

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETAPSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

MEMORIA 2020/2021



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2020/2021	4
3.	PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2020/2021	9
4.	TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2020/2021	12
5.	SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2020/2021	19
6.	IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ	22
7.	CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU	25
8.	VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ	25
9.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA	27
9.1	TALLER “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” /“DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”	28
9.1.1	“DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”	29
9.1.2	“DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK”	39
10.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA	46
10.1	TALLER “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS”	47
10.2.	TALLER “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS”	57
10.3.	SEMINARIOS EN STREAMING	72
10.4.	TALLER GESTION ACTIVA DEL ESTRÉS PARA EL PAS	73
11.	ENCUENTROS DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)	75

1.INTRODUCCIÓN

Esta Memoria, correspondiente al curso académico 2020/2021, presenta la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ); que pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Es un servicio gratuito, orientado a prestar atención psicológica a la comunidad universitaria.

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

a) Realizar *Programas de prevención primaria* en el ámbito de la Psicología, dirigidos al alumnado universitario. Esta prevención primaria está dirigida a evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos, buscando la promoción de la salud general. Concretamente se trata de aumentar los recursos psicológicos de las personas y fomentar conductas saludables que mejore su calidad de vida.

b) Realizar *Programas de prevención secundaria* dirigidos al alumnado universitario. Este tipo de prevención está dirigida a disminuir las complicaciones en las primeras fases de un trastorno y a reducir la duración de las perturbaciones asociadas al mismo. La atención se dirige a la detección temprana de las conductas de riesgo relacionadas con los problemas que presentan las personas, con el fin de modificarlos en la fase inicial.

c) Prestar asistencia psicológica al alumnado universitario que lo solicite y a otros miembros de la comunidad universitaria.

Desde el curso 2019/2020 hemos centrado la atención en el alumnado, ya que frente al incremento de la demanda y al mantenimiento de los recursos humanos, hemos considerado prioritario atender al eslabón más frágil de la cadena de la comunidad universitaria.

El Servicio de Atención Psicológica trabaja aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas como son: el afrontamiento de la ansiedad y el estrés, las dificultades relacionales, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y los problemas de adaptación con su sintomatología asociada.

Así, además de los Programas de prevención primaria y secundaria (que

serán descritos más adelante), la atención psicológica que se ofrece consiste en 8-10 sesiones que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación académica, el desempeño laboral, etc. En caso de que se estime que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la demanda, se aconseja a la persona la continuación de la atención psicoterapéutica bien en los Servicios públicos de Salud Mental, bien en recursos asistenciales asociativos para cuestiones específicas o también a través de la consulta con profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios de Psicología de los tres territorios del País Vasco.

La Dirección del Servicio la desempeña en la actualidad una profesora del Departamento de Procesos Psicológicos Básicos, psicóloga clínica. La atención psicológica la realizan dos psicólogas clínicas: una atiende los Campus de Bizkaia (en Leioa) y Araba, y otra atiende el Campus de Gipuzkoa.

Toda la información pertinente del SAP/APZ de la UPV/EHU se encuentra actualizada en la página web: www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica

2.NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2020/2021

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

Durante el curso 2020/2021 se recibieron un total de 350 nuevas consultas, 13 de ellas redemandas de cursos anteriores; esto es, a petición del paciente y excepcionalmente se estima conveniente trabajar otro ciclo de 8-10 consultas en este dispositivo asistencial o se propone excederse del número máximo de 10 consultas para trabajar algún tema específico.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVASCONSULTAS 2020/2021	68 (19,4%)	166 (47,5%)	116 (33,1%)	350

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021

Este año el incremento ha sido de 0,9% respecto a las demandas recibidas en el curso 2019/2020 (cuando se recibieron 323 nuevas consultas).

