



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

NAZIOARTEKO
BIKAINASUN
CAMPUSA
CAMPUS DE
EXCELENCIA
INTERNACIONAL

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2019/2020



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2019/2020	5
3.	PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2019/2020.....	10
4.	TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2019/2020	13
5.	SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2019/2020, Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS.....	20
6.	IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ.....	23
7.	CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU	27
8.	VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ.....	27
9.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA	28
9.1.	TALLER “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK”/“DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”	30
9.1.1.	<i>Descripción de la muestra</i>	31
9.1.2.	<i>Análisis cuantitativo</i>	33
9.1.4.	<i>Conclusiones</i>	36
9.2.	KIT "HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA HACER FRENTE AL CONFINAMIENTO"	36
9.2.1.	<i>Características de la muestra</i>	36
9.2.2.	<i>Análisis cuantitativo “I Edición: KIT habilidades psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	38
9.2.3.	<i>Análisis cualitativo “I Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	39
9.2.4.	<i>Análisis cuantitativo “II Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	40
9.2.5.	<i>Análisis cualitativo “II Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	42
9.2.6.	<i>Conclusiones</i>	44
9.2.7.	<i>Análisis cuantitativo “III Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	44
9.2.8.	<i>Análisis cualitativo “III Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”</i>	45
10.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA	45
10.1	TALLER “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES”	46
10.1.1	<i>Características de la muestra</i>	47
10.1.2	<i>Análisis cuantitativo</i>	49

10.1.3 Análisis cualitativo.....	51
10.2 TALLER “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS”	52
10.2.1 Características de la muestra.....	53
10.2.2 Análisis cuantitativo.....	55
10.2.3 Análisis cualitativo.....	56
10.2.4 Conclusiones.....	57
10.3 II Curso "MINDFULNESS en la vida cotidiana" (para PAS Y PDI).....	58
10.3.1 Conclusiones.....	59
10.4 CURSO "SENSIBILIZACIÓN ANTE LA IDEACIÓN SUICIDA (para PDI)	59
11. ENCUENTROS DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU).....	61
12. ACTIVIDADES EN EL MARCO DE LA PERTENECIA A LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (REUPS)	61
12.1 Día de las Universidades Saludables.....	61

1. INTRODUCCIÓN

Esta Memoria, correspondiente al curso académico 2019/2020, 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 psicológicos 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 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 relacionales, 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

2. NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2019/2020

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 2019/2020 se recibieron un total de 323 nuevas consultas, 11 de ellas redemandas de cursos anteriores; esto es, a petición del paciente y excepcionalmente se estima conveniente trabajar otro ciclo de 8-10 consultas en este dispositivo asistencial o se propone excederse del número máximo de 10 consultas para trabajar algún tema específico.

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 2019/2020	58 (18%)	158 (49%)	107 (33%)	323

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

Este año el incremento ha sido de 0,9% respecto a las demandas recibidas en el curso 2018/2019 (cuando se recibieron 320 nuevas consultas).

Por campus, en Álava la demanda ha disminuido un 5 %, en Bizkaia la demanda ha aumentado un 16,2% y en Gipuzkoa ha disminuido un 13%. 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
NUEVAS CONSULTAS 2019/2020	58 (18%)	158 (49%)	107 (33%)	323 (100%)

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).

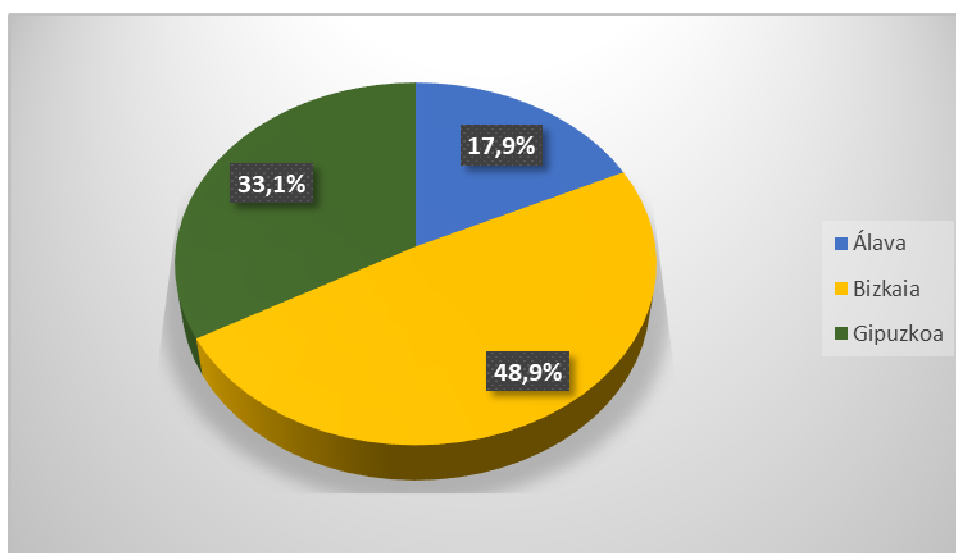


Gráfico 1: Distribución porcentual de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020, por Campus.

La tabla 3 muestra la distribución por género de las 323 nuevas consultas de este curso (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	51 (87,9%)	113 (71,5%)	86 (80,37%)	250 (77,4%)
HOMBRES	7 (12,1%)	41 (25,95%)	19 (17,76%)	67 (21%)
PERSONAS NO BINARIAS	--	4 (2,6%)	2 (1,87%)	6 (2%)
TOTAL	58 (100%)	158 (100%)	107 (100%)	323

Tabla 3. Distribución por género y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

Analizando la distribución por género, este curso se ha incluido la posibilidad de autoasignarse a 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).

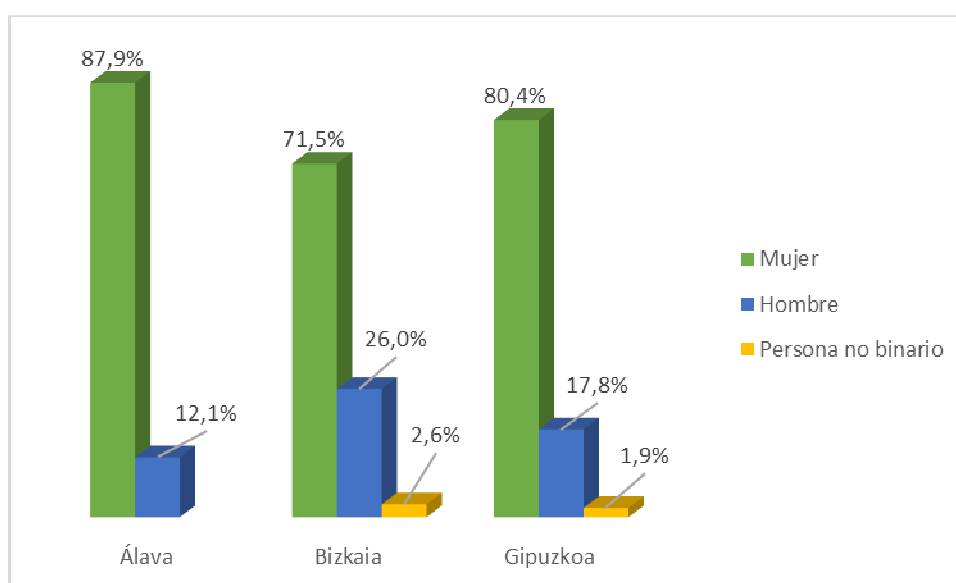


Gráfico 2: Distribución porcentual por género y Campus de consultas nuevas en el curso 2019/2020

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	43 (74,1%)	128 (81%)	88 (82,24%)	259 (80,2%)
POSGRADO	6 (10,3%)	18 (11,39%)	14 (13,08%)	38 (12%)
PAS	1 (1,79%)	2 (1,36%)	2 (1,87%)	5 (1,55%)
PDI	8 (13,8%)	10 (6,3%)	3 (2,80%)	21 (6,5%)
TOTAL	58 (100%)	158 (100%)	107 (100%)	323

Tabla 4. Distribución de las nuevas consultas por tipo de usuario y Campus en el curso 2019/2020.

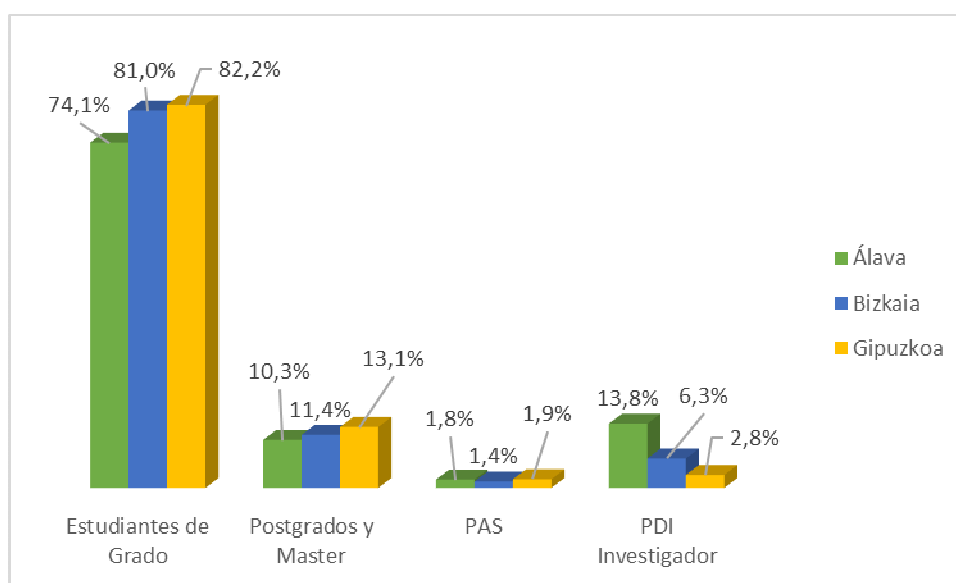


Gráfico 3: Distribución porcentual por tipo de usuario y Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

La procedencia de las personas que han consultado en este curso 2019/2020 se puede consultar en la tabla 5.

