



# SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

**MEMORIA 2018/2019**



[www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica](http://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica)

## ÍNDICE

	Página
1 Introducción	2
2 Nuevas consultas recibidas en el curso 2018-2019	3
3 Personas atendidas en el curso 2018-2019	8
4 Tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2018-2019	11
5 Situación de las personas atendidas a la finalización del curso 2018-2019, y número de sesiones realizadas	16
6 Impresión diagnóstica relativa a las personas atendidas	18
7 Consultas realizadas por distintos centros y cargos de la UPV/EHU	22
8 Valoración de la atención recibida en el SAP/APZ por parte de los/as usuarios y usuarias	23
9 Programas de prevención primaria	24
9.1. Taller “Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”	25
9.2. Taller “Desira, erotismoa eta tratu onak / Deseo, erotismo y buenos tratos”	30
10 Programas de prevención secundaria	35
10.1. Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”	35
10.2. Taller “Mindfulness para la Gestión del Estrés”	40
10.3. Segundo Taller de “Iniciación al Mindfulness” (para PAS y PDI)	45
10.4. Curso Mindfulness en la vida cotidiana (para PAS y PDI)	47
11. XVI Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU)	49
12. Actividades en el marco de la pertenencia a la Red Española de Universidades Saludables (REUS)	50
12.1. Día de las Universidades Saludables	
12.2. I Congreso de Universidades Promotoras de Salud	
12.3. Día Mundial de la Lucha contra el SIDA	

## **1. INTRODUCCIÓN**

Esta Memoria, correspondiente al curso académico 2018/2019, presenta la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ); que pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Es un servicio gratuito, orientado a prestar atención psicológica a la comunidad universitaria, especialmente al alumnado.

Las funciones del SAP/APZ se detallan en el Reglamento General aprobado por Consejo de Gobierno de la UPV/EHU el 7 de junio de 2018:

- 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 las conductas de riesgo relacionadas con los problemas o trastornos que presentan las personas, 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 de la ansiedad y el estrés, las dificultades relaciones, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y los problemas de adaptación con su sintomatología asociada.

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

estime que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la demanda, se aconseja a la persona la continuación de la atención psicoterapéutica bien en los Servicios públicos de Salud Mental, bien en recursos asistenciales asociativos para cuestiones específicas o también a través de la consulta con profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios Oficiales de Psicología del País Vasco.

La Dirección del Servicio la desempeña en la actualidad una profesora del Departamento de Procesos Psicológicos Básicos, psicóloga clínica. La atención psicológica la realizan 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](http://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica)

## 2. NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2018/2019

La demanda de atención en el Servicio es individual, es decir, requiere una petición expresa por parte de la persona interesada (escribir un correo electrónico a *sap@ehu.eus*).

Durante el curso 2018/2019 se recibieron un total de 320 nuevas consultas, 5 de ellas redemandas de cursos anteriores; es decir, a petición del paciente y excepcionalmente se estima conveniente trabajar otro ciclo de 8-10 consultas en este dispositivo asistencial.

La distribución por Campus de las consultas recibidas en este curso académico se presenta en la tabla 1 (ver tabla 1).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVAS CONSULTAS 2018/2019	61	136	123	320

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

Este año el incremento ha sido de 14,3% respecto a las demandas recibidas en el curso 2017/2018 (cuando se recibieron 280 nuevas consultas).

Por campus, en Álava la demanda ha aumentado 29,8%, en Bizkaia 33,3% y en Gipuzkoa ha disminuido un 6,1%. Los datos actuales van empezando a reflejar la distribución de matriculación por Campus, en la medida en que el SAP/APZ empieza a ser conocido en Álava y Bizkaia (donde comenzó a funcionar 14 años más tarde que en Gipuzkoa) (ver tabla 2).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVAS CONSULTAS 2016/2017	30	53	106	189
NUEVAS CONSULTAS 2017/2018	47	102	131	280
NUEVAS CONSULTAS 2018/2019	61	136	123	320

Tabla 2. Evolución de consultas recibidas en el SAP/APZ en los tres últimos cursos académicos.

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

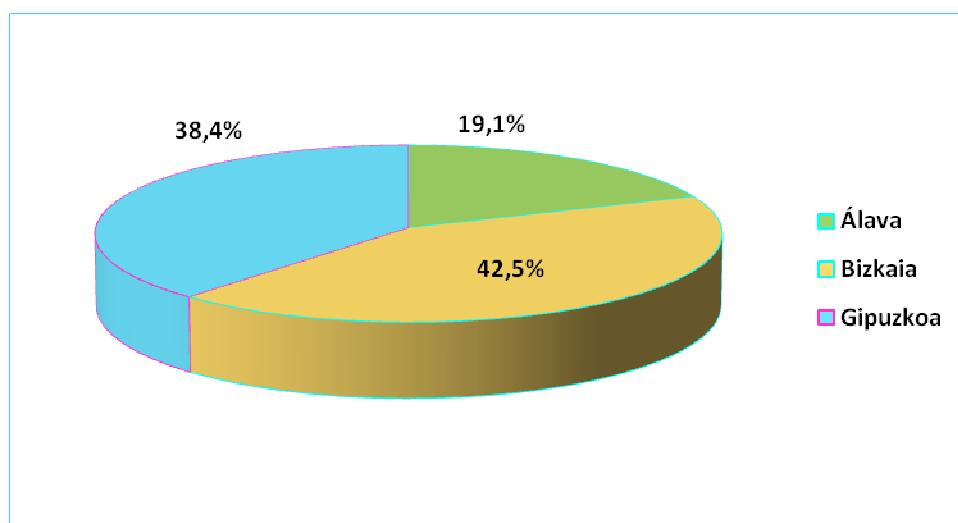


Gráfico 1: Distribución porcentual de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019, por Campus.

La tabla 3 muestra la distribución por género de las 320 nuevas consultas de este curso (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	43	93	91	227
HOMBRES	17	42	30	89
PERSONAS NO BINARIAS	1	1	2	4
TOTAL	61	136	123	320

Tabla 3. Distribución por género y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

Analizando la distribución por género, este curso ya hay personas que se incluyen en la casilla “*Persona no binaria*” (PNB) en cada Campus. Por otra parte, sigue la tendencia de años precedentes sobre la mayoría de demandas realizadas por mujeres ya que de cada 4 personas que consultan al SAP/APZ, 3 son mujeres. La distribución porcentual por género y por Campus de las consultas recibidas se refleja en el gráfico 2 (ver gráfico 2).

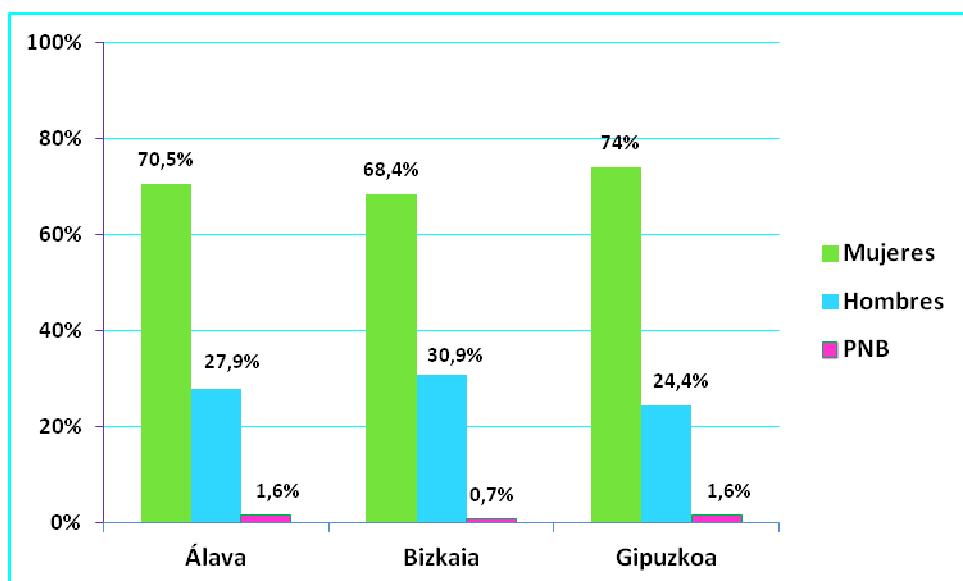


Gráfico 2. Distribución porcentual por género y Campus de las nuevas consultas del curso 2018/2019.

El Servicio de Atención Psicológica atiende a toda la comunidad universitaria en los tres Campus. En la tabla 4 está la distribución según el tipo de usuario que ha consultado este curso y en el gráfico 3 su distribución porcentual, por Campus.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	45	109	103	257
POSGRADO	0	15	10	25
PAS	4	5	2	11
PDI	12	7	8	27
TOTAL	61	136	123	320

Tabla 4. Distribución de las nuevas consultas por tipo de usuario y Campus en el curso 2018/2019.