Se observa un incremento en la demanda en los tres Campus, aunque continua la tendencia a mantenerse la distribución de matriculación por Campus, en la medida en que el SAP/APZ empieza a ser conocido en Álava y Bizkaia (donde comenzó a funcionar 14 años más tarde que en Gipuzkoa) (ver tabla 2).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVASCONSULTAS 2017/2018	47 (16,8%)	102 (36,4%)	131 (46,8%)	280 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2018/2019	61 (19,1%)	136 (42,5%)	123 (38,4%)	320 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2019/2020	58 (18%)	158 (49%)	107 (33%)	323 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2020/2021	68 (19,4%)	166 (47,5%)	116 (33,1%)	350 (100%)

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

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

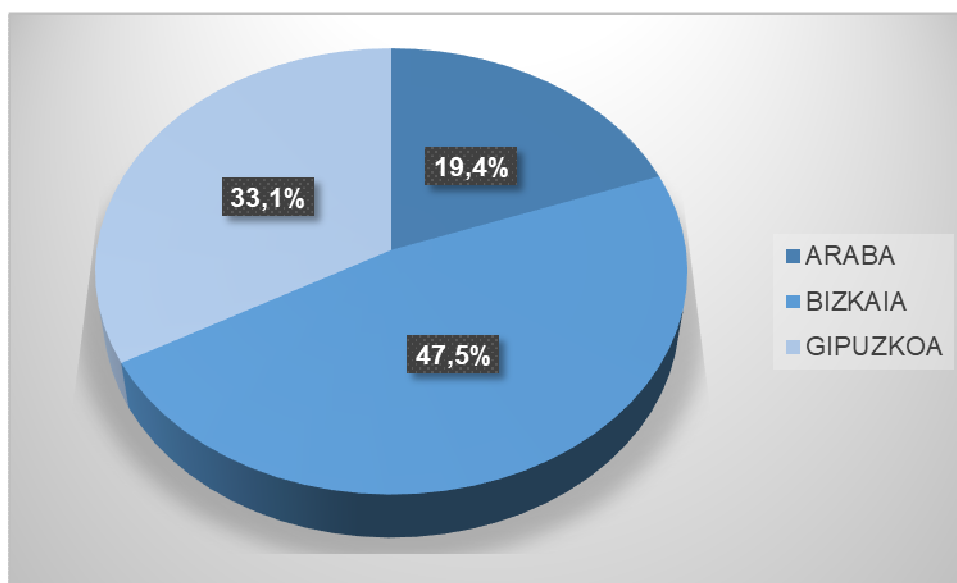


Gráfico 1: Distribución porcentual de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021, por Campus.

La tabla 3 muestra la distribución por género de las 350 nuevas consultas de este curso (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	55 (80,9%)	118 (71,1%)	92 (79,3%)	265 (75,7%)
HOMBRES	12 (17,6%)	44 (26,5%)	23 (19,8%)	79 (22,6%)
PERSONAS NO BINARIAS	1 (1,4%)	4 (2,4%)	1 (0,9%)	6 (1,7%)
TOTAL	68 (100%)	166 (100%)	116 (100%)	350

Tabla 3. Distribución por género y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021.

Analizando la distribución por género, sigue la tendencia de años precedentes sobre la mayoría de demandas realizadas por mujeres ya que de cada 4 personas que consultan al SAP/APZ, 3 son mujeres. La distribución porcentual por género y por Campus de las consultas recibidas se refleja en el gráfico 2 (ver gráfico 2).

