

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

MEMORIA 2020-2021



AURKIBIDEA

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | SARRERA..... | 3 |
| 2. | 2020-2021 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK..... | 4 |
| 3. | 2020-2021 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK | 9 |
| 4. | 2020-2021 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILA MOTA..... | 11 |
| 5. | SAP/APZ ⁿ ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2020-2021 IKASTURTEAREN AMAIERAN | 18 |
| 6. | SAP/APZ ⁿ ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA..... | 21 |
| 7. | UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK | 24 |
| 8. | SAP/APZ ⁿ JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA | 24 |
| 9. | LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK | 25 |
| 9.1 | “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” /“DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS” TAILERRA..... | 26 |
| 9.1.1 | “DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”..... | 28 |
| 9.1.2 | “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” | 38 |
| 10. | BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK | 44 |
| 10.1. | “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA | 45 |
| 10.2. | “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA..... | 55 |
| 10.3. | STREAMING BIDEZKO MINTEGIAK..... | 69 |
| 10.4. | AZPentzako GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS TAILERRA..... | 70 |
| 11. | UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)..... | 71 |

1.SARRERA

Memoria honetan, Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzari dagokion Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (APZ) 2020-2021 ikasturtean egin dituen jarduerak aurkezten dira. Zerbitzu hau doakoa da, eta unibertsitateko kideei arreta psikologikoa ematea du helburu.

Gobernu Kontseiluak 2018ko ekainaren 7an onartutako Arautegi Orokorrak honako hauek jasotzen ditu SAP/APZren funtzioen artean:

a) Psikologiaren arloko *lehen mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Lehen mailako prebentziorako programa hau irakaskuntzaren arloan arazo psikologikoak saihestera eta oro har osasuna sustatzera bideratuta dago. Zehazki, helburua da pertsonen baliabide psikologikoak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasuntsuak sustatzea.

b) *Bigarren mailako prebentziorako programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Prebentzio honen bitartez, nahasmendu baten aurreneko faseetan izan ohi diren konplikazioak urritu nahi dira, eta horrekin lotutako asalduren iraupena murriztu. Helburua da, zehazki, pertsonen arazoekin lotutako arrisku jokabideak garaiz detektatzea, hasierako fasean aldatu ahal izateko.

c) Laguntza psikologikoa ematea eskatzen duten unibertsitateko ikasleei eta unibertsitateko beste kide batzuei.

2019-2020 ikasturteaz geroztik, ikasleak dira arretaren ardatz; izan ere, erabaki dugu unibertsitateko kide ahulenek lehentasun handiagoa dutela, eskaintza handitzeak eta giza baliabideak mantentzeak baino.

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

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

arreta psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko zerbitzu publikoetan edo gai espezifikotarako laguntza baliabideetan, edo Euskadiko Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

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

UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia webgune honetan dago eguneratuta: <https://www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica/>

2.2020-2021 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

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

2020-2021 ikasturtean, dena 350 kontsulta berri jaso ziren, eta horietako 13 aurreko ikasturteetan egindakoak ziren; hau da, kasu horietan, pazienteak hala eskatuta eta salbuespen gisa, komenigarritzat jo da laguntza baliabide honetan 8-10 kontsultako beste ziklo bat lantzea edo gai espezifikoren bat lantzeko 10 kontsultako gehieneko kopurua gainditzea.

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

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|
| KONTSULTA BERRIAK 2020-2021 | 68 (%19,4) | 166 (%47,5) | 116 (%33,1) | 350 |

1. taula. SAP/APZk 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten kopurua

Aurten kontsultak %0,9 ugaitu dira 2019-2020 ikasturtean jasotako eskarien aldean (323 kontsulta berri jaso ziren).

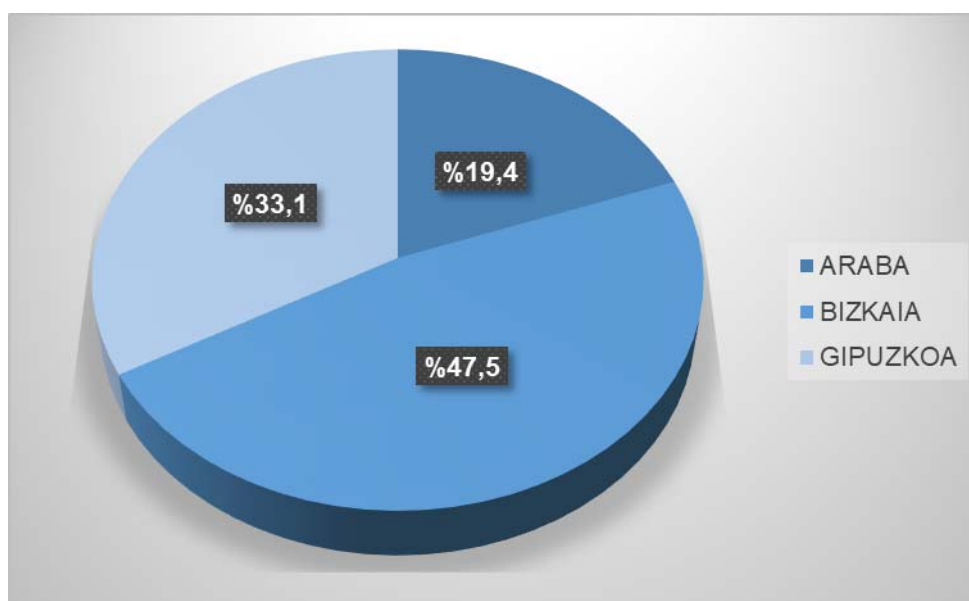
Ikusten da eskariak gora egin duela hiru Campusetan, nahiz eta mantendu egiten den matrikulazioa campusen arabera banatuta, SAP/APZ

Araban eta Bizkaian ezagun egiten hasi baita (Gipuzkoan baino 14 urte geroago jarri zen martxan) (ikus 2. taula).

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|--|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| KONTSULTA BERRIAK 2018-2019 | 47 (%16,8) | 102 (%36,4) | 131 (%46,8) | 280 (%100) |
| KONTSULTA BERRIAK 2018-2019 | 61 (%19,1) | 136 (%42,5) | 123 (%38,4) | 320 (%100) |
| KONTSULTA BERRIAK 2019-2020 | 58 (%18) | 158 (%49) | 107 (%33) | 323 (%100) |
| KONTSULTA BERRIAK 2020-2021 | 68 (%19,4) | 166 (%47,5) | 116 (%33,1) | 350 (%100) |

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

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



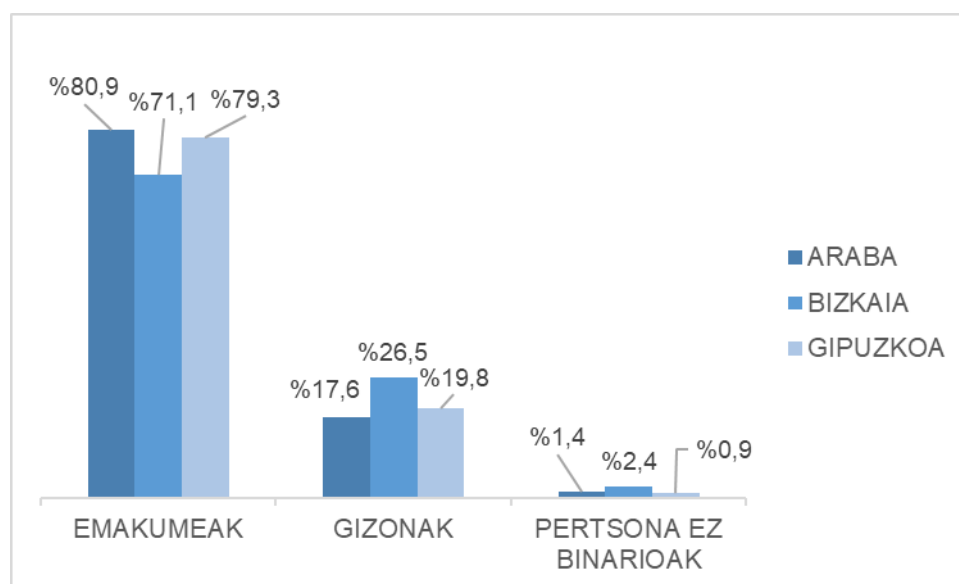
1. grafikoa. SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusen arabera bereizita.

3. taulan, jasotako 350 kontsulten generoaren araberako banaketa ikusi daiteke (ikus 3. taula).

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| EMAKUMEAK | 55 (%80,9) | 118 (%71,1) | 92 (%79,3) | 265 (%75,7) |
| GIZONAK | 12 (%17,6) | 44 (%26,5) | 23 (%19,8) | 79 (%22,6) |
| PERTSONA EZ BINARIOAK | 1 (%1,4) | 4 (%2,4) | 1 (%0,9) | 6 (%1,7) |
| GUZTIRA | 68 (%100) | 166 (%100) | 116 (%100) | 350 |

3. taula. SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

Generoaren araberako banaketa aztertuz gero, aurreko urteetan bezala, emakumeek egin dituzte eskaera gehienak; izan ere, SAP/APZn kontsulta egiten duten 4 pertsonatik 3 emakumeak dira. 2. grafikoa ikus daiteke generoaren eta campusen araberako portzentajezko banaketa (ikus 2. grafikoa).

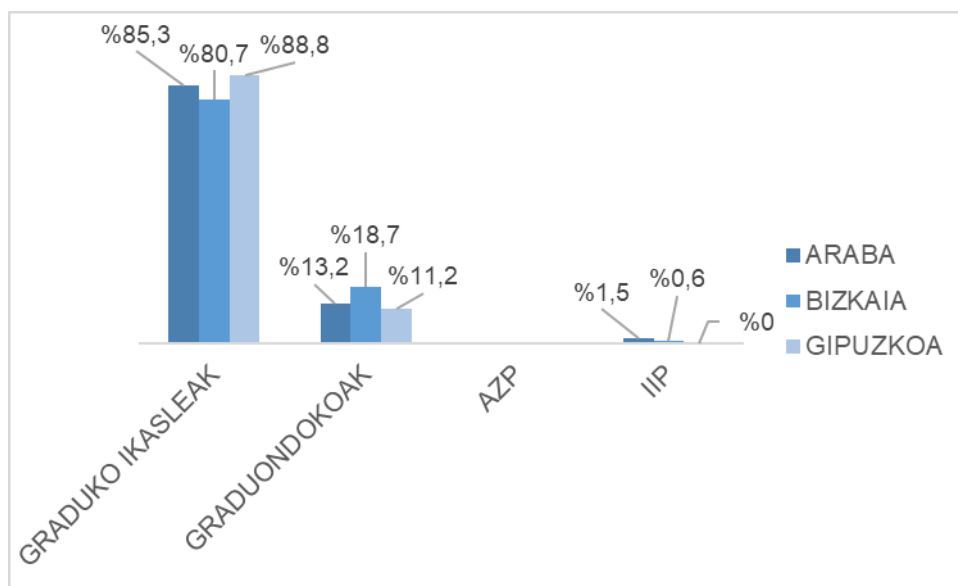


2. grafikoa. SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

Arreta Psikologikorako Zerbitzuak unibertsitateko kide guztiei ematen die arreta hiru campusetan. Nolanahi ere, arestian adierazi dugun bezala, eskaria handitu egin denez eta giza baliabideak murriztu, ikasleengan jarri dugu arreta. Hala, 4. taulan ikus daiteke ikasturte honetan kontsulta egin duten erabiltzaile moten araberako banaketa, eta 3. grafikoa portzentajezko banaketa, campusaren arabera.

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|-------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| GRADUKO IKASLEAK | 58 (%85,3) | 134 (%80,7) | 103 (%88,8) | 295 (%84,3) |
| GRADUONDOKOAK | 9 (%13,2) | 31 (%18,7) | 13 (%11,2) | 53 (%15,1) |
| AZP | 0 | 0 | 0 | 0 |
| IIP | 1 (%1,5) | 1 (%0,6) | 0 | 2 (%0,6) |
| GUZTIRA | 68 (%100) | 166 (%100) | 116 (%100) | 350 (%100) |

4. taula. SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.



3. grafikoa: SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera bereizita.

5. taulan ikus daiteke 2020-2021 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

| | KOP | % |
|---------------------------------|-----|-------|
| EUSKADI | 215 | %61,4 |
| BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK | 45 | %12,9 |

| | | |
|------------------------|------------|-------------|
| ERDIALDEKO AMERIKA | 1 | %0,3 |
| HEGO AMERIKA | 10 | %2,8 |
| IPAR AMERIKA | 0 | %0 |
| EUROPA | 9 | %2,6 |
| AFRIKA | 3 | %0,9 |
| ASIA | 8 | %2,3 |
| Ez daki/Ez du erantzun | 59 | %16,8 |
| GUZTIRA | 350 | %100 |

5. taula. 2020-2021 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

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

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

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | BATEZ BESTEKOA |
|-------------------------|-------|---------|----------|-------------------|
| ITXAROTE DENBORA | 25,1 | 25,2 | 35 | 28,4 |

6. taula. 2020-2021 ikasturteko “*itxarote denbora*” adierazlearen banaketa, campusaren arabera bereizita.

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

Horrek ez du esan nahi pertsonak denbora marjina horretan artatuko direnik; hori ikasturteko une horretan erregistratzen den eskaera kopuruak markatuko du, bai eta arreta jasotzen ari diren pertsonen kopuruak ere. Oro har, lehenengo hitzordua bi edo hiru astera ematen da.

3.2020-2021 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

2020-2021 ikasturtean, 452 pertsona artatu dira denera. Aurreko ikasturtean artatutako kasu kopuruarekin alderatuta (414 kasu), %10 handitu da kopurua.

Azpimarratu behar da 2021eko otsailean, Gipuzkoako Campuseko Zerbitzua itxi egin zela, Campus horretako psikologoak uko egin ziolako karguari eta ezin izan zelako ordezkapenik egin. 2020ko abenduan, AZPen lan poltsa egiteko prozesua abiarazi zen, eta, horri esker, profesional kualifikatuen zerrenda bat dugu campus batean zerbitzua ixtea ekiditeko.

7. taulan azaltzen da zerbitzuan artatutako pertsonak zein egoeratan zeuden 2020-2021 ikasturtea amaitzean (ikus 7. taula)

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|--|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| KONTSULTAN 2019-2020tik | 19 (%4,2) | 43 (%9,5) | 40 (%8,8) | 102 (%22,6) |
| KONTSULTA BERRIAK 2020-2021 | 68 (%15) | 166 (%36,7) | 116 (%25,7) | 350 (%77,4) |
| UKO EGITEAK 2020-2021 | 2 (%0,4) | 8 (%1,8) | 31 (%6,9) | 41 (%9,1) |
| ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA 2020-2021 | 87 (%19,2) | 209 (%46,2) | 156 (%34,5) | 452 (%100) |

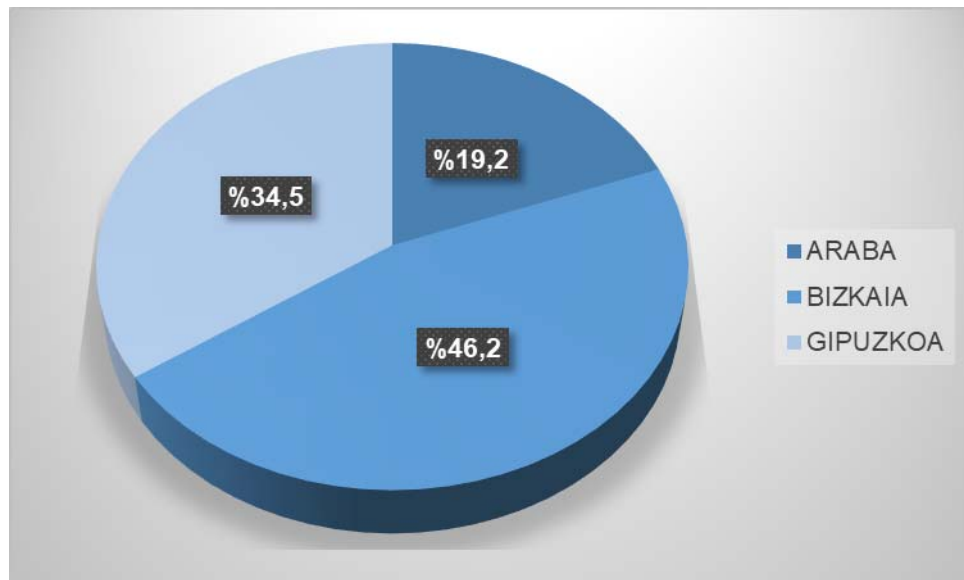
7. taula. 2020-2021 ikasturtearen amaieran artatutako pertsonen egoera Campusaren arabera bereizita.

Artatutako pertsonen (N=452) eta jasotako eskari berrien kopuruaren (N=350) arteko aldea honako arrazoi hauek eragin dute:

a) Aurreko memoria ixtean kontsultan jarraitzen zuten pertsonen arreta: 102 pertsona (19 Araban, 43 Bizkaian eta 40 Gipuzkoan). Ikasturte honetan 41 pertsonak egin diote uko arretari (2 Araban, 8 Bizkaian eta 31 Gipuzkoan). Pertsona horiek, behin

2020-2021 ikasturtean kontsulta eskatu eta jaso ondoren, ez dira adostutako hitzordura agertzen eta gero haiekin harremanetan jartzean uko egiten diote zerbitzuan arreta jasotzeari edo ez da lortzen haiekin harremanetan jartzea.

b) 4. grafikoa zehazten da 2020-2021 ikasturtean arreta jaso duten pertsonen portzentajezko banaketa (ikus 4. grafikoa).