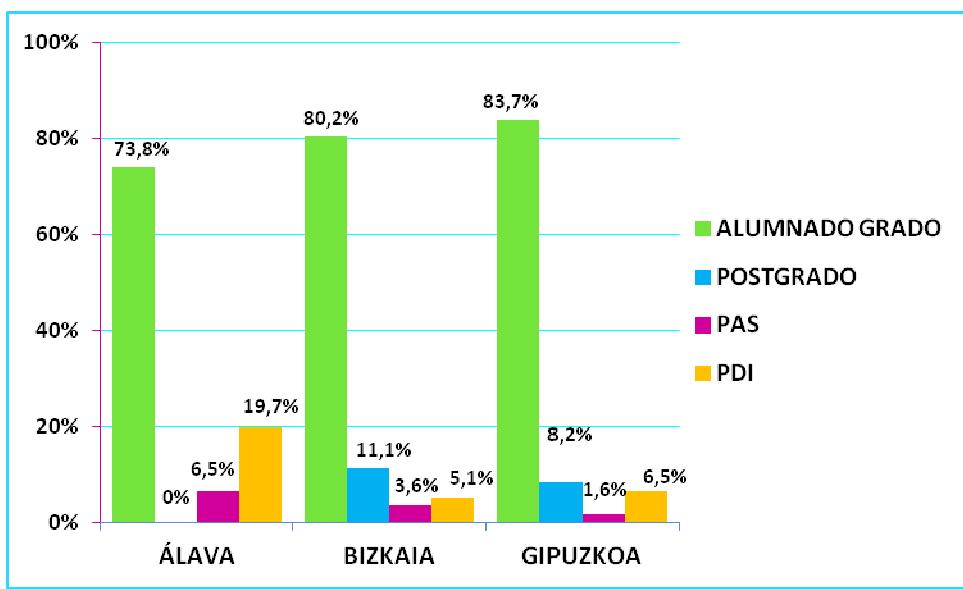


Gráfico 3. Distribución porcentual por tipo de usuario y Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

La procedencia de las personas que han consultado en este curso 2018/2019 se puede consultar en la tabla 5.

	N	%
EUSKADI	224	70
OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	55	17,5
AMÉRICA DEL SUR	19	5,8
AMÉRICA DEL NORTE	9	2,7
EUROPA	10	3,1
ÁFRICA	2	0,6
ASIA	1	0,3
<b>TOTAL</b>	<b>320</b>	<b>100</b>

Tabla 5. Procedencia de las personas que han consultado en el curso 2018/2019.

Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la prontitud en la respuesta que se ofrece a quien consulta. Este indicador operativamente se llama “*tiempo de demora*” y se ha establecido en un tiempo máximo de 48 horas, indicando el tiempo máximo que debe transcurrir entre el correo electrónico de derivación de la Directora (por el que pone en contacto a la persona usuaria y la terapeuta) y el correo en que la terapeuta asigna la fecha de la primera consulta.

Los datos relativos al indicador “tiempo de demora” se muestran en la tabla 6 (ver tabla 6).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	MEDIA
<b>TIEMPO DE DEMORA</b>	28,6H	32,1H	12H	24,2H

Tabla 6. Distribución del indicador “Tiempo de demora” en el curso 2018/2019, 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 que demanda atención recibe una cita de su terapeuta antes de que transcurran 24 horas

después de haber recibido el mensaje de la Dirección que hace acuse de recibo de la ficha de datos socio-demográficos y motivo de consulta.

Esto no quiere decir que la recepción de las personas se realice en ese margen de tiempo, pues eso lo marcará la cantidad de demanda que se registre en ese momento del curso y el número de personas que estén siendo atendidas.

### **3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2018/2019**

Durante este curso 2018/2019 se han atendido a un total de 405 personas. Con respecto al número de casos atendidos el curso anterior (N=366) se produce un aumento del 10,6% que, si bien no tan espectacular como el aumento del 50% registrado el curso 2017/2018 respecto al curso precedente, sí muestra importantes diferencias intercampus (32,7% de aumento en Álava y un 39% de crecimiento en Bizkaia y un descenso del 14,3% en Gipuzkoa).

Al finalizar el curso académico 2018/2019, la situación de las personas atendidas en el Servicio es la que se detalla en la tabla 7.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>EN CONSULTA DESDE 2017/2018</b>	13	42	53	108
<b>NUEVAS CONSULTAS 2018/2019</b>	61	136	123	320
<b>DESISTIMIENTOS 2018/2019</b>	1	7	15	23
<b>TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2018/2019</b>	73	171	161	405

Tabla 7. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2018/2019, por Campus

La diferencia entre las personas atendidas (N=405) y el número de personas nuevas recibidas (N=320) se debe a los siguientes motivos:

a) La atención a personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 108 personas (13 en Álava, 42 en Bizkaia y 53 en Gipuzkoa).

b) Los 23 casos de desistimiento ocurridos en el curso actual (1 en Álava, 7 en Bizkaia y 15 en Gipuzkoa). Se trata de personas que, una vez solicitada y recibida consulta en este curso 2018/2019, no acuden a la cita acordada y al contactar con ellas posteriormente, bien declinan en su intención de ser atendidas en el Servicio bien no se consigue contactar.

En cuanto a la distribución porcentual de las personas atendidas en el curso 2018/2019, se detalla en el gráfico 4 (ver gráfico 4).

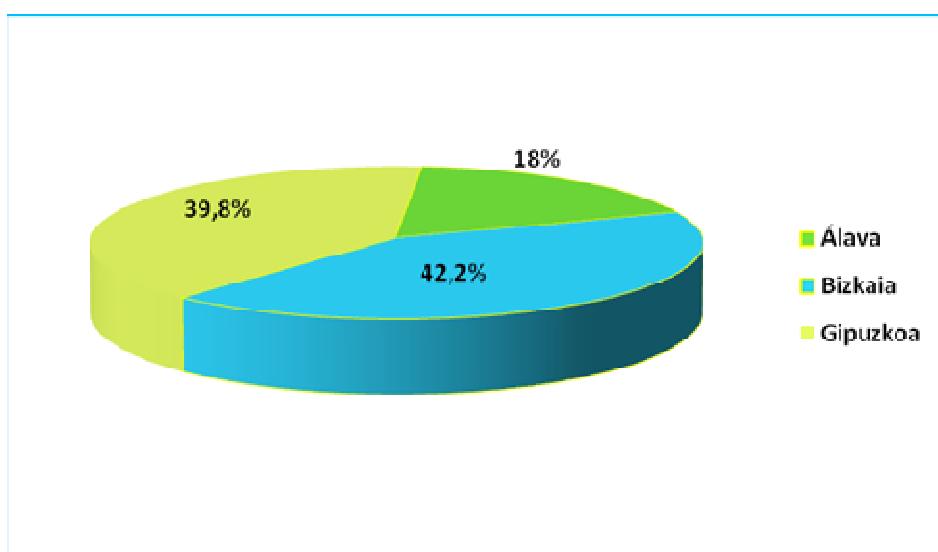


Gráfico 4. Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019, por Campus.

La tabla 8 muestra la distribución por género de estas 405 personas (ver tabla 8).

	N	%
MUJERES	288	71,1
HOMBRES	113	28
PERSONAS NO BINARIAS	4	0,9
TOTAL	405	100

Tabla 8. Distribución por género de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

La representación de mujeres y hombres y personas no binarias, por Campus, se aprecia en la tabla 9 (ver tabla 9).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	51	117	120	288
HOMBRES	21	53	39	113
PERSONAS NO BINARIAS	1	1	2	4
TOTAL	73	171	161	405

Tabla 9. Distribución por género y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

La distribución porcentual por género y por Campus de las personas atendidas, se muestra en el gráfico 5 (ver gráfico 5).

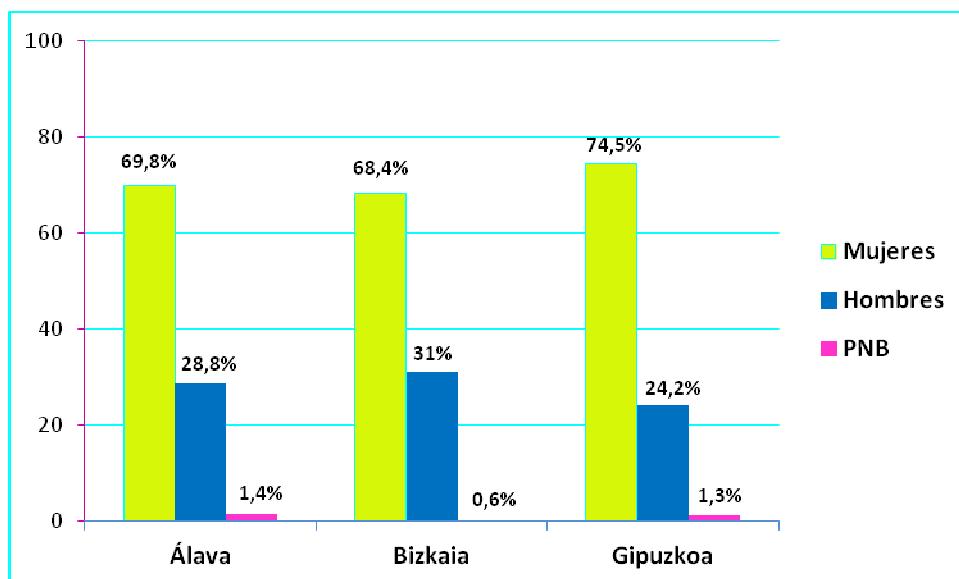


Gráfico 5. Distribución porcentual por género y Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

#### 4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2018/2019

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 10). Más del 85% es alumnado de Grado o Posgrado.

	N	%
<b>ALUMNADO DE GRADO</b>	314	77,5
<b>ALUMNADO DE POSGRADO / DOCTORADO</b>	36	8,9
<b>PAS</b>	17	4,2
<b>PDI</b>	38	9,4
<b>TOTAL</b>	405	100

Tabla 10. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2018/2019.

El tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, se presenta en la tabla 11 (ver tabla 11) y su distribución porcentual en el gráfico 6 (ver gráfico 6).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>ALUMNADO GRADO</b>	55	131	128	314
<b>ALUMNADO POSGRADO</b>	0	18	18	36
<b>PAS</b>	4	9	4	17
<b>PDI</b>	14	13	11	38
<b>TOTAL</b>	73	171	161	405

Tabla 11. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2018/2019.

