

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2019/2020



AURKIBIDEA

1.	SARRERA	4
2.	2019/2020 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK.....	5
3.	2019/2020 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK	10
4.	2019/2020 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA	13
5.	SAP/APZ _n ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2019/2020 IKASTURTEAREN AMAIERAN, ETA EGINDAKO SAIO KOPURUA.....	21
6.	SAP/APZ _n ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA	24
7.	UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK	27
8.	SAP/APZ _n JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA.....	28
9.	LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK.....	29
	9.1. “DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK” TAILERRA.....	30
	9.1.1. <i>Laginaren deskribapena</i>	31
	9.1.2. <i>Analisi kualitatiboa</i>	34
	9.1.4. <i>Ondorioak</i>	36
	9.2. BERROGEIALDIARI AURRE EGITEKO GAITASUN PSIKOLOGIKOEN KIT-A	36
	9.2.1. <i>Laginaren ezaugarriak</i>	36
	9.2.2. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren I. edizioaren analisi kuantitatiboa</i>	38
	9.2.3. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren I. edizioaren analisi kualitatiboa</i>	40
	9.2.4. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren II. edizioaren analisi kuantitatiboa</i>	41
	9.2.5. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren II. edizioaren analisi kualitatiboa</i>	43
	9.2.6. <i>Ondorioak</i>	44
	9.2.7. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren III. edizioaren analisi kuantitatiboa</i>	44
	9.2.8. <i>“Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-aren III. edizioaren analisi kualitatiboa</i>	45
10.	BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK	46
	10.1. “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES” TAILERRA	46
	10.1.1. <i>Laginaren ezaugarriak</i>	47
	10.1.2. <i>Analisi kuantitatiboa</i>	49
	10.1.3. <i>Analisi kualitatiboa</i>	51
	10.2. “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA	52
	10.2.1 <i>Laginaren ezaugarriak</i>	53
	10.2.2. <i>Analisi kuantitatiboa</i>	55

10.2.3. <i>Analisi kualitatiboa</i>	57
10.2.4. <i>Ondorioak</i>	57
10.3. II. “MINDFULNESS en la vida cotidiana” ikastaroa (AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT).	58
10.3.1. <i>Ondorioak</i>	59
10.4 "SENSIBILIZACIÓN ANTE LA IDEACIÓN SUICIDA" IKASTAROA (IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT)	60
11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)	61
12. UNIBERTSITATE OSASUNGARRIEN ESPAINIAKO SAREKO (REUPS) KIDE GISA EGINDAKO JARDUERAK.....	61
12.1. Unibertsitate Osasungarrien Eguna	62

1. SARRERA

Memoria honetan, Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko errektoreordetzari dagokion Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (APZ) 2019/2020 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 baliabide psikologikoak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasuntsuak sustatzea.

b) *Bigarren mailako prebentzio-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, pertsonen arazoekin lotutako arrisku 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 oinarritzko alderdiak lantzen ditu, besteak beste honako hauek: antsietateari eta estresari aurre egitea, harremanen zailtasunak, gatazkak kudeatzea eta ebaztea, gaitasun sozio-emozionalak, egokitzeko 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, euste eta egituratze saioen ondoren, pertsona horri gomendatzen zaio arreta psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko Zerbitzu Publikoetan edo gai espezifikotarako 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. 2019/2020 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

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

2019/2020 ikasturtean, dena 323 kontsulta berri jaso ziren, eta horietako 11 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 edo gai espezifikoren bat lantzeko 10 kontsultako gehieneko kopurua gainditzea.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTA BERRIAK 2019/2020	58 (%18)	158 (%49)	107 (%33)	323

1. taula. SAP/APZk 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten kopurua.

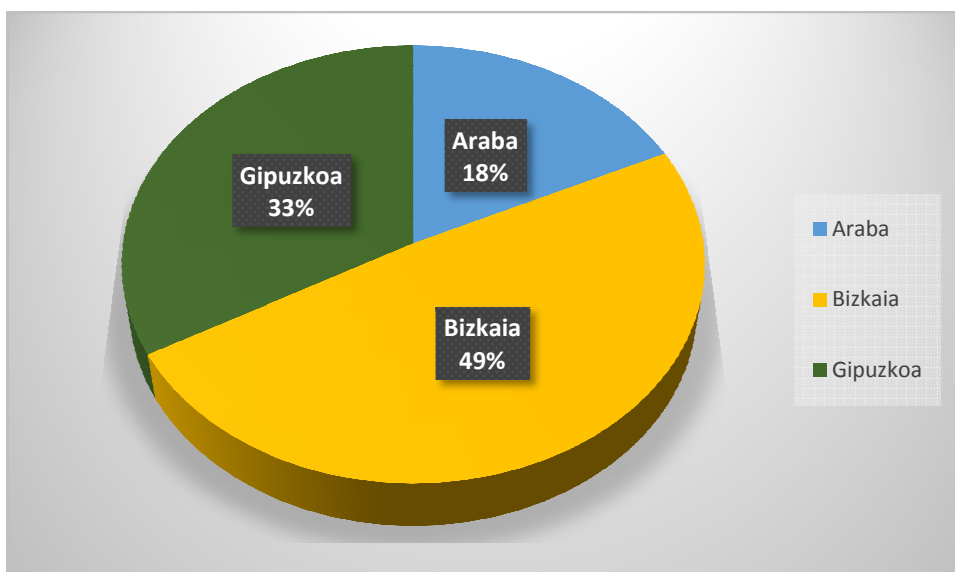
Aurten kontsultak 0,9% ugartu dira 2018/2019 ikasturtean jasotako eskarien aldean (320 kontsulta berri jaso ziren).

Campusak banan-banan aztertuta, Araban % 5 egin du behera eskari kopuruak; Bizkaian, % 16,2 areagotu da, eta Gipuzkoan, berriz, % 13 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
KONTSULTA BERRIAK 2019/2020	58 (% 18)	158 (% 49)	107 (% 33)	323 (% 100)

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

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



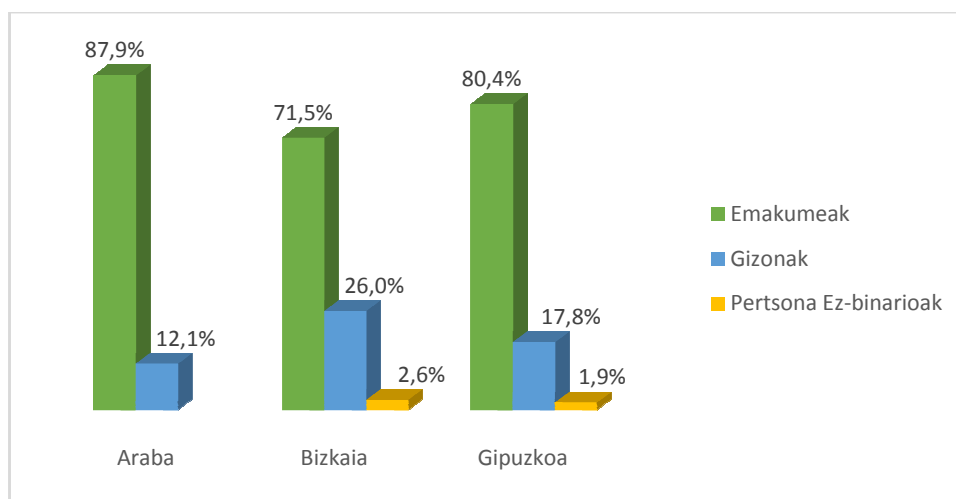
1. Grafikoa: SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusen arabera bereizita.

3. taulan, jasotako 323 kontsulten generoaren arabera banaketa erakusten da (ikus 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	51 (% 87,9)	113 (% 71,5)	86 (%80,37)	250 (% 77,4)
GIZONAK	7 (% 12,1)	41 (% 25,95)	19 (% 17,76)	67 (% 21)
PERTSONA EZ-BINARIOAK	--	4 (% 2,6)	2 (% 1,87)	6 (% 2)
GUZTIRA	58 (% 100)	158 (% 100)	107 (% 100)	323

3. taula. SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, generoaren eta campusaren arabera berezita.

Banaketa generoaren arabera aztertuz gero, ikasturte honetan hiru campusetan aukera eman da “*Pertsona ez-binarioa*” laukia aukeratzeko. Beste alde batetik, aurreko urteetan bezala, emakumeek egin dituzte eskaera gehienak; izan ere, SAP/APZ kontsultatzen duten 4 pertsonatik 3 emakumeak dira. 2. grafikoa ikus daiteke generoaren eta campusen arabera portzentajezko banaketa (ikus 2. grafikoa).

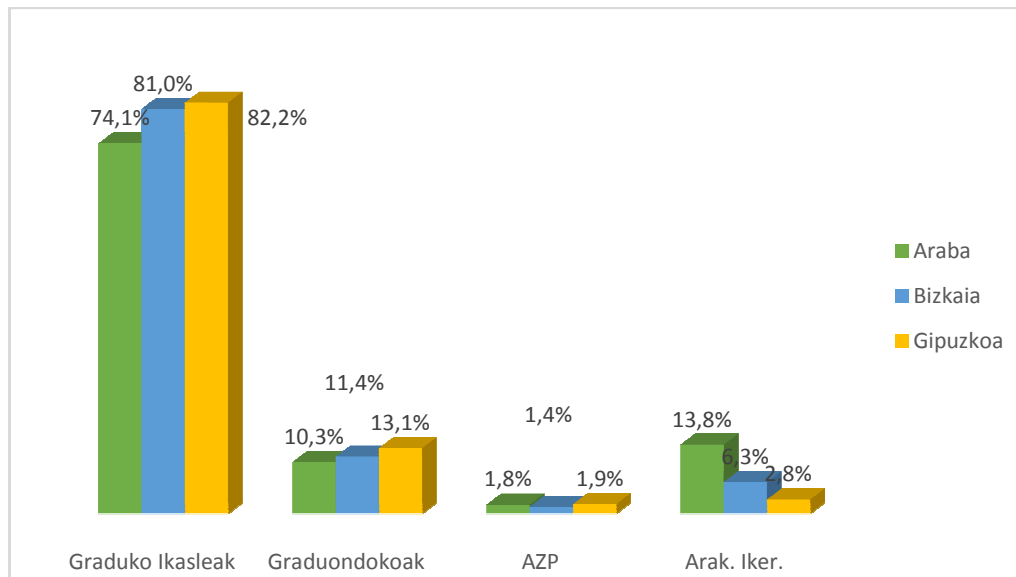


2. Grafikoa. SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera berezita.

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	43 (%74,1)	128 (% 81)	88 (% 82,24)	259 (% 80,2)
GRADUONDOKOAK	6 (% 10,3)	18 (% 11,39)	14 (% 13,08)	38 (% 12)
AZP	1 (% 1,79)	2 (% 1,36)	2 (% 1,87)	5 (% 1,55)
IRAK. IKER.	8 (% 13,8)	10 (% 6,3)	3 (% 2,80)	21 (% 6,5)
GUZTIRA	58 (% 100)	158 (% 100)	107 (% 100)	323

4. taula. SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.



3. Grafikoa: SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera berezita.

5. taulan ikus daiteke 2019/2020 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

	N	%
EUSKADI	198	61,30
BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK	71	22
ERDIALDEKO AMERIKA	2	0,61
HEGO AMERIKA	28	8,7
IPAR AMERIKA	3	0,93
EUROPA	6	1,85
AFRIKA	5	1,55
ASIA	5	1,55
Ez daki/ ez du erantzun	5	1,55
GUZTIRA	323	100

5. taula. 2019/2020 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) terapeutak lehenengo kontsultaren eguna jartzeko bidaltzen duen mezura arte.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	BATEZBES TEKOA
ITXAROTE DENBORA	27,8 h.	26,9 h.	12 h.	22,2 h.

6. taula. 2019/2020 ikasturteko “*itxarote denbora*” adierazlearen banaketa, campusaren arabera bereizita.