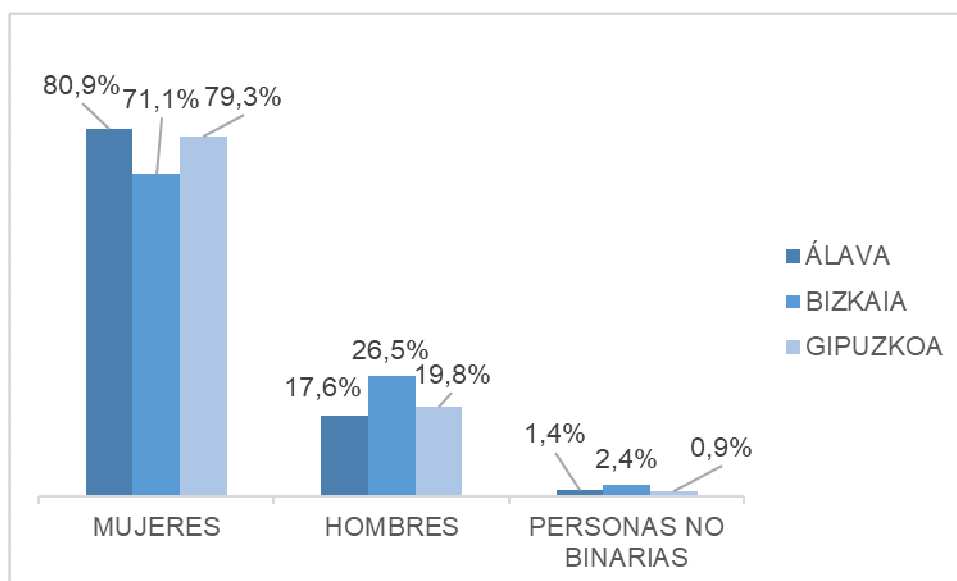


Gráfico 2: Distribución porcentual por género y Campus de consultas nuevas en el curso 2020/2021

El Servicio de Atención Psicológica atiende a toda la comunidad universitaria en los tres Campus. No obstante, ya hemos señalado que debido al incremento de la demanda y a la limitación en recursos humanos, hemos centrado nuestra atención en el alumnado. Así, la tabla 4 muestra la distribución según el tipo de usuario/a que ha consultado este curso y en el gráfico 3 su distribución porcentual, por Campus.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	58 (85,3%)	134 (80,7%)	103 (88,8%)	295 (84,3%)
POSGRADO	9 (13,2%)	31 (18,7%)	13 (11,2%)	53 (15,1%)
PAS	0	0	0	0
PDI	1 (1,5%)	1 (0,6%)	0	2 (0,6%)
TOTAL	68 (100%)	166 (100%)	116 (100%)	350 (100%)

Tabla 4. Distribución de las nuevas consultas por tipo de usuario y Campus en el curso 2020/2021.

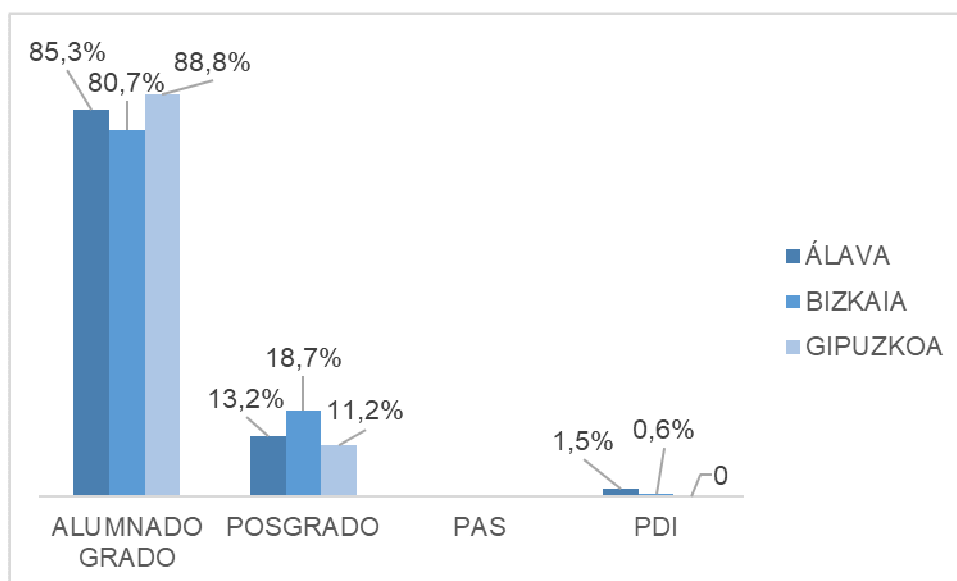


Gráfico 3: Distribución porcentual por tipo de usuario y Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021.

La procedencia de las personas que han consultado en este curso 2020/2021 se puede consultar en la tabla 5 (ver tabla 5).