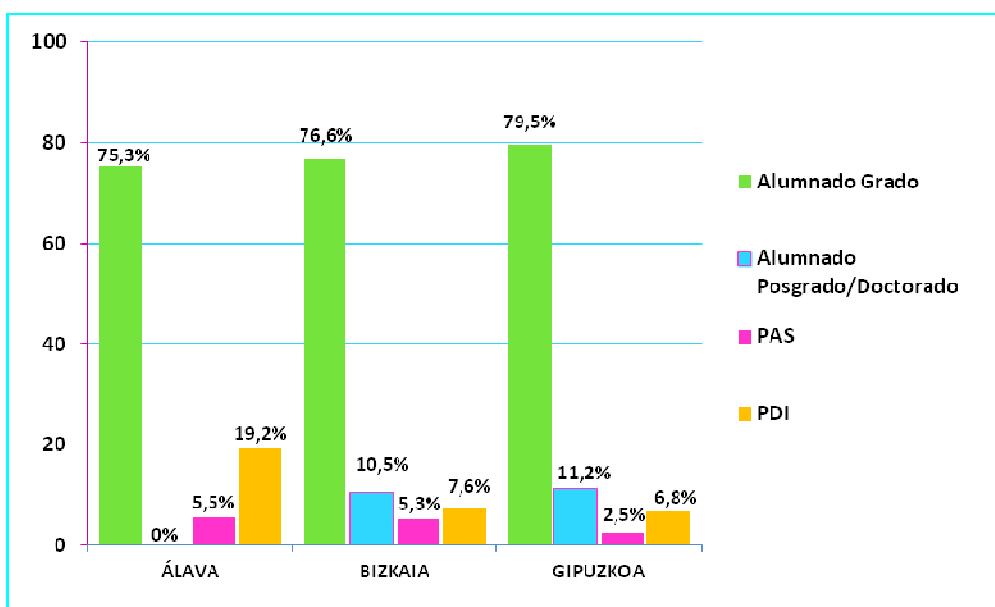


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2018/2019.

En la tabla 12 se muestra la edad media, la moda y el rango de edad, por Campus, del alumnado de Grado (ver tabla 12), y en la tabla 13 la del alumnado de Posgrado y Doctorado (ver tabla 13).

	ÁLAVA N=73 (100%)	BIZKAIA N=171 (100%)	GIPUZKOA N=161 (100%)	TOTAL N=405
ALUMNADO DE GRADO	55 (75,3%)	131 (76,6%)	128 (79,5%)	314
EDAD (MEDIA)	21,2	21,3	22	21,5
EDAD (MODA)	20	19	19	19
EDAD (RANGO)	17-43	17-37	16-49	16-49

Tabla 12. Media, moda y rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ÁLAVA N=73 (100%)	BIZKAIA N=171 (100%)	GIPUZKOA N=161 (100%)	TOTAL N=405
ALUMNADO POSGRADO/DOCTORADO	0	18 (10,5%)	18 (11,2%)	36 (100%)
EDAD (MEDIA)	-	25,4	28,2	26,8
EDAD (MODA)	-	22 (N=4) y 25 (N=4)	26	26
EDAD (RANGO)	-	22-33	22-35	22-35

Tabla 13. Media, moda y rango de edad del alumnado de Posgrado y Doctorado, por Campus.

El alumnado que consulta en el SAP/APZ es una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la Universidad. La mayor frecuencia de consultas al SAP/APZ proviene del Grado en Psicología (20,5%) con una importante diferencia respecto a las siguientes (Derecho, Arte, Medicina, Enfermería y Arquitectura), tal como muestra la distribución por Grado del alumnado en la tabla 14 (ver tabla 14). Creemos que esta sobrerepresentación del Grado de Psicología se debe a la mayor cercanía tanto del profesorado (a la hora de recomendar el Servicio) como del alumnado (a la hora de pensar en recurrir al mismo cuando aparece alguna dificultad).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	3	0,9
Arquitectura Técnica	3	0,9
Arquitectura (Fundamentos de Arquitectura)	10	3,2
Arte	12	3,9
Biología	5	1,6
Bioquímica y Biología Molecular	1	0,3
Biotecnología	1	0,3
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	0,3
Ciencia Política y Gestión Pública	3	0,9

Ciencia y Tecnología de los Alimentos	1	0,3
Ciencias Ambientales	4	1,3
Comunicación Audiovisual	6	1,9
Creación y Diseño	8	2,6
Criminología	5	1,6
Derecho	13	4,2
Economía	3	0,9
Educación Infantil	7	2,3
Educación Primaria	8	2,6
Educación Social	9	2,9
Enfermería	10	3,1
Estudios Ingleses	6	1,9
Estudios Vascos	3	0,9
Farmacia	4	1,3
Filología Alemana	2	0,6
Filología Hispánica	4	1,3
Filosofía	5	1,6
Física	4	1,3
Física e Ingeniería Electrónica (doble grado)	1	0,3
Geografía y Ordenación del Territorio	1	0,3
Geología	4	1,3
Gestión de Negocios	2	0,6
Historia	7	2,3
Historia del Arte	1	0,3
Ingeniería Civil	2	0,6

Ingeniería Electrónica	2	0,6
Ingeniería Electrónica, Industrial y Automática	1	0,3
Ingeniería de Energías Renovables	2	0,6
Ingeniería en Innovación de Procesos y Productos	3	0,9
Ingeniería Informática	9	2,9
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de Información	3	0,9
Ingeniería Mecánica	1	0,3
Ingeniería Química	5	1,6
Ingeniería en Tecnología Industrial	1	0,3
Marketing	3	0,9
Matemáticas	1	0,3
Medicina	10	3,2
Odontología	1	0,3
Pedagogía	1	0,3
Periodismo	7	2,3
Psicología	64	20,5
Publicidad y Relaciones Públicas	8	2,6
Química	8	2,6
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	6	1,9
Sociología	5	1,6
Trabajo Social	6	1,9
Traducción e Interpretación	7	2,3
Erasmus	1	0,3
<b>TOTAL</b>	<b>314</b>	<b>100</b>

Tabla 14. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2018/2019.

La distribución del alumnado por Curso no muestra diferencias acusadas, predomina el alumnado de segundo curso, como se aprecia en la tabla 15. El apartado “Otros” incluye el alumnado que cursa los años finales de algunos Grados, como Medicina o Arquitectura o que estudia un Erasmus (ver tabla 15).

CURSO	N	%
PRIMERO	72	22,9
SEGUNDO	91	28,9
TERCERO	74	23,6
CUARTO	73	23,3
OTROS	4	1,3
<b>TOTAL</b>	<b>314</b>	<b>100</b>

Tabla 15. Distribución del alumnado atendido en el SAP/APZ, por curso.

La distribución del alumnado de Posgrado, incluye las personas que cursan cualquiera de los programas de Máster y/o Doctorado que se imparten en la UPV/EHU. 63,9% de estas personas cursan un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación (20 titulaciones diferentes) y el 36,1% estudian un Doctorado, tal como puede verse en la tabla 16.

ALUMNADO DE POSGRADO	N	%
MÁSTER	23	63,9
DOCTORADO	13	36,1
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabla 16. Distribución del alumnado de posgrado atendido en el SAP/APZ

## 5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2018/2019, Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SAP/APZ) es de 8 a 10. En circunstancias excepcionales la terapeuta puede estimar conveniente extender el número de sesiones, aunque la mayoría de las personas que consultan al Servicio

resuelven la situación que les ha hecho pedir consulta dentro del número de sesiones establecido.

La tabla 17 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2018/2019 por Campus, así como la media de sesiones por persona atendida (ver tabla 17). Este curso 2018/2019 el número de sesiones medio por persona es de 4,6 con diferencias mínimas intercampus.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2018/2019	355	686	825	1.866
PERSONAS ATENDIDAS 2018/2019	73	171	161	405
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	4,9	4	5,1	4,6

Tabla 17. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2018/2019.

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

- 1) **En consulta:** Prosiguen con 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, en el curso académico actual.
- 3) **Alta con derivación:** Al finalizar las sesiones estipuladas por nuestro Reglamento, se recomienda expresamente continuar con el trabajo terapéutico en otro tipo de dispositivo.
- 4) **Alta voluntaria:** Son altas que decide e informa la persona que consulta, previas al término del número de sesiones establecido y son independientes del acuerdo del terapeuta. Aquí se incluyen las interrupciones por trabajo, desplazamientos o el comienzo de un tratamiento psicológico en otro lugar.
- 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 18 se presenta la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de esta Memoria, en los tres Campus (ver tabla 18).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>PERSONAS ATENDIDAS</b>	73 (18%)	171 (42,2 %)	161 (39,8%)	405 (100%)
<b>EN CONSULTA</b>	25 (34,2%)	59 (34,5%)	45 (28%)	129 (31,9%)
<b>ALTA TERAPÉUTICA</b>	24 (32,8 %)	53 (31%)	64 (39,8%)	141 (34,8%)
<b>ALTA CON DERIVACIÓN</b>	4 (5,5 %)	6 (3,5 %)	12 (7,4 %)	22 (5,4%)
<b>ALTA VOLUNTARIA</b>	13 (17,8%)	48 (28,1 %)	21 (13%)	82 (20,2%)
<b>ALTA POR INCOMPARRECENCIA</b>	7 (9,6 %)	5 (2,9%)	19 (11,8%)	31 (7,7 %)
<b>TOTAL</b>	100%	100%	100%	100%

Tabla 18: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2018/2019.

En la tabla 19 se puede apreciar el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron el alta terapéutica en el curso 2018/2019, por Campus. El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es 9,1 sesiones. Este valor se encuentra dentro del rango de 8-10 sesiones que establece el SAP/APZ (ver tabla 19).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>ALTA TERAPÉUTICA</b>	24 (17,1%)	53 (37,5%)	64 (45,4%)	141 (100%)
<b>MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA</b>	9	8,6	9,7	9,1

Tabla 19: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2018/2019, por Campus.