4. grafikoa: 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, campusaren arabera bereizita.

8. taulan, 452 pertsona horien generoaren arabera banaketa ikus daiteke (ikus 8. taula).

| | KOP. | % |
|------------------------------|------------|-------------|
| EMAKUMEAK | 331 | %73,2 |
| GIZONAK | 112 | %24,8 |
| PERTSONA EZ BINARIOAK | 9 | %2 |
| GUZTIRA | 452 | %100 |

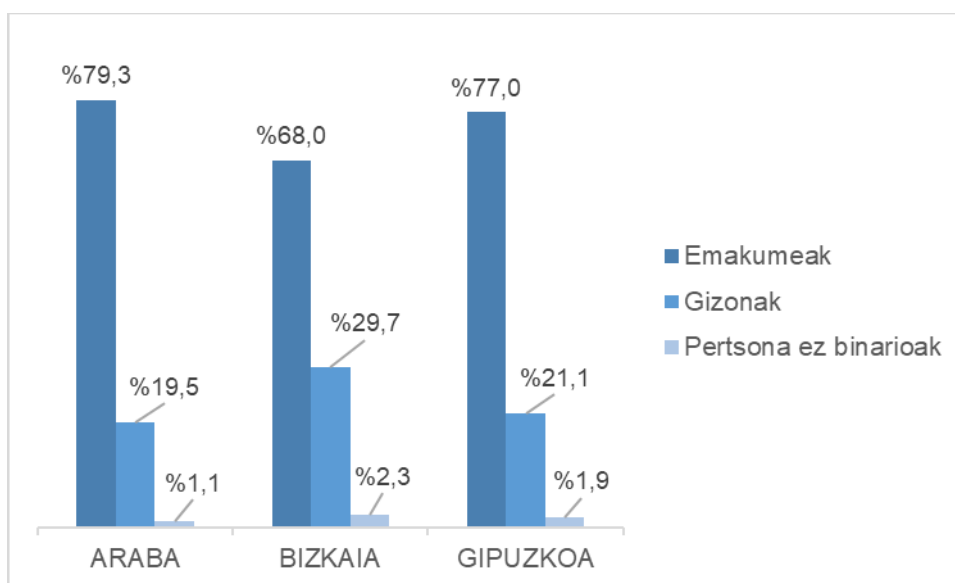
8. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren arabera bereizita.

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

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| EMAKUMEAK | 69 (%79,3) | 142 (%68) | 120 (%77) | 331 (%73,2) |
| GIZONAK | 17 (%19,5) | 62 (%29,7) | 33 (%21,1) | 112 (%24,8) |
| PERTSONA EZ BINARIOAK | 1 (%1,1) | 5 (%2,3) | 3 (%1,9) | 9 (%2) |
| GUZTIRA | 87 (%100) | 209 (%100) | 156 (%100) | 452 (%100) |

9. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

5. grafikoan ikusi daiteke artatutako pertsonen generoaren eta campusaren araberrako portzentajezko banaketa (ikus 5. grafikoa).



5. grafikoa. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, generoaren eta campusaren arabera bereizita.

4. 2020-2021 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILA MOTA

Arestian esan dugun bezala, SAP/APZk unibertsitateko kide guztiei ematen die arreta; dena dela, arreta osoa ikasleengan jarri dugu, eta, hortaz, ikasleen kolektiboak du ordezkartzarik handiena. Gainera, ikusten da graduiko ikasle gehiago artatzen direla graduondokoak baino. Artatutako IRIak doktorego tesia amaitzen ari diren irakasleak dira; izan ere, aldi horretan estresa eta arazo psikologikoak sortzen dira (ikus 10. taula).

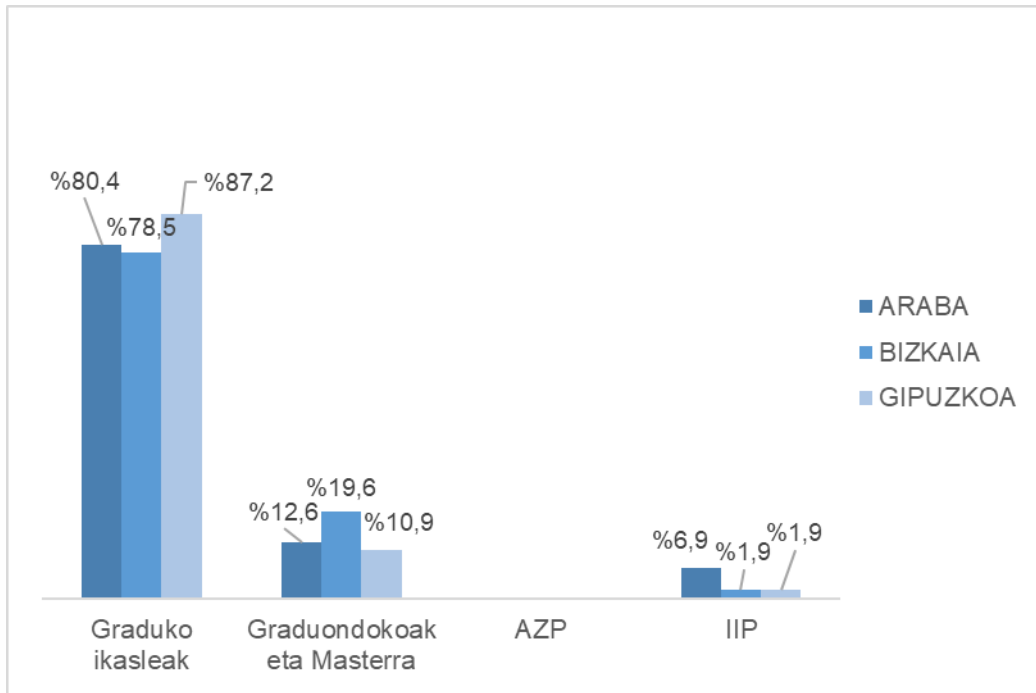
| | KOP. | % |
|---|-------------|-------------|
| GRADUKO IKASLEAK | 370 | %81,9 |
| GRADUONDOKO / DOKTOREGOKO IKASLEAK | 69 | %15,2 |
| AZP | 0 | 0 |
| IIP | 13 | %2,9 |
| GUZTIRA | 452 | %100 |

10. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota.

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

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|-----------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| GRADUKO IKASLEAK | 70 (%80,4) | 164 (%78,5) | 136 (%87,2) | 370 (%81,9) |
| GRADUONDOKO IKASLEAK | 11 (%12,6) | 41 (%19,6) | 17 (%10,9) | 69 (%15,2) |
| AZP | 0 | 0 | 0 | 0 |
| IIP | 6 (%6,9) | 4 (%1,9) | 3 (%1,9) | 13 (%2,9) |
| GUZTIRA | 87 (%100) | 209 (%100) | 156 (%100) | 452 (%100) |

11. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera berezita.



6. grafikoa: 2020-2021 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentajezko banaketa, campusaren arabera bereizita.

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

| | ARABA N= 87 (%19,2) | | | BIZKAIA N=209 (%46,2) | | | GIPIZKOA N=156 (%34,5) | | | GUZTIRA N=452 (%100) |
|--|---------------------|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------------------|---------------|-------------------|-------------------------|
| | Adina (X) | Adina (Mo) | Adina (tartea) | Adina (X) | Adina (Mo) | Adina (tartea) | Adina (X) | Adina (Mo) | Adina (tartea) | |
| GRADUKO IKASLEAK | 22,2 | 19 | 17-57 | 21,3 | 20 | 17-45 | 22 | 21 | 18-56 | 370 |
| GRADUONDOKO/ DOKTOREGOKO IKASLEAK | 26,3 | 19 | 22-30 | 24,9 | 24 | 20-32 | 25,5 | 23 | 21-39 | 69 |
| AZP | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| IIP | 36 | 24 | 24-57 | 22,3 | | 27-37 | 41 | | 27-55 | 13 |

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

| | ARABA N=87 (%100) | | | BIZKAIA N=209(%100) | | | GIPIZKOA N=156(%100) | | | GUZTIRA N=452 (%100) | | |
|-------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------|
| | GIZONA N=17 (%19,5) | EMAKUMEA N=69 (%79,3) | PEB N=1 (%1,1) | GIZONA N=61 (%29,2) | EMAKUMEA N=143 (%68,4) | PEB N=5 (%2,4) | GIZONA N=33 (%21,1) | EMAKUMEA N=120 (%77) | PEB N=3 (%1,9) | GIZONA N=111 (%24,5) | EMAKUMEA N=332 (%73,5) | PEB N=9 (%2) |
| GRADUA | 12 | 57 | 1 | 43 | 116 | 5 | 26 | 106 | 3 | 81 | 279 | 9 |
| GRADUONDOA | 3 | 8 | 0 | 16 | 25 | 0 | 5 | 12 | 0 | 24 | 45 | 0 |
| AZP | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| IIP | 2 | 4 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 6 | 7 | 0 |

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

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo irudikatzen dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduko titulazioen aniztasuna. SAP/APZn egindako kontsulta gehienak Psikologiako Graduak dira (%12,1), eta alde handia dago gainerako graduekin alderatuta. Uste dugu ikasle gehienak Psikologia Graduak izateak baduela zerikusia irakasleen gertutasunarekin (zerbitzua gomendatzean) eta ikasleenarekin (zailtasun bat agertzen denean zerbitzura jotzea pentsatzen dutenean).

| TITULAZIOA | N | % |
|---|----|------|
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza | 11 | %2,4 |
| Antropologia | 2 | %0,4 |
| Arkitektura Teknikoa | 1 | %0,2 |
| Artea | 7 | %1,5 |
| Arte Ederrak | 6 | %1,3 |
| Biologia | 3 | %0,6 |
| Biokimika eta Molekulu Biologia | 3 | %0,6 |
| Bioteknologia | 4 | %0,8 |
| Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa | 3 | %0,6 |
| Elikagaien Zientzia eta Teknologia | 2 | %0,4 |
| Ingurumen Zientziak | 2 | %0,4 |
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak | 1 | %0,2 |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa | 6 | %1,3 |
| Kontserbazio eta Zaharberritzea | 4 | %0,8 |
| Sorkuntza eta Diseinua | 7 | %1,5 |
| Kriminologia | 9 | %2 |
| Zuzenbidea | 8 | %1,7 |
| Zuzenbidea + EAZ | 4 | %0,8 |
| Ekonomia | 4 | %0,8 |
| Ekonomia eta Enpresa (Gradu bikoitza) | 1 | %0,2 |
| Haur Hezkuntza | 10 | %2,2 |
| Lehen Hezkuntza | 11 | %2,4 |
| Gizarte Hezkuntza | 15 | %3,3 |
| Erizaintza | 7 | %1,5 |
| Ingeles Ikasketak | 13 | %2,8 |
| Farmazia | 9 | %2 |
| Filologia Klasikoa | 1 | %0,2 |

| | | |
|---|----|-------|
| Filologia Hispanikoa | 3 | %0,6 |
| Filosofia | 2 | %0,4 |
| Fisika | 7 | %1,5 |
| Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa (gradu bikoitza) | 4 | %0,8 |
| Fisioterapia | 6 | %1,3 |
| Arkitekturaren Oinarriak | 9 | %2 |
| Geografia eta Lurralde Antolakuntza | 1 | %0,2 |
| Geologia | 2 | %0,4 |
| Negozioen Kudeaketa | 3 | %0,6 |
| Historia | 8 | %2 |
| Artearen Historia | 4 | %0,8 |
| Ingeniaritza Zibila | 3 | %0,6 |
| Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza | 3 | %0,6 |
| Informatika Ingeniaritza | 9 | %2 |
| Ingurumen Ingeniaritza | 3 | %0,6 |
| Ingeniaritza Biomedikoa | 1 | %0,2 |
| Ingeniaritza Elektronikoa | 6 | %1,3 |
| Industria Teknologiaren Ingeniaritza | 5 | %1,1 |
| Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza | 2 | %0,4 |
| Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza | 1 | %0,2 |
| Ingeniaritza Industrial | 1 | %0,2 |
| Ingeniaritza Mekanikoa | 2 | %0,4 |
| Ingeniaritza Kimikoa | 4 | %0,8 |
| Marketina | 1 | %0,2 |
| Matematikak | 4 | %0,8 |
| Medikuntza | 29 | %6,4 |
| Nanozientzia | 1 | %0,2 |
| Nutrizioa eta Dietetika | 5 | %1,1 |
| Pedagogia | 4 | %0,8 |
| Kazetaritza | 3 | %0,6 |
| Kazetaritza eta Ikus-entzunezko Komunikazioa | 1 | %0,2 |
| Psikologia | 55 | %12,1 |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak | 7 | %1,5 |
| Kimika | 4 | %0,8 |
| Lan Harremanak eta Giza Baliabideak | 5 | %1,1 |

| | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|
| Soziologia | 2 | %0,4 |
| Gizarte Langintza | 5 | %1,1 |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa | 3 | %0,6 |
| Masterra | 42 | %9,3 |
| Doktoregoak | 26 | %5,7 |
| Beste batzuk | 12 | %2,6 |
| GUZTIRA | 452 | %100 |

14. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Ikasturtearen arabera ikasleen banaketak ez du alde handirik, eta Graduak lau mailatan daude banatuta modu homogeneoan, 15. taulan ikus daitezkeen moduan. "Beste batzuk" atalean, gradu batzuetako azken urteak egiten ari diren ikasleak sartu dira, hala nola Medikuntzakoak eta Arkitekturakoak, baita Erasmus egiten ari direnak ere (ikus 15. taula).

| MAILA | N | % |
|---------------------|------------|-------------|
| LEHENENGOA | 104 | %23 |
| BIGARRENA | 91 | %20,1 |
| HIRUGARRENA | 104 | %23 |
| LAUGARRENA | 96 | %21,2 |
| BOSGARRENA | 10 | %2,2 |
| BESTE BATZUK | 47 | %10,4 |
| GUZTIRA | 452 | %100 |

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

16. taulan ikus daiteke graduak ikasleen portzentajezko banaketa, ikasturtearen eta campusaren arabera bereizita (ikus 16. taula).

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|--------------------|-----------|------------|------------|------------|
| LEHENENGOA | 9 (%2,4) | 35 (%9,4) | 34 (%9,2) | 78 (%21) |
| BIGARRENA | 18 (%4,9) | 42 (%11,4) | 24 (%6,5) | 84 (%22,7) |
| HIRUGARRENA | 17 (%4,6) | 45 (%12,2) | 38 (%10,3) | 100 (%27) |
| LAUGARRENA | 23 (%6,2) | 39 (%10,5) | 32 (%8,6) | 94 (%25,4) |

| | | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| BOSGARRENA | 1 (%0,3) | 2 (%0,5) | 6 (%1,6) | 9 (%2,4) |
| BESTE BATZUK | 2 (%0,5) | 1 (%0,3) | 2 (%0,5) | 5 (%1,4) |
| GUZTIRA | 70 (%18,9) | 164 (%44,3) | 136 (%36,8) | 370 (%100) |

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

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

| GRADUONDOKO IKASLEAK | N | % |
|-----------------------------|-----------|-------------|
| MASTERRAK | 45 | %65,2 |
| DOKTOREGOA | 24 | %34,8 |
| GUZTIRA | 69 | %100 |

17. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen banaketa.

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

| | ARABA N=11 | BIZKAIA N=41 | GIPUZKOA N=17 | GUZTIRA |
|-------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| MASTERRA | 1 (%1,4) | 32 (%46,4) | 12 (%17,4) | 45 (%65,2) |
| DOKTOREGOA | 10 (%14,5) | 9 (%13) | 5 (%7,2) | 24 (%34,7) |
| GUZTIRA | 11 (%15,9) | 41 (%59,4) | 17 (%24,6) | 69 (%100) |

18. taula. 2020-2021 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduko eta graduondoko ikasleen portzentajezko banaketa.

5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2020-2021 IKASTURTEAREN AMAIERAN

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

egoera. Noski, egoera hau alda daiteke kasu berezietan, dela eskari gehiegi dagoela, dela giza baliabide gutxiegi daudelako.

19. taulan, campus bakoitzean 2020-2021 ikasturtean emandako saio kopurua ikusi daiteke (ikus 19. taula). 2020/2012 ikasturte honetan, nabarmen jaitsi da Gipuzkoan egindako saioen kopurua, iazko ikasturtearekin alderatuta, Campus horretan dagoen giza baliabideen eza dela eta. Egoera hori, ziurrenik, datorren ikasturtean lehengoratuko da.

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|--|-------|---------|----------|---------|
| 2020-2021ean EGINDAKO SAIOPEN KOPURUA | 280 | 633 | 281 | 1194 |
| AURREZ AURREKO SAIOPEN KOPURUA | 172 | 410 | 194 | 776 |
| BIDEODEI BIDEZKO SAIOPEN KOPURUA | 108 | 223 | 87 | 418 |

19. taula. 2020-2021 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera bereizita.