	N	%
EUSKADI	215	61,4%
OTRASCOMUNIDADES AUTÓNOMAS	45	12,9%
AMÉRICA CENTRAL	1	0,3%
AMÉRICA DEL SUR	10	2,8%
AMÉRICA DEL NORTE	0	0%
EUROPA	9	2,6%
ÁFRICA	3	0,9%
ASIA	8	2,3%
No sabe/ no contesta	59	16,8%
TOTAL	350	100%

Tabla 5. Procedencia de las personas que han consultado en el curso 2020/2021.

Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la prontitud en la

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

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	MEDIA
TIEMPO DE RESPUESTA	25,1	25,2	35	28,4

Tabla 6. Distribución del indicador “Tiempo de respuesta” en el curso 2020/2021, por Campus.

Como se puede apreciar en los datos de los tres Campus, la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado del tiempo de respuesta: por lo general la persona que demanda atención recibe una cita de su terapeuta antes de que transcurran 48 horas después de haber recibido el mensaje de la Dirección que hace acuse de recibo de la ficha de datos socio-demográficos y motivo de consulta.

Esto no quiere decir que la primera consulta se pueda realizar en ese margen de tiempo, pues eso lo marcará la cantidad de demanda que se registre en ese momento del curso y el número de personas que estén siendo atendidas. Generalmente, se tarda entre dos y tres semanas en poder ofrecer una primera cita.

3.PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2020/2021

Durante este curso 2020/2021 se han atendido a un total de 452 personas. Con respecto al número de casos atendidos el curso anterior (N=414) se produce un aumento de casi el 10%.

Hay que señalar que en abril 2021 se cerró el Servicio en el Campus de Gipuzkoa por la renuncia de la psicóloga asignada a dicho Campus y al no haberse podido realizar una sustitución para la misma. En diciembre 2020 se comenzó con el

proceso necesario para la realización de una Bolsa de Trabajo del PAS, lo que permitirá tener una lista de profesionales cualificados que evitará estas situaciones de cierre del Servicio en un Campus.

Así, al finalizar el curso académico 2020/2021, la situación de las personas atendidas en el Servicio es la que se detalla en la tabla 7 (ver tabla 7).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA DESDE 2019/2020	19 (4,2%)	43 (9,5%)	40 (8,8%)	102 (22,6%)
NUEVAS CONSULTAS 2020/2021	68 (15%)	166 (36,7%)	116 (25,7%)	350 (77,4%)
DESISTIMIENTOS 2020/2021	2 (0,4%)	8 (1,8%)	31 (6,9%)	41 (9,1%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2020/2021	87 (19,2%)	209 (46,2%)	156 (34,5%)	452 (100%)

Tabla 7. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2020/2021, por Campus

La diferencia entre las personas atendidas (N=452) y el número de personas nuevas recibidas (N=350) se debe a los siguientes motivos:

a) La atención a personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 102 personas (19 en Álava, 43 en Bizkaia y 40 en Gipuzkoa). Los 41 casos de desistimiento ocurridos en el curso actual (2 en Álava, 8 en Bizkaia y 31 en Gipuzkoa). Se trata de personas que, una vez solicitada y recibida consulta en este curso 2020/2021, no acuden a la cita acordada y al contactar con ellas posteriormente, bien declinan en su intención de ser atendidas en el Servicio, bien no se consigue contactar.

b) En cuanto a la distribución porcentual de las personas atendidas en el curso 2020/2021, se detalla en el gráfico 4 (ver gráfico 4).