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 terapeutaren 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. 2019/2020 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

2019/2020 ikasturtean, 414 pertsona artatu dira denera. Aurreko ikasturtean artatutako kasu kopuruarekin alderatuta (405 kasu), % 2,2 handitu da kopurua. Igoera ez da hain handia 2017/2018 ikasturtean erregistratutakoarekin konparatuz gero, % 50ekoa izan baitzen, baina campusen artean badago diferentzia: Araban % 4 egin du gora artatutako kasuen kopuruak; Bizkaian % 16,37 areagotu da, eta Gipuzkoan, berriz, % 13,7 egin du behera.

Era berean, zerbitzua 2020ko otsailean itxi zen Gipuzkoako Campusean, campus horretan arreta ematen duen psikologoa liberatu zelako, eleaniztasun-programaren esparruan, eta ezin izan zelako ordezkapenik egin. Konfinamenduan, Gipuzkoako Campuseko arreta psikologikoa Zerbitzuko zuzendariak eman zuen, baina konfinamenduaren ondoren laguntza eskatzen zuten pertsonetan jarri zuen arreta; Gipuzkoako Campusean artatzen ari ziren pertsonak zain geratu ziren.

7. taulan azaltzen da artatutako pertsonak zein egoeratan zeuden 2019/2020 ikasturtea amaitzean.

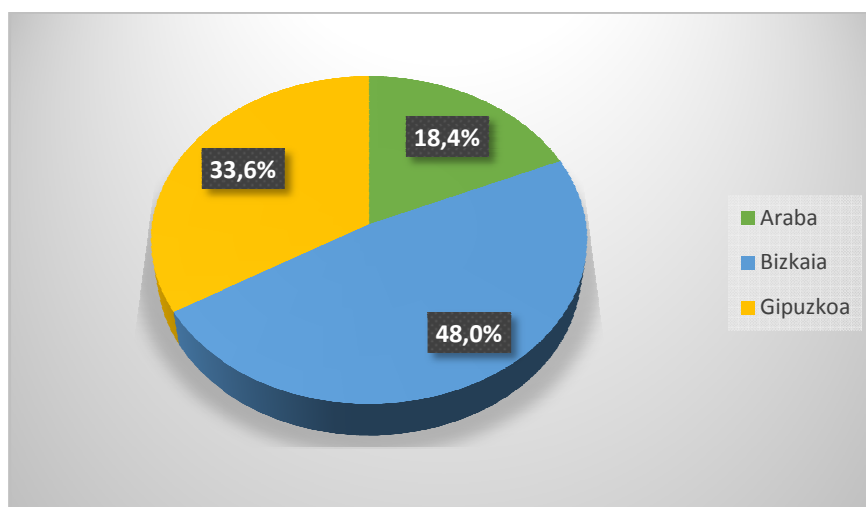
	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN 2018/2019tik	25	59	46	130 (31,4%)
KONTSULTA BERRIAK 2019/2020	58	158	107	323 (78%)
UKO EGITEAK 2019/2020an	7	18	14	39 (9,4%)
2019/2020an ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA	76 (% 18,36)	199 (% 48)	139 (% 33,57)	414 (% 100)

7. taula. Artatutako pertsonen 2019/2020 ikasturtea amaitzean zuten egoera, campusaren arabera bereizita.

Artatutako pertsonen (N=414) eta jasotako eskari berrien kopuruaren (N=323) arteko aldea arrazoi hauek eragin dute:

a) Aurreko memoria ixtean kontsultan jarraitzen zuten pertsonen arreta:130 pertsona (25 Araban, 59 Bizkaian eta 46 Gipuzkoan). Ikasturte honetan 39 pertsonak egin diote uko arretari (7 Araban, 18 Bizkaian eta 14 Gipuzkoan).Pertsona horiek, behin 2019/2020 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.

b) 4. grafikoan zehazten da 2019/2020 ikasturtean arreta jaso duten pertsonen portzentajezko banaketa (ikusi 4. grafiko).



4. Grafikoa. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, campusaren arabera bereizita.

8. taulan, 414 pertsona horien generoaren arabera banaketa erakusten da. (ikusi 8. taula).

	N	%
EMAKUMEAK	314	% 75,84
GIZONAK	93	% 22,46
PERTSONA EZ-BINARIOAK	7	% 1,7
GUZTIRA	414	% 100

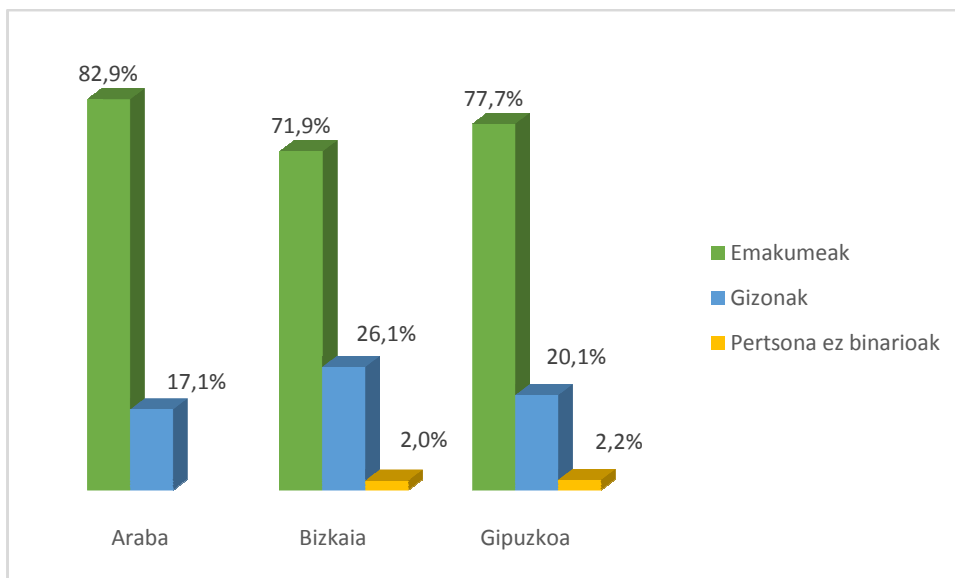
8. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren arabera bereizita.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	63 (% 82,9)	143 (% 71,9)	108 (% 77,70)	314 (% 75,84)
GIZONAK	13 (% 17,1)	52 (% 26,1)	28 (% 20,14)	93 (22,46%)
PERTSONA EZ-BINARIOAK	--	4 (% 2)	3 (% 2,16)	7 (1,7%)
GUZTIRA	76 (% 100)	199 (% 100)	139 (% 100)	414 (% 100)

9. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

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



5. Grafikoa 19-20 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera berezita.

4. 2019/2020 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILA 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 89% graduako edo graduondoko ikasleak dira.

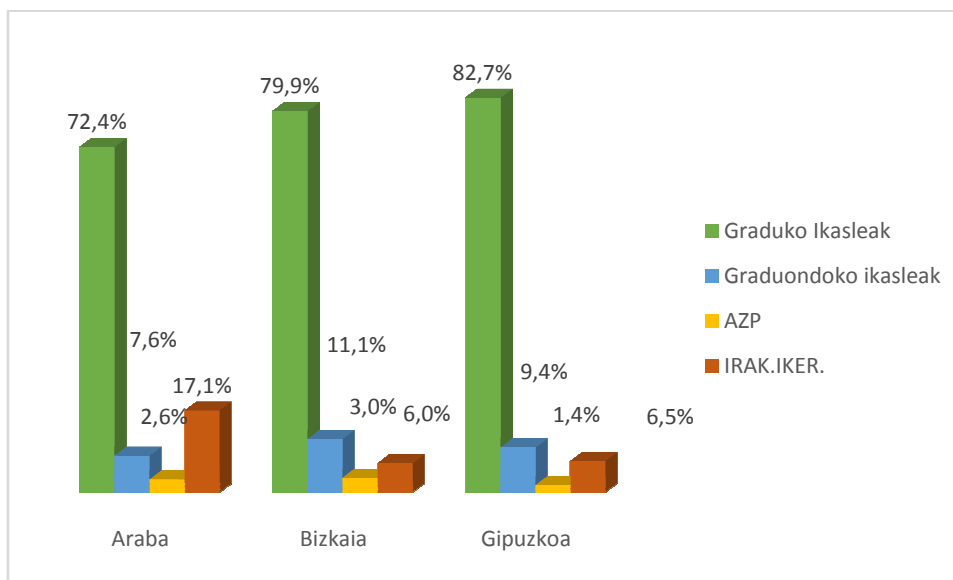
	N	%
GRADUKO IKASLEAK	329	% 79,46
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	41	% 9,9
AZP	10	% 2,41
IRAK. IKER.	34	% 3,21
GUZTIRA	414	% 100

10. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUKO IKASLEAK	55 (% 72,4)	159 (% 79,9)	115 (% 82,73)	329 (% 79,46)
GRADUONDOKO IKASLEAK	6 (% 7,9)	22 (% 11,1)	13 (% 9,35)	41 (% 9,9)
AZP	2 (% 2,6)	6 (% 3)	2 (% 1,44)	10 (% 2,41)
IRAK. IKER.	13 (% 17,1)	12 (% 6)	9 (% 6,48)	34 (% 3,21)
GUZTIRA	76 (% 100)	199 (% 100)	139 (% 100)	414 (% 100)

11. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera berezita.



6. grafikoa. 2019/2020 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentajezko banaketa, campusaren arabera berezita.

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

	ARABA N=76 (% 18,35)			BIZKAIA N=199 (% 48)			GIPUZKOA N=139 (% 33,6)			GUZTIRA N=414 (% 100)
	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	
GRADUKO IKASLEAK	21,9	20	18-44	21,3	21	18-45	21,3	19	18-48	329
GRADUONDOK O/DOKTOREGO KO IKASLEAK	24,8	26	24-36	26,4	23	22-39	27,5	25- 27-30	22-34	41
AZP	39,5	35 eta 44	35 eta 44	50,8	49	43 eta 63	50	45 eta 55	45 eta 55	10
IRAK. IKER.	25,8	26	24 eta 57	34,4	27	26 eta 48	37	28	26 eta 58	34

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

	ARABA N=76 (% 100)			BIZKAIA N=199 (% 100)			GIPUZKOA N=139 (% 100)			GUZTIRA N=414		
	GIZONA N=13 (% 17)	EMAKUMEA N=63 (% 83)	PEB N=0 (% 100)	GIZONA N=52 (% 26,2)	EMAKUMEA N=143 (% 71,8)	PEB N=4 (% 2)	GIZONA N=28 (2014%)	EMAKUMEA N=108 (77,7%)	PEB N=3 (% 2,16)	GIZONA N=93 (% 22,46)	EMAKUMEA N=314 (% 75,9)	PEB N=7 (% 1,7)
GRADUA	6	49	0	41	114	4	25	87	3	72	250	7
RADUONDOKOAK	1	5	0	5	17	0	1	12	0	7	34	0
AZP	0	2	0	1	5	0	0	2	0	1	9	0
IRAK. IKER.	6	7	0	5	7	0	2	7	0	13	21	0

13. taula. Generoa erabiltzaile mota bakoitzeko, campusen arabera berezita.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo irudikatzen dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduako titulazioen aniztasuna. SAP/APZn egindako kontsulta gehienak Psikologiako Graduak dira (% 16,41), eta alde handia dago gainerako graduarekin 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 Administrazioa eta Zuzendaritza	3	% 0,9
Artea	19	% 5,8
Biologia	7	% 2,1
Biokimika eta Molekulen Biologia	2	% 0,6
Bioteknologia	6	% 1,8
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	6	% 1,8
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	% 0,3
Ingurumen Zientziak	1	% 0,3
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	3	% 0,9
Ikus-entzunezko Komunikazioa	6	% 1,8
Kontserbazio eta Zaharberritzea	3	% 0,9
Sorkuntza eta Diseinua	7	% 2,2
Kriminologia	4	% 1,2
Zuzenbidea	10	% 3
Ekonomia	1	% 0,3
Ekonomia eta Enpresa (Gradu bikoitza)	1	% 0,3
Haur Hezkuntza	4	% 1,2
Lehen Hezkuntza	5	% 1,5
Gizarte Hezkuntza	11	% 3,4
Erizaintza	6	% 1,8
Ingeles Ikasketak	3	% 0,9
Euskal Ikasketak	2	% 0,6
Farmazia	4	% 1,2
Filologia Klasikoa	2	% 0,6
Filologia Hispanikoa	4	% 1,2
Filosofia	5	% 1,5