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

Las personas que consultan en el SAP/APZ pueden presentar sintomatología compatible con un trastorno mental o mostrar problemas asociados con factores que alteran

su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación.

La impresión diagnóstica se codifica según los criterios de la CIE-10, acrónimo de la *Clasificación Internacional de Enfermedades*, décima versión, correspondiente a la edición española de la ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), publicada por la Organización Mundial de la Salud. 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. Además de la clasificación y codificación de las enfermedades, también incluye una amplia variedad de síntomas, signos, hallazgos anormales, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud.

Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código 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 incluye los códigos comprendidos entre F00-F99, y el grupo de los “Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud” que abarca los códigos Z00-Z99.

A continuación, se presenta una relación de la “Impresión diagnóstica” asociada a la problemática manifestada en las consultas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2018/2019 compatible con trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas están los relacionados con reacciones a estrés grave, trastornos de adaptación y trastornos de ansiedad seguidos por episodios depresivos (ver tabla 20).

CÓDIGO CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N (199)	%
F10	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de alcohol	2	1
F19	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de múltiples drogas o de otras sustancias psicótropas	2	1
F23	Trastornos psicóticos agudos y transitorios	1	0,5
F25	Trastornos esquizoafectivos	1	0,5

F30	Episodio maníaco	2	1
F31	Trastorno bipolar	1	0,5
F32	Episodios depresivos	26	13,1
F33	Trastorno depresivo recurrente	7	3,5
F34	Trastornos del humor (afectivos) persistentes	2	1
F38	Otros trastornos del humor (afectivos)	1	0,5
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	11	5,5
F41	Otros trastornos de ansiedad	43	21,7
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	9	4,5
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	61	30,7
F48	Otros trastornos neuróticos	4	2
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	6	3
F52	Disfunción sexual no orgánica	1	0,5
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	4	2
F60	Trastornos específicos de personalidad	13	6,5
F66	Trastornos psicológicos y del comportamiento del desarrollo y orientación sexuales  (Nota: La orientación sexual en sí misma no se considera un trastorno)	1	0,5
F84	Trastornos generalizados del desarrollo	1	0,5
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		199	100

Tabla 20. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2018/2019.

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. En términos generales, este es el apartado con mayor representación (45,2%, N=93) seguido de los problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida (19,5% N=40). El desglose de este tipo de consultas está en la tabla 21.

CÓDIGO Z CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	4	1,9
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	13	6,3
59	Problemas relacionados con la vivienda y las circunstancias económicas	1	0,5
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	26	12,6
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	6	3
Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	6	3
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	93	45,2
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	2	0,9
Z70	Consulta relacionada con actitud, conducta u orientación sexual	3	1,4
Z71	Personas en contacto con los servicios de salud por otras consultas y consejos médicos, no clasificados en otra parte	2	0,9
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	7	3,4
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	40	19,5
Z75	Problemas relacionados con facilidades de atención médica u otros servicios de salud	1	0,5
Z91	Historia personal de factores de riesgo, no clasificados en otra parte	2	0,9
Total consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud"		206	100

Tabla 21. "Factores que influyen en el estado de salud" diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2018/2019.

En la tabla 22 se pone en evidencia que las personas que son 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 22).

	N	%
Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	199	49,1
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	206	50,9
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ	405	100%

Tabla 22. 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 2018/2019.

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

La Dirección del Servicio de Atención Psicológica atiende todas las peticiones que solicitan los equipos directivos de los Centros de la UPV/EHU.

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: situaciones de acoso o 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 2018/2019 se han realizado 30 intervenciones de este tipo, triplicando las que venían siendo realizadas en cursos anteriores. Pensamos que este

aumento se debe al mayor conocimiento que tienen los Centros de la existencia del Servicio y del tipo de situaciones en las que éste puede intervenir.

## **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. La encuesta se rellena una vez concluye el ciclo de consultas. Si la encuesta no se rellena presencialmente en la última sesión, se envía por correo electrónico con instrucciones de entrega (dirección electrónica o postal del SAP/APZ en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los tres Campus).

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos con una escala tipo Likert de 4 puntos (1-4) 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 mejoría con respecto al tema que hizo consultar.

En el curso 2018/2019 se han enviado encuestas de satisfacción a 245 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que se fueron de alta voluntaria, terapéutica y por derivación. Se han recibido 165 encuestas (con un índice de respuesta del 67,3%), y las puntuaciones medias han sido las siguientes (N= 165):

- 1) *Me he sentido respetado/a por mi terapeuta.* (M= 3,77)
- 2) *Me he sentido valorado/a por mi terapeuta.* (M=3,59)
- 3) *No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta* (M=3,47)
- 4) *Considero que en general es un buen terapeuta.* (M=3,34)
- 5) *Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad.* (M=3,82)
- 6) *Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas.* (M=3,45)
- 7) *Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar*. (M=3,20)
- 8) *Considero que mis expectativas se han visto satisfechas.* (M= 3,06)
- 9) *Considero que, en general, es un buen Servicio*. (M= 3,38)

De acuerdo con las apreciaciones generales de los usuarios/as del Servicio, se puede constatar que las personas atendidas están satisfechas con el Servicio de Atención Psicológica, estando todas las puntuaciones entre 3 y 4.

## **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 2018/2019 se ofertaron dos Programas de Prevención Primaria en formato Taller: “Desira, erotismoa eta tratu onak / Deseo, erotismo y buenos tratos”, y “Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”.

Estos Talleres son reconocidos como *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.

En los Programas de prevención primaria y secundaria, durante el curso 2018/2019, la inscripción se hace de manera electrónica vía nuestra página web. Por esta razón son muchas más las personas inscritas que las que finalmente pueden realizar los Talleres por una cuestión de espacio de las salas en la que estos Talleres se implementan.

El alto número de inscritos nos señala la evidencia del interés que despiertan este tipo de Programas entre el alumnado universitario y nos animan a continuar con su implementación y, en la medida de lo posible en función de los recursos que tenemos, a ofertar nuevos y diversos Talleres.

En esta memoria, ofrecemos por separado los datos del número de inscritos (desagregados por género) y los datos de aquellas personas que realizaron los Talleres y las que obtienen su certificado de asistencia –para lo cual deben haber asistido al 80% de las sesiones–, también desagregados por género.

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

Durante el curso académico 2018/2019 se organizaron tres ediciones del Taller “*Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana*”, una en cada Campus, impartidos por las psicólogas clínicas del SAP/APZ. En el Campus de Álava se impartió en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves; los días 7, 14, 21 y 28 de marzo de 2019. En el Campus de Bizkaia, en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado; los días 4, 11, 25 de marzo y 1 de abril de 2019. Y en el Campus de Gipuzkoa, en las aulas del Centro Carlos Santamaría; los días 5, 12, 26 de marzo y 2 de abril de 2019.

Trabajamos con el modelo IKD propuesto por la UPV/EHU. Así, los Talleres que se realizan en el SAP/APZ son de carácter práctico y colaborativo y es a través de la participación activa y comprometida de las personas participantes y por medio de los ejercicios prácticos planteados y de la puesta en común grupal, como la información se va trasmitiendo. Los temas trabajados versaron sobre los principios básicos de la comunicación de las emociones, la identificación de emociones positivas y negativas y las estrategias de control emocional.

El objetivo del Taller es ayudar al alumnado en el proceso de conexión con las propias emociones, identificándolas y tomando conciencia de las dificultades que pueden surgir en la comunicación de las mismas, ofreciendo recursos y estrategias para gestionar las emociones conflictivas en la vida diaria.

### **9.1.1. Descripción de la muestra**

La distribución de personas inscritas, de asistentes y de quienes recibieron certificado puede consultarse en la tabla 23. La diferencia entre quienes se inscribieron y quienes finalmente realizaron los Talleres, se debe a la capacidad de las aulas. Recibieron el certificado acreditativo 40 personas (76,9% N=52).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	122 (82,4%)	24 (16,2%)	2 (1,4%)	148
PERSONAS ASISTENTES	42 (80,5%)	8 (15,4%)	2 (3,8%)	52

<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	33 (82,5%)	6 (15%)	1 (2,5%)	40
--	------------	---------	----------	----

Tabla 23. Distribución por género de las personas inscritas y asistentes a los Talleres “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”

La media de edad de los asistentes fue de 23,1 años con un rango comprendido entre los 18 y 37 años (Moda 21 años).

La distribución de los asistentes, por Campus y género, se muestra en la tabla 23. En los tres Campus se aprecia el predominio de mujeres (ver tabla 24).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>ASISTENTES</b>	19 (36,5%)	17 (32,7%)	16 (30,8%)	52 (100%)
<b>MUJERES</b>	16 (84,2%)	14 (82,4%)	12 (75%)	42 (80,8%)
<b>HOMBRES</b>	3 (15,8%)	2 (11,8%)	3 (18,7%)	8 (15,4%)
<b>PERSONAS NO BINARIAS</b>	-	1 (5,8%)	1 (6,3%)	2 (3,8%)

Tabla 24. Distribución de las personas asistentes al Taller “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” por género y Campus.

En la tabla 25 se detalla la Titulación cursada por las personas asistentes en los Talleres “Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”.