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

- 1) **Kontsultan:** saioekin jarraitzen duten pertsonak memoria itxi den egunean.
- 2) **Alta terapeutikoa:** ikasturte honetan amaitu eta itxi da erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua.
- 3) **Alta, bideratzearekin:** gure arautegian ezarritako saio kopurua amaitzean, espresuki gomendatu zaio erabiltzaileari beste baliabide batzuen bitartez lan terapeutikoarekin jarraitzea.
- 4) **Borondatezko alta:** kontsulta egiten duen pertsonak, ezarritako saioak amaitu baino lehen eta terapeutaren iritzia aparte utzita, alta eman nahi duela erabaki eta jakinarazten du. Hemen sartzen da lanarengatik edo lekuz aldatzeagatik saioak etetea edo beste leku batean tratamendu psikologiko bat hastea.
- 5) **Ez agertzeagatik alta:** pertsona hauek gutxiengo saio kopurura (2 saio) bertaratzeari utzi diote eta ez diete erantzuten haiekin harremanetan jartzeko ahaleginei.
- 6) **Beste batzuk:** Gipuzkoako Campusean zerbitzua 2021eko martxoan eta apirilean baino ez zenez egon martxan, pertsona askok uko egin diote arretarako eskaerari, beste

batzuek itxaron-zerrendan geratu behar izan zuten Campus horretan sortutako egoeraren aurrean, eta beste batzuek kontsulta informatibo eta/edo orientazio-kontsulta bakarria izan zuten, Zerbitzuaren Zuzendaritzak egina. Hori ikasturte honetako berariazko egoera da eta espero dugu lanpostua bete eta arreta emateari berriro ekiten zaionean konpontzea.

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

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|-------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ARTATUTAKO PERTSONAK | 87 | 209 | 156 | 452 |
| KONTSULTAN | 32 (%36,8) | 82 (%39,2) | 44 (%28,2) | 158 (%35) |
| ALTA TERAPEUTIKOA | 15 (%17,2) | 31 (%14,8) | 27 (%17,3) | 73 (%16,1) |
| ALTA, BIDERATZEAREKIN | 0 | 5 (%2,4) | 4 (%2,6) | 9 (%2) |
| BORONDATEZKO ALTA | 32 (%36,8) | 72 (%34,4) | 9 (%5,8) | 113 (%25) |
| EZ AGERTZEAGATIKO ALTA | 5 (%5,7) | 9 (%4,3) | 2 (%1,3) | 16 (%3,5) |
| BESTE BATZUK | 3 (%3,4) | 10 (%4,8) | 70 (%44,8) | 83 (%18,4) |
| GUZTIRA | 87 (%100) | 209 (%100) | 156 (%100) | 452 (%100) |

20. taula. Artatutako pertsonen 2020-2021 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera bereizita.

Azpitarratu behar da 2020-2021 ikasturte honetan, aurrez aurreko kontsultak etengabe egiten hasi ziren arren, Gipuzkoako Campusean 2 hilabetez bakarrik izan genuela arreta psikologikoa, psikologoa 2021eko otsailan hasi baitzen liberatuta egon ondoren, eta 2021eko apirilean uko egin zion lanpostuari. Bestalde, Bizkaian eskaera handitzeak eta arreta psikologikorako pertsona bakar bat mantentzeak prozesu terapeutikoak atzeratzea ekarri zuen, eta, ondorioz, alta terapeutiko gutxiago egon ziren (2018-2019 ikasturtean 141 alta terapeutiko eman ziren eta saioen batez bestekoa 9,1 izan zen; 2019-2020 ikasturtean 112 alta terapeutiko eman ziren eta saioen batez bestekoa 7,3 izan zen).

21. taulan ikus daiteke 2020-2021 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera bereizita. Behera egin du nabarmen alta terapeutikoen kopuruak, nahiz eta alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen saioen batez bestekoa 7,3 izan. Balio hori SAP/APZk ezartzen duen 8-10 saioko tartean sartzen da (ikus 21. taula).

| | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA | GUZTIRA |
|--|-------|---------|----------|---------|
| ALTATERAPEUTIKOA | 15 | 31 | 27 | 73 |
| ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOEN BATEZBESTEKOA | 8,3 | 7,8 | 6 | 7,4 |

21. taula. 2020-2021 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera berezita.

6. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da nahasmendu mental batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarrari nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete.

Diagnostikoa GNS-10en irizpideen arabera kodetzen da. GNS-10, hain zuzen, gaixotasunen nazioarteko sailkapena da, 10. bertsioa, ICDren (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) Espainiako edizioarekin bat datorrena. Sistema hori, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua, mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoek bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean alderatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanez dituzten denetariko seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak.

Osasun egoera bakoitza kategoria baten barruan sar daiteke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoria horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake.

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

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2020-2021 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Artatutako pertsonak dituzten nahasmendu ohikoenen artean, estres larriaren ondoriozko erreakzioak, egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak, antsietatearekin lotutakoak eta depresio kasuak daude (ikus 22. taula).

| GNS-10eko KODEA | DIAGNOSTIKO TALDEA | N | % |
|--|--|------------|-------------|
| F32 | Depresio aldiak | 32 | %19,4 |
| F33 | Depresio nahasmendu errepikatuak | 5 | %3 |
| F40 | Antsietate fobikoaren nahasmenduak | 8 | %4,8 |
| F41 | Antsietatearen beste nahasmendu batzuk | 35 | %21,2 |
| F42 | Nahasmendu obsesibo-konpulsiboa | 6 | %3,6 |
| F43 | Estres larriaren erreakzioak eta egokitzeko nahasmenduak | 47 | %28,5 |
| F45 | Nahasmendu somatoformeak | 6 | %3,6 |
| F50 | Elikadura portaeraren nahasmendua | 13 | %7,9 |
| F51 | Loaren nahasmendu ez organikoak | 3 | %1,8 |
| F52 | Disfuntzio sexual ez organikoa | 1 | %0,6 |
| F54 | Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan | 1 | %0,6 |
| F60 | Nortasunaren nahasmendu espezifikoak | 5 | %3 |
| F63 | Ohituren eta bulkaden kontrolaren nahasmenduak | 1 | %0,6 |
| F64 | Identitate sexualaren nahasmenduak | 2 | %1,2 |
| Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira | | 165 | %100 |

22. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2020-2021 ikasturtean diagnostikatutako buru nahasmenduak eta jokabidearenak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du laguntza taldearekin, zentzu zabalean: familia egoera, bikoteko arazoak edo ingurune hurbilenarekin lotutako arazo espezifikoak. Oro har, horixe da ordezkartza handiena duen atala (%48,3, N= 101), eta, ondoren, gizarteko giroarekin lotutako arazoek (%21, N= 44). Kontsulta mota horien banakatzea 23. taulan dago.

| GNS-10eko Z kodea | DIAGNOSTIKO TALDEA | N | % |
|--|--|------------|-------------|
| Z55 | Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak | 5 | %2,3 |
| Z56 | Enpleguarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak | 5 | %2,3 |
| Z60 | Giro sozialarekin lotutako arazoak | 46 | %21,2 |
| Z61 | Haurtzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak | 5 | %2,3 |
| Z62 | Haurraren hazkuntzarekin lotutako beste arazo batzuk | 1 | %0,5 |
| Z63 | Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne | 95 | %43,8 |
| Z64 | Egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak | 1 | %0,5 |
| Z65 | Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak | 1 | %0,5 |
| Z70 | Sexu jarrerarekin, jokabidearekin edo orientazioarekin lotutako kontsulta | 2 | %0,9 |
| Z72 | Bizi estiloarekin lotutako arazoak | 9 | %4,1 |
| Z73 | Bizitzari aurre egiteko zailtasunekin lotutako arazoak | 47 | %21,7 |
| “Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultak guztira | | 217 | %100 |

23. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2020-2021 ikasturtean diagnostikatutako “Osasun egoeran eragina duten faktoreak”.

24. taulan, agerian jartzen da gure zerbitzuan artatutako pertsonen erdiek nahasmendu mentalarekin bat datorren arazo baten harira egiten dutela kontsulta, eta beste erdiek, berriz, osasun egoeran eragina duen beste arazoren baten ondorioz (ikus 24. taula). Memoria hau bukatzerako unean oraindik pertsona asko diagnostikoaren zain zeuden.

| | N | % |
|--|------------|-------------|
| Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak guztira | 165 | %36,5 |
| Osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira | 217 | %48 |
| Iritzi diagnostikoa jasotzeko zain dauden kontsultak | 70 | %15,5 |
| SAP/AZPn artatutako erabiltzaileak, guztira | 452 | %100 |

24. taula. Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2020-2021 ikasturtean.

7. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK

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

Eskaera horien artean nabarmentzen dira ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleek ez ikastegiko zuzendaritza taldeak egoki kudeatu ezin dituzten arazoak: jazarpen egoerak edo askotariko egoerak maneiatzeko zailtasunak, ikastegien edo sailen berezko zereginak zailtzen dituztenak.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZ arazoa dagoen ikastegira joan ohi da, tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio. Maiz, saio bat baino gehiago behar dira arazoari aurre egiteko, eta batzuetan estamentu desberdinekin gainera, tartean ikasleak, irakasleak eta AZPkoak egon ohi direlako. Joan den ikasturteaz geroztik, erakunde-kontsulta horiek online ere egin dira.

2020-2021 ikasturtean zehar, horrelako 24 esku hartze egin dira.

8. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA

SAP/APZren Arautegi Orokorrean, IV. eranskinean, zerbitzuan jasotako arreta baloratzeko inkesta bat dator. Inkesta hori kontsulten zikloa bukatutakoan betetzen da. Inkesta azken saioan aurrez aurre betetzen ez bada, posta elektronikoz bidaltzen da, entregatzeko argibideekin (SAP/APZren helbide elektronikoa edo posta helbidea, hau da, gutunak jasotzeko hiru campusetan jarritako postontziak). Ikastaro honetan saiatu gara nahi duenak online formulario anonimo baten bidez betetzen inkesta. Inprimaki horren esteka posta elektronikoz

bidaltzen da.

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik (“1=Oso desados”) eta puntuazio handienara arte (“4=Oso ados”). Itemetan, profesional klinikoek jarduna eta Zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira: 1, 2, 3 eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira; 5, 6 eta 9. itemak, berriz, Zerbitzuari buruzkoak; eta 7 eta 8. itemek kontsulta egitea eragin zuen gaien hobetu beharrekoa aztertzen dute.

2020-2021 ikasturtean, 192 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak. Zifra horretan sartzen dira borondatezko alta terapeutikoa edo desbideratzeagatik alta lortu zuten eta kontsulta bakarra izan zuten pertsonen artean banatutako inkestak. 59 inkesta jaso dira, hau da, erantzunen indizea % 30,7 izan da, aurreko urteetan baino dezente txikiagoa. Gure ustez errealitate hori on-line kontsulten ondorioz gertatu da, erabiltzaileek beren balorazioa posta elektronikoz bidali behar izan dutelako, eta, ondorioz, anonimotasuna galdu dutelako. Jasotako inkesten artean 33 postontzian bidez jaso ziren paperean eta 26 online.

Batez besteko puntuazioak honako hauek izan dira (N= 57):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.* (M= 3,36)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.* (M=3,14)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (M=3,07)
- 4) *Oro har, uste dut terapeuta ona dela.* (M=2,99)
- 5) *Uste du Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentzialtasuna errespetatzen dela.* (M=3,69)
- 6) *Uste dut zerbitzuaren instalazioak egokiak direla.* (M=3,37)
- 7) *Uste dut zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin didala kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen.* (M=2,89)
- 8) *Uste dut espektatibak bete zaizkidala.* (M=2,68)
- 9) *Oro har, uste dut zerbitzu ona dela”.* (M=2,95)

Zerbitzuaren erabiltzaileen balorazio orokorreari begiratuta, ikus daiteke artatutako pertsonak kritikoak direla Arreta Psikologikorako Zerbitzuak bizi duen saturazio egoerarekin. Adierazle batzuk 3 tik gora daude; hala ere, 7., 8. eta 9. itemak honako hauen eraginpean daude: arretan dauden atzerapenak, saioen arteko tartea handitzea eta lan-karga. Espero dugu profesional gehiagoren parte hartzeak, batik bat Bizkaiko eta Gipuzkoako campusetan, adierazle horiek hobetzea.

9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuaren helburu nagusien artean dago, bananako arretaz gain, arlo akademikoan arazo psikologikoak agertzea eragotziko duten eta bizi ohitura osasungarriak sustatuko dituzten programak eskaintzea.

Programa hauek, tailer formatuan egiten direnak, UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *prestakuntza jarduera kulturalen* barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete gradu ikasketetarako hautazko kredituen aitortzearen. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatu behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun.

2020-2021 ikasturtean, eskaintza osoa online egin zen, koronabirusaren pandemiak eragindako zailtasunak zirela eta. Lehen mailako prebentziorako programa bakarra eskaini zen tailer online formatuan: "Desira, erotismoa eta tratu onak/Deseo, erotismo y buenos tratos". Bi edizio egin ziren hiru campusentzat, bat lauhileko bakoitzeko.

Lehen mailako prebentzioko programetan (baita ondoren aipatuko ditugun bigarren mailako prebentzio programetan ere) izena elektronikoki ematen da gure webgunearen bitartez. Hori dela eta, gehiago dira izena eman duten pertsonak azkenean tailerretan parte har dezaketena baino (dela tailerrak emateko aretoetako espazio faltagatik, dela online lanaren egokitasunagatik, ikasleek parte hartze aktiboa izatea nahi baita).

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

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

9.1 "DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK" / "DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS" TAILERRA

Tailer hau gaztelaniaz eta euskaraz eskaini zen lehenengo lauhilekoan, irakasleak elebidunak baitira. Hala ere, bigarren lauhilekoan, aintzat hartuta edizio bakoitza bete zuten

pertsonen kopurua, erabaki zen edizio bakarra egitea eta ikasleei galdetzea tailerra zein hizkuntzatan egin nahi zuten. Gehienek eskatu zuten gaztelaniaz emateko; beraz, gaztelaniaz baino ez zen eman. Memoria honetan datuak aurkezteko, bi edizioetako datuak gaztelaniazkoetan bildu ditugu eta euskarazko edizioaren datuak bereizita utzi ditugu, jarraian aurkezteko.

"Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerraren helburua da parte hartzaileek sexualitatearen eta harreman afektibo-sexualen inguruan dituzten ideiak, balioak eta jarrerak aztertze gaitasuna eta zentzu kritikoa garatzea eta jokabideak aldatzea. Parte hartzaileek bizitza sexualaren erotizazioari buruz ikasten dute, desira handitzeko askotariko estrategiak lantzen dituzte, eta fantasiak, gorputzaren erotismoa, zentzumenak eta plazera sustatzen dituzte.

Aintzat hartuta tailerraren iraupena eta online eman dela, planteatu da beharrezkoa dela parte hartze aktiboa eta inplikazio pertsonala, tailerraren helburuekin bat datozen baldintzak lortzeko.

Helburu nagusiak:

Sexualitatearen eta harreman afektibo-sexualen inguruan ditugun ideiei, balioei eta jarrerei buruzko hausnarketa egitea.

Norberaren sexualitatea ezagutzea eta jarrera afektibo-sexualak aztertzea arte adierazpenen bidez.

Desioa, erotismoa eta tratu onak sustatzeko estrategiak lantzea, gorputza eta norberaren esperientzia izanik ikaskuntzaren ardatz nagusia.

Tailerraren programa:

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu dira, sei multzotan antolatuta: sexualitate maskulinoaren eredu hegemonikoa; sexualitate femeninoaren eredu hegemonikoa; maitasun erromantikoa eta haren eragina; desioa eta sedukzioa; zentzumeneren eta fantasien erotika; eta, azkenik, ondorioak, arte adierazpenak eta norberaren erronkak.

Sexualitatea desioaren, erotismoaren eta tratu onen arabera bizitzeko modua aldatzeko, honako hauek behar dira:

a) Sexualitate maskulinoaren eredu hegemonikoa osatzen duten elementu nagusiak eta gure egunerokoan duten eragina identifikatzea, bai eta sexualitate osasungarriagoa sustatzea ere.

b) Sexualitate femeninoaren eredu hegemonikoa osatzen duten elementu nagusiak, erabakiak hartzean duten eragina eta sortzen diren lotura motak identifikatzea.

c) Norberaren aniztasuna ezagutzea eta hura garatzeko bidea ematea.

d) Gaur egungo maitasun erromantikoaren ereduaren oinarri diren mito nagusiak ezagutzea eta tratu onetan oinarritutako maitasun-eredu osasungarriago eta berdinzaleagoei buruzko hausnarketa egitea.

e) Desira agertzean eta mantentzean parte hartzen duten elementu nagusiak ezagutzea, bai desira zailtzen dutenak, bai ahalbidetzen dutenak. Sedukzio egoera baten ebazpenei dagokienez, gure sedukzio gaitasuna eta jarrerak identifikatzea.

f) Gure bizitzan erotismoa lantzen ikastea, gure gorputza eta burua zentzumenen bidez erotikoki jarritz.

g) Ikastaroan landutakoari buruzko ondorio pertsonalak ateratzea eta partekatzea, baita arte adierazpenak eta norberaren erronkak ere.

Irakasleak Arremanitz Kooperatibako kideak dira. Saioak nagusiki Nerea Sancho Esnaolak eta Ainhoa Aira Calerok eman dituzte. Maialen Gartzia, Arremanitz Axier Baglietto taldeko kideek ere parte hartu dute, eta maskulinitateari buruzko saioan Xanti Agirrezabala aktorea izan da gonbidatu berezia.