	N	%
EUSKADI	198	61,30
OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	71	22
AMÉRICA CENTRAL	2	0,61
AMÉRICA DEL SUR	28	8,7
AMÉRICA DEL NORTE	3	0,93
EUROPA	6	1,85
ÁFRICA	5	1,55
ASIA	5	1,55
No sabe/ no contesta	5	1,55
TOTAL	323	100

Tabla 5. Procedencia de las personas que han consultado en el curso 2019/2020.

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 laborales, 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
TIEMPO DE DEMORA	27,8h.	26,9h.	12h.	22,2h.

Tabla 6. Distribución del indicador “Tiempo de demora” en el curso 2019/2020, 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 2019/2020

Durante este curso 2019/2020 se han atendido a un total de 414 personas. Con respecto al número de casos atendidos el curso anterior (N=405) se produce un aumento del 2,2% que, si bien no es tan espectacular como el aumento del 50% que se registró el curso 2017/2018 respecto al curso precedente, sí muestra importantes diferencias intercampus (4% de aumento en Álava y un 16,37% de crecimiento en Bizkaia y un descenso del 13,7 % en Gipuzkoa). Hay que señalar que este curso 2019/2020 tuvo una situación sobrevenida única que fue el confinamiento obligatorio derivado del Estado de alarma decretado por el gobierno de España el 13 marzo, y que si bien desde el Servicio rápidamente comenzamos a ofertar la asistencia psicológica on-line, hizo que muchas personas prefirieran posponer su atención psicológica hasta que pudiera ser nuevamente presencial.

Asimismo, en febrero 2020 se cerró el Servicio en el Campus de Gipuzkoa por liberación de la psicóloga que atiende dicho Campus en el marco del programa de plurilingüismo y al no haberse podido realizar una sustitución para la misma. Durante el confinamiento, la atención psicológica del Campus de Gipuzkoa fue llevada a cabo por la Directora del Servicio, pero se centró en aquellas personas que solicitaban asistencia a partir del confinamiento, las personas que estaban siendo atendidas en el Campus de Gipuzkoa, quedaron en espera.

Así, al finalizar el curso académico 2019/2020, la situación de las personas atendidas en el Servicio es la que se detalla en la tabla 7.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA DESDE 2018/2019	25	59	46	130 (31,4%)
NUEVAS CONSULTAS 2019/2020	58	158	107	323 (78%)
DESISTIMIENTOS 2019/2020	7	18	14	39 (9,4%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2019/2020	76 (18,36%)	199 (48%)	139 (33,57%)	414 (100%)

Tabla 7. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2019/2020, por Campus

La diferencia entre las personas atendidas (N=414) y el número de personas nuevas recibidas (N=323) se debe a los siguientes motivos:

a) La atención a personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 130 personas (25 en Álava, 59 en Bizkaia y 46 en Gipuzkoa). Los 39 casos de desistimiento ocurridos en el curso actual (7 en Álava, 18 en Bizkaia y 14 en Gipuzkoa). Se trata de personas que, una vez solicitada y recibida consulta en este curso 2019/2020, 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.

b) En cuanto a la distribución porcentual de las personas atendidas en el curso 2019/2020, se detalla en el gráfico 4 (ver gráfico 4).

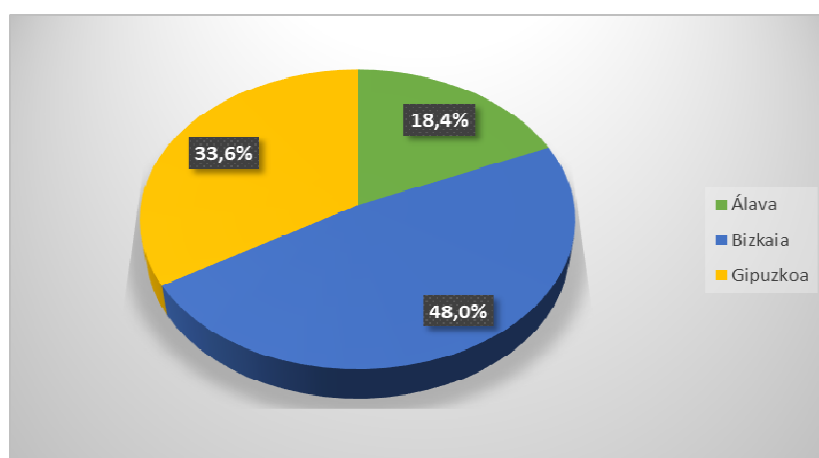


Gráfico 4: Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020, por Campus.

La tabla 8 muestra la distribución por género de estas 414 personas atendidas (ver tabla 8).

	N	%
MUJERES	314	75,84 %
HOMBRES	93	22,46%
PERSONAS NO BINARIAS	7	1,7%
TOTAL	414	100%

Tabla 8. Distribución por género de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	63 (82,9%)	143 (71,9%)	108 (77,70%)	314 (75,84%)
HOMBRES	13 (17,1%)	52 (26,1%)	28 (20,14%)	93 (22,46%)
PERSONAS NO BINARIAS	--	4 (2%)	3 (2,16%)	7 (1,7%)
TOTAL	76 (100%)	199 (100%)	139 (100%)	414 (100%)

Tabla 9. Distribución por género y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

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

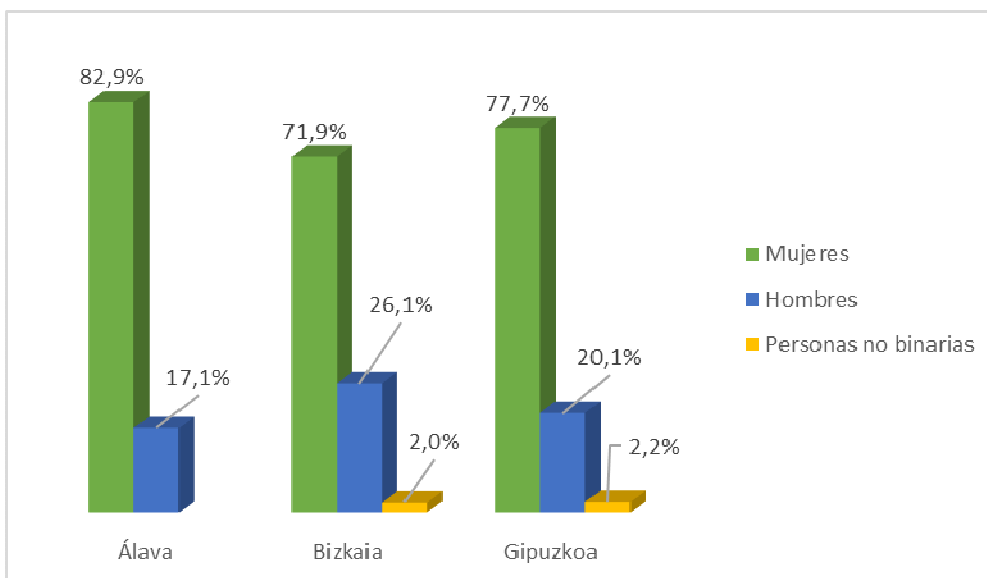


Gráfico 5: Distribución por Género y Campus personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 19-20

4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2019/2020

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 89% es alumnado de Grado o Posgrado.

	N	%
ALUMNADO DE GRADO	329	79,46%
ALUMNADO DE POSGRADO / DOCTORADO	41	9,9%
PAS	10	2,41%
PDI	34	3,21%
TOTAL	414	100%

Tabla 10. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2019/2020.

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
ALUMNADO GRADO	55 (72,4%)	159 (79,9%)	115 (82,73%)	329 (79,46%)
ALUMNADO POSGRADO	6 (7,9%)	22 (11,1%)	13 (9,35%)	41 (9,9%)
PAS	2 (2,6%)	6 (3%)	2 (1,44%)	10 (2,41%)
PDI	13 (17,1%)	12 (6%)	9 (6,48%)	34 (3,21%)
TOTAL	76 (100%)	199 (100%)	139 (100%)	414 (100%)

Tabla 11. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2019/2020.

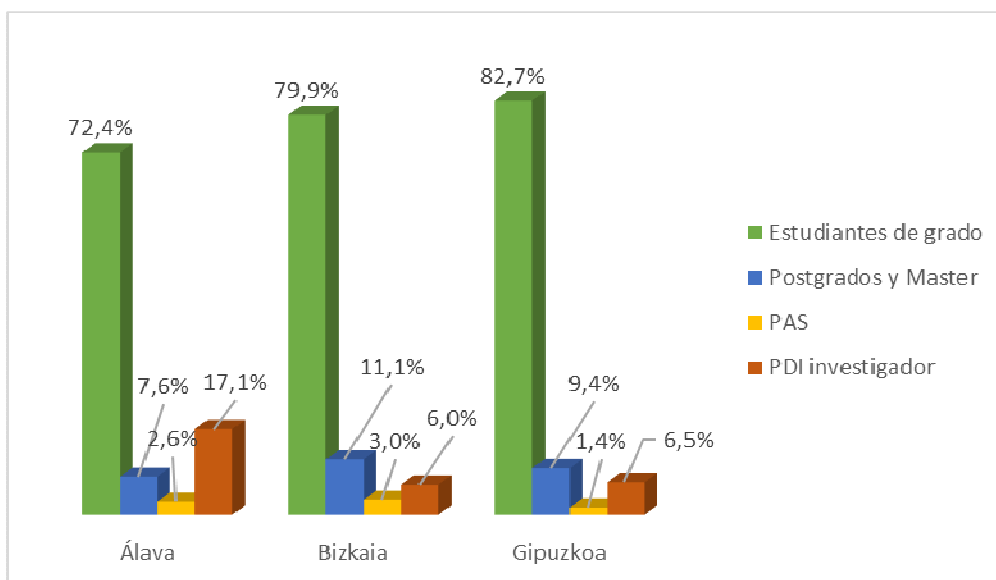


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2019/2020.