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	2	3,9
Arte	1	1,9
Biología	1	1,9
Ciencias Ambientales	1	1,9
Educación Primaria	1	1,9
Educación Social	3	5,8
Estudios Ingleses	1	1,9
Filología	1	1,9
Filología Francesa	1	1,9

Geografía y Ordenación del Territorio	1	1,9
Farmacia	3	5,8
Física	1	1,9
Historia del Arte	1	1,9
Ingeniería Electrónica	1	1,9
Ingeniería Química	1	1,9
Matemáticas	3	5,8
Medicina	3	5,8
Náutica	1	1,9
Nutrición humana y dietética	2	3,9
Pedagogía	1	1,9
Psicología	10	19,2
Relaciones Laborales y recursos humanos	3	5,8
Trabajo Social	1	1,9
Máster y Doctorado	8	15,5
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Tabla 25. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los Talleres “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”.

En la distribución por curso académico de las personas asistentes a los Talleres “Emociones y comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana” predomina el alumnado de cursos superiores (ver tabla 26).

CURSO	N	%
<b>PRIMERO</b>	9	17,3
<b>SEGUNDO</b>	7	13,5
<b>TERCERO</b>	12	23,1
<b>CUARTO</b>	15	28,8
<b>OTROS</b>	1	1,9
<b>MÁSTER Y DOCTORADO</b>	8	15,4
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Tabla 26. Distribución de asistentes a los Talleres “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”, por curso académico.

### 9.1.2. Análisis cuantitativo

Al finalizar los Talleres se entrega a las personas un cuestionario de evaluación para que expresen su opinión. La encuesta recoge algunos datos socio-demográficos (Facultad y Campus en el que estudian, curso, edad y género), 23 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener una valoración de la actividad realizada.

Las respuestas a las preguntas cerradas se recogen en una escala tipo Likert de 6 puntos, que va desde 1 (*totalmente negativo, inútil o incomprendible...*) 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 de 34 encuestas (65% de los asistentes) desglosando las puntuaciones medias de cada ítem, tal como se ve en la tabla 27 (ver tabla 27).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller realizado	5,1
2	Grado de satisfacción con el Taller	4,4
3	Utilidad que ha tenido haber realizado el Taller	4,4
4	Grado de implicación en el taller	5,1
5	Participación en las actividades realizadas en el Taller	5,0
6	Tiempo de duración del taller	3,4
7	Información recibida	4,5
8	Metodología utilizada	4,2
9. Señala tus conocimientos en los siguientes temas		
9a	¿Qué son las emociones?	4,5
9b	Identificación de emociones positivas	4,8
9c	Identificación de Emociones negativas	4,9
9d	Estrategias de control emocional	4,3

10. Señala tus competencias personales en los siguientes temas		
10a	¿Qué son las emociones?	4,4
10b	Identificación de emociones positivas	4,8
10c	Identificación de Emociones negativas	4,8
10d	Estrategias de control emocional	4,0
11. Señala la utilidad que ha tenido trabajar en los siguientes temas		
11a	¿Qué son las emociones?	4,4
11b	Identificación de emociones positivas	4,6
11c	Identificación de Emociones negativas	4,8
11d	Estrategias de control emocional	4,6
12	El Taller me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	4,1
13	Opinión del Taller	4,7
14	Valoración de la actuación del Profesorado	4,7

Tabla 27. Puntuaciones medias de la encuesta de satisfacción de los Talleres “Emociones y Comunicación: Aprende a manejar tus emociones en la vida cotidiana”.

### 9.1.3. Análisis cualitativo

Resumen de algunos de los comentarios recogidos como aspectos positivos y áreas de mejora en las preguntas abiertas.

En cuanto a los aspectos positivos, destacamos:

- “Hablar de temas trascendentales. Ser escuchada”.
- “Conocerme más y aprender a hablar con más personas”.
- “Estrategias para comunicación asertiva”.
- “Involucrar la meditación en este taller”.
- “Trabajar sobre la autoestima me ha parecido importantísimo”.

Y en cuanto a las áreas de mejora, se ha señalado, entre otras cuestiones:

- “Establecer una sistemática para organizar los días”.
- “Aumentar las horas y las actividades grupales”
- “Profundizar más el tema de las emociones escenificando las emociones”.

#### **9.1.4. Conclusiones**

Los asistentes valoran positivamente en las encuestas su interés en la realización de estos Talleres, la participación en las actividades y el grado de implicación personal en ellas. Muchos señalan como aspecto mejora aumentar las horas y profundizar en las actividades grupales.

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

Este Taller plantea la modificación de actitudes, el sentido crítico y la capacidad de análisis 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 oferta con la posibilidad de impartirse en las dos lenguas en función de la demanda mayoritaria: En Bizkaia se impartió en castellano y en Gipuzkoa en euskera. 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.

En el Campus de Bizkaia, se impartió en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2018; y en el Campus de Gipuzkoa, se impartió en las aulas del Centro Carlos Santamaría, los días 14, 21, 28 de marzo y 4 de abril de 2019.

Al finalizar cada Taller se entregó el cuestionario de evaluación para conocer la opinión, satisfacción y sugerencias del alumnado asistente. La encuesta incluye varios datos socio-demográficos (Grado, curso, edad y sexo), 14 preguntas cerradas y tres preguntas abiertas sobre aspectos positivos, negativos y aspectos de mejora para el Taller.

Las respuestas a las preguntas cerradas se recogen en una escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 y 6 las puntuaciones extremas: “*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

La tabla 28 muestra las personas inscritas y asistentes a los Talleres realizados (ver tabla 28).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	83 (86,45%)	12 (12,5%)	1 (1,1%)	96 (100%)
PERSONAS ASISTENTES	36 (85,7%)	6 (14,3%)	-	42 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	30 (88,2%)	4 (11,8%)	-	34 (100%)

Tabla 28. Distribución por género de las personas inscritas y asistentes a los Talleres "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak"/"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos".

Del total de personas inscritas han realizado los Talleres 42 personas, y de éstas, obtienen certificado (es decir, han acudido al 80% o más de las sesiones) el 81% (N=34). Ya hemos señalado que la diferencia entre inscritos y asistentes se debe al tamaño de las aulas.

La media de edad de los y las asistentes fue de 23,9 años, con un rango comprendido entre los 18 y 42 años (moda 24 años).

La distribución por Campus y género, se muestra en la tabla 29. En los tres Campus se aprecia el predominio de mujeres (ver tabla 29).

	Nº ASISTENTES			TOTAL
	MUJERES	HOMBRES	PNB	
BIZKAIA	23 (92%)	2 (8%)	-	25 (100%)
GIPUZKOA	13 (76,5%)	4 (23,5%)	-	17 (100%)
TOTAL	36 (85,7%)	6 (14,3%)	-	42 (100%)

Tabla 29. Distribución de las personas inscritas a los Talleres "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak"/"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos", por género y Campus.

La distribución de los y las asistentes, por Titulaciones, se presenta en la tabla 30. Se aprecia la representación de un amplio abanico de Grados y Posgrados (ver tabla 30).

TITULACIÓN	N	%
Antropología Social	1	2,4
Arte	1	2,4
Biología	2	4,8
Ciencias Políticas y Administración Pública	1	2,4
Comunicación Audiovisual	1	2,4
Derecho	2	4,8
Economía	1	2,4
Educación infantil	2	4,8
Educación Primaria	2	4,8
Educación Social	2	4,8
Enfermería	4	9,4
Filosofía	1	2,4
Geología	1	2,4
Gestión de Negocios	1	2,4
Ingeniería Electrónica	1	2,4
Máster y Doctorado	4	9,5
Medicina	1	2,4
Periodismo	5	11,9
Psicología	4	9,4
Publicidad y Relaciones Públicas	1	2,4
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	2,4
Sociología	3	7
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Tabla 30. Distribución por Titulación de las personas asistentes a los Talleres “Desira, Erotismoa eta Tratu Onak”/“Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

En la tabla 31, se presenta la distribución de los y las asistentes a los Talleres, por curso, donde se aprecia mayor representación del alumnado de los primeros cursos de los distintos Grados (ver tabla 31).

CURSO	N	%
PRIMERO	13	30,9
SEGUNDO	9	21,4
TERCERO	8	19,1
CUARTO	8	19,1
MÁSTER Y DOCTORADO	4	9,5
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Tabla 31. Distribución de asistentes a los Talleres “Desira, Erotismoa eta Tratu Onak”/“Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”, por curso.

### 9.2.2. Análisis cuantitativo

Del total de las personas asistentes, 25 completaron la encuesta de satisfacción cuyos datos se desglosan a continuación. Se observa que todas las puntuaciones están por encima de 4 (escala 1-6), a excepción del tiempo de duración, pues muchas personas señalan que les parece corto. Asimismo, las puntuaciones más bajas, están en relación con la participación y las competencias personales para tratar determinados temas (ver tabla 32).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller realizado	5,7
2	Grado de satisfacción con el Taller	5,6
3	Utilidad que ha tenido realizar el Taller	5,3
4	Grado de implicación personal en el taller	5
5	Participación en las actividades	3,9
6	Tiempo de duración	2,6
7	Información recibida	5,7
8	Metodología Utilizada	5,2
9.- Señala tus Conocimientos en los siguientes temas:		
9a	Relaciones de pareja y buen trato	4,5
9b	Amor romántico y su influencia	4,6
9c	Deseo y diversidad sexual	4,4
9d	Erótica de los sentidos	4,1

<b>10.- Señala la utilidad que ha tenido para ti trabajar en los siguientes temas</b>		
10a	Relaciones de pareja y buen trato	5,5
10b	Amor romántico y su influencia	5,3
10c	Deseo y diversidad sexual	5,5
10d	Erótica de los sentidos	5,5
<b>11.- Señala tus competencias personales en los siguientes temas</b>		
11a	Metodología utilizada	4,9
11b	Recursos de mejora de la situación personal	4,9
11c	Opinión general del taller	5,1
12d	Actuación del profesorado	5
13	Resumen	5,8
14	Profesorado	5,8

Tabla 32. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción de los Talleres "Deseo"Desira, Erotismoa eta Tratu Onak"/"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos.