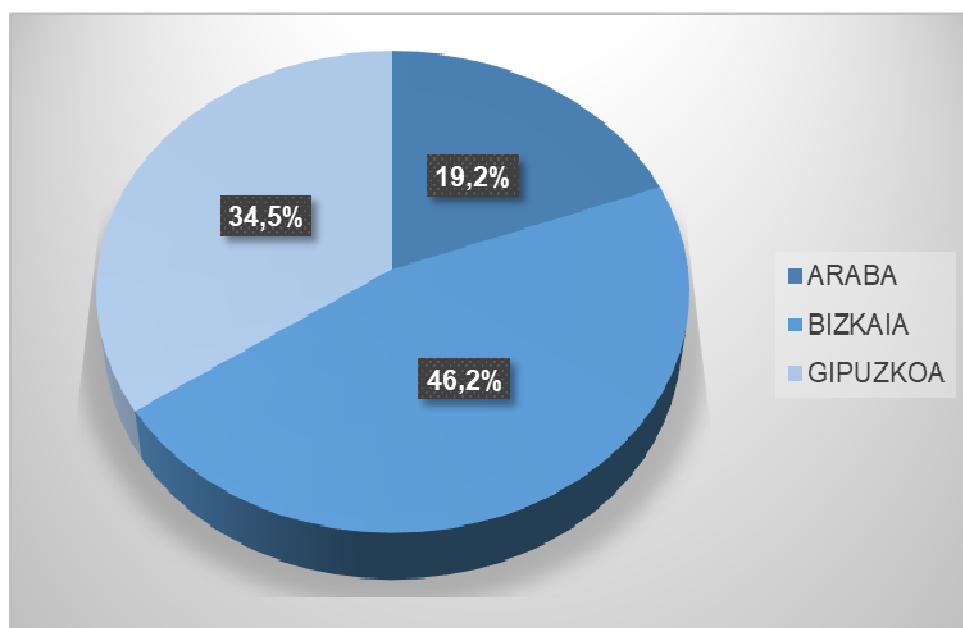


Gráfico 4: Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021, por Campus.

La tabla 8 muestra la distribución por género de estas 452 personas atendidas (ver tabla 8).

	N	%
MUJERES	331	73,2%
HOMBRES	112	24,8%
PERSONAS NO BINARIAS	9	2%
TOTAL	452	100%

Tabla 8. Distribución por género de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	69 (79,3%)	142 (68%)	120 (77%)	331 (73,2%)
HOMBRES	17 (19,5%)	62 (29,7%)	33 (21,1%)	112 (24,8%)

PERSONAS NO BINARIAS	1 (1,1%)	5 (2,3%)	3 (1,9%)	9 (2%)
TOTAL	87 (100%)	209 (100%)	156 (100%)	452 (100%)

Tabla 9. Distribución por género y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021.

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

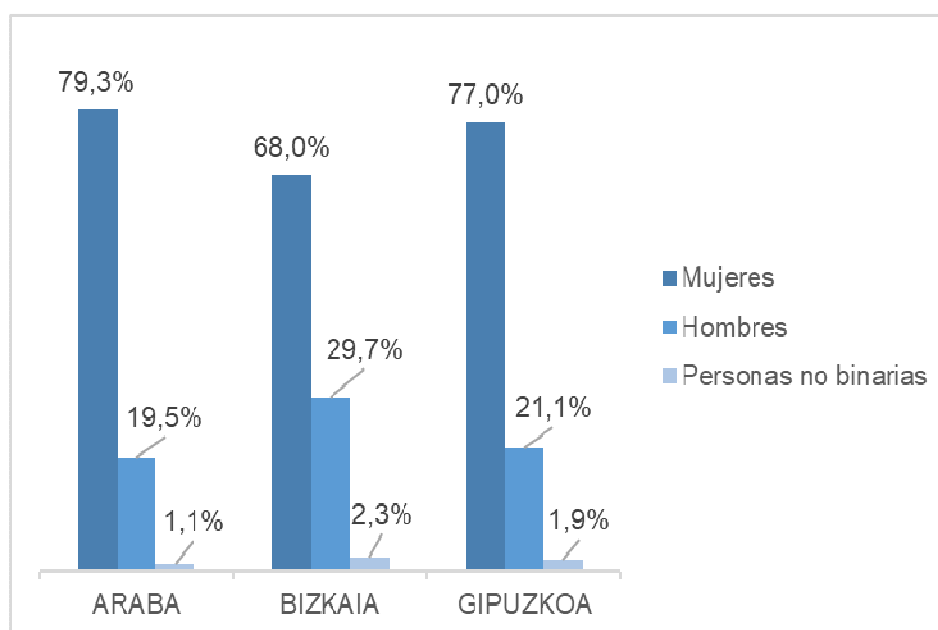


Gráfico 5: Distribución por género y Campus personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021

