzun behar zieten, eta sariak irabaz zitzaizketen zuzen erantzunez gero edota parte hartzeagatik bakarrik. Izan ere, helburu nagusia zen gai horretaz taldean hausnartzea, kontuan hartuta gaixotasun kroniko bihurtu denez gaur egun kezka pizteari utzi diola, baina

transmisio kasuak ez direla gutxitzen

(<https://www.ehu.eus/eu/web/iraunkortasuna/hiesaren-aurkako-munduko-eguna-2018>).

12.4. REUSen adostasun dokumentuetako parte hartzea

REUS zenbait adostasun dokumentu idazten ari da, unibertsitate guztiei hainbat gairi buruzko aholkuak emateko: vending makinatarako zein produktu erosi, unibertsitateko festei buruzko erabakiak nola hartu, osasuna eta prebentzioa sustatzeko jarduerak nola diseinatu...

Ikasturte honetan, APZk “Vending eta ostalaritza makinatarako preskripzio teknikoaren plegua” idazten esku hartu du

(https://www.unisaludables.es/es/ver/documentos/documentos_de_consenso), eta

unibertsitate festa jasangarri eta osasungarriak antolatu eta kudeatzeko adostasun dokumentu bat idazten ari da beste unibertsitate batzuekin batera.

Dokumentuok unibertsitate osasungarrien lantaldera igortzen dira, CRUEko Jasangarritasun Atalera, unibertsitate guztietara helarazteko eta erabiliko direla bermatzeko.

I. ERANSKINA: XVI. ESPPUn aurkeztutako posterra

Curso Mindfulness en la vida cotidiana para PAS y PDI Una experiencia en el Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU

Patricia Insúa¹, Mercedes Sainz², Ana M^a Sanchez¹ y Consuelo González¹

¹Servicio de Atención Psicológica (Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea)

²Práctica privada

XVI Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios
6-7 de junio de 2019 - Facultad de Psicología (Universidad Complutense de Madrid)



Mindfulness o atención plena es el ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana



Reducción del estrés
Shapiro y Carlson, 2009; Kabat-Zinn, 2003



Fuente de autocalmación
Shapiro y Carlson, 2009; Kabat-Zinn, 2003



Ejercicio sensible
Respiración, acción o postura. Shapiro y Carlson, 2009



Práctica milenaria
Desarrollada desde hace más de 3000 años



Científicamente respaldada
por diferentes disciplinas



Control de pensamientos
Evitar angustias del pasado o inquietudes de futuro

El desarrollo del Mindfulness lleva a extender el estado de calma a todos los ámbitos



Objetivo

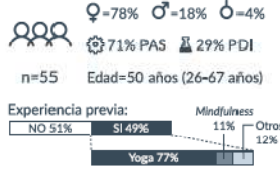
Mejorar el bienestar de las personas que trabajan en la UPV/EHU mediante la práctica del Mindfulness en la vida cotidiana

Metodología

Oferta de curso Mindfulness

- Dirigido a PAS y PDI
- 11 sesiones, 3h cada una
- De Mayo a Diciembre 2018
- En los 3 campus de la UPV/EHU

Participantes



Evaluación de resultados

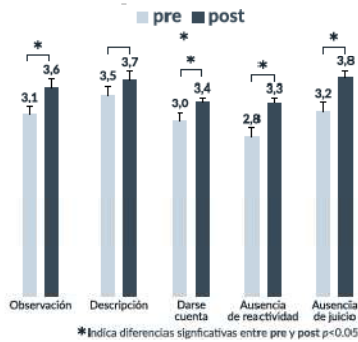
Evaluación pre y post (n=22)
FFMQ (escala tipo Likert 1-5)
(Baer et al., 2006; Ceboña et al., 2012)

Evaluación de satisfacción
(escala tipo Likert 1-6)

Análisis descriptivos y comparación de medias (Pruebas t) SPSS (v.24)

Resultados

Resultados FFMQ (escala 1-5)



Satisfacción (escala 1-6)

- Interés en el curso realizado 5,6
- Satisfacción con el curso realizado 5,6
- Implicación personal 5,2
- Tiempo de duración del curso 2,7
- Utilidad del curso para la propia vida 5,4
- Aportación de recursos personales 5,3
- Valoración global del curso 5,8
- Valoración de la profesora 5,9

Prácticas entre sesiones del curso

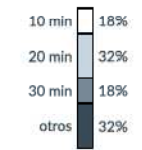


El 81% de los participantes practicaron entre sesiones una media de 2,5 días por semana y de 20 minutos por sesión

Días practicados



Tiempo practicado



Conclusiones



Beneficios claros post curso
Aumento de la capacidad de observación, descripción de sentimientos, creencias y expectativas después del curso



Satisfacción alta
Evidencia la buena aceptación de esta iniciativa por parte del PAS y del PDI



Sin necesidad de conocimientos previos
Beneficios claros independientes a la experiencia previa del usuario y relacionado con la práctica



Implementación en los SPPUs
Importantes beneficios para colectivos con altos niveles de estrés, como el PAS y PDI de las universidades

Bibliografía

- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Ceboña, A., García-Palacios, A., Sofer, J., Guillén, V., Baños, R., y Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the five facets of mindfulness questionnaire (FFMQ). *Eur. J. Psychiatry*, 20, 118-126. doi:10.4321/80213-61632012000200005
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud en las crisis*. Barcelona, Kairos
- Shapiro, S. L. y Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, DC, US: American Psychological Association