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=76 (18,35%)			BIZKAIA N=199(48%)			GIPUZKOA N=139 (33,6%)			TOTAL N=414 (100%)
	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	
ALUMNADO GRADO	21,9	20	18-44	21,3	21	18-45	21,3	19	18-48	329
ALUMNADO POSGRADO/ DOCTORADO	24,8	26	24-36	26,4	23	22-39	27,5	25- 27-30	22-34	41
PAS	39,5	35 y 44	35 y 44	50,8	49	43 y 63	50	45 y 55	45 y 55	10
PDI	25,8	26	24 y 57	34,4	27	27 y 48	37	28	26 y 58	34

Tabla12.Media, moda y rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ÁLAVA N=76 (100%)			BIZKAIA N=199 (100%)			GIPUZKOA N=139(100%)			TOTAL N=414		
	HOMBRE N=13 (17%)	MUJER N=63 (83%)	PNB N=0 (100%)	HOMBRE N=52 (26,2%)	MUJER N=143 (71,8%)	PNB N=4 (2%)	HOMBRE N=28 (20,14%)	MUJER N=108 (77,7%)	PNB N=3 (2,16%)	HOMBRE N=93 (22,46%)	MUJER N=314 (75,9%)	PNB N=7 (1,7%)
GRADO	6	49	0	41	114	4	25	87	3	72	250	7
POSGRADO	1	5	0	5	17	0	1	12	0	7	34	0
PAS	0	2	0	1	5	0	0	2	0	1	9	0
PDI	6	7	0	5	7	0	2	7	0	13	21	0

Tabla 13. Género por tipo de usuario/a, 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 (16,41%) 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 sobrerrepresentación 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%
Arte	19	5,8%
Biología	7	2,1%
Bioquímica y Biología Molecular	2	0,6%
Biotecnología	6	1,8%
Ciencia Política y Gestión Pública	6	1,8%
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	1	0,3%
Ciencias Ambientales	1	0,3%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	3	0,9%
Comunicación Audiovisual	6	1,8%
Conservación y Restauración	3	0,9%
Creación y Diseño	7	2,2%
Criminología	4	1,2%
Derecho	10	3%
Economía	1	0,3%
Economía y Empresa (Doble grado)	1	0,3%
Educación Infantil	4	1,2%
Educación Primaria	5	1,5%
Educación Social	11	3,4%
Enfermería	6	1,8%
Estudios Ingleses	3	0,9%
Estudios Vascos	2	0,6%
Farmacia	4	1,2%
Filología Clásica	2	0,6%
Filología Hispánica	4	1,2%
Filosofía	5	1,5%
Física	5	1,5%
Física e Ingeniería Electrónica (Doble grado)	1	0,3%
Fisioterapia	2	0,6%

Fundamentos de Arquitectura	9	2,7%
Geografía y Ordenación del Territorio	1	0,3%
Geología	2	0,6%
Gestión de Negocios	2	0,6%
Historia	10	3%
Ing. Arquitectura Técnica	1	0,3%
Ing. Civil	4	1,2%
Ing. de energías renovables	1	0,3%
Ing. Electrónica Industrial y Automática	1	0,3%
Ing. en innovación de procesos y productos	2	0,6%
Ing. Informática	9	2,7%
Ing. Mecánica	2	0,6%
Ingeniería Ambiental	2	0,6%
Ingeniería Electrónica	3	0,9%
Ingeniería en Organización industrial	1	0,3%
Ingeniería en Tecnología de Minas y Energía	1	0,3%
Ingeniería en Tecnología Industrial	7	2,2%
Ingeniería en Telecomunicaciones	2	0,6%
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de información	2	0,6%
Ingeniería Mecánica	3	0,9%
Ingeniería Química	6	1,8%
Marketing	5	1,5%
Medicina	18	5,5%
Náutica	1	0,3%
Nutrición y Dietética	2	0,6%
Odontología	1	0,3%
Periodismo	11	3,5%
Psicología	54	16,4%
Publicidad y Relaciones Públicas	4	1,2%
Química	4	1,2%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	1,5%
Sociología	6	1,8%
Trabajo Social	10	3%
Traducción e Interpretación	2	0,6%
Erasmus	1	0,3%
TOTAL	329	100%

Tabla 14. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2019/2020.

La distribución del alumnado de Grado 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	61	18,54%
SEGUNDO	86	26,14%
TERCERO	94	28,57%
CUARTO	75	22,80%
OTROS	13	3,95%
TOTAL	329	100%

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

La distribución porcentual del alumnado de Grado por Curso y Campus se presenta en la tabla 16 (ver tabla 16).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PRIMERO	10 (18,3%)	26 (16,3%)	25 (21,7%)	61 (18,5%)
SEGUNDO	12 (21,8%)	43 (27%)	31 (27%)	86 (26,2%)
TERCERO	16 (29,1%)	44 (27,7%)	34 (29,6%)	94 (28,6%)
CUARTO	15 (27,2%)	38 (23,9%)	22 (19,1%)	75 (22,8)
OTROS	2 (3,6%)	8 (5,1%)	3 (2,6%)	13 (3,9%)
TOTAL	55 (16,71%)	159 (48,32%)	115 (34,95%)	329 (100%)

Tabla 16. Distribución porcentual del alumnado de Grado atendido en el SAP/APZ, por curso y Campus.

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. El 65,8% de estas personas cursan un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación (20 titulaciones diferentes) y el 34,2% estudian un Doctorado, tal

como puede verse en la tabla 17.

ALUMNADO DE POSGRADO	N	%
MÁSTER	27	65,8%
DOCTORADO	14	34,2%
TOTAL	41	100 %

Tabla 17. Distribución del alumnado de posgrado atendido en el SAP/APZ curso 2019/2020

La distribución del alumnado de Posgrado por Campus, se presenta en la tabla 18 (ver tabla 18).

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

Tabla 18. Distribución porcentual del alumnado de posgrado y Campus, atendido en el SAP/APZ en el curso 2019/2020

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2019/2020, 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. Obviamente esta situación puede verse alterada en casos excepcionales bien por exceso de demanda, bien por déficit de recursos humanos.

La tabla 19 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2019/2020 por Campus, así como la media de sesiones por persona atendida (ver tabla 19). Este curso 2019/2020 el número de sesiones medio por persona es de 3,6 con algunas diferencias intercampus debidas a la diferencia en recursos humanos en los tres Campus. La situación de Estado de alarma y

confinamiento obligatorio sobrevenido en el mes de marzo 2020 obligó a cancelar todas las consultas presenciales, a realizarlas on-line con aquellas personas que lo aceptaron. En total, entre los meses de marzo y junio se realizaron 335 sesiones por videollamada.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2019/2020	292	647	603	1542
NÚMERO DE SESIONES PRESENCIALES	215	464	528	1207
NÚMERO DE SESIONES VIDEOCALLAMADA	77	183	75	335
PERSONAS ATENDIDAS 2019/2020	76	199	139	414
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	3,8	3,3	4,3	3,7

Tabla 19. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2019/2020.

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) Alta por cierre de curso administrativo: Esta situación es única de este curso y se debe al confinamiento obligatorio como consecuencia del estado de alarma decretado por el Gobierno. Algunos usuarios y usuarias no respondieron a las llamadas realizadas por el Servicio para continuar con las consultas por videollamada y tampoco respondieron cuando se volvió a contactar con ellas en junio para retomar las consultas presenciales.

7) Otros: Consultas puntuales al Servicio.

En la tabla 20 se presenta la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de esta Memoria, en los tres Campus (ver tabla 20).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	76	199	139	414
EN CONSULTA	19 (25%)	43 (21,6%)	34 (24,5%)	96 (23,2%)
ALTA TERAPÉUTICA	24 (31,6%)	50 (25,1%)	38 (27,3%)	112 (27%)
ALTA CON DERIVACIÓN	1 (1,3%)	1 (0,5%)	12 (8,6%)	14 (3,4%)
ALTA VOLUNTARIA	24 (31,7%)	67 (33,8%)	25 (18%)	116 (28%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	2 (2,6%)	25 (12,5%)	6 (4,3%)	33 (8%)
ALTA POR CIERRE DE CURSO	5 (6,5%)	7 (3,5%)	24 (17,3%)	36 (8,7%)
OTROS	1 (1,3%)	6 (3%)	0	7 (1,7%)
TOTAL	100%	100%	100%	414 (100%)

Tabla 20: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2019/2020.

Hay que señalar que en este curso 2019/2020, el confinamiento derivado del Estado de alarma, hizo que la atención psicológica pasara de presencial a on-line en el plazo de una semana. Esta situación global derivó en que muchos alumnos y alumnas no respondieran a las comunicaciones hechas desde el Servicio para cambiar la modalidad de atención y otras respondieran señalando que preferían esperar a que se restablezca la presencialidad bien por no gustarles

la atención por videoconferencia, bien por no reunir en sus domicilios la privacidad suficiente para llevar las sesiones con tranquilidad.

La presencialidad se retomó casi a finales del curso (a principios de junio) y si bien se hizo un llamamiento a todas las personas que quedaron esperando, no todas respondieron. Por tanto, en este curso académico tenemos un alto porcentaje de personas que bien solicitan un alta voluntaria, bien tienen un alta por incomparecencia, bien tienen un alta por cierre de curso (47,7%).

A esta situación contribuyó también la liberación completa de la psicóloga que atiende el Campus de Gipuzkoa para estudiar euskera, lo que supuso el cierre del Servicio en este Campus entre febrero y junio.

En la tabla 21 se puede apreciar el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2019/2020, por Campus. El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es 7,3 sesiones. Este valor se encuentra dentro del rango de 8-10 sesiones que establece el SAP/APZ (ver tabla 21).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTA TERAPÉUTICA	24 (21,42%)	50 (44,64%)	38 (33,92%)	112 (100%)
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	7	7	8	7,3 (100%)

Tabla 21: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2019/2020, 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 2019/2020 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 22).