4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2020/2021

Como ya se ha señalado, el SAP/APZ presta atención a toda la comunidad universitaria, aunque hemos centrado toda la atención en el alumnado desde el curso pasado y por tanto es el colectivo que tiene mayor representación. Además, se observa que es mayor el número de alumnado de Grado atendido que de posgrado. El PDI atendido es profesorado en vías de finalización de su tesis doctoral, ya que se ha considerado a este período como muy estresante y generador de problemática psicológica (ver tabla 10).

	N	%
ALUMNADO DE GRADO	370	81,9%
ALUMNADO DE POSGRADO / DOCTORADO	69	15,2%
PAS	0	0
PDI	13	2,9%
TOTAL	452	100%

Tabla 10. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2020/2021.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	70 (80,4%)	164 (78,5%)	136 (87,2%)	370 (81,9%)
ALUMNADO POSGRADO	11 (12,6%)	41 (19,6%)	17 (10,9%)	69 (15,2%)
PAS	0	0	0	0
PDI	6 (6,9%)	4 (1,9%)	3 (1,9%)	13 (2,9%)
TOTAL	87 (100%)	209 (100)	156 (100%)	452 100%

Tabla 11. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2020/2021.

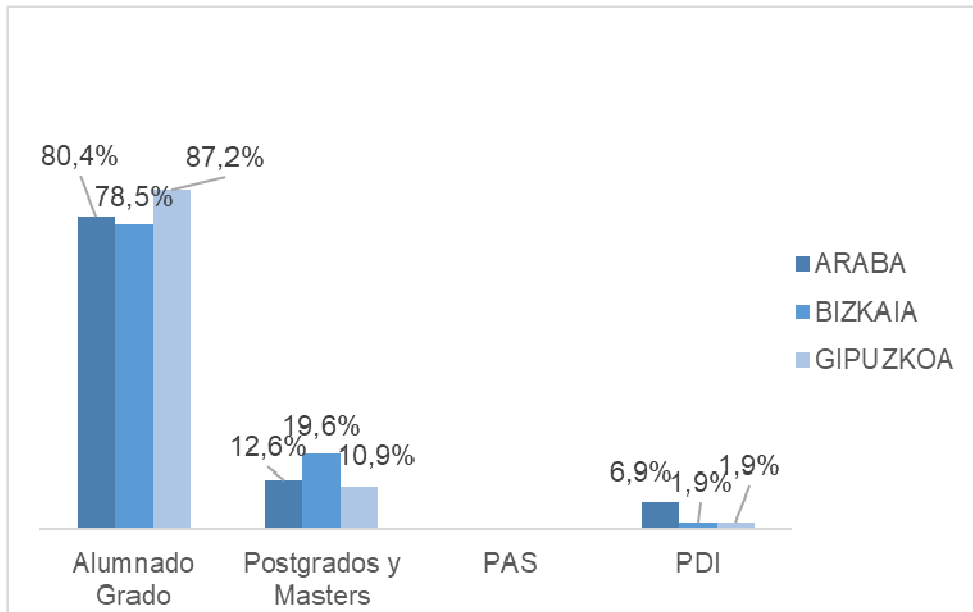


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2020/2021.

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

	ÁLAVA N= 87(19,2%)			BIZKAIA N=209 (46,2%)			GIPUZKOA N=156 (34,5%)			TOTAL N=452(100%)
	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	
ALUMNADO GRADO	22,2	19	17-57	21,3	20	17-45	22	21	18-56	370
ALUMNADO POSGRADO/ DOCTORADO	26,3	19	22-30	24,9	24	20-32	25,5	23	21-39	69
PAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	36	24	24-57	22,3		27-37	41		27-55	13