9.1.1 "DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS"

Metodologia:

Tailerra bi lauhilekoetan eman zen, eta, online izan zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleak sartu ziren. Lehenengo lauhilekoan, urriaren 22an eta 29an eta azaroaren 5ean, 12an, 19an eta 26an eman zen. Bigarren lauhilekoan, otsailaren 18an eta 25ean eta martxoaren 4an, 11n, 18an eta 25ean eman zen. 6 on-line saiotan egin zen, eta, borondatez, offline sormen-lan bat egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Tailerra hasi aurretik, esku hartze aurreko inkesta bat egin zen, hainbat datu soziodemografiko (gradua, maila, adina eta sexua), tailerra egiteko motibazioa eta interesa ezagutzeko. Saio bakoitzaren amaieran, ikasleek saioan zehar eskuratutako ezagutzak ebaluatzeko eta bertaratzea berresteko balio zuten bi galderari erantzun behar zieten. Tailerra amaitzean, esku hartze ondorengo inkesta bat egin behar zuten, bertaratutako ikasleen iritzia, gogobetetzea eta iradokizunak ezagutzeko. Galdera itxi guztiak 6 puntuko Likert eskalan egin ziren (1 = Guztiz desados - 6 = Erabat ados), eta hiru galdera ireki ere egin ziren tailerrera alderdi positibo, negatibo eta hobetzeko alderdiei buruz.

Laginaren deskribapena:

205 pertsonak eman zuten izena tailerraren bi edizioetan. 146 pertsona onartu ziren, eta mezu elektronikoko bat bidali zitzaion, lehenengo saioa egin baino lehen esku hartze aurreko

ebaluazioa betetzeko jarraibideak emateko.

25. taulan adierazten dira izena emandako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurre-testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 25. taula), generoaren arabera bereizita.

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|-------------------------------------|------------------|----------------|------------|----------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 163 (%79,5) | 37 (%18,1) | 5 (%2,4) | 205 (%100) |
| ONARTUTAKOAK | 114 (%78) | 28 (%19,2) | 4 (%2,7) | 146 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 79 (%77,5) | 20 (%19,6) | 3 (%2,9) | 102 (%100) |
| ONDORENGO TESTA EGIN DUTENAK | 44 (%84,6) | 7 (%13,5) | 1 (%1,9) | 52 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 45 (%83,3) | 8 (%14,8) | 1 (%1,9) | 54 (%100) |

25. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egiten duten, ondorengo testa egiten duten eta tailerrean ziurtagiria lortu duten pertsonak, generoaren arabera bereizita.

25. taulan ikus daitekeen bezala, 146 pertsona onartu ziren guztira 2020-2021 ikasturtean (izena eman zuten pertsonen %71,2). Tailerra egiten zurten pertsonen %37k ziurtagiria lortu zuten.

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko gradu eta graduondokoak ikasten zituzten. 26. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 26. taula) eta horietako bakoitzaren ehunekoa ikus daiteke da.

| TITULAZIOA | | |
|---|---|------|
| GRADUAK | | |
| EAZ | 3 | %2,1 |
| Arkitektura | 1 | %0,7 |
| Artea | 3 | %2,1 |
| Biologia | 1 | %0,7 |
| Bioteknologia | 2 | %1,4 |
| Politika Zientziak eta Kudeaketa Publikoa | 1 | %0,7 |

| | | |
|---|----|-------|
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak | 1 | %0,7 |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa | 6 | %4,1 |
| Kontserbazioa eta Zaharberritzea | 4 | %2,7 |
| Kriminologia | 1 | %0,7 |
| Zuzenbidea | 3 | %2,1 |
| Haur Hezkuntza | 3 | %2,1 |
| Gizarte Hezkuntza | 4 | %2,7 |
| Erizaintza | 9 | %6,2 |
| Euskal Ikasketak | 1 | %0,7 |
| Zerga Sistema | 1 | %0,7 |
| Negozioren Kudeaketa | 4 | %2,7 |
| Arte Ederrak | 1 | %0,7 |
| Aleman Filologia | 1 | %0,7 |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa | 3 | %2,1 |
| Artearen Historia | 1 | %0,7 |
| Ingeniaritza Zibila | 1 | %0,7 |
| Energia Berriztagarrien Ingeniaritza | 4 | %2,7 |
| Ingeniaritza Elektrikoa | 1 | %0,7 |
| Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza | 1 | %0,7 |
| Ingeniaritza Elektronikoa | 1 | %0,7 |
| Ingeniaritza Informatikoa | 1 | %0,7 |
| Ingeniaritza Mekanikoa | 1 | %0,7 |
| Industria Ingeniaritza Teknikoa, Kimika | 2 | %1,4 |
| Medikuntza | 6 | %4,1 |
| Nautika eta Itsas Garraioa | 1 | %0,7 |
| Industria Antolakuntza | 1 | %0,7 |
| Beste batzuk | 5 | %3,4 |
| Pedagogia | 1 | %0,7 |
| Kazetaritza | 2 | %1,4 |
| Psikologia | 37 | %25,3 |

| | | |
|--|------------|--------------|
| Publizitatea eta Harreman Publikoak | 3 | %2,1 |
| Kimika | 1 | %0,7 |
| Soziologia | 7 | %4,8 |
| Gizarte Langintza | 1 | %0,7 |
| GARDUEN GUZTIZKO PARTZIALA: | 131 | %89,7 |
| GRADUONDOA | | |
| MASTERRA | 7 | %4,8 |
| DOKTOREGOA | 8 | %5,5 |
| GRADUONDOKOEN GUZTIZKO PARTZIALA: | 15 | %10,3 |
| GUZTIRA | 146 | %100 |

26. taula. Onartutako pertsonen banaketa, titulazioaren arabera bereizita.

Ikusten da tailerrean parte hartu zuten pertsonen laurdena (%25,3) Psikologia Gradukoa zela, 37 pertsonak hartu baitute parte; ondoren Erizaintza (%6,2) eta Doktoregoko ikasleak daude (%5,5).

27. taulan ageri da onartutako pertsonen banaketa, ikasturte bakoitzeko. Bertan, mailen araberako aldeak ikus daitezke. Ikusten da tailerrean 1. eta 4. maila bitartean onartutako pertsonen presentzia nahiko orekatua dela, 5. eta 6. mailetan eta Masterrean eta Doktoretzan nabarmen murrizten dela.

| MAILA | N= | % |
|---------------------|------------|-------------|
| Lehenengoa | 29 | %19,9 |
| Bigarrena | 35 | %23,9 |
| Hirugarrena | 35 | %23,9 |
| Laugarrena | 35 | %23,9 |
| Bosgarrena | 1 | %0,7 |
| Seigarrena | 1 | %0,7 |
| Beste batzuk | 1 | %0,7 |
| Doktoregoa/Masterra | 9 | %6,2 |
| GUZTIRA | 146 | %100 |

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

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera bereizita

28. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 28. taula).

| CAMPUSA | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|----------------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| ARABA | 18 (%8,7) | 6 (%2,9) | 0 | 24 (%11,7) |
| BIZKAIA | 81 (%39,5) | 17 (%8,3) | 3 (%1,5) | 101 (%49,3) |
| GIPUZKOA | 64 (%31,2) | 14 (%6,8) | 2 (%0,9) | 80 (%39) |
| GUZTIRA | 163 (%79,5) | 37 (%18) | 5 (%2,4) | 205 (%100) |

28. taula. Izena emandako pertsonen banaketa, Campusen arabera eta generoaren arabera bereizita.

29. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean onartutako pertsonak ageri dira, generoaren arabera bereizita. (ikus 29. taula).

| CAMPUSA | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|----------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| ARABA | 12 (%8,2) | 4 (%2,7) | 0 (%0) | 16 (%10,9) |
| BIZKAIA | 54 (%37) | 14 (%9,6) | 2 (%1,4) | 70 (%15,2) |
| GIPUZKOA | 48 (%32,9) | 10 (%6,8) | 2 (%1,4) | 60 (%41,1) |
| GUZTIRA | 114 (%78,1) | 28 (%19,2) | 4 (%2,7) | 146 (%100) |

29. taula. Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta sexuaren arabera bereizita.

Izena emandako pertsonak (N = 205) eta onartuak (N = 146), emakumeak aintzat hartuta, ikusten da emakumeen ehunekoa handiagoa ikusten dela, eta lurraldearen arabera, ia % 80koa dela. Ehuneko handiena, beheranzko hurrenkeran, Bizkaitik, Gipuzkoatik eta Arabatik dator.

Adina

Aurreko testa egiten duten eta ziurtagiria lortzen duten pertsonen batez bestekoa, moda eta adin-tartea 30. taulan aurkezten dira (ikus 30. taula). Batez bestekoa handitzen duen tarte zabala ikusten da, baina moda 22 urtekoa da.

| | Batez bestekoa | Moda | Tartea | GUZTIRA |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 23,4 urte | 20 urte | 17-58 urte | 205 (%100) |
| ONARTUTAKOAK | 23,5 urte | 20 urte | 17-58 urte | 146 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 23,3 urte | 20 urte | 17-51 urte | 102 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 22,1 urte | 20 urte | 18-58 urte | 54 (%100) |

30. taula. Aurreko testak egin eta ziurtagiria lortzen duten izena emandako eta onartutako pertsonen adina.

Analisi kuantitatiboa

31. taulan, tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek bete zuten gogobetetze inkestaren datuak aurkezten dira. Eskalaren item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (ikus 31. taula).

| ITEMA | DESKRIBAPENA | BATEZ BESTEKOA |
|---|--|-----------------------|
| 1 | Egindako tailerraren gaineko interesa | 5,5 |
| 2 | Tailerrarekiko gogobetetze maila | 5,2 |
| 3 | Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna | 5,1 |
| 4 | Tailerrean izandako inplikazio pertsonala | 4,9 |
| 5 | Jardueretako parte hartzea | 4,7 |
| 6 | Iraupena | 4,2 |
| 7 | Jasotako informazio ulergarria | 5,6 |
| 8 | Erabilitako metodologia | 5,4 |
| <i>9.- Adierazi zenbateko eza gutza duzun gai hauei buruz</i> | | |
| 9 a | Bikote harremanak eta tratu ona | 4 |
| 9 b | Maitasun erromantikoa eta horren eragina | 4,9 |
| 9 c | Desira eta sexu aniztasuna | 4,9 |

| | | |
|--|---|------|
| 9 d | Zentzumeneren erotika | 4,8 |
| 10.-Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan | | |
| 10 a | Bikote harremanak eta tratu ona | 5,17 |
| 10 b | Maitasun erromantikoa eta horren eragina | 5,4 |
| 10 c | Desira eta sexu aniztasuna | 5,1 |
| 10 d | Zentzumeneren erotika | 5 |
| 11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea | | |
| 11 a | Bikote harremanak eta tratu ona | 4,9 |
| 11 b | Maitasun erromantikoa eta horren eragina | 4,8 |
| 11 c | Desira eta sexu aniztasuna | 5,2 |
| 11 d | Zentzumeneren erotika | 5,1 |
| 12 | Harremanak hobetzeko jasotako baliabideak | 4,9 |
| 13 | Tailerrari buruzko iritzi orokorra | 5,2 |
| 14 | Irakasleen jarduna | 5,6 |

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

Inplikazioari dagokionez, parte hartzaileek adierazi dute interes, gogobetetze, hautemandako erabilgarritasun eta inplikazio pertsonal handiak dituztela (4,5 baino gehiago aldagai guztietan, eta «interesa tailerrean» aldagaiak puntuaziorik handiena (5,5) lortu du. Landutako edukiei dagokienez, ikusten da puntuaziorik txikiena bikote harremanei eta tratu onei buruzko ezagutzan agertzen dela (4); baina, oro har, puntuazioak altuak dira, bai ezagutzetan, bai gaitasun pertsonaletan eta hautemandako erabilgarritasunean. Zehazki, hautemandako gaitasun pertsonalen autotxostenek dituzte batez besteko altuenak, eta 5etik oso gertu daude. Azkenik, bai irakasleen ebaluazioa, bai tailerrari buruzko iritzi orokorra oso positiboak dira (5,6 eta 5,2, hurrenez hurren).

Batez bestekoak deskribatzeaz gain (31. taula), aurreko eta ondorengo alderaketak egiten ditugu (t proba erabiliz), partaidetzaren kalitatearen (adibidez, interesa, erabilgarritasuna eta inplikazioa) eta eskuratutako ezagutzen eta gaitasunen artean alde esanguratsurik dagoen jakiteko.

Emaitzek erakusten dute ez dagoela aldaketa esanguratsurik interesean ($t = 0,572$ (36), $p = .571$), baina baliagarritasuna ($t = 2,557$ (36), $p = .015$) eta inplikazio pertsonala ($t = 3,156$ (36),

$p = .003$) murriztu egin dira. Hala ere, batez besteko horiek oso positiboak izaten jarraitzen dute.

Gaikako ardatzei dagokienez, bai ezagutzetan, bai hautemandako gaitasunetan, analisi guztiek aldaketa estatistikoki esanguratsuak erakusten dituzte ($p < .001$). Horrek esan nahi du ardatz bakoitzean pertsonak gehiago puntuatzen dituztela beren ezagutzak eta gaitasunak.

Analisi kualitatiboa:

3 galdera ireki egin ziren, tailerreko parte hartzaileek beren iritziak modu idatzi eta osatuan adieraz zituzten. Hala, **alderdi positibo**en artean honako hauek nabarmendu ziren:

"Erabilitako metodologia: gaiak talde txiki eta handian eztabaidatzea - "Tabu" diren gaiak lantzeko naturaltasuna - Jarduerak zein dibertigarriak izan diren".

"Gure artean, ikasle eta irakasleen artean, sortu den konfiantzazko giroa. Oso positiboa izan da edozein unetan hitz egin zenezakeela sentitzea, dela edozein zalantza argitzeko, dela esaten ari zenari ekarpen soil bat egiteko. Oso interesgarria eta dinamikoa izan da".

"Tailerrak asko lagundu dit sexualitateari buruz nituen uste okerrak desestigmatizatzen, nire sexualitatea hobeto ezagutzen eta nire desberdintasunak errespetatzen, eta, gainera, bikotekidearekin nuen harreman sexuala ere nabarmen hobetu da.

"Izugarria iruditu zait beste pertsona batzuek sentitzen, bizitzen eta esperimendatzen dutenari buruz konplexurik gabe, modu irekian, disimulurik gabe hitz egiten entzun ahal izatea".

"Aniztasuna, beste begirada batzuk entzutea, beste aho batzuen kolorea.

Tailerraren planteamendu sinplea, baina bakoitzak nahi duen guztian nahi adina sakontzeko aukera ematen zuena. Hausnarketa irekiak, ahots guztiak baliozkotzat jotzea, profesionalen erritmo pausatua, dastatzeko eta denborak emateko aukera eman duena...".

"Gainerako pertsonaren iritziak eta ekarpenak entzutea. Parte-hartzaile bakoitzak oso modu ezberdinean bizi zituen sexualitatea, erotismoa, maitasuna eta abar, eta hori oso aberasgarria izan da niretzat".

Saioak desberdinak izan dira. Gogokoa izan dut jendea eta haien iritzia ezagutzea, nahiz eta batzuetan lotsa ematen zidan online egonda hitz egiteak... zein bitxia. Landutako gaiak interesgarriak eta ezinbestekoak izan dira pertsona batentzat".

Bestalde, **alderdi negatibo**ei dagokienez, denbora (hau da, hain iraupen laburra) eta tailerra online egin izana aipatu ziren, nahiz eta ulertzen zuten pandemiaren egoerak horretara behartu gintuela:

"Tailerraren iraupena. Birtuala izatea".

"Pena da tailerra aurrez aurre egin ezin izana, eta denbora laburrekoa egin zait (beharbada, ondo pasatzen ari ginelako), baina hala ere bikaina izan da".

"Nahiago nuke aurrez aurrekoa izan balitz, baina egoera dela-eta ezin hala egin. Hala ere, nire asmoak gainditu ditu, eta online ikastaro bati buruzko nire ideiak aldatu ditu".

"Aurrez aurrekoa ez izatea eta elkar ez ikustea, aurpegiak, begiradak, irribarreak ... behintzat. Ze pena!"

Benetan, uste dut alderdirik negatiboena ikastaro hau online egin izana izan dela. Badakit hori dela dagoen egoera, eta uste dut behar bezala gauzatu dela, baina, azken finean, gai batzuk lantzea eta zure intimitateei buruz hitz egitea, askotan pertsonaren aurpegia ikusi gabe, beldurgarria zen".

"Gutxi iruditu zait, gehiago espero nuen".

Era berean, batzuek adierazi zuten jende asko zegoela klaseetan:

"Jende gehiegi, eta jarduerak komentatzeko orduan ez zegoen denborarik".

Azkenik, tailerraren **hobetzeko alderdiei** dagokienez, pertsona batzuek iraupena aipatzen dute, eta beste batzuek, berriz, zenbait eduki zehatzetan sakontzea. Beste batzuek aipatu dute dinamika "funtzionalagoak" sor daitezkeela online modalitatean. Bereziki, aurrez aurrekoa ez izateagatik:

"Agian, saioetan denbora luzatzea edo saioen kopurua handitzea eta bakoitzerako jarduera gutxiago planifikatzea, horietan gehiago sakondu ahal izateko".