CÓDIGO CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F12	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de cannabinoides	1	0,53
F19	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de múltiples drogas o de otras sustancias psicótropas	2	1,07
F30	Episodio maniaco	1	0,53
F32	Episodios depresivos	23	12,3
F33	Trastorno depresivo recurrente	13	7
F38	Otros trastornos del humor (afectivos)	1	0,53
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	8	4,27
F41	Otros trastornos de ansiedad	38	20,3
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	7	3,7
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	61	32,6
F45	Trastornos somatomorfos	2	1,07

F48	Otros trastornos neuróticos	4	2,14
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	5	2,7
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	3	1,6
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	4	2,14
F60	Trastornos específicos de personalidad	11	5,9
F64	Trastornos de la identidad sexual	2	1,07
F84	Trastornos generalizados del desarrollo	1	0,53
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		187	100%

Tabla 22. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2019/2020.

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 (48,3%, N=101) seguido de los problemas relacionados con dificultades con el ambiente social (21% N=44). El desglose de este tipo de consultas está en la tabla 23.

CÓDIGO Z CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	3	1,4
Z55.2	Problemas relacionados con la falla en los exámenes	1	0,5
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	8	3,8
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	44	21
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	1	0,5
Z61.8	Problemas relacionados con otras experiencias negativas en la infancia (bulling en la infancia)	2	1

Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	1	0,5
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	101	48,3
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	3	1,4
Z70	Consulta relacionada con actitud, conducta u orientación sexual	4	1,9
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	6	2,9
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	34	16,3
Z85	Problemas relacionados con facilidades de atención médica u otros servicios de salud	1	0,5
Total consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud"		209	100

Tabla 23. "Factores que influyen en el estado de salud" diagnosticados en las consultas de las personas usuarias del SAP/APZ durante el curso 2019/2020.

En la tabla 24 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 24).

	N	%
Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	187	45,2
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	209	50,5
Consultas a la espera de recibir impresión diagnóstica	18	3,3
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ	414	100

Tabla 24. 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 2019/2020.

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 encuentra complicado gestionar: situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas que dificultan las labores propias de los Centros o Departamentos.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente es trasladarse al Centro en el que ocurre el problema para hablar con todas las personas implicadas en el mismo (desde marzo 2020 estas reuniones han sido realizadas por videoconferencia), 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 2019/2020 se han realizado 25 intervenciones de este tipo. La situación de confinamiento general desde marzo hasta junio ha hecho que disminuyan este tipo de consultas con respecto al año anterior al estar los Centros y Departamentos concentrados en la docencia on-line y en los desafíos que ésta ha supuesto para la Universidad.

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 cumplimenta una vez concluye el ciclo de consultas. Si la encuesta no se cumplimenta presencialmente en la última sesión, se envía por correo electrónico con instrucciones de entrega (dirección electrónica o postal del SAP/APZ 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-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 ítems 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 2019/2020 se han enviado encuestas de satisfacción a 273 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que obtuvieron el alta voluntaria terapéutica o por derivación. Se han recibido 105 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 38,5%, bastante menor que otros años. Esta realidad se explica porque debido al confinamiento las personas usuarias se han visto obligadas a enviar su valoración por email con la consiguiente pérdida de anonimato. Las puntuaciones medias han sido las siguientes (N= 105):

- 1) *Me he sentido respetado/a por mi terapeuta.* (M= 3,78)
- 2) *Me he sentido valorado/a por mi terapeuta.* (M=3,59)
- 3) *No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta* (M=3,52)
- 4) *Considero que en general es un buen terapeuta.* (M=3,46)
- 5) *Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad.* (M=3,85)
- 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=3,22)
- 8) *Considero que mis expectativas se han visto satisfechas.* (M= 3,13)
- 9) *Considero que, en general, es un buen Servicio".* (M= 3,48)

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 el 3 y el 4, aún a pesar de haber transformado todas las consultas presenciales en on-line durante el confinamiento. Las personas atendidas valoran la atención recibida y valoran el Servicio.

9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA

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

Estos Programas, realizados en formato Taller, 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 optativos 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.

Durante el curso 2019/2020 se ofertó un único Programa de Prevención Primaria en formato Taller: *“Desira, erotismoa eta tratu onak/Deseo, erotismo y buenos tratos”* del que se realizaron 3 ediciones, una en cada Campus. El Taller *“Emociones y Comunicación: Aprende a gestionar tus emociones en la vida cotidiana”* que también se imparte dentro de estos Programas de Prevención Primaria, quedó suspendido por el cierre del Servicio en el Campus de Gipuzkoa debido a la liberación para estudiar euskera de la psicóloga que atiende dicho Campus desde el mes de febrero 2020.

Durante el periodo de confinamiento también se ofertó el *“KIT de habilidades psicológicas para hacer frente al confinamiento”* en modalidad *on line*, orientado a satisfacer una demanda inespecífica de ansiedad y estrés debidos a la situación provocada por la pandemia.

En los Programas de prevención primaria (y también en los Programas de prevención secundaria de los que luego hablaremos), la inscripción se hace de manera electrónica a través de 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 relativos al número de inscritos (desagregados por género) y los datos de aquellas personas que realizaron los Talleres y finalmente los datos de quienes obtienen su certificado de asistencia —para lo cual deben haber asistido al 80% de las sesiones—, también desagregados por género.

9.1. 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 Álava y 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 Araba se impartió en las aulas del Aulario Las Nieves los días 19 y 26 de febrero y 4 y 11 de marzo de 2020. La última sesión de este Campus fue impartida on line por el cierre de Campus de Araba debido a la pandemia. En el Campus de Bizkaia, se impartió en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 24 y 31 de octubre y 7 y 14 de noviembre de 2019; y en el Campus de Gipuzkoa, se impartió en las aulas del Centro Carlos Santamaría, los días 20 y 27 de febrero y 5 y 12 de marzo de 2020.

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 sociodemográficos (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*”.

9.1.1. Descripción de la muestra

La tabla 25 muestra las personas inscritas y asistentes en los tres Talleres realizados (ver tabla 25).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	79 (78,2%)	21 (20,8%)	1 (0,99%)	101 (100%)
PERSONAS ASISTENTES	60 (77,9%)	17 (22,1%)	--	77 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	37 (86%)	6 (14%)	--	43 (100%)

Tabla 25. Distribución por género de las personas inscritas y asistentes a los Talleres "Desira, Erotismo eta Tratu Onak"/"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos".

Del total de personas inscritas han realizado los Talleres 77 personas, y de éstas, obtienen certificado (es decir, han acudido al 80% o más de las sesiones) el 55,8% (N=43).

La media de edad de los y las asistentes fue de 21 años, con un rango comprendido entre los 18 y 43 años (moda 19 años).

La distribución por Campus y género, se muestra en la tabla 26. En los tres Campus se aprecia una clara mayoría de mujeres (ver tabla 26), lo que es una constante tanto en los Talleres ofertados como en la utilización del SAP/APZ.

	Nº ASISTENTES			TOTAL
	MUJERES	HOMBRES	PNB	
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%)
TOTAL	60 (77,9%)	17 (22,1%)	--	77 (100%)

Tabla 26. Distribución de las personas inscritas a los Talleres "Desira, Erotismo eta Tratu Onak"/"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos", por género y Campus.

La distribución por Titulaciones, se presenta en la tabla 27. Se aprecia la representación de un amplio abanico de Grados y Posgrados (ver tabla 27).

TITULACIÓN	N	%
Arte	4	5,2
Biología	2	2,6
Biotecnología	1	1,3
Ciencias Políticas y Administración Pública	2	2,6
Comunicación Audiovisual	1	1,3
Creación y Diseño	1	1,3
Educación infantil	1	1,3
Educación Primaria	4	5,2
Educación Social	2	2,6
Enfermería	6	7,8
Farmacia	1	1,3
Filología	1	1,3
Gestión de Negocios	1	1,3
Historia	2	2,6
Historia del Arte	2	2,6
Ingeniería Civil	1	1,3
Ingeniería Informática	1	1,3
Ingeniería Mecánica	1	1,3
Ingeniería Química	1	1,3
Máster y Doctorado	4	5,2
Medicina	1	1,3
Odontología	1	1,3
Pedagogía	3	3,9
Periodismo	2	2,6
Psicología	15	19,4
Publicidad y Relaciones Públicas	4	5,2
Sociología	3	3,9
Telecomunicaciones	1	1,3

Trabajo Social	3	3,9
Traducción e Interpretación	4	5,2
Otros	1	1,3
TOTAL	77	100

Tabla 27. Distribución por Titulación de las personas asistentes a los Talleres “Desira, Erotismoa eta Tratu Onak”/“Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

En la tabla 28, se presenta la distribución de las personas asistentes a los Talleres, por curso, donde se aprecia una mayor representación del alumnado de los primeros cursos de los distintos Grados (ver tabla 28).

CURSO	N	%
PRIMERO	18	23,37
SEGUNDO	27	35,06
TERCERO	13	16,88
CUARTO	15	19,48
MÁSTER Y DOCTORADO	4	5,2
TOTAL	77	100

Tabla 28. Distribución de asistentes a los Talleres “Desira Erotismoa eta Tratu Onak”/“Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”, por curso.

Esta realidad pone en evidencia que es el alumnado más joven el que más recursos de apoyo psicológico necesita al ser el que se encuentra en una situación de cambio a muchos niveles, desde lo personal, hasta lo relacional y académico.