### 9.2.3. Análisis cualitativo

Entre los aspectos positivos señalados, destacamos algunos significativos:

- "La participación y el diálogo bidireccional".
- "Que se pueda hablar de todo y del modo que uno elija".
- "La dinámica activa y participativa".
- "El contenido es interesante y necesario para enseñar. Ameno".
- "El entorno abierto. Poder hablar con naturalidad. La utilidad".
- "Se han utilizado metodologías muy activas, los temas tratados han sido muy interesantes y el contexto/ambiente ha sido muy tranquilo e íntimo, basado en el respeto".
- "La confianza que ha habido, el positivismo y los debates".
- "La capacidad de tratar varios temas tabú desde la libertad plena".

Con respecto a los aspectos negativos, es clave el tiempo de duración del Taller. A la mayoría de las personas se les hizo corto.

- "Ha sido muy corto".
- "No tener más tiempo para enfatizar más en algunos temas".

En cuanto los aspectos de mejora, se solicita:

- *"Algún ejercicio más de cercanía entre individuos"*.
- *"Ariketa praktiko gehiago egitea"*.

#### **9.2.4. Conclusiones**

Este Taller es muy bien recibido entre el alumnado y genera una amplia satisfacción. Se valora muy positivamente la experiencia realizada y también el trabajo de dinamización del profesorado.

### **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, además de nuevas ediciones del Taller *"Gestión de la ansiedad ante los exámenes"* se ha ampliado la oferta con el taller *"Mindfulness para la Gestión del estrés"*, que se ha impartido en los tres Campus.

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; son reconocidos como *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) y cumplimentar la encuesta de evaluación del Taller.

#### **10.1. TALLER “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES”**

El objetivo general de este Taller es el aprendizaje de estrategias de manejo de la ansiedad 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 aplicadas al trabajo

académico en la vida diaria, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades de relajación, la reevaluación positiva de los acontecimientos estresantes, la planificación adecuada del tiempo, y el ensayo de habilidades y resolución de problemas en el trabajo académico.

Este curso 2018/2019 se celebraron tres ediciones de este Taller, una en cada Campus, impartidos por las psicólogas clínicas del SAP/APZ. En el Campus de Álava se impartió en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2018; en el Campus de Bizkaia se impartió en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 5, 12, 19 y 26 de noviembre de 2018; y en el Campus de Gipuzkoa, en las aulas del Centro Carlos Santamaría, los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2018.

Este Taller, proporciona material didáctico que profundiza en el trabajo realizado y guiones para poner en marcha las técnicas de relajación en el día a día.

En la última sesión, se entregó el cuestionario de evaluación para recoger la opinión del alumnado asistente. El cuestionario reúne algunos datos socio-demográficos (Titulación, curso, edad y género); 23 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. Las respuestas a las preguntas cerradas se recogen en una escala tipo Likert de 6 puntos, como en los otros Talleres mencionados previamente.

#### **10.1.1. Características de la muestra**

En la tabla 33 aparecen datos desagregados por género de las personas inscritas, de las que asistieron a los Talleres y de las que obtuvieron certificado a la finalización del mismo (ver tabla 33).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
<b>PERSONAS INSCRITAS</b>	74 (80,4%)	16 (17,4%)	2 (2,2%)	92 (100%)
<b>PERSONAS ASISTENTES</b>	21 (80,8%)	5 (19,2%)	-	26 (100%)
<b>PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO</b>	15 (78,9%)	4 (21,1%)	-	19 (100%)

Tabla 33. Personas inscritas, asistentes y que obtuvieron certificado en los Talleres "Gestión de la ansiedad ante los exámenes"

Asistieron un total de 26 personas, la edad media de 24,6 años, una moda 18 años y un rango de edad comprendido entre 17 y 53 años. Este curso obtienen certificado 19 personas, 73,1% de las personas asistentes (N=26).

La distribución de las personas asistentes, por género y Campus, se detalla en la tabla 34 (ver tabla 34).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>PERSONAS ASISTENTES</b>	8 (30,8%)	10 (38,4%)	8 (30,8%)	26 (100%)
<b>MUJERES</b>	6 (75 %)	8 (80%)	7 (87,5 %)	21 (80,8%)
<b>HOMBRES</b>	2 (25%)	2 (20 %)	1 (12,5 %)	5 (19,2%)

Tabla 34. Distribución de las personas asistentes a los Talleres "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes", por género y Campus.

La distribución de las personas asistentes por Titulaciones, se detalla en la tabla 35.

TITULACIÓN	N=	%
ADE	4	15,4
Biología	1	3,8
Educación Social	1	3,8
Enfermería	1	3,8
Estudios Vascos	2	7,8
Farmacia	2	7,8
Filosofía	1	3,8
Ingeniería Electrónica	1	3,8
Ingeniería informática	1	3,8
Ingeniería Mecánica	1	3,8
Ingeniería en Organización Industrial	1	3,8
Medicina	4	15,4
Psicología	3	11,6
Publicidad y Relaciones Públicas	1	3,8

Traducción e interpretación	2	7,8
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabla 35. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los Talleres “Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes”.

En cuanto a la distribución de las personas asistentes por curso académico, sobresale la asistencia de alumnado de primer curso, tal como se presenta en la tabla 36. Este Taller se realiza *ex profeso* en el primer cuatrimestre, antes de los exámenes, de tal manera que aquellas personas que ya son conscientes de sus dificultades frente a la evaluación, puedan aprender estrategias de afrontamiento adecuadas para las mismas.

CURSO	N=	%
<b>PRIMERO</b>	<b>13</b>	<b>50</b>
<b>SEGUNDO</b>	<b>4</b>	<b>15,3</b>
<b>TERCERO</b>	<b>4</b>	<b>15,3</b>
<b>CUARTO</b>	<b>3</b>	<b>11,6</b>
<b>DOCTORADO</b>	<b>2</b>	<b>7,8</b>
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabla 36. Distribución por curso de las y los asistentes a los Talleres “Gestión de la Ansiedad 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 21 encuestas (80,7% de los asistentes N=26). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica de estos Talleres para el alumnado que lo completan. Como siempre, la puntuación más baja se obtiene en "Duración del Taller", evidenciando que al alumnado implicado se le hace corto (ver tabla 37).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés por el taller	5,2
2	Utilidad del taller	5,2

3	Grado de implicación personal en el taller	5,2
4	Participación en el Taller	5,3
5	Duración del Taller	3,4
6 Señala tus Conocimientos en los siguientes temas		
6a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,4
6b	Reestructuración Cognitiva	4,4
6c	Planificación adecuada del Tiempo	4,8
6d	Ensayo de habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,8
7 Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas		
7a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,3
7b	Técnicas de reestructuración Cognitiva (reevaluación positiva) de los pensamientos estresantes	3,9
7c	Planificación adecuada del Tiempo	4,1
7d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,2
8 Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas		
8a	Habilidades y Técnicas de Relajación	5
8b	Reestructuración Cognitiva	5,2
8c	Planificación adecuada del Tiempo	5,2
8d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,7
9	Información recibida	5,2
10	Metodología utilizada	4,9
11	Recursos de mejora de la situación personal	5,1
12	Opinión general del Taller	5,3
13	Profesor/a responsable de impartir el Taller	5,4

Tabla 37. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con los Talleres "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes".

### **10.1.3. Análisis cualitativo**

Como hemos señalado, la encuesta de evaluación concluye con tres preguntas abiertas acerca de los aspectos particulares positivos, negativos y de mejora. Como aspectos positivos destacamos algunas reflexiones del alumnado:

- *"La organización de mi tiempo"*.
- *"La gestión del tiempo, la planificación, los métodos de relajación y meditación"*.
- *"Mejorar mi bienestar, aprendiendo a evaluar la importancia de las cosas"*.
- *Aprender a hacer las cosas de otra manera, con más calma.*

Como aspectos negativos, recogemos:

- *"Un poco corto, el horario"*.
- *"Enfocarse demasiado en la relajación"*.

Y como áreas de mejora, podemos destacar:

- *"Hacerlo más largo y más dinámico"*.
- *"Más práctica de los recursos que nos ofrecen"*.

### **10.1.4. Conclusiones**

Estos Talleres han sido bien acogidos por el alumnado que los encuentra prácticos y relevantes. Como hemos señalado previamente, se ofertan siempre en el primer cuatrimestre antes de los exámenes y el alumnado valora la idoneidad de la fecha. Se trata de que antes de los exámenes, pongan en práctica lo aprendido.

## **10.2. TALLER “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS”**

El SAP/APZ presenta en este curso 2018/2019 este nuevo Taller para el alumnado debido a la gran demanda de atención para problemáticas relacionadas con el estrés. Se impartió en los tres Campus y estuvo a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness.

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* al ejercicio de estar plenamente consciente en la vida cotidiana. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece calmar el estrés y es fuente de bienestar.

En el Campus de Álava se impartió en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves, los días 5, 12, 19 y 26 de noviembre de 2018; en el Campus de Bizkaia, en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 6, 13, 20 y 27 marzo de 2019 y en el Campus de Gipuzkoa en la Sala de Dinámicas, de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología, los días 7, 14, 21 y 28 de noviembre de 2018.

En la última sesión de los Talleres, se repartió el cuestionario de evaluación para conocer la valoración por parte de los y las asistentes. El cuestionario pregunta datos socio-demográficos (Titulación, curso, edad y género); 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escalas tipo Likert de 6 puntos.