Sexu orientazioak eta harremanak (LGTBI+, poliamodioa, harreman irekiak...) sakondu nahiko nituzkeen eta tratu onei dagokienez, genero indarkeriari eta etxeko indarkeriari buruz hitz egin. Hala ere, uste dut gai horiek luze joko luketela eta hain denbora laburrean ezin dela dena azaldu".

"Taldeak txikiagoak izatea, jendea erosoago senti dadin partekatzean. Eta, agian, kamera eta mikrofonoa erabiltzera "behartzea" online saioak egiten badira".

"Oso pozik nago ikastaro honetan lortutako ezagutzekin eta ikuspuntu berriekin, baina aurreko atalari dagokionez, iruditzen zait aurrez aurre eginez gero, elkarri aurpegiak ikusiz gero (ikastaroan ikusi dugun bezala, zentzumenen, keinuen eta gorputz adierazpenaren bidez gauza asko antzeman baitaitezke) beste hurbiltasun mota bat lor litekeela.

Baina berriro diot, hori da nik jartzen dizudan oztopo bakarra; gainerakoan, antolatzaileak eta parte hartzaileak zoragarri".

"Derrigorrezkoa izatea kamera piztuta edukitzea, elkar hobeto ezagutzeko".

Pertsona batzuek adierazi dute materialak gaztelaniaz erabili behar direla, tailerra gaztelaniaz egiten bada:

"Edukia gaztelaniaz bilatu beharko lukete bideoak itzuli beharrik ez izateko, nahiz eta bideoak oso garrantzitsuak iruditu zaizkidan egun bakoitzean lantzen nuen gaia garatu ahal izateko".

Eta pertsona batzuek aurrez aurrekoa izateko nahia adierazten dute:

"Nahiago nuke aurrez aurrekoa izan balitz, baina egoera dela-eta ezin hala egin. Hala ere, nire asmoak gainditu ditu, eta online ikastaro bati buruzko nire ideiak aldatu ditu".
"Egin aurrez aurre".

Ondorioak:

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

9.1.2 “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK”

"Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrean, "Deseo, erotismo y buenos tratos" tailerrean bezala, jarreraren aldaketa, zentzu kritikoa eta bertaratutako pertsonen ideia, balio eta jarrerei, sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko analisirako gaitasuna planteatzen dira. Gaztelaniazko tailer bera da, baina euskaraz emanda.

Aintzat hartuta tailerraren iraupena eta online eman dela, planteatu da beharrezkoa dela parte hartze aktiboa eta inplikazio pertsonala, tailerraren helburuekin bat datozen baldintzak lortzeko.

Tailerraren helburu nagusiak eta programa globala bat datoz, zehazki, gaztelaniaz egindakoarekin. Hori dela eta, "Deseo, erotismo y buenos tratos" tailerraren txostenera igortzen da irakurtzeko.

Metodologia:

Arestian adierazi dugun bezala, "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerra euskaraz eta gaztelaniaz eskaini da. Txosten hau euskaraz emandako tailerrari dagokio. Irakasleak Arremanitz Kooperatibako kideak dira. Saioak nagusiki Nerea Sancho Esnaolak eta Ainhoa Aira Calerok eman dituzte. Maialen Gartzia eta Arremanitz Axier Baglietto taldeko kideek ere parte hartu dute, eta maskulinitateari buruzko saioan Xanti Agirrezabala aktorea izan da gonbidatu berezia. Tailerra lehenengo lauhilekoan eman zen, zehazki urriaren 21ean eta 28an, eta azaroaren 4an, 11n, 18an eta 25ean. Online izan zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleak sartu ziren. 6 online saiotan egin zen, eta, borondatez, offline sormen-lan bat egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da, eta ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Ebaluazioa gaztelerazko tailerrean bezala egin zen: saio bakoitza amaitzean, ikasleek bi galdera erantzun behar zituzten, saioan zehar eskuratutako ezagutzak ebaluatzeko eta bertaratzea berresteko. Tailerra hasi aurretik, esku hartze aurreko inkesta bat egin zen, hainbat datu soziodemografiko (gradua, maila, adina eta sexua), tailerra egiteko motibazioa eta interesa ezagutzeko. Tailerra amaitzean, esku hartze ondorengo inkesta bat, bertaratutako ikasleen iritzia, gogobetetzea eta iradokizunak ezagutzeko. Galdera itxi guztiak 6 puntuko Likert eskalan egin ziren (1 = Guztiz desados - 6 = Erabat ados), eta hiru galdera ireki ere egin ziren tailerrarako alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzeko alderdiei buruz.

Laginareen deskribapena:

32 pertsonak eman zuten izena eta denak izan ziren onartuak, ez baitzuten gainditu egokitzat hartutako 50 pertsonako muga. Gero, mezu elektronikoko bat bidali zitzaientzen, lehenengo saioa egin baino lehen esku hartze aurreko ebaluazioa betetzeko jarraibideak emateko.

32. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 32. taula), generoaren arabera bereizita.

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|-------------------------------------|------------|-----------|--------|-----------|
| IZENA EMANDAKOAK | 27 (%83,9) | 5 (%16,1) | 0 (%0) | 32 (%100) |
| ONARTUTAKOAK | 27 (%84,4) | 5 (%15,6) | 0 (%0) | 32 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 14 (%87,5) | 2 (%12,5) | 0 (%0) | 16 (%100) |
| ONDORENGO TESTA EGIN DUTENAK | 9 (%90) | 1 (%10) | 0 (%0) | 10 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 10 (%90,9) | 1 (%9,1) | 0 (%0) | 11 (%100) |

32. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egiten duten, ondorengo testa egiten duten eta tailerrean ziurtagiria lortu duten pertsonak, sexuaren arabera bereizita.

32. taulan ikus daitezkeen bezala, 32 pertsona onartu ziren. Ikusi zen lehenengo egunean 16 pertsona konektatu zirela (onartutakoen %50). %34,4k lortu zuten ziurtagiria.

Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 33. taulan titulazio horiek ikus daitezke (ikus 33. taula) eta horietako bakoitzaren ehunekoa ageri da.

| TITULAZIOA | | |
|------------|---|-------|
| GRADUAK | N | % |
| Erizaintza | 4 | %12,5 |
| Psikologia | 3 | %9,4 |
| Artea | 2 | %6,3 |

| | | |
|---|-----------|--------------|
| Haur Hezkuntza | 2 | %6,3 |
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak | 2 | %6,3 |
| Zuzenbidea | 2 | %6,3 |
| Kriminologia | 2 | %6,3 |
| DBH, Batxilergoa | 1 | %3,1 |
| Filologia | 1 | %3,1 |
| Fisika | 1 | %3,1 |
| Ikus-entzunezko Komunikazioa | 1 | %3,1 |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa | 1 | %3,1 |
| Kazetaritza | 1 | %3,1 |
| Kimika | 1 | %3,1 |
| Medikuntza | 1 | %3,1 |
| Soziologia | 1 | %3,1 |
| GUZTIRA | 26 | %81,3 |
| GRADUONDOKOAK | | |
| MASTERRA | 4 | %12,5 |
| DOKTOREGOA | 2 | %6,3 |
| GUZTIRA | 6 | %18,8 |

33. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera bereizita.

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 34. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldea dago eta 4. mailan dauden onartutakoen presentzia handiagoa da.

| MAILA | N= | % |
|-------------------------------------|-----------|-------------|
| Lehenengoa | 4 | %12,3 |
| Bigarrena | 6 | %18,8 |
| Hirugarrena | 5 | %15,6 |
| Laugarrena | 7 | %21,9 |
| Beste batzuk | 1 | %3,1 |
| Doktoregoa/Masterra | 5 | %15,6 |
| (Maila aipatzen ez duten pertsonak) | 4 | %12,5 |
| GUZTIRA | 32 | %100 |

34. taula. Tailerrera bertaratutako pertsonak mailaren arabera bereizita.

Tailerrean izena eman duten eta onartuak izan diren pertsonen banaketa, campusaren

arabera

35. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita. (ikus 35. taula).

| CAMPUSA | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|----------|------------|-----------|--------|------------|
| ARABA | 6 (%18,8) | 1 (%3,13) | 0 (%0) | 7 (%21,9) |
| BIZKAIA | 8 (%25) | 2 (%6,25) | 0 (%0) | 10 (%31,3) |
| GIPUZKOA | 13 (%40,6) | 2 (%6,25) | 0 (%0) | 15 (%46,9) |
| GUZTIRA | 27 (%84,4) | 5 (%72,2) | 0 (%0) | 32 (%100) |

35. taula. Onartutako pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera bereizita.

Onartutako pertsonen errepertorioa (N = 32), emakumeen proportzioa handiagoa da. Proportziorik handiena (beheranzko ordenan) Gipuzkoatik, Bizkaitik eta Arabatik dator.

Adina

Inskribatutako, onartutako eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batezbestekoa, moda eta adin tartea 36. taulan ikus daitezke. Tarte zabala dago, eta batez bestekoak gora egiten du, baina moda 20 urtekoa da (ikus 36. taula).

| | Media | Moda | Adin tartea | GUZTIRA |
|----------------------------|------------|---------|-------------|-----------|
| BERTARATUTAKOAK | 23,59 | 20 urte | 18-51 urte | 32 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 22,19 urte | 19 urte | 18-36 urte | 16 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 21,09 urte | 19 urte | 18-36 urte | 11 (%100) |

36. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina

Analisi kuantitatiboa

37. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (ikus 37. taula).

| ITEMA | DESKRIBAPENA | BATEZ |
|---|--|-------|
| 1 | Egindako tailerraren gaineko interesa | 5.5 |
| 2 | Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna | 5.3 |
| 3 | Tailerrean izandako inplikazio pertsonala | 5.0 |
| 4 | Jardueretako parte hartzea | 5.1 |
| 5 | Tailerraren iraupena | 3.1 |
| 6 | Jasotako informazio ulergarria | 5.7 |
| 7 | Erabilitako metodologia | 5.3 |
| <i>8.-Adierazi zenbateko ezaqutza duzun gai hauei buruz</i> | | |
| 8a | Bikote harremanak eta tratu ona | 4.0 |
| 8b | Maitasun erromantikoa eta horren eragina | 4.2 |
| 8c | Desira eta sexu aniztasuna | 3.9 |
| 8d | Zentzumenen erotika | 3.4 |
| <i>9.-Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i> | | |
| 9a | Bikote harremanak eta tratu ona | 4.9 |
| 9b | Maitasun erromantikoa eta horren eragina | 5.3 |
| 9c | Desira eta sexu aniztasuna | 5.3 |
| 9d | Zentzumenen erotika | 5.1 |
| 10 | Harremanak hobetzeko baliabideak | 5.0 |
| 11 | Tailerraren balorazio orokorra | 5.7 |
| 12 | Irakasleen jarduna | 6.0 |

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

37. taulan ikus daitekeenez, parte hartzaileen interesa, erabilgarritasuna, inplikazio maila eta proposatutako jardueretan parte hartzea oso altuak dira, eta hori bat dator tailerraren iritzi orokorrarekin. Ezagutzaren atalean ardatz tematiko bakoitzeko batez besteko txikienak ikusten badira ere, gai bakoitzaren erabilgarritasuna eta harremanak hobetzeko hautemandako baliabideak batez beste oso positiboki ebaluatu ziren. Azkenik, irakasleen jardunak du, batez beste, puntuaziorik altuena.

Analisi kualitatiboa:

3 galdera ireki egin ziren, tailerrera bertaratutako en iritzia jasotzeko. Hala, **alderdi positibo**ei dagokienez, honako hau adierazi zuten:

“Materiari dagokionez, nire ustez oinarrizkoak ziren puntu askotaz hitz egin dugu, baina modu arin batean eta denak ulertzeko moduan, astuna egitera iritsi gabe” [En cuanto a la materia, hemos hablado de muchos puntos que yo creo que eran básicos, pero de una manera ágil y entendible, sin llegar a hacerlos pesados.]

“Denon artean, modu naturalean eta lotsak alde batera utziz iritzia ematea bultzatu da momentu oro. Baztez ere, intimoak diruditen gaien inguruan hitz egiteko "rollo ona" sustatu da. Giro bikaina, gai hauen inguruan eztabaidatzek” [Entre todos, de forma natural y dejando a un lado las vergüenzas, se ha impulsado en todo momento la emisión de opiniones. También se ha promovido un "buen rollo" para hablar de temas que parecen íntimos. Gran ambiente, debatiendo sobre estos temas.]

“Pentsamendua zeharo irekitzen laguntzen du, eta "tabu" diren edota egunerokotasunean ohikoak ez gaiak jorratu, eztabaidatu eta ideia ezberdinak partekatzeko tailer ezin hobea da. Norberaren arlo pertsonala lantzea bultzatzen du.” [Facilita la apertura total del pensamiento, y es un taller perfecto para tratar temas que son "tabú" o no habituales en la vida cotidiana, debatir y compartir diferentes ideas. Fomenta el trabajo personal]

Bestalde, **alderdi negatibo**ei dagokienez, iruzkin guztiak saioen birtualtasunari buruzkoak dira:

“Ezkorrena hasierako tailerretan online formatuak dinamika moteldu egiten zuela eta erritmo falta hori eta aurrez aurreko kontaktu falta nabaritzen zela.” [Lo más negativo es que en los talleres iniciales el formato online ralentizaba la dinámica y se notaba esa falta de ritmo y de contacto presencial]

“Nire ustez alderdi ezkor bakarria online egin beharra izan da, dinamika politago bat lortu litzateke aurrez aurre izango balitz, pena bat aurten ezin ahal izatea.” [Yo creo que el único aspecto negativo ha sido hacer online, se conseguiría una dinámica más bonita si fuera presencial, una pena que este año no se pudiera.]

Azkenik, tailerrean **hobetu daitezken alderdiei** dagokienez, 8 pertsonak tailerraren

iraupenari lotutako iruzkinen bat egin zuten:

“Tailerraren iraupena luzatzea.” [Alargar la duración del taller.]

“Denbora gehiago izatea!” [¡Tener más tiempo!].”

“Jokuren edo dinamika bereziren bat egitea, erotismoaren gaia lantzerakoan egin zenaren antzera.” [Realizar algún tipo de juego o dinámica especial, al igual que se hizo al tratar el tema del erotismo.]

“Egia esan ez dut asko esatekorik, beharbada zentzumenen saioari buruzko informazio gehiago.” [La verdad es que no tengo mucho que decir, quizá más información sobre los sentidos.]

Ondorioak:

Tailerrak (bere gaztelaniazko tailer homologoa bezala) oso harrera ona izan du ikasleen artean eta oso pozik agertu dira tailerrarekin. Oso positibotzat jo da esperientzia eta irakaslearen dinamizazio lana.

Hala ere, eta euskaraz egiteko 32 pertsonak bakarrik izena eman dutela ikusita, bigarren lauhilekoari begira, izena eman duten ikasleei hizkuntza aukeratzeko aukera planteatuko zaie, saio guztiak bikoiztea zaila delako eta ekonomikoki errentagarria ez delako.

Aurrez aurreko jarduerara espazio itxietan itzultzeko aukera dagoenean, tailer honen eskaintzaren heren bat, gutxienez, euskaraz egitea aztertuko dugu.

10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmenduaren edo ondoezaren fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabaldua dago, eta sintomarik ohikoenetako bat da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Hori dela eta, ikasturte honetan "Gestión activa del estrés" (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerrarekin eta "Mindfulness para la gestión del estrés" (Mindfulness, estresa kudeatzeko) tailerrarekin jarraitu da. Horiek ere online eta hiru campusetako ikasleentzat eskaini dira.

Tailer horiek lehen mailako prebentzioko tailerren ezaugarri berberak dituzte: ikasleei bakarrik eskaintzen zaizkie, eta UPV/EHUko ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *prestakuntza jarduera kulturalen* barruan sartzen dira. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatu behar da, eta aurreko eta ondorengo ebaluazioa eta saio arteko ebaluazioak bete behar dira.

10.1. “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” TAILERRA

Online tailer sinkrono hau hiru campusetan eskaini da Blackboard Collaborate (BBC) plataformaren bidez, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulnessseko irakasleak eman du (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Mindfulness edo *erabateko arreta* esaten zaio gure egunerokoan erabat kontziente egoteko ariketari, epairik egin gabe. Egiaztatu da presentzia kontziente hori lagungarria dela estresa kudeatzeko, eta ongizate iturri dela praktikan maiz jartzen dutenentzat. Tailer honen helburua da ikasleen artean *mindfulness*aren praktika txertatzea, hemen eta orain zentratutako arreta garatzen laguntzeko, burua eta gorputza lasaitzeko eta estresari behar bezala aurre egiteko.

Metodologia:

Tailerra bi lauhilekoetan eman zen, eta *online* egin zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten. Lehen lauhilekoan urriaren 19an eta 26an eta azaroaren 2an, 9an, 16an eta 23an egin zen. Bigarren lauhilekoan, otsailaren 15ean eta 22an eta martxoaren 1ean, 8an, 15ean eta 22an egin zen. 6 *online* saiotan garatu zen, eta borondatez *offline* lan pertsonala egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da, eta ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Parte-hartzaile bakoitzak mezu elektronikoa bat jaso zuen, non tailerra behar bezala garatzeko beharrezko informazio guztia jaso zuen, bai eta laneko 25 orduak ziurtatzeko beharrezko baldintzak ere.