9.1.2. 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	5,3
3	Utilidad que ha tenido realizar el Taller	5,3
4	Grado de implicación personal en el taller	5,3
5	Participación en las actividades	4,8
6	Tiempo de duración	2,4
7	Información recibida	5,9
8	Metodología Utilizada	5,4
<i>9.- Señala tus Conocimientos en los siguientes temas:</i>		
9a	Relaciones de pareja y buen trato	4,7
9b	Amor romántico y su influencia	4,8
9c	Deseo y diversidad sexual	4,4
9d	Erótica de los sentidos	3,9
<i>10.- Señala la utilidad que ha tenido para ti trabajar en los siguientes temas</i>		
10a	Relaciones de pareja y buen trato	5,4
10b	Amor romántico y su influencia	5,1
10c	Deseo y diversidad sexual	5,2
10d	Erótica de los sentidos	5,2
<i>11.- Señala tus competencias personales en los siguientes temas</i>		
11a	Relaciones de pareja y buen trato	4,5
11b	Amor romántico y su influencia	4,6
11c	Deseo y diversidad sexual	4,3
11d	Erótica de los sentidos	3,7
12	Recursos para mejorar mi situación personal	5,2
13	Resumen	5,6
14	Actuación del/a profesor/a	5,8

Tabla 28. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción de los Talleres "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" / "Deseo, Erotismo y Buenos Tratos.

9.1.3. Análisis cualitativo

En el cuestionario de satisfacción, hay tres preguntas abiertas, que se realizan con la intención de que las personas se expresen acerca de los aspectos que les han parecido más positivos, así como sobre aquellos aspectos que consideran mejorables.

Entre los aspectos positivos señalados, destacamos algunos señalados por varias personas:

- *“Compartir experiencias”.*
- *“Ariketak dinamismo handia eman dio tailerrari”.*
- *“Que se pueda hablar de todo y del modo que uno elija”.*
- *“Pertsona guztien ikuspuntuak kontuan hartzen zirela, eta iritzi guztiei baliagarritasuna ematen zitzaiela”.*
- *“El contenido tratado y cómo se ha tratado, nos ha hecho reflexionar”.*
- *“Lortutako giroa”.*
- *“Enriquecedor escuchar a otras personas y conocer diferentes puntos de vista”.*
- *“Conocerme mejor a misma; mejorar las relaciones”.*
- *“Jaso dudan informazioa oso baliagarria iruditu zait eta nire buruarekin reflexio bat egitera eramane nau”.*
- *“El espacio de confianza y seguridad que se ha creado”.*
- *“Dinamika interesgarri burutu izan ditugula”.*
- *“El conocimiento, la información, la didáctica, el entusiasmo, actividades...”.*

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

- *“La duración, ha sido muy corto”.*
- *“Lehenengo egunetik talde txikietan batu ginen, ezagutzen ez genuen jendearekin. Eta konfiantza hori sustatu gabe ez zen erraza solasaldi sakonean hastea”.*
- *“Más sesiones para poder enfatizar”.*
- *“Gela txikiegia”*
- *“Pasar vergüenza”*
- *“3 ordutako tailerra egitea luzeegia izan dela iruditu zait”*
- *“Necesito segunda parte”*
- *“A veces sentirme muy expuesta”*

En cuanto los aspectos de mejora, el alumnado solicita:

- *“Opción a un curso de continuación”.*
- *“Gaiak sakondu”.*

- *“Más tiempo y profundización”.*
- *“3 orduak jarraian ez izatea, nahiz eta horrek, klase gehiago egoteak suposatu”.*

9.1.4. 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.

9.2. KIT "HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA HACER FRENTE AL CONFINAMIENTO"

El SAP/APZ realizó en el curso 2019/2020 este nuevo Taller en formato KIT de una sesión de 3 horas debido a la gran demanda de atención para problemáticas relacionadas con el estrés agudizado por la situación de confinamiento vivida desde el 13 de marzo.

Se realizó on-line ofertándolo al alumnado, profesorado y PAS de los tres Campus. Se realizaron tres Ediciones, con dos sesiones en cada una de ellas; una en castellano y otra en euskera. La I Edición se realizó el 28 de abril, la II Edición el 30 de abril y la III Edición los días 7 y 12 mayo en castellano y euskera respectivamente.

9.2.1. Características de la muestra

En la tabla 29 se presenta el Nº de asistentes de las dos Ediciones realizadas para el alumnado.

	I Edición	II Edición	Total
Nº Asistentes	330	275	605

Tabla 29. Número de asistentes de las dos Ediciones dirigidas al alumnado

En la tabla 30 se presenta el Número de asistentes por edición e idioma.

	I Edición	II Edición	Total
Castellano	200	176	376 (62,14%)

Euskara	130	99	229 (37,85%)
TOTAL	330	275	605 (100%)

Tabla 30. Número de asistentes por Edición e idioma.

En la tabla 31 se presentan los datos desagregados por género, idioma y edad de las personas participantes en KIT: "Habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento".

	I Edición			II Edición			TOTAL
	Castellano	Euskara	Total	Castellano	Euskara	Total	
Mujeres	162	113	275	148	85	233	508 (83,96%)
Hombres	38	17	55	28	14	42	97 (16,04%)
Persona no binaria	--	--	--	--	--	--	--
Edad (media)	25,4 (19-49)			25,8 (18-57)			25,6

Tabla 31. Datos del alumnado desagregados por género, idioma y edad.

En la tabla 32 se presenta el grupo de alumnos de las **Aulas de la Experiencia** que participaron en la III. Edición junto al PAS y PDI.

Aulas de la Experiencia	III Edición Castellano	III Edición Euskera	Total
Mujeres	28 (66,6%)	1 (25%)	29 (63%)
Hombres	14 (33,3%)	3 (75%)	17 (37%)
Persona no binaria	--	--	--
Personas Inscritas	42 (91,3%)	4 (8,7%)	46 (100%)

Tabla 32 Alumnado de Aulas de la Experiencia participantes en la III Edición junto al PAS y PDI desagregados por género, idioma.

En la tabla 33 se detallan las 112 personas participantes de la III Edición del "KIT de habilidades psicológicas para hacer frente al confinamiento" pertenecientes a los colectivos PAS y PDI desagregándose los datos por género e idioma en el que participaron.

PAS/ PDI	Castellano		Euskara		TOTAL
	PAS	PDI	PAS	PDI	
Mujeres	29 (36,5%)	33 (41,25%)	8 (25%)	18 (56,3%)	88 (78,57%)
Hombres	7 (8,75%)	10 (12,5%)	1 (3,1%)	5 (15,6%)	23 (20,53%)
Persona no binaria	--	1	--	--	1 (0,89%)
Personas Inscritas	36	44	9	23	112 (100%)

Tabla 33. PAS y PDI: Género e idioma en el que participaron en la III Edición del “KIT de habilidades psicológicas para hacer frente al confinamiento”

9.2.2. Análisis cuantitativo “I Edición: KIT habilidades psicológicas para hacer frente al confinamiento”

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación (escala 1-4). Se observa que en referencia al nivel de **satisfacción general** de los/as participantes hacia el curso, tanto en el grupo de euskera (3.4 puntos) como en el de castellano (3.5 puntos), ésta es alta (N=181). El aspecto mejor valorado ha sido el nivel de "implicación y claridad de las explicaciones del profesorado" (3.6 – 3.7), mientras que el menor valorado (3 – 3.2) ha sido el "horario". En cuanto a los niveles de utilidad otorgados a las 7 herramientas el “Mindfulness Sistémico” parece haber recibido la mayor puntuación en ambos subgrupos (3.3 – 3.5). (ver tabla 34)

ITEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
Grupo de Castellano		
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso		
1a	Profesorado	3,6
1b	Satisfacción general	3,5
1c	Habilidades (KIT)	3,2
1d	Contenidos	3,2
1e	Horario	3
2.- Niveles de utilidad hacia las 7 herramientas del KIT Psico-Covid		
2a	“Mindfulness sistémico”	3,3
2b	“Optimízate”	3,1
2c	“Emo.vías”	3,1
2d	“Mi mente sin mí”	3,4

2e	"Decálogos"	2,9
2f	"Body-Scan"	2,8
2g	"EMDR"	3,1
Grupo de Euskera		
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso		
1a	Profesorado	3,7
1b	Satisfacción general	3,4
1c	Habilidades (KIT)	3,3
1d	Contenidos	3,3
1e	Horario	3,2
2.- Niveles de utilidad hacia las 7 herramientas del KIT Psico-Covid		
2a	"Mindfulness sistémico"	3,5
2b	"Optimízate"	3,3
2c	"Emo.vías"	3,2
2d	"Mi mente sin mí"	3,2
2e	"Decálogos"	3,1
2f	"Body-Scan"	3
2g	"EMDR"	2,9

Tabla 34. Resultados de la evaluación de satisfacción general de la I. Edición del KIT, de habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento"

9.2.3. Análisis cualitativo "I Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento"

La parte final de la encuesta de evaluación comprende dos preguntas sobre opiniones y propuestas de mejoras que el alumnado ha percibido.