#### **10.2.1. Características de la muestra**

En la tabla 38 aparecen datos desagregados por género de las personas inscritas, de las que asistieron a los Talleres y de las que obtuvieron certificado a la finalización del mismo. Se recibieron 158 solicitudes de inscripción. Esta diferencia entre inscritas y personas que pueden acceder a los Talleres, se debe a la disponibilidad limitada de recursos (ver tabla 38).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	122 (77,2%)	29 (18,4%)	7 (4,4%)	158 (100%)
PERSONAS ASISTENTES	39 (78%)	9 (18%)	2 (4%)	50 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	28 (80%)	7 (20%)	-	35 (100%)

Tabla 38. Personas inscritas, asistentes y que obtuvieron certificado en los Talleres “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*”.

Un total de 50 personas asistieron a los Talleres, con una edad media de 24,1 años (moda 23 años) y un rango de edad entre 18 y 46 años. Obtuvieron certificado 35 personas, el 70% de los asistentes (N=50).

La distribución de las personas asistentes, por género y Campus, se detalla en la tabla 39 (ver tabla 39).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>MUJERES</b>	10 (71,4%)	15 (88,2%)	14 (73,7%)	39 (78%)
<b>HOMBRES</b>	3 (21,5%)	2 (11,8%)	4 (21%)	9 (18%)
<b>PERSONAS NO BINARIAS</b>	1 (7,1%)	-	1 (5,3%)	2 (4%)
<b>PERSONAS ASISTENTES</b>	14 (100%)	17 (100%)	19 (100%)	50 (100%)

Tabla 39. Distribución de las personas asistentes a los Talleres "*Mindfulness para la Gestión del Estrés*", por género y Campus.

La distribución de las personas asistentes por Titulaciones, se detalla en la tabla 40.

TITULACIÓN	N=	%
Máster y Doctorado	7	14
Administración y Dirección de Empresas	1	2
Arquitectura	1	2
Arte	1	2
Ciencias de la actividad física y el deporte	3	6
Ciencias Ambientales	2	4
Creación y Diseño	1	2
Derecho	1	2
Educación Infantil	2	4
Educación Primaria	1	2
Educación Social	1	2
Estudios ingleses	1	2
Filología	2	4
Filología Francesa	2	4
Ingeniería Electrónica, Industrial y Automática	1	2
Ingeniería Industrial	1	2

Ingeniería Informática	3	6
Ingeniería Mecánica	1	2
Medicina	5	10
Pedagogía	2	4
Periodismo	2	4
Psicología	5	10
Química	3	6
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Tabla 40. Distribución por Titulaciones de las personas asistentes a los Talleres “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

Acerca de la distribución de las personas asistentes por curso académico, sobresale la asistencia de alumnado de cuarto curso, tal como se presenta en la tabla 41 (ver tabla 41).

CURSO	N=	%
Primero	6	12
Segundo	9	18
Tercero	8	16
Cuarto	18	36
Otros	2	4
Doctorado	7	14
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Tabla 41. Distribución por curso de asistentes a los Talleres “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

### 10.2.2. Análisis cuantitativo

A continuación se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación sobre un total de 32 encuestas (64% de los asistentes). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que completa los Talleres (ver tabla 42).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,3
2	Grado de satisfacción	5,4
3	Utilidad	5,2
4	Grado de implicación	4,5
5	Participación en las actividades	5,1
6	Tiempo de duración	3,1
7	Información recibida	5,4
8	Metodología Utilizada	5,4
9.- Señala tus conocimientos en los siguientes temas		
9a	Regulación emocional	5
9b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,8
9c	Autocuidado	5
9d	Conocimiento de la respuesta fisiológica del estrés	4,7
10.- Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas		
10a	Regulación emocional	4,3
10b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,2
10c	Autocuidado	4,3
10d	Conciencia de uno/a mismo/a	4,7
11.- Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas		
11a	Relación conmigo mismo/a	5
11b	Relación con los demás	4,8
11c	Solución de problemas/Afrontamiento del estrés	4,9
11d	Bienestar emocional	5
12	Recursos para mejorar	5,2
13	Resumen	5,5
14	Actuación del profesor	5,7

Tabla 42. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con los Talleres “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

### **10.2.3. Análisis cualitativo**

La parte final de la encuesta de evaluación comprende tres preguntas sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado ha percibido. En aspectos positivos destacan:

- *"Beneficios para la concentración."*
- *"La paz y relajación con la que he salido de las clases".*
- *"Aprender a calmarme y gestionar el estrés aplicando la técnica de atención plena".*
- *"Me ayudó a descubrir cosas de mí que no conocía".*
- *"Mejora de mi autocuidado".*

En los aspectos negativos, podemos señalar:

- *"La duración"*
- *"El espacio, a veces se quedaba pequeño"*

Y en las áreas de mejora, destacamos:

- *"Hacerlo un mes antes de los exámenes para tener recursos en la época de estrés".*
- *"Que fuera una formación más extensa, se me ha quedado un poco corto".*
- *"Ampliar su duración y profundizar más en la temática mindfulness".*

### **10.2.4. Conclusiones**

Estos Talleres de nueva oferta han sido muy bien recibido entre los asistentes: en las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

## **10.3. II TALLER "INICIACIÓN AL MINDFULNESS" (PARA PAS Y PDI)**

En este curso 2018/2019 el SAP/APZ ha vuelto a realizar una edición del Taller *"Iniciación al Mindfulness"* (para PAS y PDI); que surgió en el marco de las acciones derivadas del Informe de Riesgos Psicosociales realizado desde el Servicio de Prevención de la UPV/EHU.

Se llama *Mindfulness* o *Atención plena*, como ya hemos señalado, 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 por medio de ejercicios sencillos para desarrollar la atención consciente, desactivar los automatismos que provoca el estrés y para desarrollar la autocalmación en forma espontánea y sostenible. Los talleres fueron impartidos por Mercedes Sainz, instructora de Mindfulness, profesora de yoga y maestra en meditación Zen por la escuela de Willigis Jaeger.

Se ofertaron un total de tres ediciones, una en cada Campus. En el Campus de Álava se celebró en la Sala de Reuniones Aulario las Nieves, el 22 de mayo de 2019. En el Campus de Bizkaia tuvo lugar en un aula de la Escuela de Máster y Doctorado, el 21 de mayo de 2019 y en el Campus Gipuzkoa se realizó en la Sala de Dinámicas, de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología (HEFA), el 20 de mayo de 2019.

El desglose de la muestra de personas que solicitaron inscribirse al curso en los tres Campus por género y por estamento, se presenta en la tabla 43 (ver tabla 43).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	PAS	PDI	TOTAL
ÁLAVA	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%)
TOTAL	235 (77%)	68 (22,3%)	2 (0,7%)	101 (33,1%)	204 (66.9%)	305 (100%)

Tabla 43. Distribución por género y por estamento de las personas inscritas al II Taller "Iniciación al Mindfulness".

La tabla 44 muestra la distribución de asistentes en los tres Campus por género y por estamento (ver tabla 44).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	PAS	PDI	TOTAL
ÁLAVA	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 (23,1)	20 (76,9)	26
<b>TOTAL</b>	58 (82,8%)	12 (17,2)	-	34 (48,6%)	36 (51,4%)	70 (100%)

Tabla 44. Distribución por género, estamento y Campus de las personas asistentes al II Taller "Iniciación al Mindfulness".

Se consultó a los y las asistentes su eventual interés en realizar una segunda edición del "Curso anual de Mindfulness" para profundizar en la práctica. El 80% (N=56) dijo que sí estaría interesado/a. El curso dará comienzo el próximo curso académico, en los tres Campus.

#### **10.4. CURSO "MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA" (PARA PAS Y PDI). 1ª EDICIÓN**

Este Curso se desarrolló entre marzo y diciembre de 2018, organizado por el Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU, gratuito y dirigido al PAS y al PDI. Se realizaron 3 cursos, uno en cada Campus. Se realizaron 11 sesiones en cada Curso. En el Campus de Álava se impartió en el Gimnasio de la Facultad de Magisterio y en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves, los días 9 y 23 de mayo, 13 y 20 de junio, 12 y 26 de septiembre, 10 y 24 de octubre, 7 y 21 de noviembre y 12 de diciembre. En el Campus de Bizkaia se impartió en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 8 y 22 de mayo, 12 y 19 de junio, 11 y 25 de septiembre, 9 y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre y 11 de diciembre, y en el Campus de Gipuzkoa se impartió en la Sala de Dinámicas de HEFA los días 7 y 21 de mayo, 11 y 18 de junio, 10 y 24 de septiembre, 8 y 22 de octubre, 5 y 19 de noviembre y 10 de diciembre.

Asistieron 61 personas, cuya distribución por género y por campus puede consultarse en la tabla 45 (ver tabla 45).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ÁLAVA	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%)
<b>TOTAL</b>	50 (81,9%)	11 (18,1%)	-	61 (100)

Tabla 45. Distribución de asistentes al Curso "Mindfulness en la vida cotidiana" por género y Campus.

Se hizo una evaluación de resultados pre-post utilizando el FFMQ (Baer et al, 2006; Cebolla et al., 2012)<sup>1</sup> y una evaluación de satisfacción con una escala tipo Likert de 5 puntos (1-6). Los datos fueron analizados utilizando análisis descriptivos y pruebas t de comparación de medias del paquete estadístico SPSS (v. 24).

Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en las 5 subescalas del FFMQ entre las puntuaciones obtenidas antes de realizar el curso y las obtenidas al finalizarlo (ver tabla 46).

Subescalas del FFMQ	Pre-test		Post-test		t (21)	p
	Media	d.t.	Media	d.t.		
Observación	3,13	0,65	3,59	0,61	-4,44	< .000
Descripción	3,46	0,72	3,71	0,70	-2,43	< .05
Darse cuenta	3,01	0,66	3,35	0,28	-3,66	< .001
Ausencia de reactividad	2,75	0,67	3,32	0,45	-5,82	< .000
Ausencia de juicio	3,16	0,93	3,75	0,56	-2,15	< .05

Tabla 46. Resultados evaluación pre-post del Curso “Mindfulness en la vida cotidiana”.