Lehenengo saioan, esku hartze aurreko galde sorta bat eman zitzaion, datu sozio-demografikoak biltzeko (titulazioa, maila, adina eta generoa), eta Likert motako 6 puntuko 11 galdera itxi (1 = Erabat desadostas 6 = Erabat adostas), tailerra egin aurreko interesa eta ezagutzak adierazteko. Saio bakoitzaren ondoren, ikasleek saio bakoitzean jorrotutako informazioari buruzko bi Egia-Gezurra galdera erantzun behar zituzten, hala, saio bakoitzari lotutako ikasleen bertarateri buruzko datuak lortu ziren. Azken saioan, esku hartze ondorengo galde sorta banatu zen, tailerrari buruzko azken balorazioa jasotzeko. Galde sortak 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki zituen, jardueraren gogobetetze adierazle bat izateko, jarduera hobetzeari begira. Galdera itxien erantzunen formatua Likert motako eskala zen, 6 puntukoa.

Laginaren deskribapena:

38. taulan, tailerrean onartutako pertsonen, esku hartze aurreko galde sorta egin zutenen, esku hartze ondorengo galde sorta egin zutenen eta, azkenean, ziurtagiria lortzeko baldintzak betetzen zituztenen datuak ageri dira, generoaren arabera berezita.

| | EMAKUMEA | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|------------|----------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 299 (%81,9) | 59 (%16,2) | 7 (%1,9) | 365 (%100) |
| BERTARATUTAKOAK | 174 (%82,9) | 32(%15,2) | 4 (%1,9) | 210 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 132 (%84,1) | 23 (%14,6) | 2 (%1,3) | 157 (%100) |
| ONDORENGO TESTA EGIN DUTENAK | 86 (%85,1) | 12 (%11,9) | 3 (%3) | 101 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 79 (%87,8) | 9 (%10) | 2 (%2,2) | 90 (%100) |

38. taula. Onartutako pertsonak, aurreko testa eta ondorengo testa egin zutenak, eta "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrean ziurtagiria lortu zutenak, generoaren arabera berezita.

Denera, 210 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta batez besteko adina 25,6 izan zen eta adin tartea 17tik 56era bitartekoa. Guztira 132 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 86k bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 90ek lortu zuten ziurtagiria, onartuen %42,9k (N=210).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=90), batez besteko adina 26,4 urte izan zen, eta adin tartea 18 eta 56 urte artekoa.

39. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera berezita ikus daitezke (ikus 39. taula).

| TITULAZIOA | | |
|--|----|------|
| GRADUA | | |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza | 5 | %2,4 |
| Arkitektura | 2 | %0,9 |
| Arte Ederrak | 11 | %5,2 |
| Biologia | 5 | %2,4 |
| Biokimika eta Molekulen Biologia | 2 | %0,9 |
| Sorkuntza eta Diseinua | 3 | %1,4 |
| Kriminologia | 3 | %1,4 |
| Zuzenbidea | 4 | %1,9 |
| Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza + Zuzenbidea (Gradu bikoitza) | 3 | %1,4 |
| Haur Hezkuntza | 2 | %0,9 |
| Lehen Hezkuntza | 3 | %1,4 |
| Erizaintza | 11 | %5,2 |
| Ingeles Ikasketak | 2 | %0,9 |
| Farmazia | 2 | %0,9 |
| Filologia Klasikoa | 2 | %0,9 |
| Fisika | 1 | %0,4 |
| Arkitekturaren Oinarriak | 2 | %0,9 |
| JFKZ gradua | 1 | %0,4 |
| Artearen historia | 2 | %0,9 |
| Ingeniaritza Zibila | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Elektrikoa | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Elektroniko Industriala | 3 | %1,4 |
| Ingeniaritza Industriala | 2 | %0,9 |
| Informatika Ingeniaritza | 2 | %0,9 |
| Ingeniaritza Mekanikoa | 2 | %0,9 |
| Ingeniaritza Kimikoa | 5 | %2,4 |
| Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak | 3 | %1,4 |

| | | |
|---|------------|--------------|
| Irakasle-ikasketak | 1 | %0,4 |
| Marketina | 2 | %0,9 |
| Medikuntza | 1 | %0,4 |
| Medikuntza | 1 | %0,4 |
| Kazetaritza | 7 | %3,3 |
| Psikologia | 46 | %21,9 |
| Psikopedagogia | 1 | %0,4 |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak | 7 | %3,3 |
| Kimika | 1 | %0,4 |
| Lan Harremanak eta Giza Baliabideak | 1 | %0,4 |
| Soziologia | 3 | %1,4 |
| Gizarte Langintza | 1 | %0,4 |
| Itzulpengintza eta interpretazioa | 4 | %1,9 |
| BESTE BATZUK | 4 | %1,9 |
| GRADUEN GUZTIZKO PARTZIALA | 165 | %78,6 |
| GRADUONDOKOAK | | |
| Masterra eta Doktoregoa | 45 | %21,4 |
| GRADUONDOKOEN GUZTIZKO PARTZIALA | 45 | %21,4 |
| GUZTIRA | 210 | %100 |

39. taula. “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera bereizita.

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 40. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 3. eta 4. mailan dauden pertsona eta graduondoko pertsona onartuen presentzia handiagoa da.

| MAILA | N= | % |
|-------------|----|-------|
| Lehenengo | 32 | %15,2 |
| Bigarrena | 37 | %17,6 |
| Hirugarrena | 40 | %19 |
| Lauugarrena | 43 | %20,5 |

| | | |
|---------------------|------------|-------------|
| Bosgarrena | 1 | %0,5 |
| Beste batzuk | 12 | %5,7 |
| Doktoregoa/Masterra | 45 | %21,4 |
| GUZTIRA | 210 | %100 |

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

Izena eman duten pertsonen banaketa, campusaren arabera

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 41. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean izena eman dute pertsonak ikus daitezke, generoaren arabera bereizita (ikus 41. taula).

| CAMPUSA | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|-----------------|-------------|------------|----------|-------------|
| ARABA | 32 (%8,8) | 10 (%2,7) | 2 (%0,5) | 44 (%12) |
| BIZKAIA | 139 (%38,1) | 35 (%9,6) | 4 (%1,1) | 178 (%48,8) |
| GIPUZKOA | 128 (%35,1) | 14 (%3,8) | 1 (%0,2) | 143(%39,1) |
| GUZTIRA | 299 (%81,9) | 59 (%16,2) | 7 (%1,9) | 365 (%100) |

41. taula. Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera bereizita.

Onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 42. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak agertzen dira, generoaren arabera bereizita. (ikus 42. taula).

| CAMPUSA | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|-----------------|-------------|------------|----------|-------------|
| ARABA | 23 (%10,9) | 5 (%2,4) | 1 (%0,5) | 29 (%13,8) |
| BIZKAIA | 79 (%37,6) | 20 (%9,5) | 2 (%0,9) | 101 (%48,1) |
| GIPUZKOA | 71 (%33,8) | 8 (%3,8) | 1 (%0,5) | 80 (%38,1) |
| GUZTIRA | 173 (%82,4) | 33 (%15,7) | 4 (%1,9) | 210 (%100) |

42. taula. Onartutako pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera bereizita.

Adina

Inskribatutakoan, onartutakoan eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tartea 43. taulan ikus daitezke. (ikus 43. Taula).

| | Batez besteko | Moda | Tartea | GUZTIRA |
|-------------------------------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 25,1 | 19 urte | 17-56 | 365 |
| BERTARATUTAKOAK | 25,6 | 19 urte | 17-56 | 210 |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 25,6 | 19 urte | 17-56 | 157 |
| ONDORENGO TESTA EGIN DUTENAK | 26,4 | 20 urte | 18-56 | 90 |

43. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egiten duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

Analisi kuantitatiboa:

Bigarren lauhilekoan, erlazionatutako batez bestekoen alderaketa azterketa egin zen (t-testa binakako datuetarako), tailerraren eragina eta harekiko gogobetetzea neurtzeko. Analisi mota hori ez zen egin lehen lauhilekoan; beraz, aurkezten diren datuak bigarren lauhilekoko tailerrekoak dira.

EZAGUTZAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

- 1.Zer da mindfulness? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,93, Sd=1,09) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=5,07, Sd=0,78) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-2,64; $t(58) = -13,56$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: $d \text{ de Cohen} = 1,56$.
- 2.Zein dira mindfulnessseko praktika formal motak? aldagaian (meditazio motak) aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,07, Sd=0,99) ondorengo testean lortutako puntuazioekin alderatuta (Batez bestekoa=4,71, Sd=0,79), hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-2,13; $t(58) = -15,66$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: $d \text{ de Cohen} = 1,90$.
- 3.Zein da mindfulnessaren praktika informala? aldagaian (nola aplikatu mindfulness eguneroko bizitzan) aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,44,

Sd=1,26) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=5,15, Sd=0,80) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-2,71; $t(58) = -12,38$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen=1,80.

4.Nola funtzionatzen du estresaren aurreko erantzunak? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,15, Sd=1,26) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,54, Sd=0,86) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,39; $t(58) = -8,17$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen=1,09.

GAITASUNAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu:

1.Emozioen erregulazioari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,37; Sd=1,05) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,93; Sd=0,93) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-0,56; $t(58) = -3,90$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,48.

2.Estres egoerei aurre egiteari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,34; Sd=1,03) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,02; Sd=1,02) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-0,68; $t(58) = -4,58$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,60.

3.Autozainketari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,54; Sd=1,09) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,05; Sd=1,19) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-0,51; $t(58) = -2,93$; $p = 0,005$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,40.

4.Norberaren kontzientziari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,92; Sd=1,02) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,27; Sd=1,08) alderatuta, hazkundera egon arren ez zen estatistikoki esanguratsua izan (batez bestekoen aldea=-0,36; $t(58) = -1,94$; $p = 0,058$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,25.

Datu horiek erakusten dute parte-hartzaileek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta agerian uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina.

Jarraian, ebaluazio inkestako itemetan lortutako batez besteko puntuazioak ikus daitezke.

Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikusi 44. taula).

| ITEMA | DESKRIBAPENA | MEDIA |
|--|--|-------|
| 1 | Tailerraren gaineko interesa | 5,3 |
| 2 | Gogobetetzea | 5,2 |
| 3 | Erabilgarritasuna | 5 |
| 4 | Inplikazioa | 4,4 |
| 5 | Jardueretako parte hartzea | 4,3 |
| 6 | Iraupena | 3,6 |
| 7 | Jasotako informazioa | 5,6 |
| 8 | Erabilitako metodologia | 5,3 |
| <i>9.-Adierazi zenbateko ezagutza duzun gai hauei buruz</i> | | |
| 9a | Emozioen erregulazioa | 5,1 |
| 9b | Estres egoerei aurre egitea | 4,9 |
| 9c | Autozainketa | 5,2 |
| 9d | Estresaren erantzun fisiologikoaren ezagutza | 4,9 |
| <i>10.-Adierazi zenbateko gaitasuna duzun gai hauetan</i> | | |
| 10a | Emozioen erregulazioa | 4,2 |
| 10b | Estres egoerei aurre egitea | 4,2 |
| 10c | Autozainketa | 4,1 |
| 10d | Norbere buruaren kontzientzia | 4,5 |
| <i>11.-Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i> | | |
| 11a | Emozioen erregulazioa | 5 |
| 11b | Estres egoerei aurre egitea | 4,8 |
| 11c | Autozainketa | 4,9 |
| 11d | Norbere buruaren kontzientzia | 5 |
| 12 | Hobetzeko baliabideak | 5 |
| 13 | Tailerrari buruzko iritzi orokorra | 5,4 |

| | | |
|----|----------------------|-----|
| 14 | Irakaslearen jarduna | 5,7 |
|----|----------------------|-----|

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

44. taulan prestakuntzaren ezaugarriei eta prestakuntza egin ondoren eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei buruzko balorazioa ikus daiteke. Saiotako parte hartzearen ebaluazio pertsonala, lanerako metodologia eta jasotako informazioa, oro har, oso positiboa da, batez beste 5 puntu inguru edo gehiago. Denboraren kasuan izan ezik, alderdi horretan adostasuna eman baitzen eskasa zela esateko. Tailerraren ondoren eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei dagokienez, puntuazioak altuak izan dira, eta parte hartzearen aurretik lortutakoak baino altuagoak.

Analisi kualitatiboa:

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboei, negatiboei eta hobetzekoei buruzko hiru galdera daude.

Alderdi positiboen artean hauek nabarmendu daitezke:

- *"Irakaslearen jarrera eta profesionaltasuna".*
- *"Estresa kudeatzeko garatutako trebetasunak eta baliabideak"*
- *"Mindfulnessseko praktiken denbora eta kalitatea, eta gaiaren inguruan jaso dugun ezagutza"*
- *"Nork bere burua zaintzeko eta ezagutzeko gaitasuna"*
- *"Eguneroko bizitzan aplikatzeko gaitasuna".*
- *"Taldearen jarrera eta giro segurua lortzea".*
- *"Jasotako materiala (audioak, jarduerak, biografia)".*
- *"Tailer berri eta interesgarria".*
- *"Tailer praktikoa, teoriaren eta praktikaren arteko oreka ona".*

Alderdi negatiboen artean hauek aipa ditzakegu:

- *"Teknologiak parte hartzea zailtzen du (kamerak konektatzeko zailtasuna, konexioa, dinamismoa...). BBC ez da oso tresna ona".*

- "Aurrez aurre egiteko ezintasuna (horrek zaildu egiten du taldearen konexioa, irekitzea, gizatasuna)".
- "Tailerraren iraupena, laburra"
- "Parte-hartzailearen baten egoera pertsonalak zailtasunak eragin dizkio saioen jarraipena edo saioen arteko lana egiteko".
- "Ordutegia (17:00etatik 19:00etara) edo saioen iraupena (2 ordu) luzeegia".
- "Txata erabiltzea parte hartzeko/hitz egiteko"
- "Galdutako saioak ezin dira ikusi"

Eta, **hobetzeko alderdietan**, hauek azpimarra ditzakegu:

- "Saio gehiago, tailerraren iraupena luzeagoa".
- "Aurrez aurrekoa izatea".
- "Parte-hartzaile gutxiago".
- "Saioak grabatzea".
- "Honekin jarraitzeko beste tailer bat egitea, aurreratua"
- "Saio laburragoak".
- "Material teknologikoa hobetzea".
- "Praktikak egin aurretik nolakoak izango diren azaltzea".
- "Saio laburragoak hasieran eta luzeagoak amaieran".

Ondorioak:

Tailer honek harrera oso ona izan ohi du, eta oraingo online edizioan zuzenean berretsi du pizten duen interesa. Inkestetan oso puntuazio onarekin baloratzen dira gogobetetze maila orokorra, irakaslearen lana eta esperientziaren balorazio laburtua.

Datu horiek animatu egiten gaituzte bizi dugun egoerara egokitutako formatuan eskaintza horrekin jarraitzera, eta esperientziari bideragarritasuna ematen dioten alderdi teknologikoak hobetu behar ditugu.

10.2. “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA

“Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko. Emozioen sistemaren erabilera areagotzea eta estresa eragiten diguten egoerei modu erregulatuan aurre egitea da helburua, eraginkortasun handiagoko portaera berriak aplikatuz.

Hori guztia, tailerraren iraupenaren errealitatea kontuan hartuta, eta lanean eta baliabideetan entrenatzeko prozesuan aktiboki parte hartzeko beharra planteatuta.

Helburu nagusiak:

a) Estresari lotutako emozioak kudeatzen ikastea, oreka emozional eta mentalaren prozesua landuz, lasaitasunerako baliabideen bidez.

b) Emozioen erregulazioa.

c) Baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak garatzea, automatismoak jokabide aztertu eta erabakigarri bihurtzeko. Pertsonalki lantzea analisia egiteko, aukerak sortzeko eta prozesuak antolatzeko eta planifikatzeko planteatutako baliabideak.

d) Aurre egite erregulatua.

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu behar dira, hala nola: stres prozesuak, burua lasaitzeko baliabideak, baliabide kognitiboak eta erabakigarriak ezagutzea, baita komunikazio erregulatuko prozesua eta tailerreko prozesuan landu diren gaiak eta baliabideak ere.

Estresaren kudeaketa aktiboa areagotzeko, honako hau beharrezkoa da:

a) Estresak eragiten dituen adierazleak eta erreakzioak ezagutzea, garatzen den prozesua eta eskaintzen digun informazioa ulertzea.

b) Burua eta emozioak lasaitzen ikastea, emozio negatiboek sortzen dituzten erreakzio automatikoak geldiarazteko eta neke, konfrontazio eta inpotentzia egoerak saihesteko.

c) Baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak praktikatzeko: analisia, aukerak sortzea, antolaketa eta plangintza, bai eta komunikazio erregulatutako prozesuak ere. Aldaketarako helburu errealistak eta lorgarriak ezarri behar dira, modu aktiboan eta pertsonalean, kontzienteki eta pertsonalki, estresa eragiten diguten egoerei aurre egitea ahalbidetuko diguten jokabide hausnartu eta erabaki berriak eraikitzeko.

Entrenamendu prozesu horri esker, kontzienteki erabiltzen ez diren baliabide propioak

antola eta sistematiza daitezke, bai eta beste baliabide berri batzuk entrenatu ere, ondoeza murrizteko eta ebazteko gaitasuna eta ongizatea handitzeko.