Fisika	5	% 1,5
Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa (gradu bikoitza)	1	% 0,3
Fisioterapia	2	% 0,6
Arkitekturaren Oinarriak	9	% 2,7
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	% 0,3

Geologia	2	% 0,6
Negozioren Kudeaketa	2	% 0,6
Historia	10	% 3
Arkitektura Teknikoko Ingeniaritza	1	% 0,3
Ingeniaritza Zibila	4	% 1,2
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	% 0,3
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	% 0,3
Prozesu eta Produktu Berrikuntzaren Ingeniaritza	2	% 0,6
Informatika Ingeniaritza	9	% 2,7
Ingeniaritza Mekanikoa	2	% 0,6
Ingurumen Ingeniaritza	2	% 0,6
Ingeniaritza Elektronikoa	3	% 0,9
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	1	% 0,3
Meatzaritza eta Energia Teknologiaren Ingeniaritza	1	% 0,3
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	7	% 2,2
Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza	2	% 0,6
Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	2	% 0,6
Ingeniaritza Mekanikoa	3	% 0,9
Ingeniaritza Kimikoa	6	% 1,8
Marketina	5	% 1,5
Medikuntza	18	% 5,5
Nautika	1	% 0,3
Nutrizioa eta Dietetika	2	% 0,6
Odontologia	1	% 0,3
Kazetaritza	11	% 3,5
Psikologia	54	% 16,4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	4	% 1,2
Kimika	4	% 1,2
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	5	% 1,5

Soziologia	6	% 1,8
Gizarte Langintza	10	% 3
Itzulpengintza eta interpretazioa	2	% 0,6
Erasmus	1	% 0,3
GUZTIRA	329	% 100

14. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Ikasturtearen arabeko 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 (ikusi 15. taula).

MAILA	N	%
LEHENENGOA	61	%18,54
BIGARRENA	86	% 26,14
HIRUGARRENA	94	% 28,57
LAUGARRENA	75	% 22,80
BESTE BATZUK	13	% 3,95
GUZTIRA	329	% 100

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

16. taulan ikus daiteke graduko ikasleen portzentajezko banaketa, ikasturtearen eta campusaren arabera berezita (ikusi 16. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
LEHENENGOA	10 (% 18,3)	26 (% 16,3)	25 (% 21,7)	61 (% 18,5)
BIGARRENA	12 (% 21,8)	43 (% 27)	31 (% 27)	86 (% 26,2)
HIRUGARRENA	16 (% 29,1)	44 (% 7,7)	34 (% 29,6)	94 (% 28,6)

LAUGARRENA	15 (% 27,2)	38 (% 23,9)	22 (% 19,1)	75 (% 22,8)
BESTE BATZUK	2 (% 3,6)	8 (% 5,1)	3 (% 2,6)	13 (% 3,9)
GUZTIRA	55 (% 16,71)	159 (% 48,32)	115 (% 34,95)	329 (% 100)

16. taula. SAP/APZn artatutako graduoko ikasleen banaketa, mailaren eta campusaren arabera bereizita.

Graduondoko ikasleen banaketan sartu dira UPV/EHUen ematen diren master eta doktoregoko programetako bat egiten ari diren pertsonak. Pertsona horien 65,8% master bat egiten ari dira, eta ez da titulazio bat gailentzen (20 titulazio desberdin). 34,2%, berriz, doktorego bat ikasten ari dira, 17. taulan ikus daitekeen moduan.

GRADUONDOKO IKASLEAK	N	%
MASTERRA	27	% 65,8
DOKTOREGOA	14	% 34,2
GUZTIRA	41	100 %

17. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen banaketa.

18. taulan ikus daiteke graduondoko ikasleen portzentajezko banaketa, campusaren arabera bereizita (ikus 18. taula).

	ARABA N=6	BIZKAIA N=22	GIPUZKOA N=13	GUZTIRA
MASTERRA	2 (% 33,3)	16 (% 72,7)	9 (% 69,23)	27 (65,85%)
DOKTOREGOA	4 (% 66,7)	6 (% 27,3)	4 (% 30,77)	14 (% 34,15)
GUZTIRA	6 (% 14,6)	22 (% 53,66)	13 (% 31,70)	41 (% 100)

18. taula. 2019/2020 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduoko eta graduondoko ikasleen portzentajezko banaketa.

5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2019/2020 IKASTURTEAREN AMAIERAN, ETA EGINDAKO SAIO KOPURUA

Zortzi eta hamar saio artean eman dira (SAP/APZren Arautegi Orokorrak ezarritakoak). Salbuespen gisa, terapeutak saio kopurua handitu dezake, beharrezkotzat joz gero, baina zerbitzua jasotzen duten gehienek ezarritako saio kopuruaren barruan konpontzen dute beren egoera. Noski, egoera hau alda daiteke kasu berezietan, dela eskari gehiegi dagoela, dela giza baliabide gutxiegi daudelako.

19. taulan, campus bakoitzean 2019/2020 ikasturtean emandako saio kopurua aurkezten da, artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopuruarekin batera (ikusi 19. taula). Pertsona bakoitzak, batez beste, 3,6 saio artean egin ditu 2019/2020 ikasturtean. Hala ere, campusen arteko aldeak daude haien giza baliabideetan dagoen aldearen ondorioz. 2020ko martxoan deklaraturako alarma-egoeraren eta derrigorrezko berrogeialdiaren ondorioz, aurrez aurreko kontsulta guztiak bertan behera utzi behar izan ziren, eta onartu zuten pertsonekin sarean egin behar izan ziren. Guztira, martxoaren eta ekainaren artean, 335 saio egin ziren bideodei bidez.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
2019/2020an EGINDAKO SAIOEN KOPURUA	292	647	603	1542
SAIO PRESENTZIALEN KOPURUA	215	464	528	1207
BIDEODEI BIDEZKO SAIOEN KOPURUA	77	183	75	335
2019/2020an ARTATUTAKO PERTSONAK	76	199	139	414
BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO	3,8	3,3	4,3	3,7

19. taula. 2019/2020 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera bereizita.

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 agertzeagatik alta:**pertsona hauek gutxiengo saio kopurura (2 saio) bertaratzeari utzi diote eta ez diete erantzuten haiekin harremanetan jartzeko ahaleginei.
- 6) **Alta ikasturte administratiboa ixteagatik:** Egoera hau berezia da, eta ikasturte honetan besterik ez da gertatu, Gobernuak agindutako alarma-egoeraren ondoriozko derrigorrezko berrogeialdiagatik. Erabiltzaile batzuek ez zieten erantzun Zerbitzuak bideodei bidezko kontsultekin jarraitzeko egindako deiei, eta ez zuten erantzun aurrez aurreko kontsultei berriro ekiteko ekainean haiekin berriro harremanetan jarri zirenean.
- 7) **Beste batzuk:** zerbitzuari noizbehinka egiten zaizkion kontsultak.

20. taulan, txosten hau amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera terapeutikoa azaltzen da (20. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ARTATUTAKO PERTSONAK	76	199	139	414
KONTSULTAN	19 (% 25)	43 (% 21,6)	34 (% 24,5)	96 (% 23,2)
ALA TERAPEUTIKOA	24 (% 31,6)	50 (% 25,1)	38 (% 27,3)	112 (% 27)
ALTA, BIDERATZEAREKIN	1 (% 1,3)	1 (% 0,5)	12 (% 8,6)	14 (% 3,4)

BORONDATEZKO ALTA	24 (% 31,7)	67 (% 33,8)	25 (% 18)	116 (% 28)
EZ AGERTZEAGATIKO ALTA	2 (% 2,6)	25 (% 12,5)	6 (% 4,3)	33 (% 8)
IKASTURTEA IXTEAGATIKO ALTA	5 (% 6,5)	7 (% 3,5)	24 (% 17,3)	36 (% 8,7)
BESTE BATZUK	1 (% 1,3)	6 (% 3)	0	7 (% 1,7)
GUZTIRA	% 100	% 100	% 100	414 (% 100)

20. taula. Artatutako pertsonen 2019/2020 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera bereizita.

Azpimarratu behar da 2019/2020 ikasturte honetan, alarma-egoeraren ondoriozko berrogeialdiak arreta psikologiko presentziala sarean ematera behartu zuela astebeteko epean. Egoera orokor horren ondorioz, ikasle askok ez zieten erantzun Zerbitzuak arreta modalitatea aldatzeko egindako jakinarazpenei, eta beste batzuek erantzun zuten nahiago zutela presentzialtasuna berrezarri arte itxaron, dela bideokonferentzia bidezko arreta ez zitzaielako gustatzen, dela beren etxeetan ez zutelako nahikoa pribatutasun saioak lasai jarraitzeko.

Presentzialtasuna ikasturtearen ia amaieran berrabiarazi zen (ekainaren hasieran), eta itxaroten geratu ziren pertsona guztiei dei egin zitzaien arren, ez zuten guztiek erantzun. Hortaz, ikasturte honetan pertsonen portzentaje altu batek (% 47,7) alta boluntarioa eskatu du, dela ez bertaratzeagatik alta daukalako, dela ikasturtea ixteagatik alta jaso duelako.

Egoera horretan, Gipuzkoako Campusa artatzen duen psikologoa euskara ikasteko osorik liberatu izanak ere eragina izan zuen. Horren ondorioz, Campus horretako Zerbitzua otsailetik ekainera itxi zen.

21. taulan ikus daiteke 2019/2020 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera bereizita. Alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen 7,3 saio egiten dituzte batez beste. Balio hori SAP/APZk ezartzen duen 8-10 saioko tartean sartzen da (ikus 21. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ALTA TERAPEUTIKOA	24 (% 21,42)	50 (% 44,64)	38 (% 33,92)	112 (% 100)
ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOEN BATEZBESTEKOA	7	7	8	7,3 (% 100)

21. taula. 2019/2020 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 estatistikoen bilketa, 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 kategoria baten barruan sar daiteke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoria horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da “Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak” taldea, zeinak F00-F99 kodifikazioa baitu, baita “Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2019/2020 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Nahasmendu ohikoenen artean, estres larriaren ondoriozko erreakzioak,

egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak, antsietatearekin lotutakoak eta depresio kasuak daude (ikusi 22. taula).

GNS-10-eko KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA	N	%
F12	Kannabinoideen kontsumoaren ondoriozko nahasmendu mentalak eta jokabidearenak	1	0,53
F19	Askotariko drogak edo beste substantzia psikotropikoak kontsumitzearen ondoriozko nahasmendu mentalak eta jokabidearenak.	2	1,07
F30	Gertakari maniakoa	1	0,53
F32	Depresio aldiak	23	12,3
F33	Depresio nahasmendu errepikatuak	13	7
F38	Aldartearen beste nahasmendu (afektibo) batzuk	1	0,53
F40	Antsietate fobikoaren nahasmenduak	8	4,27
F41	Antsietatearen beste nahasmendu batzuk	38	20,3
F42	Nahasmendu obsesibo-kompulsiboa	7	3,7
F43	Estres larriaren erreakzioak eta egokitze nahasmenduak	61	32,6
F45	Nahasmendu somatomorfoak	2	1,07
F48	Beste nahasmendu neurotikoa batzuk	4	2,14
F50	Elikadura portaeraren nahasmendua	5	2,7
F51	Loaren nahasmendu ez organikoak	3	1,6
F54	Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	4	2,14
F60	Nortasunaren nahasmendu espezifikoa	11	5,9
F64	Identitate sexualaren nahasmenduak	2	1,07
F84	Garapenaren nahasmendu orokortuak	1	0,53
Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira		187	% 100

22. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2019/2020 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, horixe da ordezkartza handiena duen atala (% 48,3, N= 101), eta, ondoren, gizarte-giroarekin lotutako arazoak (% 21, N= 44). Kontsulta mota horien banakatzea 23. taulan dago.