En opiniones destacan:

- **Agradecimiento a las entidades organizadoras:** "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".
- **Curso basado en competencias:** "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".
- **Adecuado diseño y organización:** "Súper interesante, practico y útil. Se nota que está pensado verdaderamente para nuestras necesidades, y por supuesto el trabajo que lleva detrás. El formato (aplicación informática,

organización del taller, adaptación de contenidos) me ha gustado mucho también”

- **Utilidad de las herramientas:** *“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”*
- **Metodología práctica:** *“Me ha gustado que hayan sido más herramientas prácticas que teoría, se ha explicado lo esencial. Los ejercicios me han parecido útiles, y los llevaré a cabo”*
- **Identificación con iguales:** *“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 sentsazioa jeisten lagundu dit. Erabilgarria izango dela uste dut nire emozioak kudeatzen ikasteko”*
- **Dinámicas del KIT:** *“Me ha gustado mucho el curso, me ha ayudado a entender qué es lo que provoca que tenga cada emoción y cómo puedo gestionarlas. La práctica de la meditación me parece un puntazo”*
- **Cercanía profesorado** (a pesar de ser virtual): *“Nahiz eta pantaila baten bitartez izan, oso goxoa eta gertukoa izatea egin du Gorettik”, “La presencia física es necesaria. Y, sin embargo, este curso ha transcurrido sin problema”, “La implicación y dedicación del profesorado es muy estimable, y se agradece su amabilidad”*

En las propuestas de mejora, podemos señalar:

- **Aclaración terminología psicológica:** *“Psikologia karrerakoa ez naizenez, psikologiako kontzeptuak motelago eta apur bat argiago azaltzea litzateke”*
- **Más métodos cognitivos:** *“Añadiría dar más métodos para saber cómo controlar los pensamientos que nos hacen daño”*
- **Más tiempo para el Mindfulness:** *“Azken zatia luzeagoa izatea, mindfulnessarena”; “Mindfulnessseko tekniketan gehiago sakonduko nuke”*
- **Falta de tiempo para reflexión personal:** *“Me gustaría haber hablado más del por qué, de nuestras emociones y comprender la situación actual de nuestra mente, así como disponer de más tiempo para reflexionar”*
- **Horario demasiado intensivo:** *“La duración de 3 horas se ha hecho un poco pesada en ciertos momentos”*
- **Solicitud de material adicional:** *“Facilitar lecturas complementarias y el vídeo grabado de la sesión”*

9.2.4. Análisis cuantitativo “II Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”

En cuanto a los resultados de la evaluación de satisfacción general de la II

Edición del KIT, también medido en una escala tipo Likert de 1 a 4, podemos decir que es alto (3,4), en ambos subgrupos de forma similar. Si nos fijamos en los aspectos evaluados, decir que la cercanía del profesorado a pesar de ser un curso virtual, ha sido la variable mejor valorada (3,5), seguido de las habilidades trabajadas (KIT de 7 herramientas psicológicas), y de los contenidos de los tres módulos (emocional, cognitivo y conductual); valorados ambos con 3,1 de media en ambos subgrupos.

En referencia a la eficacia otorgada al propio KIT de herramientas psicológicas, de cara a sobrellevar el confinamiento, en esta II Edición destacan el EMDR (3,4), el Mindfulness Sistémico (3,3) y las “Emo-vías” (3,3). Los decálogos han obtenido una media de 3 puntos, que, si bien es la puntuación más baja, no deja de indicar que su nivel de utilidad es alto.

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
Grupo de Castellano		
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso		
1a	Profesorado	3,5
1b	Satisfacción general	2,9
1c	Habilidades (KIT)	3,5
1d	Contenidos	3
1e	Horario	2,9
2.- Niveles de utilidad hacia las 7 herramientas del KIT Psico-Covid		
2a	“Mindfulness sistémico”	3
2b	“Optimízate”	3,1
2c	“Emo.vías”	3,3
2d	“Mi mente sin mí”	3,2
2e	“Decálogos”	3,2
2f	“Body-Scan”	3
2g	“EMDR”	3,1
Grupo de Euskera		
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso		
1a	Profesorado	3,7
1b	Satisfacción general	3,4
1c	Habilidades (KIT)	3,3

1d	Contenidos	3,3
1e	Horario	3,1
2.- Niveles de utilidad hacia las 7 herramientas del KIT Psico-Covid		
2a	"Mindfulness sistémico"	3,5
2b	"Optimízate"	3,4
2c	"Emo.vías"	3,4
2d	"Mi mente sin mí"	3,3
2e	"Decálogos"	3,2
2f	"Body-Scan"	3,2
2g	"EMDR"	3

Tabla 35. Resultados de la evaluación de satisfacción general de la II. Edición del KIT, de habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento"

9.2.5. Análisis cualitativo "II Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento"

La parte final de la encuesta de evaluación comprende dos preguntas abiertas sobre opiniones y propuestas de mejoras, de cara a que el alumnado pueda expresarse.

Entre las opiniones obtenidas, podemos destacar:

- **Agradecimiento a las entidades organizadoras:** *"Asko gustatu zait eta oso erabilgarria ikusi dut. Asko eskertzen da egoera hauetan unibertitateko norbait gure emozioekin konektatzen saiatzea eta hauek ulertzea", "Ideia bikaina eta beharrezkoa izan duzue"; "El simple hecho de haber llevado a cabo esta iniciativa para las alumnas y alumnos me parece ya algo de agradecer"*
- **Curso basado en competencias:** *"Asko eskertzen da hain saio dinamikoa izatea, nire aurreikuspenak gainditu ditu, ez baita batere pasiboa izan eta nire arreta piztuta mantendu du 3 ordutan"*
- **Muy necesario para sobrellevar el confinamiento:** *"Ayuda a que sobrellevar mejor las situaciones de estrés, ansiedad o tristeza", "¡No me esperaba algo así!", "De total utilidad para el confinamiento y para la vida en general"*
- **Metodología práctica:** *"Muy práctico y para ser conscientes de nuestra mente y cuerpo"*
- **Utilidad de las herramientas:** *"Nire emozioak hobeto ezagutzen lagundu dit, eta egia da gure burua oso konplexua dela eta egun hauetarako Itzel etorri zaigu"*

- **Dinámicas del KIT:** *“Ha sido muy útil para aprender que hay que entender y controlar las emociones para que ellas no nos controlen a nosotros. Creo que esto se debería a llevar a todas las aulas de educación desde primaria hasta la universidad, es una asignatura pendiente y obligatoria”, “Del curso he sacado herramientas con un enfoque diferente al que conocía que me ha gustado mucho incorporar a mi caja de herramientas psicológicas”*
- **Cercanía del profesorado** (a pesar de ser virtual): *“Me ha parecido súper entretenido y ameno”, “Me ha gustado mucho como se han expuesto los temas”; “Oso gustura eta eroso sentitu naiz eta irakasleak hurbiltasuna adierazten zuen, pantailaren hotz-tasuna gutxituz”, “Espero buena 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”*

En las propuestas de mejora, podemos señalar:

- **Aclaración terminología psicológica:** *“Agian, emozioen eta hauen inguruko eraginaren inguruan informazio gehiago gehituko nuke”; “Existen algunos conceptos como pensamientos intrusivos e identificación de emociones asociadas, que para personas que no hayan estudiado psicología pueden ser más difícil de adquirir si no se detiene uno un poco más en ello”*
- **Mejora de dificultades tecnológicas:** *“Nahiz eta tarteka konexioa galtzen nuen, bueltatzen nintzen eta erraz kokatzen nintzen, gainera, bideoa pasatzeak lasaitzen ninduen”; “Tuve dificultades con la conexión”, “A ratos no escuchaba bien, se me desconectaba”*
- **Más tiempo para profundizar:** *“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” .*
- **Preferencia a modalidad presencial frente a virtual:** *“Con la videoconferencia, se pierde participación y debate”*
- **Temáticas asociadas a la convivencia familiar:** *“Faltan bota dudak bakarra arlo familiarrarekin edo etxeokoen lantzeko dinamika bat izan da”.*
- **Distribuir sesiones:** *“Me ha parecido un poco largo y me hubiera gustado un poco más de teoría, quizás en días diferentes”, “Hacerlo en doble sesión, ha sido interesante, pero en la actividad de meditación me resultaba difícil la atención por no haber tenido un descanso largo”*
- **Haberse centrado más en ámbito académico:** *“Centrar un poco más en el ámbito estudiantil, ya que en mi caso parte de la ansiedad se genera a partir*

de no poder concentrarme ni ser eficiente estudiando durante la cuarentena”

9.2.6. Conclusiones

Estos Talleres de nueva oferta han sido muy bien recibidos entre los asistentes en la situación de confinamiento a la que estábamos abocados: en las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción, el trabajo del profesorado y la experiencia en su conjunto.

9.2.7. Análisis cuantitativo “III Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”

En referencia al nivel de satisfacción general de los/as participantes hacia el curso, decir que tanto en el grupo de euskera (3,2) como en el de castellano (3,3), éste ha sido (N=106). El aspecto mejor valorado ha sido el nivel de *implicación y claridad de las explicaciones del profesorado* (3,7 - 3,6), mientras que el menor valorado (2,6- 3) ha sido el *horario*.

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso- Grupo de Castellano		
1a	Profesorado	3,7
1b	Satisfacción general	3,3
1c	Habilidades (KIT)	3,3
1d	Contenidos	3,2
1e	Horario	3,3
1.- Niveles de satisfacción hacia el curso- Grupo de Euskera		
1a	Profesorado	3,7
1b	Satisfacción general	3,2
1c	Habilidades (KIT)	3
1d	Contenidos	3,3
1e	Horario	3

Tabla 36 Resultados de la evaluación de satisfacción general de la “III. Edición del KIT, de habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”

9.2.8. Análisis cualitativo “III Edición: KIT habilidades Psicológicas para hacer frente al confinamiento”

A continuación, se enumeran algunas de las opiniones, a nivel cualitativo, mostradas por los/as participantes de la III Edición del KIT.

- **Contenidos trabajados:** *“Me ha encantado todo, la profundidad del taller, lo aplicado del mismo, la capacidad de poder llevarlo a la vida cotidiana, ejercicios y todo”; “Nirekasuan 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 erreparatuko dudala uste dut eta oso baliagarria iruditu zait”*
- **Horario:** *“3 ordu izan ziren niretzat 2 egunetan egin zitekeen”; “Goizez izatea eskertuko nuke”; “Quizás se podría valorar hacerlo a otra hora o incluso dividirlo en dos sesiones”; “Yo hubiera impartido más horas para poder haber profundizado más”*
- **Profesorado:** *“Los oradores de 10”; “Actitud muy cercana, se agradece en este tipo de cursos online”; “Zorionak eman nahi dizkizuet online ikastaro baten izugarrizko gertutasuna erakusteko ahalmena duzuelako, harrigarria egin zitzaidan zein gertuko sentitu zintuztedan biak, aurrez aurre egongo bazinate bezala sentitu zintuztedan edota betidanik ezagunak vagina bezala, mila esker benetan!*
- **Valoración global:** *“Nire expektatibetara ezin hobe egoKITua. Oso baliagarria psikologiaren munduan ez gabiltzanontzat; “Oso lagungarria egun hauetan burua jaten gabiltzanontzat”; “Cuando vi el anuncio del curso me interesó mucho y ha superado con creces mis expectativas. Muchísimas gracias a las organizadoras”; “Me ha parecido un curso muy interesante, muy bien llevado, muy bien organizado con lo justo de teoría y dando más protagonismo a lo práctico. Para mí que desconocía muchos conceptos ha sido estupendo”*

10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en fases tempranas de un desorden o malestar para evitar su agravamiento o cronificación. En el entorno universitario, está muy extendida la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Por esta razón este curso, además de nuevas ediciones del Taller *“Gestión de la ansiedad ante los exámenes”* que se lleva impartiendo años, se ha ampliado la oferta con el Taller *“Mindfulness para la gestión del estrés”*, que se ha impartido también 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 15h 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 2019/2020 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 24 y 31 de octubre y 7 y 14 de noviembre de 2019; en el Campus de Bizkaia se impartió en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 21 y 28 de octubre y 4 y 11 de noviembre de 2019; y en el Campus de Gipuzkoa, en las aulas del Centro Carlos Santamaría, los días 22 y 29 de octubre 5 y 12 de noviembre de 2019.