El 85,5% de las personas habían practicado entre las sesiones del Curso, un 18,5% 1 día a la semana, un 25,9% 2 días a la semana y un 29,6% 3 días a la semana. En cuanto al tiempo utilizado en cada sesión personal de mindfulness, un 14,8% practicó 10 minutos por sesión, un 25,9% practicó 20 minutos por sesión y un 14,8% practicó 30 minutos por sesión.

Los datos de la evaluación de satisfacción muestran una valoración muy positiva del Curso, objetivando puntuaciones muy altas en todas las variables a excepción del tiempo de duración (ver Tabla 47).

<sup>1</sup> 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.

Variables	Puntuación media (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

Tabla 47. Satisfacción con el Curso “Mindfulness en la vida cotidiana”.

Como conclusiones de este Curso, podemos señalar las siguientes:

- Beneficios claros del curso en un aumento de la capacidad de observación, de descripción de sentimientos, creencias y expectativas, una mejora de la capacidad de centrarse en el aquí y ahora y en la capacidad de no reaccionar de manera automática.
- Los indicadores de satisfacción personal son muy altos y ponen en evidencia la buena aceptación de esta iniciativa por parte del PAS y del PDI.
- No importa que las personas tengan o no experiencia previa, pues los beneficios aparecen independientemente de la experiencia previa y en relación con la práctica.
- Este tipo de cursos pueden y deberían implementarse en el SPPUs pues muestran importantes beneficios para colectivos con altos niveles de estrés como son el PAS y el PDI de las Universidades.

## **11. PARTICIPACIÓN EN LOS ENCUENTROS DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)**

Como cada año, en junio 2019 se han celebrado los Encuentros Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU), este año, el XVI, organizado por la Universidad Complutense de Madrid, los días 6 y 7 de junio.

Estos ESPPU se realizan cada año y suponen un lugar de encuentro para todas las personas que trabajan en los Servicios Psicológicos de las distintas Universidades españolas, un lugar en el que intercambiar experiencias, consensuar estrategias de trabajo, consolidar redes de profesionales y servir de plataforma para el alumnado de Master de Psicología

General Sanitaria de muchas Universidades que hacen sus prácticas en estos Servicios. Asimismo, las Universidades que tienen Clínicas Universitarias de Psicología ligadas a las Facultades de Psicología, aprovechan estos Encuentros para dar a conocer su oferta de tratamientos.

Nuestro Servicio presentó una comunicación en formato póster, con la evaluación del Curso “Mindfulness en la vida cotidiana” (para PAS y PDI) realizado durante 2018, ya que los resultados de la misma nos demostraron los beneficios que tuvo dicho curso para todas las personas asistentes. Dicho poster se incluye en esta Memoria como Anexo I (ver Anexo I).

## **12. ACTIVIDADES EN EL MARCO DE LA PERTENECIA A LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS)**

Como miembro de la Red Española de Universidades Saludables, la UPV/EHU participa de algunas de las actividades propuestas junto al resto de Universidades españolas. El Servicio de Atención Psicológica promueve algunas de esas actividades. Entre ellas, este curso académico se han coordinado las siguientes:

### **12.1. Día de las Universidades Saludables**

El 4 de octubre de 2018 se ha celebrado el Día de las Universidades Saludables, y desde la REUS se promovieron 2 actividades a las que se sumó nuestra Universidad. La primera de ellas fue el #Reto5000, que trataba de conseguir 5000 donaciones de sangre entre donantes de las distintas Universidades en ese día. Nuestra Universidad participó consiguiendo donaciones en los tres Campus y si bien entre todas no conseguimos llegar al Reto propuesto, la iniciativa recibió el premio a la mejor iniciativa en promoción de la donación por los miembros de la Sociedad Española de Transfusión Sanguínea y Terapia Celular (SETs) (<https://www.ehu.eus/es/web/iraunkortasuna/odola-emateko-ekimena>)

La segunda actividad propuesta para el mismo día fue el #RetoDeLaFruta, que consistía en subir a Twitter una foto comiendo fruta, etiquetada con el hashtag del Reto. La Facultad de Farmacia de la UPV/EHU colaboró con este reto, repartiendo fruta y motivando al alumnado a participar (<https://www.ehu.eus/es/web/iraunkortasuna/frutaren-erronka>)

Asimismo, en la Facultad de Educación y Deporte (en el Campus de Álava) se organizó una jornada en la que se enfatizaron aspectos fundamentales para tener una vida saludable,

como son el bienestar emocional, el ejercicio físico y la nutrición  
(<https://www.ehu.eus/es/web/iraunkortasuna/jornada-en-la-facultad-de-deporte>)

### **12.2. I Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud**

En noviembre, se celebró en Palma de Mallorca el I Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud, en el que participaron universidades del Estado y de Latinoamérica, miembros de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS). La UPV/EHU formó parte del Comité Científico y estuvo presente con distintos trabajos, una comunicación oral titulada “Oferta de comida y bebida en las máquinas vending de la UPV/EHU”, una comunicación poster titulada "Proyecto EVICT-Universitario: de la teoría a la práctica" (<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. Día Mundial de la Lucha contra el SIDA**

El 1 de diciembre de 2018, como cada año, se conmemora el Dia Mundial de la Lucha contra el SIDA. Para integrar al alumnado en la preparación de esta actividad, se coordinó con 3 alumnas de la Facultad de Psicología, quienes diseñaron una actividad formativa y la llevaron a cabo en el Campus de Gipuzkoa. Se trataba de un Quiz a través del cual los y las participantes debían responder a distintas preguntas desde sus conocimientos, ganando diversos premios si daban respuestas correctas e incluso por participar, ya que el objetivo fundamental era la reflexión conjunta sobre un tema que parece ha dejado ya de preocupar, al haberse transformado en una enfermedad crónica, pero cuyos casos de transmisión no disminuyen (<https://www.ehu.eus/es/web/iraunkortasuna/hiesaren-aurkako-munduko-eguna-2018>).

### **12.4. Participación en Documentos de consenso de la REUS**

La REUS está en fase de redactar diversos documentos de consenso que puedan servir de guía a todas las Universidades, a la hora de comprar productos para las máquinas de

vending, a la hora de tomar decisiones acerca de las fiestas universitarias, a la hora de diseñar actividades orientadas a la promoción de la salud y la prevención.

Durante este curso, el SAP/APZ ha participado en la redacción del "Pliego de prescripciones técnicas para máquinas de vending y restauración" ([https://www.unisaludables.es/es/ver/documentos/documentos\\_de\\_consenso/](https://www.unisaludables.es/es/ver/documentos/documentos_de_consenso/)) y está participando en la redacción de un documento de consenso para la organización y gestión de fiestas universitarias sostenibles y saludables.

Estos documentos se elevan al grupo de trabajo de Universidades Saludables en CRUE Sostenibilidad para así llegar a todas las Universidades y avalar su utilización.

## ANEXO I: Poster presentado en el XVI ESPPU

# Curso Mindfulness en la vida cotidiana para PAS y PDI

## Una experiencia en el Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU

**Patricia Insúlez<sup>1</sup>, Mercedes Sainz<sup>2</sup>, Ana M<sup>a</sup> Sanchez<sup>1</sup> y Consuelo González<sup>1</sup>**

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

<sup>2</sup>Práctica privada

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

Universidad  
del País Vasco  
Euskal Herriko  
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO  
BIKANTASUN  
CAMPUS  
CÁMPUS DE  
EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

**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 del futuro

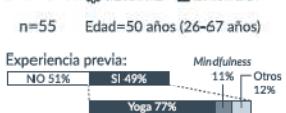
**El desarrollo del Mindfulness lleva a extender el estado de calmaría a todos los ámbitos**



**Objetivo**

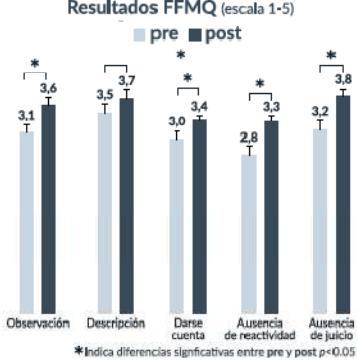
Mejorar el bienestar de las personas que trabajan en la UPV/EHU mediante la práctica del Mindfulness en la vida cotidiana

**Metodología**

<b>Oferta de curso Mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li> Dirigido a PAS y PDI</li> <li> 11 sesiones, 3h cada una</li> <li> De Mayo a Diciembre 2018</li> <li> En los 3 campus de la UPV/EHU</li> </ul>	<b>Participantes</b> <p>♀=78% ♂=18% Ⓛ=4%</p> <p>71% PAS 29% PDI</p> <p>n=55 Edad=50 años (26-67 años)</p> <p>Experiencia previa:</p> 	<b>Evaluación de resultados</b> <p>Evaluación pre y post (n=22) FFMQ (escala tipo Likert 1-5) (Baer et al., 2006; Cebolla et al., 2012)</p> <p>Evaluación de satisfacción (escala tipo Likert 1-6)</p> <p>Análisis descriptivos y comparación de medias (Pruebas t) SPSS (v.24)</p>
--	--	---

**Resultados**

**Resultados FFMQ (escala 1-5)**



\* Indica diferencias significativas entre pre y post p<0.05

**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
7 días	10 min
3 días	20 min
2 días	30 min
1 día	otros

**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
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillén, V., Barrios, 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/S0213-61632012000200005
- Kabat-Zinn, J. (2003). Vivir con plenitud 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