GNS-10eko Z kodea	DIAGNOSTIKO TALDEA	N	%
Z55	Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak	3	1,4
Z55.2	Azterketetan egindako akatsekin lotutako arazoak	1	0,5
Z56	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	8	3,8
Z60	Giro sozialarekin lotutako arazoak	44	21
Z61	Hautzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak	1	0,5
Z61.8	Hautzaroko beste esperientzia negatibo batzuekin lotutako arazoak (bullinga haurtzaroan)	2	1
Z62	Haurraren hazkuntzarekin lotutako beste arazo batzuk	1	0,5
Z63	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	101	48,3
Z65	Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak	3	1,4
Z70	Sexu jarrerarekin, jokabidearekin edo orientazioarekin lotutako kontsulta	4	1,9
Z72	Bizi estiloarekin lotutako arazoak	6	2,9
Z73	Bizitzari aurre egiteko zailtasunekin lotutako arazoak	34	16,3
Z85	Arreta medikorako baliabideekin edo beste osasun zerbitzu batzuekin lotutako arazoak	1	0,5
"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldearekin lotutako kontsultak guztira		209	100

23. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2019/2020 ikasturtean diagnostikatutako "Osasun egoeran eragina duten faktoreak".

24. taulan, agerian jartzen da gure zerbitzuan artatutako pertsonen erdiek buru nahasmenduarekin bat datorren arazo baten harira egiten dutela kontsulta, eta beste erdiek, berriz, osasun egoeran eragina duen beste arazoren baten ondorioz (ikusi 24. taula).

	N	%
Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak guztira	187	45,2
Osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira	209	50,5
Iritzi diagnostikoa jasotzeko zain dauden kontsultak	18	3,3
SAP/AZPn artatutako erabiltzaileak, guztira	414	100

24. taula. Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2019/2020 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:jazarpen-egoerak edo askotariko egoerak maneiatzeko zailtasunak, ikastegien edo sailen berezko zereginak zailtzen dituztenak.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZ arazoa dagoen ikastegira joan ohi da, tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du (2020ko martxotik bilera horiek bideokonferentzia bidez egin dira), 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.

2019/2020 ikasturtean zehar, horrelako 25 esku hartze egin dira. Noski, martxotik ekainera arteko berrogeialdi orokorrak sortutako egoera dela eta, horrelako

kontsultak murriztu egin dira, ikastegiak eta sailak sareko irakaskuntzan eta horrek Unibertsitateari ekarri dizkion erronketan buru belarri ari zirelako.

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 handienara arte ("4=Oso ados"). Itemetan, profesional klinikoek jarduna eta zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira: 1, 2, 3 eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira; 5, 6 eta 9. itemak, berriz, zerbitzuari buruzkoak; eta 7 eta 8. itemek espektatibak betetzearen ondoriozko gogobetetasuna aztertzen dute.

2019/2020 ikasturtean, 273 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak. Zifra horretan sartzen dira borondatezko alta terapeutikoa edo desbideratzeagatik alta lortu zuten pertsonen artean banatutako inkestak. 105 inkesta jaso dira, hau da, erantzun-indizea % 38,5 izan da, aurreko urteetan baino dezente txikiagoa. Errealitate hori berrogeialdiaren ondorioz gertatu da, erabiltzaileek beren balorazioa posta elektronikoz bidali behar izan dutelako, eta, ondorioz, anonimotasuna galdu dutelako. Batez besteko puntuazioak honako hauek izan dira (N= 105):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.*(M= 3,78)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.*(M=3,59)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (M=3,52)
- 4) *Oro har terapeuta ona da.*(M=3,46)
- 5) *Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentzialtasuna errespetatzen da.*
(M=3,85)
- 6) *Zerbitzuaren instalazioak egokiak dira.*(M=3,45)
- 7) *Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen.*(M=3,22)
- 8) *Espektatibak bete zaizkit.*(M= 3,13)
- 9) *Oro har, uste dut zerbitzu ona dela.*(M= 3,48)

Zerbitzuaren erabiltzaileen balorazio orokorreari begiratuta, ikus daiteke artatutako pertsonak pozik daudela Arreta Psikologikorako Zerbitzuarekin, puntuazio guztiak 3 eta 4 artekoak baitira, eta hori kontuan izanda berrogeialdian zehar kontsulta presentzialak egin beharrean sareko kontsultak egin direla. Artatutako pertsonak jasotako arreta eta Zerbitzua baloratzen dituzte.

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.

Programa hauek, tailer formatuan egiten direnak, UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *prestakuntza jarduera kulturalen* barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek 12,5 ordu gehitu ditzakete gradu ikasketetarako hautazko kredituen aitortzearen bidez. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatu behar da, eta azken balorazio inkestari erantzun.

2019/2020 ikasturtean, lehen mailako prebentziorako programa bakarra eskaini zen tailer formatuan: "*Desira, erotismoa eta tratatuonak / Deseo, erotismo y buenos ratos*". Hiru edizio egin ziren, bat campus bakoitzeko. "*Emociones y Comunicación: Aprende a gestionar tus emociones en la vida cotidiana*" tailerra, lehen mailako prebentzioko programen barruan ere ematen dena, bertan behera geratu zen Gipuzkoako Campuseko Zerbitzua itxi zelako, Campus hori artatzen zuen psikologoa euskara ikasteko liberatuta zegoelako 2020ko otsailan.

Berrogeialdian zehar, "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT-a" eman zen, sarean. Horren helburua honako hau zen: pandemiak eragindako egoeraren ondorioz, antsietate- eta estres-eskaera zehaztugabea asetzea. Lehen mailako prebentzioko programetan (baita ondoren aipatuko ditugun bigarren mailako prebentzio programetan ere) izena elektronikoki ematen da gure webgunearen bitartez. Hori dela eta, gehiago dira izena eman duten pertsonak azkenean tailerretan parte har dezaketenak baino, tailerrak emateko arretoretako 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. "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 eta Araban 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.

Arabako Campusean Elurreta ikasgelategiko geletan eman zen, 2020ko otsailaren 19an eta 26an eta martxoaren 4an eta 11n. Pandemiaren ondorioz Arabako Campusa itxi egin zenez, campus horretako azken saioa sarean izan zen. Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen tailerra, 2019ko urriaren 24an eta 31n eta azaroaren 7an eta 14an; eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroko ikasgeletan, 2020ko otsailaren 20an eta 27an eta martxoaren 5ean eta 12an.

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 negatiboetara eta hobetzeko alderdiei buruzko hiru galdera ireki jasotzen dira.

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

9.1.1. Laginaren deskribapena

25. taulan jasotzen dira egindako tailerretan izena eman duten eta tailerrera bertaratu diren pertsonak (ikusi 25. taula).

	EMAKUMEA K	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	79 (% 78,2)	21 (% 20,8)	1 (% 0,99)	101 (% 100)
BERTARATUTAKOAK	60 (% 77,9)	17 (% 22,1)	--	77 (% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	37 (% 86)	6 (% 14)	--	43 (% 100)

25. taula. *“Desira, erotismoa eta tratu onak”* tailerrean izena emandakoen eta bertaratutakoen banaketa, generoaren arabera bereizita.

Izena eman duten pertsonetatik 77k egin dituzte tailerrak, eta horietatik % 55ek (N=43) lortu dute ziurtagiria (hau da, saioen % 80ra edo gehiagotara bertaratu dira).

Bertaratuen batez besteko adina 21 urte izan zen, eta adin tartea, berriz, 18 eta 43 urte artekoa (moda, 19 urte).

Campusaren eta generoaren araberako banaketa 26. taulan ikus daiteke. Hiru campusetan emakumeen gehiengo argia ikusten da (ikusi 26. taula), eta hori konstante bat da bai emandako tailerretan, bai SAP/APZren erabileran.

	BERTARATU DIREN KIDEAK			GUZTIRA
	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	
ARABA	9 (% 64,3)	5 (% 35,7)	--	14 (% 100)
BIZKAIA	25 (% 73,5)	9 (% 26,5)	--	34 (% 100)
GIPUZKOA	26 (% 89,6)	3 (% 10,4)	--	29 (% 100)
GUZTIRA	60 (% 77,9)	17 (% 22,1)	--	77 (% 100)

26. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrean izena emandakoen banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

27. taulan aurkezten da bertaratuen banaketa, titulazioen arabera bereizita. Ikus daiteke gradu eta graduondoko askotako ikasleak direla (ikus 27. taula).

TITULAZIOA	N	%
Artea	4	5,2
Biologia	2	2,6
Bioteknologia	1	1,3
Politika Zientziak eta Administrazio Publikoa	2	2,6
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	1,3
Sorkuntza eta Diseinua	1	1,3
Haur Hezkuntza	1	1,3
Lehen Hezkuntza	4	5,2
Gizarte Hezkuntza	2	2,6
Erizaintza	6	7,8
Farmazia	1	1,3
Filologia	1	1,3
Negozioen Kudeaketa	1	1,3
Historia	2	2,6
Artearen Historia	2	2,6
Ingeniaritza Zibila	1	1,3
Informatika Ingeniaritza	1	1,3

Ingeniaritza Mekanikoa	1	1,3
Ingeniaritza Kimikoa	1	1,3
Master eta Doktoregoa	4	5,2
Medikuntza	1	1,3
Odontologia	1	1,3
Pedagogia	3	3,9
Kazetaritza	2	2,6
Psikologia	15	19,4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	4	5,2
Soziologia	3	3,9
Telekomunikazioak	1	1,3
Gizarte Langintza	3	3,9
Itzulpengintza eta interpretazioa	4	5,2
Beste batzuk	1	1,3
GUZTIRA	77	100

27. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratutako en banaketa, titulazioaren arabera berezita.

28. taulan, tailerra egin dutenen mailaren arabeko banaketa aurkezten da, eta ikus daiteke graduetak ikasle gehienak lehenengo mailakoak izan direla (ikus 28. taula).

MAILA	N	%
LEHENENGOA	18	23,37
BIGARRENA	27	35,06
HIRUGARRENA	13	16,88
LAUGARRENA	15	19,48
MASTER ETA DOKTOREGOA	4	5,2
GUZTIRA	77	100

28. taula. "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratutako en banaketa, mailaren arabera berezita.

Errealitate horrek agerian uzten du ikasle gazteenak direla laguntza psikologikorako baliabide gehien behar dutenak; izan ere, aldaketa-egoeran daude arlo askotan: arlo pertsonalean, harremanean eta arlo akademikoan.

9.1.2. Analisi kualitatiboa

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 txikienak parte hartzearekin eta gai jakin batzuk jorrazteko gaitasun pertsonalekin daude lotuta.

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBES TEKOA
1	Egindako tailerraren gaineko interesa	5,7
2	Tailerrarekiko gogobetetze maila	5,3
3	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna	5,3
4	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	5,3
5	Jardueretako parte hartzea	4,8
6	Iraupena	2,4
7	Jasotako informazioa	5,9
8	Erabilitako metodologia	5,4
<i>9.- Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz:</i>		
9a	Bikote harremanak eta tratu ona	4,7
9b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	4,8
9c	Desira eta sexu aniztasuna	4,4
9d	Zentzumenen erotika	3,9
<i>10.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
10a	Bikote harremanak eta tratu ona	5,4
10b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	5,1
10c	Desira eta sexu aniztasuna	5,2
10d	Zentzumenen erotika	5,2
<i>11.- Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i>		
11a	Bikote harremanak eta tratu ona	4,5
11b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	4,6
11c	Desira eta sexu aniztasuna	4,3

11d	Zentzumeneren erotika	3,7
12	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	5,2
13	Laburpena	5,6
14	Irakaslearen jarduna	5,8

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

9.1.3. Analisi kualitatiboa

Gogobetetze galdetegian, hiru galdera ireki daude, pertsonak euren ustez positiboak izan diren alderdiei eta hobetu daitezkeen alderdiei buruz hitz egin dezaten.