En este Taller, se proporciona material didáctico que profundiza en el trabajo realizado en las sesiones, así como 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); 13 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 37 se presentan los datos desagregados por género tanto de las personas inscritas, como de las que asistieron a los Talleres y de las que obtuvieron certificado a la finalización del mismo (ver tabla 37).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	57 (86,36%)	8 (12,12%)	1 (1,52%)	66 (100%)
PERSONAS ASISTENTES	44(86,27%)	7 (13,72%)	--	51 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	31(93,9%)	2 (6,7%)	-	33 (100%)

Tabla 37. Personas inscritas, asistentes y que obtuvieron certificado en los Talleres "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" desagregadas por género.

Asistieron un total de 51 personas, la edad media fue 22,5 años, la moda de 19 años y un rango de edad comprendido entre 18 y 48 años. En este curso obtuvieron certificado 33 personas, el 64,7% de las personas asistentes (N=51).

La distribución de las personas asistentes, por género y Campus, se detalla en la tabla 38 (ver tabla 38).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ASISTENTES	14	15	22	51 (100%)
MUJERES	11 (25 %)	13 (29,5%)	20 (45,5%)	44 (100%)
HOMBRES	3 (42,8%)	2 (28,6%)	2 (28,6%)	7 (100%)

Tabla 38. 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

TITULACIÓN	N	%
ADE	1	2
Antropología Social	1	2
Biología	2	3,9
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	2	3,9
Creación y Diseño	1	2
Derecho	5	9,7
Doble Grado Derecho + Administración y Dirección de Empresas	1	2
Educación Infantil	1	2
Educación Primaria	1	2
Educación Social	1	2
Enfermería	6	11,5
Estudios Ingleses	1	2
Estudios Vascos	1	2
Filología	1	2
Filología Hispánica	1	2
Física	1	2
Gestión de Negocios	1	2
Historia del Arte	1	2
Ingeniería Ambiental	1	2
Ingeniería Electrónica	2	3,9
Ingeniería Electrónica Industrial y Automática	1	2
Ingeniería Mecánica	1	2
Ingeniería Química	1	2
Pedagogía	1	2
Psicología	6	11,5
Publicidad y Relaciones Públicas	1	2
Química	1	2
Sociología	1	2
Trabajo Social	1	2
Traducción e interpretación	1	2

Máster y Doctorado	4	7,8
TOTAL	51	100

Tabla 39. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los Talleres "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes".

En cuanto a la distribución de los y las asistentes por curso académico, sobresale la asistencia de alumnado de primer curso, tal como se presenta en la tabla 40. 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=	%
PRIMERO	17	50
SEGUNDO	19	15,3
TERCERO	9	15,3
CUARTO	4	11,6
DOCTORADO	2	7,8
TOTAL	51	100

Tabla 40. 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 32 encuestas (62,7% de los asistentes, N=51). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica de estos Talleres para el alumnado que lo completa. Como siempre, la puntuación más baja se obtiene en el ítem "Duración del Taller", evidenciando que al alumnado implicado se le hace corto (ver tabla 41).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés por el taller	4,4
2	Utilidad del taller	3,7
3	Grado de implicación personal en el taller	4,7

4	Participación en el Taller	5,1
5	Duración del Taller	3,6
<i>6 Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		
6a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,9
6b	Reestructuración Cognitiva	3,7
6c	Planificación adecuada del Tiempo	4,5
6d	Ensayo de habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	3,6
<i>7 Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
7a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,0
7b	Técnicas de reestructuración Cognitiva (reevaluación positiva) de los pensamientos estresantes	3,1
7c	Planificación adecuada del Tiempo	3,2
7d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	3,0
<i>8 Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
8a	Habilidades y Técnicas de Relajación	3,7
8b	Reestructuración Cognitiva	4,1
8c	Planificación adecuada del Tiempo	4,8
8d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,5
9	Información recibida	4,9
10	Metodología utilizada	4,1
11	Recursos de mejora de la situación personal	3,7
12	Opinión general del Taller	4,6
13	Profesor/a responsable de impartir el Taller	4,3

Tabla 41. 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 previamente, 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:

- *“Aprender sobre la gestión del tiempo”.*
- *“Tareas fácilmente aplicables”.*
- *“He aprendido a relajarme en situaciones de estrés”.*
- *“Compartir situaciones parecidas a las mías”*
- *“Las técnicas de relajación junto a la interpretación de nuestros actos”.*
- *“Aprender a priorizar; no angustiarme; hacer tiempo para cumplir mis responsabilidades”.*
- *“Comentar en grupo y en colectivo las situaciones estresantes y la solución”.*

Como aspectos negativos, recogemos:

- *“La corta duración del taller... cuando más interesante se había puesto terminó”.*
- *“Demasiadas horas seguidas”.*
- *“Hace falta mayor enfoque en el reestructuramiento cognitivo para personas muy ansiosas y nerviosas”.*
- *“He echado en falta oír hablar sobre qué hacer para controlar la ansiedad más generalizada e ir más allá que los exámenes: los estudios.”.*

Y como áreas de mejora, podemos destacar:

- *“Utilizar un mayor apoyo visual y favorecer la participación e interacción de todos los integrantes”.*
- *“Un lugar más adecuado”*
- *“Alguna sesión más de duración del taller”*
- *“Recomendaría material de apoyo”*
- *“Darlo dos veces a la semana una hora y media cada día en lugar de tres horas a la semana”.*
- *“Centramos más en el estrés y no dar tantas vueltas a los demás temas”*

10.1.4. Conclusiones

Estos Talleres de "Gestión de la Ansiedad ante los Exámenes" han sido bien acogidos un año más 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 2019/2020 una ampliación de la oferta Talleres con la propuesta “*Mindfulness para la Gestión del estrés*” 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 y se ha constatado que esta presencia consciente, favorece calmar el estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

En el Campus de Álava se impartió en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves los días 21 y 28 de octubre y 4 y 11 de noviembre de 2019, en el Campus de Bizkaia, en las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado, los días 19 y 26 de febrero y 4 y 11 de marzo 2020. Y en el Campus de Gipuzkoa se realizaron dos ediciones. La primera de ellas se impartió en la sala de dinámicas de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología- Edificio I, los días 23 y 30 de octubre y 6 y 13 de noviembre de 2019. La segunda edición se impartió en el gimnasio de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología- Edificio II, los días 17 y 24 de febrero y 2 y 9 de marzo de 2020. Todos los Talleres finalizaron justamente antes de la declaración del Estado de alarma y pudieron ser completados de manera presencial.

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 42 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 184 solicitudes de inscripción. Esta diferencia entre personas inscritas y personas que pueden acceder a los Talleres, se debe a la disponibilidad limitada de recursos y los espacios (ver tabla 42), pero señala la necesidad que hay en el alumnado de este tipo de actividades y el interés que despiertan, aunque luego nos encontramos con dificultades en la asistencia sostenida.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	158 (85,8%)	26 (14,2%)	--	184 (100%)
PERSONAS ASISTENTES	104 (84,5%)	19 (15,5%)	--	123 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	51 (89,4%)	6 (10,6%)	--	57 (100%)

Tabla 42. Personas inscritas, asistentes y que obtuvieron certificado en los Talleres "Mindfulness para la Gestión del Estrés".

Un total de 123 personas asistieron a los Talleres, con una edad media de 24,9 años (moda 23 años) y un rango de edad entre 18 y 55 años. Obtuvieron certificado 57 personas, el 46,3% de los asistentes (N=123). La distribución de las personas asistentes, por género y Campus, se detalla en la tabla 47 (ver tabla 43).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	11 (68,7%)	30 (85,7%)	63 (87,5%)	104 (84,55%)
HOMBRES	5 (31,3%)	5 (14,3%)	9 (12,5%)	19 (15,45%)
PERSONAS NO BINARIAS	--	--	--	--
PERSONAS ASISTENTES	16 (100%)	35 (100%)	72 (100%)	123 (100%)

Tabla 43. Distribución de las personas asistentes a los Talleres "Mindfulness para la Gestión del Estrés" por género y Campus.

La distribución de los y las asistentes por Titulaciones, se detalla en la tabla

44.

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	4	3,2
Antropología	1	0,9
Arte	1	0,9
Biotechnología	3	2,4
Ciencias Política y Administración Pública	1	0,9
Ciencias Ambientales	1	0,9
Criminología	3	2,4
Derecho	5	4,1
Doble Grado Administración y Dirección de Empresas + Derecho	5	4,1
Economía	1	0,9
Educación Infantil	2	1,6
Educación Primaria	4	3,2
Educación Social	6	4,8
Enfermería	10	8,1
Estudios ingleses	1	0,9
Estudios Vascos	1	0,9
Farmacia	3	2,4
Filosofía	1	0,9
Ingeniería Civil	2	1,6
Ingeniería Electrónica	1	0,9
Ingeniería en Tecnología Industrial	1	0,9
Ingeniería Informática	1	0,9
Ingeniería Mecánica	1	0,9
Ingeniería Química	4	3,2
Medicina	4	3,2
Pedagogía	2	1,6
Periodismo	5	4,1

Psicología	21	17,1
Publicidad y Relaciones Públicas	3	2,4
Sociología	3	2,4
Trabajo Social	1	0,9
Traducción e Interpretación	2	1,6
Máster y Doctorado	19	15,5
TOTAL	123	100

Tabla 44. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres “Mindfulness para la gestión del estrés”

La distribución de las personas asistentes por curso académico, es bastante homogénea en todos los cursos, tal como se presenta en la tabla 45 (ver tabla 45).