Metodologia:

Tailerra bi lauhilekoetan eman zen, eta online egin zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten. Lehen lauhilekoan urriaren 20an eta 27an eta azaroaren 3an, 10an, 17an eta 24ean egin zen. Bigarren lauhilekoan, otsailaren 16an eta 23an egin zen, eta 2021eko martxoaren 2an, 9an, 16an eta 23an. 6 *online* saiotan garatu zen, eta borondatez offline lan pertsonala egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Tailerra online egin da Blackboard Collaborate (BBC) plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du, estresaren kudeaketa aktiborako eta ikaskuntza eta aldaketa prozesuetarako entrenamendu emozional eta kognitiboan espezializatutako psikologoak.

Tailerra hasi aurretik, onartutako pertsonen ikastaroaren helburuak jasotzen zituen programa espezifikoa eman zitzaion, baita saio bakoitzaren programa ere, tailerreko prestakuntza prozesuan praktikatu beharreko lanerako gaiekin eta baliabideekin. Horrela, tailerra hasi zenetik, ikastaroaren eta saioen programa eta egitura zituzten eskura. Era berean, tailerraren hasieran, koaderno baten laguntzaz lan egitearen garrantzia azpimarratu zen, gai interesgarriak, sortutako ideiak, kontsultak eta pertsona bakoitzaren ondorioak jasotzeko, bakoitzaren gaien inguruan lan egite aldera.

Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala bidali eta saioen bitarteko praktikak egin ziren: arnasketa kontzientea entrenatzeko jarraibideak, erlaxamendu mota desberdinak, landutako gaiekin lotutako bideoak, aurre egite erregulatuari buruzko artikulua eta web orriak, saioetan landutako gaiak hedatzeko.

Tailerraren amaieran, halaber, "Gestión activa del estrés" tailerrean jorratutako gai guztiei buruzko bibliografia bidali zen, baita landutako baliabideak praktikan jartzen jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

Berlaratzea eta saioen jarraipena baieztatzeko, galdetegi txiki bat prestatu zen, saio bakoitzaren amaieran bete beharreko bi itemekin, bai eta aurreko test bat eta ondorengo test bat ere (6 puntuko Likert motako eskala batean), tailerraren interesari buruzko galdera espezifikoekin: hautemandako erabilgarritasuna, inplikazio eta parte hartze maila, planteatutako/entrenatutako baliabideak, metodologia eta irakaskuntza jarduna, baita ikasleek tailerra hobetzeko kontuan hartu beharreko alderdiak ere.

Laginaren deskribapena:

415 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 207 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzaion. Tailerrak hasi baino lehen, 15 pertsonak eman zuten baja; beraz, guztira 202 pertsonak egin zituzten tailerrak.

45. taulan ageri dira izena emandako pertsonak, azkenean onartuak izan zirenak, tailerra egin aurreko testa bete zutenak, prozesua amaitzean ondorengo testa bete zutenak, eta ziurtagiria lortu zutenak % 80ko bertaratze baldintza betetzeagatik (ikus 45. taula), generoaren arabera bereizita.

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | PEB | GUZTIRA |
|---|-------------|------------|----------|------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 343 (%82,7) | 70(%16,9) | 2 (%0,5) | 415 (%100) |
| ONARTUTAKOAK | 180 (%87) | 26 (%12,6) | 1 (%0,4) | 207 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK | 119 (%89,5) | 13 (%9,8) | 1 (%0,8) | 133 (%100) |
| ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK | 73 (%92,4) | 6 (%7,6) | 0 | 79 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTEN PERTSONAK | 79 (%95,2) | 4 (%4,9) | 0 | 83 (%100) |

45. taula. Tailerrean izena emandako pertsonak, onartuak, aurreko testa eta ondorengo testa bete zituztenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak, generoaren arabera bereizita.

45. taulan ikus daitekeenez, 2020-2021 ikasturtean 207 pertsona onartu ziren guztira (izena emandako pertsonen %49,9). Tailerra egin zuten pertsonen %40,1ek ziurtagiria lortu zuen.

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko ikasleak dira.

46. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 46. taula).

| TITULAZIOA | | |
|---|---|------|
| GRADUAK | | |
| EAZ | 5 | %2,4 |
| Arkitektura | 4 | %1,9 |
| Arkitektura Teknikoa | 3 | %1,4 |
| Artea | 1 | %0,4 |
| Arte Ederrak | 3 | %1,4 |
| Biologia | 8 | %3,9 |
| Biokimika eta Molekulen Biologia | 2 | %0,9 |
| Kontserbazio eta Zaharberitzea | 1 | %0,4 |
| Sorkuntza eta Diseinua | 2 | %0,9 |
| Kriminologia | 1 | %0,4 |
| Zuzenbidea | 8 | %3,9 |
| Ekonomia eta Enpresa (Gradu bikoitza) | 2 | %0,9 |
| Ekonomia | 2 | %0,9 |
| Haur Hezkuntza | 8 | %3,9 |
| Lehen Hezkuntza | 5 | %2,4 |
| Gizarte Hezkuntza | 5 | %2,4 |
| Enpresa Ikasketak | 1 | %0,4 |
| Erizaintza | 8 | %3,9 |
| Farmazia | 3 | %1,4 |
| Filologia | 2 | %0,9 |
| Geografia eta Lurralde Antolakuntza | 1 | %0,4 |
| Geologia | 1 | %0,4 |
| Negozioren Kudeaketa | 4 | %1,9 |
| Lan-harremanak | 1 | %0,4 |
| Artearen Historia | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Zibila | 1 | %0,4 |
| Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Elektrikoa | 2 | %0,9 |
| Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza | 4 | %1,9 |
| Energia Berriztagarrien Ingeniaritza | 1 | %0,4 |
| Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza | 1 | %0,4 |
| Informatika Ingeniaritza | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Mekanikoa | 2 | %0,9 |

| | | |
|--|------------|--------------|
| Ingeniaritza Kimikoa | 1 | %0,4 |
| Ingeniaritza Kimiko Industriala | 1 | %0,4 |
| Marketina eta Merkatuen Ikerketa | 2 | %0,9 |
| Matematika | 1 | %0,4 |
| Medikuntza | 8 | %3,9 |
| Nutrizioa eta Dietetika | 1 | %0,4 |
| Kazetaritza | 9 | %4,3 |
| Psikologia | 22 | %10,6 |
| Publizitatea eta Harreman Publikoak | 9 | %4,3 |
| Kimika | 2 | %0,9 |
| Lan Harremanak eta Giza Baliabideak | 5 | %2,4 |
| Lan Harremanak eta Gizarte Langintza | 1 | %0,4 |
| Soziologia | 3 | %1,4 |
| Gizarte Langintza | 1 | %0,4 |
| Itzulpengintza eta Interpretazioa | 3 | %1,4 |
| GRADUEN GUZTIZKO PARTZIALA: | 165 | %79,7 |
| GRADUONDOKOAK | | |
| MASTERRA | 11 | %5,3 |
| DOKTOREGOA | 31 | %15 |
| GRADUONDOKOEN GUZTIZKO PARTZIALA: | 42 | %20,3 |
| GUZTIRA | 207 | 100 |

46. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera bereizita.

Presentzia handiena duten graduen artean, honako hauek nabarmentzen ditugu: Psikologia, Harreman Publikoak eta Kazetaritza, eta horien atzetik daude Haur Hezkuntza, Biologia, Erizaintza, Medikuntza eta Zuzenbidea. Gehienak pertsonekin harremana duten eta esku hartze sozio-pertsonaleko ikasketak eta lanbideak dira, eta, beraz, tailerra interesgarria izan dakieke bai modu pertsonalean bai profesionalean, estresaren kudeaketa aktiboa ulertzea interesgarria izan baitaiteke beren gaitasun profesionalak garatzeko.

Banaketa mailaka

Maila bakoitzeko onartutako pertsonen banaketa 47. taulan ikus daiteke. Taula horretan ikus daiteke mailaren araberako aldeak daudela; izan ere, oso antzekoa da 1. mailatik 4. mailara bitarteko parte hartzea, eta nabarmen jaisten da bosgarren mailatik aurrera. Garrantzitsua da, halaber, doktoregoa egiten ari diren pertsonen parte hartzea azpimarratzea, egoera akademikoan, eskakizunei eta emaitzei dagokienez, pertzepzio handia baitute.

| MAILA | N= | % |
|----------------|------------|-------------|
| Lehenengoa | 34 | %16,4 |
| Bigarrena | 30 | %14,5 |
| Hirugarrena | 35 | %16,9 |
| Laugarrena | 40 | %19,3 |
| Bosgarrena | 9 | %4,3 |
| Seigarrena | 3 | %1,4 |
| Masterra | 11 | %3 |
| Doktoregoa | 31 | %14,9 |
| Beste batzuk | 14 | %6,8 |
| GUZTIRA | 207 | %100 |

47. taula. "Gestión activa del estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera berezita.

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 48. taulan, tailerrean izena emandako pertsonak ikus daitezke, campusaren eta sexuaren arabera berezita (ikus 48. taula).

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | E/B | GUZTIRA |
|-----------------|-------------|------------|----------|-------------|
| ARABA | 52 (%12,5) | 7 (%1,7) | 0 | 59 (%14,2) |
| BIZKAIA | 195 (%47) | 47 (%11,3) | 2 (%0,5) | 244 (%58,8) |
| GIPUZKOA | 96 (%23,1) | 16 (%3,9) | 0 | 112 (%27) |
| GUZTIRA | 343 (%82,6) | 70 (%16,9) | 2 (%0,5) | 415 (%100) |

48. taula. Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera berezita.

49. taulan, tailerrean izena eman duten pertsonak ikus daitezke, campusaren eta sexuaren arabera berezita. (ikus 49. taula).

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | E/B | GUZTIRA |
|-----------------|-------------|------------|----------|-------------|
| ARABA | 25 (%12,1) | 3 (%1,4) | | 28 (%13,5) |
| BIZKAIA | 152 (%73,4) | 19 (%9,2) | 1 (%0,5) | 129 (%62,3) |
| GIPUZKOA | 46 (%22,2) | 4 (%1,9) | | 50 (%24,2) |
| GUZTIRA | 180 (%87) | 26 (%12,6) | 1 (%0,5) | 207 (%100) |

49. taula. Onartutako pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera berezita.

Analisi honetan aipatu beharreko alderdi garrantzitsu bat emakumeen eskari eta parte hartze handia da, gizonen eskariarekin eta parte hartzearekin alderatuta.

Interesgarria litzateke lotutako faktoreak aztertzea: hautemandako estres maila, hautemandako kontrol eta gaitasun erabakitzailea, aldaketaren eta ikaskuntzaren ikuspegia generoaren arabera, gaitasuna eta ereduak gizonen eta emakumeen laguntzarako eskaeran. Sexuek hautemandako beharren eta eskariaren azterketa interesgarria izan daiteke eskainitako aukera eta baliabideen sorta zabaltzeko.

Adina

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez bestekoa, moda eta adin tartea 50. taulan ikus daitezke (ikus 50. taula). Tarte zabala dago, eta batez bestekoak gora egiten du, baina moda 20 urtekoa da.

| | ADINAREN BATEZ | MODA | TARTEA | GUZTIRA |
|-----------------------------------|----------------|---------|------------|------------|
| IZENA EMANDAKOAK | 25,2 urte | 20 urte | 17-59 urte | 415 (%100) |
| ONARTUTAKOAK | 25,7 urte | 22 urte | 17-53 urte | 207 (%100) |
| AURREKO TESTA EGIN DUTENAK | 24,9 urte | 22 urte | 17-53 urte | 131 (%100) |
| ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK | 25,9 urte | 20 urte | 18-53 urte | 83 (%100) |

50. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

Analisi kuantitatiboa:

Batez bestekoen alderaketa analisi bat (t-test) egin zen tailerraren eragina eta harekiko gogobetetzea neurtzeko, bai aurreko testa bai ondorengo testa bete zuten pertsonen artean; izan ere, ziurtagiria lortzen duten pertsonen kopurua txikiagoa da beti, ez baitzen baldintza gisa aurreko testa eta ondorengo testa betetzea eskatu (N=79)

EZAGUTZAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu: "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,04; Sd=1,09) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,55; Sd=0,83) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 11,86; p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,342). "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian,

aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,35; Sd=1,18) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,45; Sd=0,83) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 14,68$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,662). "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,15; Sd=1,25) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,63; Sd=1,03) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 9,98$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,130). Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,28; Sd=1,10) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,54; Sd=0,89) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 9,66$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,084).

GAITASUNAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu: "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,95; Sd=1,14) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,27; Sd=0,86) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 10,29$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,165). "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,58; Sd=1,16) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,21; Sd=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 11,14$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,262). "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,24; Sd=1,28) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,23; Sd=1,09) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 7,39$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,837). Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,37; Sd=1,19) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,28; Sd=1,01) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(77) = 6,96$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 0,788).

Datu horiek erakusten dute parte-hartzaileek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak nabarmen hobetu direla, eta agerian uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina.

Jarraian, 51. taulan tailerreko azken saiora bertaraturako pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 51. taula).

| ITEMA | DESKRIBAPENA | MEDIA |
|-------|--|-------|
| 1 | Tailerraren gaineko interesa | 5,4 |
| 2 | Tailerraren erabilgarritasuna | 5,1 |
| 3 | Tailerrean izandako inplikazio pertsonala | 4,8 |
| 4 | Tailerreko parte hartzea | 4,4 |
| 5 | Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 ordu offline lanerako) | 3,5 |
| 6 | EZAGUTZAK | |
| 6a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 4,6 |
| 6b | Berregituratze kognitiboko teknikak | 4,5 |
| 6c | Denboraren plangintza egokia | 4,6 |
| 6d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza | 4,5 |
| 7 | NORBERAREN GAITASUNAK | |
| 7a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 4,3 |
| 7b | Berregituratze kognitiboko teknikak | 4,2 |
| 7c | Denboraren plangintza egokia | 4,3 |
| 7d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza | 4,3 |
| 8 | ERABILGARRITASUNA | |
| 8a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 5,1 |
| 8b | Berregituratze kognitiboko teknikak | 5,3 |
| 8c | Denboraren plangintza egokia | 5,2 |
| 8d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza | 5,3 |
| 9 | Jasotako informazioaren ulergarritasuna | 5,6 |

| | | |
|----|---|-----|
| 10 | Erabilitako metodologiaren egokitasuna | 5,2 |
| 11 | Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak | 5,1 |
| 12 | Tailerrari buruzko iritzi orokorra | 5,5 |
| 13 | Tailerra emateaz arduratu den irakaslea | 5,6 |

51. taula. Tailerraren ondorengo test ebaluazioa.

Tailerrean parte hartu duten pertsonak interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da.

Landutako tekniken eta baliabideen erabilgarritasunak eta metodologiak puntuazio altua izan dute.

Puntuaziorik baxuenak tailerraren iraupenarekin lotuta daude, baita saioen artean praktikatu beharreko erlaxazioaren trebetasunarekin eta teknikekin lotutako gaitasunekin ere.

Pertsonak hautematen duten erabilgarritasuna nabarmendu dezakegu, hori baitzen tailerraren helburu nagusia: estresa kudeatzeko aplikazio praktikoa duten tresnak eskaintzea.

Analisi kualitatiboa:

“Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerraren analisi kualitatiboari dagokionez, 4 galdera ireki egin ziren honako alderdi hauei buruz: tailerraren erabilgarritasuna bertaratutakoentzat, erabilgarritzat jotzen ez diren alderdiak, tailerraren garapenerako hobetu daitezkeen elementuak, eta baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituztela uste duten.

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

a) Aipatu zein izan diren lantegi honetan erabilgarrien iruditu zaizkizun alderdiak:

“Erlaxazio teknikak. Gelditzen eta arnasa hartzen ikastea”

“Landu ditugun dokumentuak eta ariketak gerora eskura izatea”

“Mikroarazoak irudikatzea arazoei errazago aurre egiteko”

“Emozioaren ikuspegia”

“Estresa kontrolatzea, arnasketa kontzientearen eta meditazioaren bitartez”

“Estresa kudeatzeko teknikak. Ezagutzen ez nituen metodologiak, edo nola jokatu ez nekienean”

“Eskolak jarraitzeko powerpointak eta jendearen esperientziak”

“Saioen artean egin beharreko praktikak”

“Denbora eta pentsamendu negatiboak kudeatzeko teknikak”

“Estresaren kausak ulertzea, ondo kudeatzen jakiteko”

“Estres uneak identifikatzeko eta horietan jarduteko mekanismoak ezagutzea”

“Emozioan oinarritutako aurre egitea eta arazoa konpontzea bereiztea”

“Erlaxazio teknikak, estresaz jabetzea eta estresa konpontzeko modua bezalako alderdi garrantzitsuak ikastea oso garrantzitsua iruditu zait; izan ere, estresa pertsonen bizitzan zati handi bat hartzen duen kontua da normalean, eta, neurri batean, askoz gehiago ikaslea zarenean”

“Gogo bezain garrantzitsua den zerbait zaintzeko egoera hori nola konpondu jakitea zoragarria eta oso erabilgarria iruditu zait. Era berean, ezinbestekoa da egoera bat identifikatzea, aztertzea eta, ondoren, horri aurre egitea, aurrera jarraitzeko eta arazoan tratatuta ez gelditzeko; denbora banatzea benetan produktiboa izateko, eta asertibitatea oso garrantzitsuak dira gure osasun mentalerako eta fisikorako. Hortaz, niretzat tailerra oso onuragarria izan da ”.