Aipatutako alderdi positiboaren artean, zenbait pertsonak adierazitako batzuk nabarmenduko ditugu:

- *“Esperientziak partekatzea”*
- *“Ariketak dinamismo handia eman dio tailerrari”.*
- *“Guztiz hitz egin daitekeela eta norberak aukeratzeko duen moduan”.*
- *“Pertsona guztien ikuspuntuak kontuan hartzen zirela, eta iritzi guztiei baliagarritasuna ematen zitzaiela”.*
- *“Landutako edukiak eta lantzeko moduak gogoeta eragin digu”, “Lortutako giroa”.*
- *“Aberasgarria izan da beste pertsona batzuk entzutea eta beste ikuspuntu batzuk ezagutzea”.*
- *“Neure burua hobeto ezagutzea; harremanak hobetzea”.*
- *“Jaso dudako informazioa oso baliagarria iruditu zait eta nire buruarekin reflexio bat egitera eraman nau”.*
- *“Sortu den konfiantza eta segurtasun espazioa”.*
- *“Dinamika interesgarri burutu izan ditugula”.*
- *“Ezagutza, informazioa, didaktika, gogoberotasuna, ekintzak...”.*

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

- *“Oso motza izan da”.*
- *“Lehenengo egunetik talde txikietan batu ginen, ezagutzen ez genuen jendearekin”.*

- *“saio gehiago sakondu ahal izateko”.*
- *“Gela txikiegia”*
- *“Lotsa pasatzea”.*
- *“3 ordutako tailerra egitea luzeegia izan dela iruditu zait”.*
- *“Bigarren zatia behar dut”.*
- *“Batzuetan oso ikusgai sentitu naiz”.*

Hobetzeko alderdiei dagokienez, ikasleek honako hau eskatu dute:

- *“Jarraipen ikastaro bat egiteko aukera”.*
- *“Gaiak sakondu”.*
- *“Denbora luzeagoa eta gehiago sakontzea”.*
- *“3 orduak jarraian ez izatea, nahiz eta horrek, klase gehiago egoteak suposatu”.*

9.1.4. Ondorioak

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

9.2. BERROGEIALDIARI AURRE EGITEKO GAITASUN PSIKOLOGIKOEN KIT-A

SAP/APZek, 2019/2020 ikasturtean, KIT formatuan egin zuen tailer berri hori (3 orduko saio bat); izan ere, eskaera handia zegoen martxoaren 13tik bizi izandako berrogeialdi egoerak areagotutako estresarekin lotutako arazoei erantzuna emateko.

Online egin zen, eta hiru campusetako ikasleei, irakasleei eta AZPkoei eskaini zitzairen. Hiru edizio egin ziren, eta bakoitzean bi saio; bata gaztelaniaz eta bestea euskaraz. I. edizioa apirilaren 28an egin zen, II. edizioa apirilaren 30ean eta III. edizioa maiatzaren 7an eta 12an, gaztelaniaz eta euskaraz hurrenez hurren.

9.2.1. Laginaren ezaugarriak

29. taulan ikasleentzat egin ziren bi edizioetako parte-hartzaileen kopurua aurkezten da.

	I. edizioa,	II. edizioa	Guztira
Parte-hartzaileen	330	275	605

kopurua			
----------------	--	--	--

29. taula. Ikasleentzat egindako bi edizioetako parte-hartzaileen kopurua

30. taulan parte-hartzaileen kopurua ageri da, edizioaren eta hizkuntzaren arabera.

	I. edizioa,	II. edizioa	Guztira
Gaztelaniaz	200	176	376 (% 62,14)
Euskaraz	130	99	229 (% 37,85)
GUZTIRA	330	275	605 (% 100)

30. taula. Parte-hartzaileen kopurua, edizioaren eta hizkuntzaren arabera.

31. taulan, “Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT”-ean parte hartu zuten pertsonen datuak agertzen dira generoaren, hizkuntzaren eta adinaren arabera bereizita: <

	I. edizioa			II. edizioa			GUZTIRA
	Gaztelaniaz	Euskaraz	Guztira	Gaztelaniaz	Euskaraz	Guztira	
Emakumeak	162	113	275	148	85	233	508 (% 83,96)
Gizonak	38	17	55	28	14	42	97 (% 16,04)
Pertsona ez-binarioak	--	--	--	--	--	--	--
Adina (batezbestekoa)	25,4 (19-49)			25,8 (18-57)			25,6

31. taula. Ikasleen datuak generoaren, hizkuntzaren eta adinaren arabera bereizita.

32. taulan, III. edizioan AZPkoekin eta irakasle eta ikertzaileekin batera parte hartu zuten **Esperientzia Geletako** ikasleen kopurua aurkezten da.

Esperientzia Gelak	III. edizioa Gaztelaniaz	III. edizioa Euskaraz	Guztira
Emakumeak	28 (% 66,6)	1 (% 25)	29 (% 63)

Gizonak	14 (% 33,3)	3 (% 75)	17 (% 37)
Pertsona ez-binarioak	--	--	--
Izena emandakoak	42 (% 91,3)	4 (% 8,7)	46 (% 100)

32. Taula.III. edizioan AZPkoekin eta irakasle eta ikertzaileekin batera parte hartu zuten Esperientzia Geletako ikasleen kopurua, generoaren eta hizkuntzaren arabera bereizita.

33. taulan, "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KITA"-ren III. edizioan parte hartu duten AZP eta irakasle eta ikertzaileen kolektiboetako 112 pertsonak zehazten dira, eta datuak generoaren eta hizkuntzaren arabera bereizi dira.

AZP/IRAKASLE ETA IKERTZAILEAK	Gaztelaniaz		Euskaraz		GUZTIRA
	AZP	IRAK. IKER.	AZP	IRAK. IKER.	
Emakumeak	29 (36,5%)	33 (41,25%)	8 (25%)	18 (56,3%)	88 (% 78,57)
Gizonak	7 (8,75%)	10 (12,5%)	1 (3,1%)	5 (15,6%)	23 (% 20,53)
Pertsona ez-binarioak	--	1	--	--	1 (% 0,89)
Izena emandakoak	36	44	9	23	112 (% 100)

33. taula. AZP eta Irakasle eta Ikertzaileak: "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KITA"-ren III. edizioan parte hartu zutenen generoa eta zein hizkuntzatan hartu zuten parte.

9.2.2. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren I. edizioaren analisi kuantitatiboa

Jarraian, ebaluazio inkestako itemetan lortutako batez besteko puntuazioak aurkezten dira (1-4 eskala). Ikusi da parte-hartzaileek ikastaroarekiko duten **gogobetetze maila orokorrari** dagokionez, hala euskarazko taldean (3.4 puntu) nola gaztelaniazkoan (3.5 puntu), handia dela (N=181). Hobekien baloratutako alderdia "*irakasleen inplikazioa eta azalpenen argitasuna*" (3.6 – 3.7) izan da, eta gutxien baloratutakoa (3 – 3.2) "*ordutegia*". 7 tresnei emandako erabilgarritasun maileri dagokienez, badirudi "Mindfulness Sistemikoak" lortu duela puntuazio handiena bi azpitaldeetan (3.3 – 3.5). (Ikus 34. taula)

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
Gaztelaniazko taldeak		
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak		
1a	Irakasleak	3,6
1b	Gogobetetze orokorra	3,5
1c	Gaitasunak (KITA)	3,2
1d	Edukiak	3,2
1e	Ordutegia	3
2.- Psiko-COVID KITaren 7 tresnen erabilgarritasun maila		
2a	"Mindfulness sistemikoa"	3,3
2b	"Optimiza zaitez"	3,1
2c	"Emo.bideak"	3,1
2d	"Nire burua ni gabe"	3,4
2e	"Dekalogoak"	2,9
2f	"Body-Scan"	2,8
2g	"EMDR"	3,1
Euskarazko taldea		
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak		
1a	Irakasleak	3,7
1b	Gogobetetze orokorra	3,4
1c	Gaitasunak (KITA)	3,3
1d	Edukiak	3,3
1e	Ordutegia	3,2
2.- Psiko-COVID KITaren 7 tresnen erabilgarritasun maila		
2a	"Mindfulness sistemikoa"	3,5
2b	"Optimiza zaitez"	3,3
2c	"Emo.bideak"	3,2
2d	"Nire burua ni gabe"	3,2
2e	"Dekalogoak"	3,1

2f	"Body-Scan"	3
2g	"EMDR"	2,9

34. taula. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KITA"-ren I. edizioarekiko gogobetetze orokorraren ebaluazioaren emaitzak.

9.2.3. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren I. edizioaren analisi kualitatiboa

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleen iritziei eta ikusi dituzten hobetzeko alderdiei buruzko bi galdera daude.

Iritziei dagokienez, honako hauek nabarmentzen dira:

- **Esker ona erakunde antolatzaileei:** "Ikastaro oso interesgarria izan da, eta EHUK horrelako aukera bat luzatzea bizi dugun egoera honetan eskertzekoa da, baita zuek ikastaroa sortzeko eta aurrera eramateko egindako lana ere".
- **Gaitasunetan oinarritutako ikastaroa:** "Oso interesgarria eta baliagarria egin iruditu zait batik bat gaitasunetan oinarritutako saio bat izatea. Izan ere, horri esker bakoitzak gure etxean erabiltzeko tresnak eman dizkiguzue"
- **Diseinu eta antolakuntza egokia:** "Oso interesgarria, praktikoa eta erabilgarria. Atzematen da gure beharretarako pentsatuta dagoela, eta, batik bat, atzetik egin den lana. Formatua (aplikazio informatikoa, tailerraren antolakuntza, edukiak egokitzea) ere asko gustatu zait".
- **Tresnen erabilgarritasuna:** "Asko gustatu zait ikastaroa hain praktika izatea. Egunerokotasunean erabilgarritasun handiko teknikak ikasi ditugulakoan nago, eta etorkizun batean gure garapen profesionalari bultzada eman diezioketen jarduerak burutu ditugula iruditzen zait"
- **Metodologia praktikoa:** "Gustatu zait teoria baino gehiago tresna praktikoak izatea, funtsezkoena azaldu da. Ariketak baliagarriak iruditu zaizkit, eta aurrera eramango ditut".
- **Berdinekin identifikatzea:** "Asko gustatu zait, lasaitu nau ikusteak eta ulertzeak normala dela orain guztiz ondo ez egotea. Bestalde ikusi dut jende gehiago dagoela antzeko egoeran eta bakardade sentazioa jeisten lagundu dit. Erabilgarria izango dela uste dut nire emozioak kudeatzen ikasteko"
- **KITaren dinamikak:** "Oso gogoko izan dut ikastaroa, emozio bakoitza zerk eragiten duen nola kudeatu ditzakedan ulertzen lagundu dit. Meditazioaren praktika izugarri egokia iruditzen zait "
- **Irakasleen gertutasuna** (nahiz eta birtuala izan): "Nahiz eta pantaila baten bitartez izan, oso goxoa eta gertukoa izatea egin du Gorettik", "Presentzia fisikoa beharrezkoa da. Eta, hala ere, ikastaro hau arazorik gabe egin ahal izan da", " Irakasleen inplikazioa eta dedikazioa oso estimagarria da, eta eskertzen da haien adeitasuna "

Hobetzeko proposamenei dagokienez, honako hauek aipa daitezke:

- **Psikologia arloko terminologia argitzea:** "Psikologia karrerakoa ez naizenez, psikologiako kontzeptuak motelago eta apur bat argiago azaltzea litzateke"
- **Metodo kognitibo gehiago:** "Min egiten diguten pentsamenduak nola kontrolatu jakiteko metodo gehiago ematea gehituko nuke"
- **Denbora luzeagoa Mindfulnesserako:** "Azken zatia luzeagoa izatea, mindfulnessarena"; "Mindfulnessseko tekniketan gehiago sakonduko nuke"
- **Norberak hausnartzeko denbora eza:** "Gustatuko zitzaidan gehiago hitz egin izana zergatiaz, gure emozioez eta gure adimenaren egungo egoera ulertzeaz, bai eta hausnartzeko denbora gehiago izatea ere"
- **Ordutegi intentsiboegia:** "Une jakin batzuetan astunegia egin da hiru orduko iraupena"
- **Material gehigarria eskatzea:** "irakurgai osagarriak eta saioaren bideo grabatua ematea"

9.2.4. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren II. edizioaren analisi kuantitatiboa

Kitaren II. edizioarekiko gogobetetze orokorraren ebaluazioaren emaitzei dagokienez (Likert eskala batean neurtua, 1etik 4ra), esan dezakegu altua dela (3,4); bi azpitaldeetan antzekoa. Ebaluatutako alderdiei erreparatzen badiegu, esan behar da irakasleen hurbiltasuna, ikastaro birtuala izan arren, ondoen baloratutako aldagaia izan dela (3,5), eta, ondoren, landutako trebetasunak (7 tresna psikologikoren kita) eta hiru modulu-tako edukiak (emozionala, kognitiboa eta konduktuala); biei 3,1eko batez besteko balorazioa eman diete bi azpitaldeek.