CURSO	N=	%
Primero	22	17,8
Segundo	20	16,2
Tercero	21	17,2
Cuarto	21	17,2
Otros	20	16,2
Doctorado	19	15,4
TOTAL	123	100

Tabla 45. 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 56 encuestas (45,5% de los asistentes). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 46).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,3
2	Grado de satisfacción	5,3

3	Utilidad	4,9
4	Grado de implicación	4,6
5	Participación en las actividades	4,6
6	Tiempo de duración	3,1
7	Información recibida	5,7
8	Metodología Utilizada	5,4
<i>9.- Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	Regulación emocional	5,0
9b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,6
9c	Autocuidado	5,0
9d	Conocimiento de la respuesta fisiológica del estrés	5,1
<i>10.- Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	Regulación emocional	4,4
10b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,1
10c	Autocuidado	4,4
10d	Conciencia de uno/a mismo/a	4,8
<i>11.- Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	Relación conmigo mismo/a	5,0
11b	Relación con los demás	4,8
11c	Solución de problemas/Afrontamiento del estrés	4,7
11d	Bienestar emocional	4,8
12	Recursos para mejorar	5,0
13	Opinión general del Taller	5,5
14	Actuación de la profesora	5,9

Tabla 46. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con los Talleres de “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 quiera señalar. En aspectos positivos destacan:

- “El ambiente de trabajo ha ayudado totalmente a la realización del Taller”.

- *“La dinámica de participación, un número reducido de participantes, las prácticas formales y las herramientas para el día a día”.*
- *“Las herramientas y guías que nos llevamos”.*
- *“Aprender a ser más consciente del momento. Aprender a escucharme”.*
- *“Ser capaz de hacer una "pausa- respuesta" y actuar desde la conciencia en un momento de estrés”.*
- *“Las herramientas recibidas para poder gestionar e identificar situaciones de estrés. Prácticas y materiales para poder aplicar en el día a día”*

En los aspectos negativos, podemos señalar:

- *“La temperatura”*
- *“El local: mucho ruido, sin material...”*
- *“Pocos días, te da poco tiempo a iniciarte y profundizar”*
- *“Los horarios, la distribución de la carga en 4 semanas consecutivas”*
- *“A veces ha sido frustrante no participar por mi vergüenza”*
- *“Momentos de ansiedad en algunas prácticas”*
- *“La mala acústica del lugar ha hecho que seguir la clase sea difícil a veces”.*

Y en las áreas de mejora, destacamos:

- *“Más tiempo y más práctica”*
- *“El contenido está muy bien abordado, pero quizá mejoraría con más recursos escritos en el cuaderno.”*
- *“Ampliar su duración y profundizar más en la temática Mindfulness”*
- *“El horario lo aplazaría a un poco más tarde o que dure un poco menos”*
- *“Realizar un taller de 8 sesiones y dar 1 crédito completo”*
- *“Hacer más ejercicios de meditación de diferentes tipos, algo más práctico”*

10.2.4 Conclusiones

Estos Talleres de nueva oferta han sido muy bien recibidos 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. Estas puntuaciones nos animan a continuar con esta oferta y con este formato, debiendo mejorar las instalaciones en las que se imparten.

10.3 II Curso "MINDFULNESS en la vida cotidiana" (para PAS Y PDI)

En este curso 2019/2020 el SAP/APZ ha realizado un segundo curso de "Mindfulness en la vida cotidiana" (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.

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, desde octubre de 2019 hasta febrero de 2020 realizando un total de 9 sesiones. En el Campus de Bizkaia tuvo lugar en un aula de la Escuela de Máster y Doctorado, desde octubre de 2019 hasta marzo de 2020 realizando un total de 9 sesiones y en el Campus Gipuzkoa se realizó en la Sala de Dinámicas, de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología (HEFA), desde octubre de 2019 hasta marzo de 2020 realizando 10 sesiones. El resto de sesiones fueron suspendidas por la pandemia en los tres Campus, aunque durante la misma se enviaron a las personas inscritas 4 audios con ejercicios de *mindfulness* los días 24 de marzo, 1 de abril, 7 de abril y 17 de abril de 2020.

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 47 (ver tabla 47).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	PAS	PDI	TOTAL
ÁLAVA	22	9	--	8 (%)	31 (%)	57 (100%)
BIZKAIA	68	31	1	45 (%)	90 (%)	163 (100%)

GIPUZKOA	38	8	--	19 (%)	46 (%)	85 (100%)
TOTAL	128	38	1	72 (%)	167 (%)	305 (100%)

Tabla 47. Distribución por género y por estamento de las personas inscritas al II Curso "Mindfulness en la vida cotidiana" para PAS y PDI.

La tabla 48 muestra la distribución de asistentes en los tres Campus por género y por estamento (ver tabla 48). Como siempre es mucho menor la posibilidad de asistir que las inscripciones recibidas, ya que el aforo de las aulas y el tipo de trabajo intenso y participativo exigen trabajar con grupos pequeños/medianos

	MUJERES	HOMBRES	PNB	PAS	PDI	TOTAL
ÁLAVA	14 (%)	4 (%)	-	5 (%)	13 (%)	18
BIZKAIA	22 (%)	6 (%)	-	9 (%)	19 (%)	28
GIPUZKOA	16 (%)	3 (%)	-	7 (%)	12 (%)	19
TOTAL	52 (%)	13 (%)	-	21 (%)	44 (%)	70 (100%)

Tabla 48. Distribución por género, estamento y Campus de las personas asistentes al II Curso "Mindfulness en la vida cotidiana" para PAS y PDI.

10.3.1 Conclusiones

La pandemia y el confinamiento nos impidieron finalizar el curso como estaba previsto, de manera presencial y en los tres Campus. Asimismo, nos impidió realizar la evaluación de satisfacción final. Hemos valorado ofertar las sesiones que quedaron pendientes on-line en los últimos meses del año 2020, ya fuera del horario laboral y como manera de asentar la práctica en lo cotidiano.

10.4 CURSO "SENSIBILIZACIÓN ANTE LA IDEACIÓN SUICIDA (para PDI)

La Estrategia de prevención del suicidio en Euskadi presentada en junio 2019, describe las acciones a desarrollar para disminuir la morbilidad por suicidio y mejorar la atención a las personas en riesgo y a sus familias. Para ello,

adopta un enfoque de intervención multidisciplinar que pretende ayudar a que las personas en riesgo busquen ayuda y proporcionar más información, una mejor asistencia y una intervención más temprana.

Se plantean nueve áreas de actuación, siendo la Universidad un espacio de intervención dentro del ámbito comunitario.

Nuestra Universidad asume el compromiso señalado en la Estrategia, y se ha propuesto seleccionar y formar personas referentes entre el profesorado que sirvan de apoyo y orientación en la identificación del riesgo suicida. Así, el objetivo de este curso ha sido sensibilizar a profesorado interesado en esta problemática, para que en cada Centro haya una persona formada, cuya misión será actuar como recurso de apoyo para atender cualquier necesidad o petición de ayuda por parte del alumnado y servir de enlace con el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad.

Se realizaron 3 cursos (uno en cada Campus), los días 11, 12 y 13 de noviembre de 2019. El curso estuvo impartido por Andoni Anseán, psicólogo, presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio, presidente de la Sociedad Española de Suicidología, representante Nacional en España de la IASP (International Association for Suicide Prevention) y Director del Máster en Conducta Suicida de la Universidad Pablo de Olavide.

La tabla 49 muestra la distribución de inscritos y asistentes en los tres Campus por género. (ver tabla 49).

	Araba	Bizkaia	Gipuzkoa	N
	PDI	PDI	PDI	
Inscritos/as	13	26	21	60
Asistentes	13	25	18	56 (100%)
Obtienen Certificado	11	22	18	51 (91,07%)
Sexo				
Mujeres	10 (76,92%)	21 (84%)	14 (77,77%)	45 (80,35%)
Hombres	3 (23,07%)	4 (16%)	4 (22,22%)	15 (26,78%)
Personas no binarias	0	0	0	0 (0,00%)

Tabla 49. Distribución de inscritos/as y asistentes desagregados por género y Campus.

11. ENCUENTROS DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)

Como cada año, en junio 2020 estaba prevista la realización los XVII Encuentros Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU), este año organizado por la Universidad de Cádiz.

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.

La situación sanitaria aconsejó suspenderlo hasta el año 2021, después de valorar cambiarlo de fecha.

12. ACTIVIDADES EN EL MARCO DE LA PERTENECIA A LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (REUPS)

Como miembro de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud, la UPV/EHU participa de algunas de las actividades propuestas junto al resto de Universidades españolas. El Servicio de Atención Psicológica participa en algunas de esas actividades, aunque este curso y debido a la pandemia nos vimos obligadas suspender todas las actividades presenciales y debido a la falta de recursos humanos y a la situación de confinamiento, sólo pudimos centrarnos en la asistencia psicológica individual on-line del alumnado.

12.1 Día de las Universidades Saludables

El 8 de octubre de 2019 se ha celebrado el Día de las Universidades Saludables, y desde la REUS se promovieron distintas actividades a las que nuestra Universidad debido a la carencia de recursos humanos pudo participar de manera simbólica. Participamos en nueva edición del #Reto5000, que trata de conseguir 5000 donaciones de sangre entre donantes de las distintas Universidades en ese día. Nuestra Universidad participó consiguiendo 177 participantes y 135 donaciones de sangre en los tres Campus.