“Oso egokia izan da lantegiko kideekin egoera pertsonalak, bizitza errealekoak partekatzea. Astero zereginak izatea oso atsegina izan da, haria ez galtzeko”

“Oso erabilgarria da irakasleak eman zigun materiala. Oso baliagarria izan da irakasleak izan duen jarrera gure zalantzak erantzuterakoan. Eta, oro har, uste dut horrelako tailerrak oso beharrezkoak direla gaur egun”

b) Aipatu zein izan diren lantegi honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak:

“Ez dago erabilgarria ez den ezer, dena baliagarria izan dakiguke etorkizunean”

“Tailerrean ikusi ditugun puntu guztiak baliagarriak dira”

“Batzuetan, aurrez aurre egin ezin izateak arreta galtzea eragiten zuen”

“Agian zaila izan daiteke egunerokotasunean aplikatzea”

“Arnasketa ariketak ez zaizkit hain baliagarriak iruditu”

Nire kasuan, baliagarriak izan ez zaizkidan alderdiak erlaxazio, arnasketa edo meditazio teknikak izan dira; izan ere, larritzen naute, eta ez naiz gustura sentitzen horiek egiten. Hala ere, ulertzen dut teknika guztiak ezin direla eraginkorrak izan pertsona ororentzat, beraz, nahiko pertsona aktibotzat dut neure burua, eta estresetik modu mugituagoen bidez libratzea gustatzen zait (kirola, paseatzen)”

“Hobe litzateke eskola gehiago eta motzagoak izatea”

“Batzuetan teorikoegia iruditu zait, baina, nire ustez, bizi dugun egoera ikusita ezin da beste era batera egin”

“Esango nuke tailerra, alde batetik teoria dagoen eta bestetik praktika dagoen balantza baten kokatuta, teoriak pisu handiagoa duela. Hori ez dago gaizki, baina uste dut oso ondo legokeela tailerreko bi ordu horietan praktikatzea. Hori esanda, tailerrak praktika asko proposatzen ditu astean zehar, eta horrek asko konpentsatzen du aipatu dudana”

c) Nire ustez, tailerra hobetzeko komenigarria izango litzateke:

“Uste dut iraupena hobetuko nukeela. Oso saio laburrak dira izena eman duten pertsonen kopurua eta barruan gertatzen zaiguna kontatzeko dugun beharra kontuan hartzen badugu”

“Agian gehiago landu beharko genuke komunikatzeko moduaren gaia”

Parte hartze aktiboa. Talde dinamikak”

“Badakit bizi dugunagatik ezinezkoa dela, baina teknikak taldean egin ahal izatea falta izan dut”

“Praktika gehiago saioetan”

“Motibazioa berreskuratzeko eta nekeari aurre egiteko alderdi edo teknika gehiago lantzea”

“Hobe litzateke aurrez aurreko tailerra izatea”

“Talde txikiagoak, posible izanez gero”

“Onena parte hartzeko aukera zen. Argi dago online eta hainbeste jenderekin egitea oso zaila dela, baina nire ustez, hitz egiteko aukera izatea garrantzitsua izango litzateke”

“Proposamen/tresna sorta handiagoa eskaintzea bertaratuen artean probatzeko eta hobeto egokitze (gutxienez aukera bat egokia izango da)”

“Eskainitako ordu kopurua handitzea”

“Eskolak interesgarriak iruditu zaizkit, baina oso zaila da bi ordu jarraian adi egotea eta are gehiago pantaila baten aurrean”

“Pertsonalki, tailerrean eskaini den informazio guztia erabilgarria iruditu zait; hala ere, egia da azken saio honetako komunikazioaren eta gizarte laguntzaren ideia sakonago garatzea gustatuko litzaidakeela”

“Iraupena besterik ez nuke aldatuko, nahiz eta oso osoa izan, motza izan da edo gehiago ikasteko gogoia dut”

Tailerra benetan ona iruditu zait, batez ere ni bezalako pertsonentzat, hainbat lekutatik datorren estresa gure gain hartzen baitugu, eta ez dakigu oso ondo hori nola kudeatu eta nola

kudeatu gure bizitza, bilatzen duguna lortzeko. Agian gomendatuko nuke saioak edo saio bakoitzetik kanpoko lana laburtzea, batez ere egunerokotasunean tailerrera sartzeko edo saioetan landutako alderdiak praktikatzeko denbora askorik ez duten pertsonen mesedetan”

“Nire ustez, tailerra emateko modua zuzena da, eta, online egin den arren, egoera oso modu egokian bideratu da eta irakaslea oso profesionala izan da, parte hartzeko, konfiantzako, erosotasuneko eta abarreko giroa sortu du”

Agian 5 minutuko atsedenaldi txiki bat aproposa izango litzateke komunera joateko edo ura edateko”

d) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?

“Saiatuko naiz, ohikoa izatea lortu arte”

“Zalantzarik gabe. Ikasturtean zehar hasi naiz eta jarraitzen dut!!! Ezinbesteko tailerra eta irakasle/dinamizatzaile bikaina, entzuteko eta enpatiarako gaitasun handia duena”

“Bai, arnasketa kontzientea sartu dut nire eguneroko ohituren barruan”

“Orain arte ikasitako baliabideak erabilgarriak izan dira, baina zailtasuna denboran irautean datza”

“Jakina, saiatuko naiz, egunero tarte bat baino ez da bilatu behar, bost minutukoa bada ere”

“Noski, eta erraz ikusten da niretzako erabilgarriak diren ala ez, hori baita, azkenean, garrantzitsuena”

“Bai, baliabide errealistak dira eta lortu daitezke. Ez da baliabide materialik behar, eta jarraitutasunez eta dedikazioz, nire ustez, egunerokoan integratu ahal izango ditut”

“Bai, bereziki arnasketa kontzientea, arazoak mikro arazo bihurtzea eta pomodoro teknika”

“Egia esan, horietako batzuk – kirola edo paseoak, esaterako – erabiltzen hasi naiz; gainera, helburuak finkatzen saiatzen naiz eguneroko helburuak edo gauza planifikatuak izateko, kontrola ez galtzeko edo estresatzeko, eta hitz egitean haserre naizenean asertiboagoa izatea kontrolatzen saiatzen naiz”

“Erabat. Tailerraren hasieratik arnasketa kontzientea erabili dut landu ditugun beste baliabide batzuen artean, eta hobekuntza nabarmena da; beraz, horrekin jarraituko dut”

“Oso zaila da ohitura berri bat sortzea, baina niretzat oso onuragarria izan daitekeela uste dut; beraz, ahalegina egin beharko dut”

“Zaila da kontzentrazioa izatea zure bizitzako jarrerak aldatzeko eta estresa ondo

kudeatu ahal izateko baliabideak aplikatzeko. Nire ustez, baliabide horiek gure eguneroko bizitzan pixkanaka aplikatuko bagenitu, aldaketa hori oso txikia izanda ere, gauza handiak lortuko genituzke. Poliki-poliki, hobeto sentituko gara. Asko eskertzen dut tailer honetan parte hartzeko aukera, ezinbestekotzat eta oso aberasgarritzat jotzen baitut. Gomendagarria, erabat”

"Uste dut denbora pixka bat beharko dudala egunerokotasunean sartzeko, ohitura sortzea nahiko kostatzen zaidalako, eta, gainera, estresa sortzen duen egoera batean nagoenean, kostatu egiten zait duela gutxi ikasitakoa gogoratzea, baina denborarekin uste dut baliabide horiek sarri praktikatu ahal izango ditudala, behar dudalako".

Ondorioak

Tailerra egin eta ebaluatutako alderdiak aztertu ondoren, garrantzitsutzat jotzen ditugu hainbat alderdi:

Tailerraren hasierako lan aktiboari buruzko informazio zehatzagoa ematea: lan eta entrenamendu prozesua, praktika pertsonalak egiteko beharra, eta kasu bakoitzean aplikatu beharreko aniztasuna kontuan hartzea.

Tailerraren aurkezpena eta informazioa birformulatzea, entrenamendu, ahalegin eta erabaki prozesuan bertan inplikazio eredu nabarmenduta parte hartzen duten pertsonentzat. Hori guztia, emozioen erregulazioari eta aurre egite erregulatuari dagokienez, eraldatzeko prozesu pertsonalaren ezinbesteko zati gisa.

Era berean, azaldu behar da ez dela baliabideen eta tresnen multzo bat, baizik eta, era berean, azterketa eta kontzeptu lana beharrezkoa dela, berrebaluazio kognitiboa ez ezik, norberaren prozesuarekiko autokonpromisoa ere bai.

Ezagutzen garrantzia zehaztea, gaitasunen funtsezko zati gisa (jakitea, egiten jakitea eta hobekuntzan inplikatzeko) ezagutza teoritik bereizteko. Alderdi horiek argi bereizi behar dira, ez baitago ezagutzarik gabeko gaitasunik.

Saioen arteko praktikak berrikustea eta zabaltzea, estilo pertsonal desberdinetarako hainbat aukera eskainiz.

Pertsonen esku hartzea ikaskuntzaren eta ezagutza partekatua funtsezko zati gisa planteatzea.

Saio bakoitzari buruzko ariketak dituen eta tailerraren hasieran emandako praktiken koaderno kentzea. Koaderno horren orde, saioetan taldeko ariketak egingo dira. Banakako praktika horiek, borondatezkoak, pertsona gutxik egin dituzte (6). Egindako eta bidalitako praktikek oso lan garatua eta konpromiso pertsonal handia erakutsi dute.

Tailerra egitea oso interesgarria izan da, eta bereziki aberasgarria izan da tailerrean

aktiboki parte hartzea, bai pertsona batzuek konpromiso handiz egin duten lan praktiko pribatuaren bidez, bai saioetan iruzkin, galdera, lankidetzeta eta abarrekin parte hartzearen bidez. Parte hartze horrek izugarri aberastu du prozesua, eta prozesua berrantolatzeko eta hobetzeko aukera eman du, hurrengo edizioetan eraginkorragoa izan dadin, baliabideen kopurua murriztuz eta jarduerak areagotuz. Halaber, hurrengo tailerrak hobetzeko helburu gisa, parte hartze aktiboa eta entrenamendua sustatzea planteatzen da, saioen arteko praktikak eginez eta praktika horien emaitzak aztertuz.

10.3. STREAMING BIDEZKO MINTEGIAK

Arabako Campuseko Hezkuntza eta Kirol Fakultatearekin lankidetzan, streaming bidez bi mintegi antolatu genituen ikasle guztientzat: "*Bienestar emocional*" (ongizate emozionala) eta "*Consumo de sustancias psicoactivas*" (substantzia psikoaktiboen kontsumoa).

"*Bienestar emocional*" mintegia azaroaren 27an eta abenduaren 11n egin zen, 17:45etik 20:15era, eta Idoia López de Guereñu irakasleak eman zuen. Bertan, Mindfulnessetik abiatuta lan egin zuen. Mindfulness edo 'erabateko kontzientzia' honetan datza: unez une, pentsamenduei, emozioei, gorputzaren sententzioei eta inguruko giroari arreta ematean, "onarpena" ezaugarri nagusizat hartuta; pentsamendu eta emozioei arreta ematea zuzenak diren ala ez erabaki gabe. Burmuina une bakoitzean hautematen dena bideratzen da, iraganari edo etorkizunari buruzko ohiko hausnarketarekin jardun beharrean.

Erabateko arretak gure barneko oreka berreskuratzen laguntzen du, pertsonaren alderdiei modu integralean erreparatuta: gorputza, adimena eta espiritua. Erabateko arreta praktikatu, bereizteko eta errukitzeko gaitasun handiagoa garatzen dugu. Arreta horrek aukera berriei atea irekitzen die, hona eta orainera ekartzen gaitu, bizitza osoa eta momentukoa bizitzera gonbidatzen gaitu.

"*Consumo de sustancias psicoactivas*" mintegia 2021eko urtarrilaren 13an egin zen, 15:15etik 20:15era, eta Joseba Zabala doktoreak eman zuen. Bertan, gazteen artean ohikoak diren ideiak landu ziren, hala nola: "Nik kontrolatzen dut", "Porroak terapeutikoak eta ekologikoak dira", "Edari energetikoen alkoholaren kontsumoa konpentsatzen dute", "Nik drogen kontsumo arduratsua egiten dut"... Eztabaidatu eta berrikusi beharreko ideiak dira. Legezko eta legez kanpoko drogen kontsumoen alderdi psikologikoak, klinikoak eta sozialak landu ziren, ikuspegi kritikoa eta praktikoa sustatzeko asmoz. Ikuspegi hori baliagarria izango da ikasle gehienek eta, bereziki, Hezkuntza eta Kiroleko ikasleen jardun profesionalean.

10.4. AZPentzat GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS TAILERRA

Tailer hori bera ezarri zen Unibertsitateko Administrazio eta Zerbitzuetako langileentzat, AZPren Prestakuntza Zerbitzuarekin lankidetzan, helburu, metodologia eta eduki bereberekin.

52. taulan sexuaren eta campusaren arabera banatuta aurkezten dira bertan izena emandako pertsonak, eta egiaztatu da izena eman duten 36 pertsonetatik % 86 emakumeak direla.

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | GUZTIRA |
|-----------------|------------------|----------------|------------------|
| ARABA | 3 (%75) | 1 (%25) | 4 (%100) |
| BIZKAIA | 19 (%90,5) | 2 (%9,5) | 21 (%100) |
| GIPUZKOA | 9 (%81,8) | 2 (%18,2) | 11 (%100) |
| GUZTIRA | 31 (%86) | 5 (%14) | 36 (%100) |

52. taula. "Gestión activa del estrés" (AZPkoentzat) tailerrean izena eman zuten pertsonak

53. taulan, ziurtagiria lortu zuten pertsonak ikus daitezke; horretarako, bertaratzea % 80koa izan behar zuen. Beti dago tailerren ziurtaginerako irizpideak betetzen ez dituen pertsona talde txiki bat.

| | EMAKUMEAK | GIZONAK | GUZTIRA |
|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| ARABA | 2 (%66,7) | 1 (%33,3) | 3 (%100) |
| BIZKAIA | 16 (%94) | 1 (%6) | 17 (%100) |
| GIPUZKOA | 6 (%75) | 2 (%25) | 8 (%100) |
| GUZTIRA | 24 (%85,7) | 4 (%14,3) | 28 (%100) |

53. taula. "Gestión activa del estrés" (AZPkoentzat) tailerren ziurtagiria lortu duten pertsonak

Tailerrekiko gogobetetze inkestaren emaitzak 54. taulan ikus daitezke.

| ITEMA | DESKRIBAPENA | MEDIA |
|--------------|---|--------------|
| 1 | Tailerren gaineko interesa | 5,5 |
| 2 | Tailerren erabilgarritasuna | 5,4 |
| 3 | Tailerrean izandako inplikazio pertsonala | 4,8 |
| 4 | Tailerreko parte hartzea | 4,4 |
| 5 | Tailerren iraupena (8 ordu) | 3,4 |

| | | |
|----|--|-----|
| 6 | EZAGUTZAK | |
| 6a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 4,1 |
| 6b | Berregituratze kognitiborako teknikak | 3,6 |
| 6c | Denboraren plangintza egokia | 4,2 |
| 6d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza | 3,9 |
| 7 | NORBERAREN GAITASUNAK | |
| 7a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 3,7 |
| 7b | Berregituratze kognitiborako teknikak | 3,6 |
| 7c | Denboraren plangintza egokia | 3,7 |
| 7d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen | 3,5 |
| 8 | ERABILGARRITASUNA | |
| 8a | Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak | 5,1 |
| 8b | Berregituratze kognitiborako teknikak | 5,0 |
| 8c | Denboraren plangintza egokia | 4,9 |
| 8d | Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza | 4,9 |
| 9 | Jasotako informazioaren ulergarritasuna | 5,8 |
| 10 | Erabilitako metodologiaren egokitasuna | 5,3 |
| 11 | Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak | 5,2 |
| 12 | Tailerrari buruzko iritzi orokorra | 5,7 |
| 13 | Tailerra emateaz arduratu den irakaslea | 5,9 |

54. taula. "Gestión activa del estrés" (AZPkoentzat) tailerraren balorazioa

Ondorengo testa bete zuten AZPkoen balorazioak erakusten du egokia dela gure unibertsitateko langileentzako prestakuntza mota hori azpimarratzea, estresa kudeatzeko eta maneiatzeko estrategiak hobetze aldera. Nabaria da ezagutzek eta hautemandako erabilgarritasunak gaitasun pertsonalek baino puntuazio askoz handiagoak lortzen dituztela, eta agerian uzten dituztela ohitura osasungarri berriak ikasteko dauden zailtasunak.

11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)

Urtero bezala, 2020ko ekainean Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia

Zerbitzuen Topaketen (ESPPU) XVII. edizioa egitea aurreikusi zen. Aurten Cadizko Unibertsitateak antolatzen zituen Osasun egoera ikusita, 2021era arte bertan behera uztea gomendatu zen, data aldatzea baloratu ondoren. Hortaz, Cadizko Unibertsitateak antolatutako ESPPU online egin zen 2021eko apirilaren 15ean eta 16an (<https://blogs.ua.es/aesppu/>)

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

Aurtengo ESPPUan 15 unibertsitatek parte hartu zuten eta 57 lan aurkeztu ziren. UPV/EHUko SAP/APZk ikasturteko lehen lauhilekoan egindako "Gestión activa del estrés" tailerraren emaitzen aurrerapena aurkeztu zuen, unibertsitateko ikasleentzako baliabide eraginkor eta efizientetzat jotzen baitzuen.