Berrogeialdia gainditze aldera, tresna psikologikoen KITari berari emandako eraginkortasunari dagokionez, II. edizio honetan EMDR (3,4), Mindfulness Sistematikoa (3,3) eta "Emo-bideak" (3,3) nabarmentzen dira. Dekalogoek, batez beste, 3 puntu lortu dituzte, eta puntuaziorik baxuena bada ere, erabilgarritasun handia dutela adierazi dute.

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
Gaztelaniazko taldeak		
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak		
1a	Irakasleak	3,5

1b	Gogobetetze orokorra	2,9
1c	Gaitasunak (KITA)	3,5
1d	Edukiak	3
1e	Ordutegia	2,9
2.- Psiko-COVID KITaren 7 tresnen erabilgarritasun maila		
2a	“Mindfulness sistemikoa”	3
2b	“Optimiza zaitez”	3,1
2c	“Emo.bideak”	3,3
2d	“Nire burua ni gabe”	3,2
2e	“Dekalogoak”	3,2
2f	“Body-Scan”	3
2g	“EMDR”	3,1
Euskarazko taldea		
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak		
1a	Irakasleak	3,7
1b	Gogobetetze orokorra	3,4
1c	Gaitasunak (KITA)	3,3
1d	Edukiak	3,3
1e	Ordutegia	3,1
2.- Psiko-COVID KITaren 7 tresnen erabilgarritasun maila		
2a	“Mindfulness sistemikoa”	3,5
2b	“Optimiza zaitez”	3,4
2c	“Emo.bideak”	3,4
2d	“Nire burua ni gabe”	3,3
2e	“Dekalogoak”	3,2
2f	“Body-Scan”	3,2
2g	“EMDR”	3

35. taula. “Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KITA”-ren II. edizioarekiko gogobetetze orokorraren ebaluazioaren emaitzak.

9.2.5. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren II. edizioaren analisi kualitatiboa

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleen iritziei eta ikusi dituzten hobetzeko alderdiei buruzko bi galdera daude, ikasleek barrena hustu dezaten.

Jasotako iritziei dagokienez, honako hauek nabarmendu ditzakegu:

- **Esker ona erakunde antolatzaileei:** "Asko gustatu zait eta oso erabilgarria ikusi dut. Asko eskertzen da egoera hauetan unibertsitateko norbait gure emozioekin konektatzen saiatzea eta hauek ulertzea", "Ideia bikaina eta beharrezkoa izan duzue"; "Ikasleentzako ekimen hau gauzatu izana eskertzekoa iruditzen zait"
- **Gaitasunetan oinarritutako ikastaroa:** "Asko eskertzen da hain saio dinamikoa izatea, nire aurreikuspenak gainditu ditu, ez baita batere pasiboa izan eta nire arreta piztuta mantendu du 3 ordutan"
- **Berrogeialdiari aurre egiteko ezinbestekoa:** "Estres-, antsietate- edo tristura-egoerak hobeto eramaten laguntzen du", "Ez nuen halakorik espero!", "Berrogeialdirako eta, oro har, bizitzarako guztiz erabilgarria".
- **Metodologia praktikoa:** "Oso praktikoa gure buruaz eta gorputzaz kontziente izateko"
- **Tresnen erabilgarritasuna:** "Nire emozioak hobeto ezagutzen lagundu dit, eta egia da gure burua oso konplexua dela eta egun hauetarako Itzel etorri zaigu"
- **KITaren dinamikak:** "Oso baliagarria izan da emozioak ulertu eta kontrolatu behar direla ikasteko, haiek gu kontrola ez gaitzaten. Uste dut hori hezkuntzako gela guztietara eraman beharko litzatekeela lehen hezkuntzatik unibertsitateara, jorratu gabeko eta derrigorrezko irakasgaia da", "Ikastaroan ezagutzen nuenaz bestelako ikuspegia duten tresnak atera ditut, eta asko gustatu zait nire tresna psikologikoen kutxan sartzea"
- **Irakasleen gertutasuna** (nahiz eta birtuala izan): "Oso entretenigarria eta atsegina iruditu zait", "Asko gustatu zait gaiak nola azaldu diren"; "Oso gustura eta eroso sentitu naiz eta irakasleak hurbiltasuna adierazten zuen, pantailaren hotz-tasuna gutxituz", "Espero nuena baina aberatsagoa izan da. Oso goxoa eta gertua izan zen nahiz eta birtuala izan", "Irakasleak oso ondo egokitu dira formatura eta egoerara, erakutsitako entrega asko eskertzen da. Lan ona!", "Plazer hutsa da horrenbesteko inplikazioa eta interesa transmititzen dituen irakasle baten eskutik ezagutzak jasotzea"

Hobetzeko proposamenei dagokienez, honako hauek aipa daitezke:

Psikologia arloko terminologia argitzea: "Agian, emozioen eta hauen inguruko eraginaren inguruan informazio gehiago gehituko nuke"; "Badira kontzeptu batzuk, hala nola pentsamendu intrusiboak eta lotutako emozioak identifikatzea, psikologia ikasi ez duten pertsonentzat zailagoak izan daitezkeenak, pixka bat

gehiago jorratu ezean".

- **Zailtasun teknologikoak hobetzea:** "Nahiz eta tarteka konexioa galtzen nuen, bueltatzen nintzen eta erraz kokatzen nintzen, gainera, bideoa pasatzeak lasaitzen ninduen"; "Arazoak izan nituen konexioarekin", "Batzuetan ez nuen ongi entzuten, deskonektatu egiten zitzaidan"
- **Sakontzeko denbora luzeagoa:** "Dinamikak egiteko denbora gutxiegi somatu dut, alegia, presaka egiten nituen eta ez nuen emozioetan sakontzeko denbora nahikorik. Beraz, nire proposamena ondorengoa da: dinamika gutxiago baina lasaiago egitea edo bi egunetan banatzea ikastaroa", "Tekniken azalpenaz gain. Interesgarria ere egongo litzateke hausnarketa pertsonalerako tartea izatea, zeren denboraren mugapenak eta etengabeko eduki jasotzeak, aukera gutxi utzi izan du momentuko hausnarketarako".
- **Modalitate presentziala nahiago izatea birtuala baino** "Bideokonferentziarekin, galdu egiten dira parte-hartzea eta eztabaida"
- **Familia bizikidetzarekin lotutako gaiak:** "Faltan bota dudak bakarrik arlo familiarrekin edo etxekoekin lantzeko dinamika bat izan da".
- **Saioak banatzea:** "Pixka bat luzea iruditu zait eta teoria pixka bat gehiago jasotzea gustatuko zitzaidan, agian hainbat egunetan", "Saio bikoitzean egitea interesgarria izan da, baina meditazio-jardueran zaila egiten zitzaidan arreta jartzea, ez baikenuen atsedeen luzerik izan"
- **Arlo akademikoari arreta handiagoa ematea:** "Ikasle-arloan arreta pixka bat gehiago jartzea; izan ere, nire kasuan antsietatearen zati baten arrazoia da berrogeialdian ikasten ez kontzentratzea eta eraginkorra ez izatea".

9.2.6. Ondorioak

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

9.2.7. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren III. edizioaren analisi kuantitatiboa

Parte-hartzaileen ikastaroarekiko gogobetetze maila orokorrari dagokionez, esan behar da bai euskarazko taldean (3,2) bai gaztelaniazko taldean (3,3) N=106koa izan dela. Hobekien baloratutako alderdia irakasleen *inplikazioa eta azalpenen argitasuna* izan da (3,7-3,6), eta gutxien baloratutako alderdia (2,6-3) *ordutegia* izan da.

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak- Gaztelaniazko taldea		
1a	Irakasleak	3,7
1b	Gogobetetze orokorra	3,3
1c	Gaitasunak (KITA)	3,3
1d	Edukiak	3,2
1e	Ordutegia	3,3
1.- Ikastaroarekiko gogobetetze mailak- Euskarazko taldea		
1a	Irakasleak	3,7
1b	Gogobetetze orokorra	3,2
1c	Gaitasunak (KITA)	3
1d	Edukiak	3,3
1e	Ordutegia	3

36. taula. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KITA"-ren III. edizioarekiko gogobetetze orokorraren ebaluazioaren emaitzak.

9.2.8. "Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT"-aren III. edizioaren analisi kualitatiboa

Jarraian, KITaren III. edizioan parte hartu zutenek maila kualitatiboari buruz eman zituzten hainbat iritzi zerrendatu dira.

- **Jorratutako edukiak:** "Dena izugarri gustatu zait, tailerraren sakontasuna, tailerraren aplikazioa, eguneroko bizitzara eraman ahal izateko gaitasuna, ariketak eta dena"; "Nire kasuan oso lagungarria egin zitzaidan brújula emozionala bistaratzea, oraindik tristura eta beldur aldera guztiz desorekatua dagoena, eta horrek gorputzean duen eraginaz konziente izateaz"; "Lehenengo aldia dut horrelako ikastaroa egiten eta gustora egon nintzen. Gainera, bidalitako materiala errepasatuko dudala uste dut eta oso baliagarria iruditu zait"
- **Ordutegia:** "3 ordu izan ziren niretzat 2 egunetan egin zitekeen"; "Goizez izatea eskertuko nuke"; "'Agian beste ordutegi batean egitea planteatu liteke, baina bi saiotan banatzea ere"; "Nik ordu gehiago emango nituzkeen gehiago sakondu ahal izateko"
- **Irakasleak:** "hizlariak, bikainak"; "Oso jarrera hurbila, eta eskertzekoa da online ikastaroetan"; "Zorionak eman nahi dizkizuet online ikastaro baten izugarritzko gertutasuna erakusteko ahalmena duzuelako, harrigarria egin zitzaidan zein gertuko sentitu zintuztedan biak, aurrez aurre egongo bazinate bezala sentitu zintuztedan edota betidanik ezagunak bagina

bezala, mila esker benetan!"

- **Balorazio orokorra:** *"Nire expektatibetara ezin hobe egokitua. Oso baliagarria psikologiaren munduan ez gabiltzanontzat; "Oso lagungarria egun hauetan burua jaten gabiltzanontzat"; "Ikastaroaren iragarkia ikusi nuenean asko interesatu zitzaidan eta nire espektatibak aise gainditu ditu. Eskerrik asko antolatzaileei"; "Oso ikastaro interesgarria iruditu zait, oso ondo eramana, oso ondo antolatua teoriari dagokionez, eta praktikoari protagonismo handiagoa emanez. Nik ez nituen kontzeptu asko ezagutzen, eta zoragarria izan da "*

10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezkeen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabalduta 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).

Tailer hauek 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 tailerren % 80 egin behar da (3 saio) eta tailerren 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.

2019/2020 ikasturtean tailer honen hiru edizio egin ziren, campus bakoitzean

bat, eta SAP/APZko psikologo klinikoek eman zituzten. Arabako Campusean Elurreta ikasgelategiko bilera aretoan eman zen tailerra, 2019ko urriaren 24an eta 31n eta azaroaren 7an eta 14an; Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan eman zen, 2019ko urriaren 21ean eta 28an eta azaroaren 4an eta 11n; eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroko ikasgeletan, 2019ko urriaren 22an eta 29an eta azaroaren 5ean eta 12an.

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

Azken saioan, ebaluazio galdetegia banatu zen, bertaratutako ikasleen iritzia jasotzeko. Galdetegi horretan, datu sozio-demokratiko batzuk jasotzen dira (titulazioa, ikastaroa, adina eta sexua); 13 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. Laginaren ezaugarriak

37. taulan, tailerretan izena emandako pertsonen, bertaratutakoen eta amaieran ziurtagiria lortu zutenen datuak agertzen dira, generoaren arabera bereizita (ikusi 37. taula).

	EMAKUMEA K	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	57 (% 86,36)	8 (% 12,12)	1 (% 1,52)	66(% 100)
BERTARATUTAKOAK	44(% 86,27)	7 (% 13,72)	--	51(% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	31(% 93,9)	2 (% 6,7)	-	33(% 100)

37. taula. "Gestión de la ansiedad ante los exámenes" tailerrean izena eman zuten pertsonak, bertaratuak eta ziurtagiria lortu zutenak, generoaren arabera bereizita.

Denera, 51 pertsona bertaratu ziren; batez besteko adina 22,5 izan zen, moda 19 urtekoa, eta adin tartea 18tik 48ra bitartekoa. 33 pertsonak lortu zuten ziurtagiria ikastaro honetan, bertaratutako pertsonen 64,7%ek (N=51).

38. taulan, bertaratutako pertsonak generoaren eta campusaren arabera bereizita agertzen dira (38. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIR A
BERTARATUTAKOAK	14	15	22	51(% 100)
Emakumeak	11(% 25)	13(% 29,5)	20 (% 45,5)	44(% 100)
Gizonak	3(% 42,8)	2(% 28,6)	2 (% 28,6)	7(% 100)

38. taula. "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerrera bertaratutako pertsonak, generoaren eta campusaren arabera banatuta.

39. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera banatuta erakusten dira.

TITULAZIOA	N	%
EAZ	1	2
Gizarte Antropologia	1	2
Biologia	2	3,9
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	2	3,9
Sorkuntza eta Diseinua	1	2
Zuzenbidea	5	9,7
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritzako Gradua	1	2
Haur Hezkuntza	1	2
Lehen Hezkuntza	1	2
Gizarte Hezkuntza	1	2
Erizaintza	6	11,5
Ingeles Ikasketak	1	2
Euskal Ikasketak	1	2
Filologia	1	2
Filologia Hispanikoa	1	2
Fisika	1	2
Negozioen Kudeaketa	1	2

Artearen Historia	1	2
Ingurumen Ingeniaritzako Gradua	1	2
Ingeniaritza Elektronikoa	2	3,9
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	2
Ingeniaritza Mekanikoa	1	2
Ingeniaritza Kimikoa	1	2
Pedagogia	1	2
Psikologia	6	11,5
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	2
Kimika	1	2
Soziologia	1	2
Gizarte Langintza	1	2
Itzulpengintza eta interpretazioa	1	2
Master eta Doktoregoa	4	7,8
GUZTIRA	51	100

39 taula. "Gestión de la Ansiedad antelos Exámenes" tailerrera bertaratutako pertsonak, titulazioaren arabera banatuta.

Bertaratutako pertsonak maila akademikoaren arabera banatuz gero, agerian geratzen da lehenengo mailako ikasleak direla nagusi, 40. 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	17	50
BIGARRENA	19	15,3
HIRUGARRENA	9	15,3
LAUGARRENA	4	11,6
DOKTOREGOA	2	7,8
GUZTIRA	51	100

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

10.1.2. Análisi kuantitatiboa

Jarraian, 32 ebaluazio inkestetako (bertaratuen % 62,7, N=51) itemetan

lortutako batez besteko puntuazioak ematen dira. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat. Beti bezala, "Tailerraren iraupena" itemak jaso du puntuaziorik txikiena, eta horrek agerian uzten du inplikaturako ikasleei motz egiten zaiela (ikusi 41. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTE KOA
1	Tailerraren gaineko interesa	4,4
2	Tailerraren erabilgarritasuna	3,7
3	Tailerrean izandako inplikazio pertsonala	4,7
4	Tailerreko parte hartzea	5,1
5	Tailerraren iraupena	3,6
<i>6. Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
6a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,9
6b	Berregituratze kognitiboa	3,7
6c	Denboraren plangintza egokia	4,5
6d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	3,6
<i>7. Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i>		
7a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,0
7b	Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)	3,1
7c	Denboraren plangintza egokia	3,2
7d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	3,0
<i>8. Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
8a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	3,7
8b	Berregituratze kognitiboa	4,1
8c	Denboraren plangintza egokia	4,8

8d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza	4,5
9	Jasotako informazioa	4,9
10	Erabilitako metodologia	4,1
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	3,7
12	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	4,6
13	Tailerra emateaz arduratu den irakaslea	4,3

41 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 daudetailerraren alderdi positibo, negatibo eta hobetzekoei buruz. Alderdi positibo gisa, ikasleen zenbait gogoeta nabarmenduko ditugu:

- "Denbora kudeatzen ikastea"
- "Erraz aplikatu daitezkeen atazak"
- "Estres egoeretan erlaxatzen ikasi dut"
- "Nirearen antzeko egoerak partekatzea"
- "Erlaxatzeko teknikak, gure egintzen interpretazioarekin batera"
- "Lehenesten ikastea, ez larritzea; nire erantzukizunak betetzeko denborari tartea egitea"
- "Taldean eta banaka komentatzea estresa sortzen duten egoerak eta horien irtenbideak"

Hauek dira alderdi negatiboetako batzuk:

- "Tailerra motza izan da... unerik interesgarrienean amaitu egin zen"
- "Ordu gehiegi jarraian"
- "Ikuspegi zabalagoa eman behar zaio larri eta urduri dauden pertsonentzako berregituratze kognitiboari"
- "Honako honi buruz hitz egin nahiko nukeen: zer egin antsietate orokorrago kontrolatzeko eta azterketak baino haratago joateko: ikasketak"

Eta hauek dira hobetzeko arloak:

- "Laguntza bisual handiagoa erabiltzea eta kide guztien parte-hartzea eta interakzioa bultzatzea".

- “Leku egokiagoa”
- “Saio gehiago egitea”
- “Laguntza-materiala gomendatuko nuke”
- “Astean ordu eta erdiko bi saio egitea, astean hiru orduko saio bakarra egin beharrean”
- “Estresari garrantzi handiagoa ematea eta beste gaiak hainbeste ez sakontzea”

10.1.4. Ondorioak

Ikasleek oso ondo hartzen dute "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" tailerra, erabilgarria eta beharrezkoa dela diote. Aurretik esan dugun bezala, lehenengo lauhilekoan eskaintzen da beti, azterketen aurretik, eta ikasleek oso ondo baloratzen dute tailerra une horretan ematea. Helburua da, azterketen aurrean, ikasitako praktikan jartzea.

10.2. “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA

SAP/APZk, 2019/2020 ikasturtean, tailerretan eskaintza zabaldu eta “*Mindfulness para la Gestión del estrés*” eskaini du, estresarekin lotutako arazoak kudeatzeko eskari handia dagoelako. Lucía Pérez Vela osasun psikologo eta Mindfulness-eko 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 ongizate iturri dela praktikan maiz jartzen dutenentzat. Tailer honen helburua da ikasleen artean *mindfulness*aren praktika txertatzea, hemen eta orain zentratutako arreta garatzen laguntzeko, burua eta gorputza lasaitzeko eta estresari behar bezala aurre egiteko.

Arabako Campusean, Elurreta ikasgelategiko bilera gelan eman zen, 2019ko urriaren 21ean eta 28an eta azaroaren 4an eta 11n; Bizkaiko Campusean, Master eta Doktorego Eskolako ikasgeletan, 2020ko otsailaren 19an eta 26an eta martxoaren 4an eta 11n; eta Gipuzkoako Campusean, bi edizio egin ziren. Lehena Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultateko I.- eraikinean egin zen, 2019ko urriaren 23an eta 30ean eta azaroaren 6an eta 13an. Bigarren edizioa, berriz, Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultateko II. eraikinean eman zen, 2020ko otsailaren 17an eta 24an eta martxoaren 2an eta 9an. Tailer guztiak alarma-egoera deklaratu aurretik amaitu ziren, eta aurrez aurre egin ahal izan ziren.

Tailerren azken saioan, ebaluazio galdetegia banatu zen, bertaratutakoen 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

42. taulan, izena emandako pertsonen datuak, tailerra egin zutenen datuak eta tailerraren amaierako ziurtagiria lortu zutenen datuak agertzen dira, generoaren arabera bereizita. Izena emateko 184 eskaera jaso ziren. Tailerreko baliabideak mugatuak dira, eta horrexegatik dago aldea izena emandakoen kopuruaren eta tailerra egin dezaketenen kopuruaren artean (ikusi 42. taula), baina argi erakusten du ikasleek horrelako jardueren beharra dutela eta interesa pizten dutela, nahiz eta gero arazoak izan bertaratzeari eusteko.

	EMAKUMEA	GIZONA	PEB	GUZTIRA
IZENA emandakoak	158 (% 85,8)	26 (% 14,2)	--	184 (% 100)
BERTARATUTAKOAK	104 (% 84,5)	19 (% 15,5)	--	123 (% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	51 (% 89,4)	6 (% 10,6)	--	57 (% 100)

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

Denera, 123 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta batez besteko adina 24,9 izan zen, moda 23 urtekoa, eta adin tartea 18tik 55era bitartekoa. Ziurtagiria 57 pertsonak lortu zuten, hau da, bertaratutakoen % 746,3k (N=123). 47. taulan, bertaratutako pertsonak generoaren eta campusaren arabera bereizita agertzen dira (ikusi 43. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	11 (% 68,7)	30 (% 85,7)	63 (% 87,5)	104 (% 84,55)
GIZONAK	5 (% 31,3)	5 (% 14,3)	9 (% 12,5)	19 (% 15,45)

PERTSONA EZ-BINARIOAK	--	--	--	--
BERTARATUTAKOAK	16(% 100)	35 (% 100)	72 (% 100)	123 (% 100)

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

44. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera banatuta erakusten dira.

TITULAZIOA	N	%
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	4	3,2
	1	0,9
Artea	1	0,9
Bioteknologia	3	2,4
Politika Zientziak eta Administrazio Publikoa	1	0,9
Ingurumen Zientziak	1	0,9
Kriminologia	3	2,4
Zuzenbidea	5	4,1
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritzako Gradua	5	4,1
Ekonomia	1	0,9
Haur Hezkuntza	2	1,6
Lehen Hezkuntza	4	3,2
Gizarte Hezkuntza	6	4,8
Erizaintza	10	8,1
Ingeles Ikasketak	1	0,9
Euskal Ikasketak	1	0,9
Farmazia	3	2,4
Filosofia	1	0,9
Ingeniaritza Zibila	2	1,6
Ingeniaritza Elektronikoa	1	0,9
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	1	0,9

Informatika Ingeniaritza	1	0,9
Ingeniaritza Mekanikoa	1	0,9
Ingeniaritza Kimikoa	4	3,2
Medikuntza	4	3,2
Pedagogia	2	1,6
Kazetaritza	5	4,1
Psikologia	21	17,1
Publizitatea eta Harreman Publikoak	3	2,4
Soziologia	3	2,4
Gizarte Langintza	1	0,9
Itzulpengintza eta interpretazioa	2	1,6
Master eta Doktoregoa	19	15,5
GUZTIRA	123	100

44. taula. "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera bereizita.

Bertaratuen mailaren arabeko banaketari erreparatuz gero, ikus daiteke nahiko homogeneoa dela ikastaro guztietan, 45. taulan erakusten den moduan (ikusi 45. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	22	17,8
Bigarrena	20	16,2
Hirugarrena	21	17,2
Laugarrena	21	17,2
Beste batzuk	20	16,2
Doktoregoa	19	15,4
GUZTIRA	123	100

45. taula. "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera bereizita.

10.2.2. Análisi kuantitatiboa

Hona hemen 56 ebaluazio inkestetako (bertaratuen % 45,5) itemetan lortutako batez besteko puntuazioak. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikusi

46. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTE KOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,3
2	Gogobetetzea	5,3
3	Erabilgarritasuna	4,9
4	Inplikazioa	4,6
5	Jardueretako parte hartzea	4,6
6	Iraupena	3,1
7	Jasotako informazioa	5,7
8	Erabilitako metodologia	5,4
<i>9.- Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i>		
9a	Kontrol emozionala	5,0
9b	Estres egoerei aurre egitea	4,6
9c	Autozainketa	5,0
9d	Estresaren erantzun fisiologikoaren ezagutza	5,1
<i>10.- Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i>		
10a	Kontrol emozionala	4,4
10b	Estres egoerei aurre egitea	4,1
10c	Autozainketa	4,4
10d	Norbere buruaren kontzientzia	4,8
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Norbere buruarekiko harremana	5,0
11b	Besteekiko harremana	4,8
11c	Arazoak konpontzea / Estresari aurre egitea	4,7
11d	Ongizate emozionala	4,8
12	Hobetzeko baliabideak	5,0
13	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,5
14	Irakaslearen jarduna	5,9

46 taula. "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

10.2.3. *Analisi kualitatiboa*

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

- *"Laneko giroak erabat lagundu du tailerra egiten", "Parte-hartzearen dinamika, parte-hartzaile kopuru txikia, praktika formalak eta egunerokotasunerako tresnak"*
- *"Gurekin daramatzagun tresnak eta gidak"*
- *"Uneaz kontzienteago izaten ikastea. Nire buruari entzuten ikastea"*
- *"Estres-une batean" etenaldi/erantzun "bat egiteko eta kontzientzian oinarrituta jarduteko gai izatea"*
- *"Estres-egoerak kudeatu eta identifikatu ahal izateko jasotako tresnak. Egunerokotasunean aplikatu ahal izateko praktikak eta materialak"*

Alderdi negatiboen artean hauek aipa ditzakegu:

- *"Tenperatura"*
- *"Lokala: zarata handia, materialik eza..."*
- *"Egun gutxi, hasteko eta sakontzeko denbora gutxi ematen dizu"*
- *"Ordutegiak, zama ondoz ondoko 4 astetan banatzea"*
- *"Batzuetan frustragarria izan da ez parte hartzea nire lotsagatik"*
- *"Antsietate uneak praktika batzuetan"*
- *"Bertako akustika txarraren ondorioz, batzuetan zaila izan da klasea jarraitzea"*

Eta, hobetzeko alderdietan, hauek azpimarra ditzakegu:

- *"Denbora eta praktika gehiago"*
- *"Edukia oso ondo jorratu da; baina, agian, hobetu egingo litzakete koadernoan idatzizko baliabide gehiago egongo balira"*
- *"Iraupena handitzea eta Mindfulness gaien gehiago sakontzea".*
- *"Ordutegia atzeratu egingo nuke, edo gutxiago irautea nahi nuke"*
- *"8 saioko tailer bat egitea eta kreditu oso bat ematea"*
- *"Meditazio ariketa gehiago egitea, zerbait praktikoagoa"*

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. Puntuazio horiek eskaintza eta formatu horrekin jarraitzea animatzen gaituzte, eta horiek ematen dituzten instalazioak hobetu behar ditugu.

10.3. II. “MINDFULNESS en la vida cotidiana” ikastaroa (AZP-KOENTZAT ETA IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT).

2019/2020 ikasturte honetan, SAP/APZk “*Mindfulness en la vida cotidiana*”². ikastaroa eman du (AZPkoentzat eta irakasle eta ikertzaileentzat). Hain zuzen ere, UPV/EHUko Prebentzio Zerbitzuak eginiko Arrisku Psikosozialen Txostenetik eratorritako ekintzen esparruan sortu zen.

Tailer hauetan proposatzen da arreta kontziente hori lortzeko ariketa simple batzuk ikastea eta praktikatzea, estresak eragindako automatismoak desaktibatzeke eta nor 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.

Guztira hiru edizio eskaini ziren, bat campus bakoitzean. Arabako Campusean, 2019ko urritik 2020ko otsailera bitartean eman zen, Elurreta ikasgelategiko bilera gelan, eta guztira 9 saio egin ziren. Bizkaiko Campusean, berriz, Master eta Doktorego Eskolan eman zen, 2019ko urritik 2020ko martxora bitartean, eta guztira 9 saio egin ziren; eta Gipuzkoan, azkenik, Hezkuntza, Filosofia eta Antropologia Fakultateko Dinamiken Aretoan (HEFA), 2019ko urritik 2020ko martxora bitartean, eta guztira 10 saio egin ziren. Gainerako saioak bertan behera utzi ziren pandemiaren ondorioz hiru campusetan, baina izena eman zuten pertsoneri *mindfulness* ariketak jasotzen zituzten 4 audio bidali zitzaizkien 2020ko martxoaren 24an, apirilaren 1ean, apirilaren 7an eta apirilaren 17an.

47. taulan agertzen da hiru campusetara bertaratu zirenen lagin bat, generoaren eta estamentuaren arabera bereizita (ikusi 47. taula).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	AZP	IRAK. IKER.	GUZTIRA
ARABA	22	9	--	8(%)	31(%)	57(% 100)
BIZKAIA	68	31	1	45(%)	90(%)	163(% 100)
GIPUZKOA	38	8	--	19 (%)	46(%)	85(% 100)
GUZTIRA	128	38	1	72 (%)	167(%)	305(% 100)

47. taula. AZP eta irakasle eta ikertzaileentzako II. "*Mindfulness en la vida cotidiana*" ikastaroan izena emandakoak, generoaren eta estamentuaren arabera berezita.

48. taulan, hiru campusetara bertaraturakoak generoaren eta estamentuaren arabera berezita aurkezten dira (ikus 48. taula).Beti bezala, askoz txikiagoa da bertaratzeko aukera jasotako izen-emateak baino; izan ere, gelen edukierak eta lan trinko eta parte-hartzaileak talde txiki/ertainekin lan egitea eskatzen dute.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	AZP	IRAK. IKER.	GUZTIRA
ARABA	14(%)	4(%)	-	5(%)	13(%)	18
BIZKAIA	22(%)	6 (%)	-	9(%)	19 (%)	28
GIPUZKOA	16(%)	3(%)	-	7(%)	12 (%)	19
GUZTIRA	52(%)	13(%)	-	21(%)	44(%)	70(% 100)

48. taula. AZP eta irakasle eta ikertzaileentzako II. "*Mindfulness en la vida cotidiana*" ikastaroan izena emandakoak, generoaren, estamentuaren eta campusaren arabera berezita.

10.3.1. Ondorioak

Pandemiaren eta berrogeialdiaren ondorioz, ezin izan genuen ikasturtea aurreikusi bezala amaitu, aurrez aurre eta hiru campusetan. Era berean, azken gogobetetze ebaluazioa egitea eragotzi zigun. Baloratu dugu 2020ko azken hilabeteetan egin gabe geratu ziren saioak online eskaintzea, lan ordutegitik kanpo

eta praktika egunerokotasunean finkatzeko modu gisa.

10.4 "SENSIBILIZACIÓN ANTE LA IDEACIÓN SUICIDA" IKASTAROA (IRAKASLE ETA IKERTZAILEENTZAT)

2019ko ekainean aurkeztu zen Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategiak bere buruaz beste egiteagatik morbiditate murrizteko eta arriskuan dauden pertsonen eta haien familien arreta hobetzeko garatu behar diren ekintzak deskribatzen ditu. Horretarako, diziplina anitzeko esku-hartzearen ikuspegia hartzen du, batetik, arriskuan dauden pertsonak laguntza bila dezaten laguntzeko, eta, bestetik, informazio gehiago, laguntza hobea eta esku-hartze goiztiarra emateko.

Jarduteko bederatzigarren arlo planteatzen dira, eta Unibertsitatea esku-hartze eremua da esparru komunitarioaren barruan.

Gure Unibertsitateak bere gain hartzen du Estrategian adierazitako konpromisoa, eta proposatu du irakasleen arteko arrisku suizida identifikatzen laguntzaile eta orientatzaile izango diren erreferentziazko pertsonak hautatzea eta prestatzea. Hala, ikastaro honen helburua izan da problematika horretan interesa duten irakasleak sensibilizatzea, zentro bakoitzean pertsona prestatu bat egon dadin. Pertsona horren eginkizuna izango da laguntza baliabide gisa jardutea, ikasleen edozein laguntza behar edo eskaerari erantzuteko, eta Unibertsitateko Arreta Psikologikoko Zerbitzuarekin zubi lana egiteko.

Hiru ikastaro egin ziren (bat campus bakoitzean) 2019ko azaroaren 11n, 12an eta 13an.

Ikastaroa honako hauek eman zuten: Andoni Anseán psikologoak, Suizidioa Prebenitzeko Espainiako Fundazioko presidentek, Suizidiologiako Espainiako Elkartearen presidentek, IASP (International Association for Suicide Prevention) erakundeko Espainiako ordezkari nazionalak eta Pablo de Olavide Unibertsitateko Jokabide Suizida Masterreko zuzendariak.

49. taulan, hiru campusetan izena emandakoak eta bertaratutakoak generoaren arabera bereizita aurkezten dira (ikusi 49. taula).

	Araba	BIZKAIA	GIPUZKOA	N
	IRAK. IKER.	IRAK. IKER.	IRAK. IKER.	
Izen emandakoak	13	26	21	60
Bertaratuak	13	25	18	56 (% 100)
Ziurtagiria lortu dutenak	11	22	18	51 (% 91,07)
Sexua				
Emakumeak	10 (% 76,92)	21 (% 84)	14 (% 77,77)	45 (% 80,35)
Gizonak	3 (% 23,07)	4 (% 16)	4 (% 22,22)	15 (% 26,78)
Pertsona ez-binarioak	0	0	0	0 (% 0,00)

49. taula. Izena emandakoak eta bertaratuak generoaren eta campusaren arabera bereizita.

11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)

Urtero bezala, 2020ko ekainean Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen Topaketan (ESPPU) XVII. edizioa egitea aurreikusi zen. Aurten Cadizko Unibertsitateak antolatzen zituen.

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.

Osasun egoera zela eta, 2021era arte bertan behera uztea erabaki zen, data aldatzea aztertu ondoren.

12. UNIBERTSITATE OSASUNGARRIEN ESPAINIAKO SAREKO (REUPS) 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 jarduera horietako

batzuetan hartzen du parte; baina, ikasturte honetan, pandemia zela eta, bertan behera utzi behar izan genituen jarduera presentzial guztiak, eta giza baliabiderik ezaren eta berrogeialdiaren ondorioz, ikasleen banakako arreta psikologikoa baino ezin izan genuen eskaini online.

12.1. Unibertsitate Osasungarrien Eguna

2019ko urriaren 8an Unibertsitate Osasungarrien Eguna ospatu zen; REUSek hainbat jarduera sustatu zituen. Gure unibertsitateak modu sinbolikoan hartu zuen parte, giza baliabideen ezaren ondorioz.#Reto5000ren edizioan hartu genuen parte. Erronka horren xedea da 5.000 odol emate lortzea egun horretan unibertsitateetako odol emaileen artean.Gure Unibertsitatean, hiru campusetan, 117 parte-hartzaile izan ziren eta 135 odol emate lortu ziren.