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

	ÁLAVA N=87 (100%)			BIZKAIA N=209(100%)			GIPUZKOA N=156(100%)			TOTAL N=452 (100%)		
	HOMBRE N=17 (19,5%)	MUJER N=69 (79,3%)	PNB N=1 (1,1%)	HOMBRE N=61 (29,2%)	MUJER N=143 (68,4%)	PNB N=5 (2,4%)	HOMBRE N=33 (21,1%)	MUJER N=120 (77%)	PNB N=3 (1,9%)	HOMBRE N=111 (24,5%)	MUJER N=332 (73,5%)	PNB N=9 (2%)
GRADO	12	57	1	43	116	5	26	106	3	81	279	9
POSGRADO	3	8	0	16	25	0	5	12	0	24	45	0
PAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	2	4	0	2	2	0	2	1	0	6	7	0

Tabla 13. Género por tipo de usuario/a, por Campus.

El alumnado que consulta en el SAP/APZ es una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la Universidad. La mayor frecuencia de consultas al SAP/APZ proviene del Grado en Psicología (12,1%) con una importante diferencia respecto al resto. Creemos que esta sobrerrepresentación del Grado de Psicología se debe a la mayor cercanía tanto del profesorado (a la hora de recomendar el Servicio) como del alumnado (a la hora de pensar en recurrir al mismo cuando aparece alguna dificultad).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	11	2,4%
Antropología	2	0,4%
Arquitectura Técnica	1	0,2%
Arte	7	1,5%
Bellas Artes	6	1,3%
Biología	3	0,6%
Bioquímica y Biología Molecular	3	0,6%
Biotecnología	4	0,8%
Ciencia Política y Gestión Pública	3	0,6%
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	2	0,4%
Ciencias Ambientales	2	0,4%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	0,2%
Comunicación Audiovisual	6	1,3%
Conservación y Restauración	4	0,8%
Creación y Diseño	7	1,5%
Criminología	9	2%
Derecho	8	1,7%
Derecho + ADE	4	0,8%
Economía	4	0,8%
Economía y Empresa (Doble grado)	1	0,2%
Educación Infantil	10	2,2%
Educación Primaria	11	2,4%
Educación Social	15	3,3%
Enfermería	7	1,5%
Estudios Ingleses	13	2,8%
Farmacía	9	2%
Filología Clásica	1	0,2%
Filología Hispánica	3	0,6%
Filosofía	2	0,4%
Física	7	1,5%
Física e Ingeniería Electrónica (Doble grado)	4	0,8%
Fisioterapia	6	1,3%

Fundamentos de Arquitectura	9	2%
Geografía y Ordenación del Territorio	1	0,2%
Geología	2	0,4%
Gestión de Negocios	3	0,6%
Historia	8	2%
Historia del Arte	4	0,8%
Ing. Civil	3	0,6%
Ing. Electrónica Industrial y Automática	3	0,6%
Ing. Informática	9	2%
Ingeniería Ambiental	3	0,6%
Ingeniería Biomédica	1	0,2%
Ingeniería Electrónica	6	1,3%
Ingeniería en Tecnología Industrial	5	1,1%
Ingeniería en Telecomunicaciones	2	0,4%
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de información	1	0,2%
Ingeniería Industrial	1	0,2%
Ingeniería Mecánica	2	0,4%
Ingeniería Química	4	0,8%
Marketing	1	0,2%
Matemáticas	4	0,8%
Medicina	29	6,4%
Nano ciencia	1	0,2%
Nutrición y Dietética	5	1,1%
Pedagogía	4	0,8%
Periodismo	3	0,6%
Periodismo y Comunicación Audiovisual	1	0,2%
Psicología	55	12,1%
Publicidad y Relaciones Públicas	7	1,5%
Química	4	0,8%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	1,1%
Sociología	2	0,4%
Trabajo Social	5	1,1%
Traducción e Interpretación	3	0,6%
Master	42	9,3%
Doctorados	26	5,7%
Otros	12	2,6%
TOTAL	452	100%

Tabla 14. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2020/2021.

La distribución del alumnado de Grado por Curso no muestra diferencias acusadas, estando repartido de manera homogénea en los 4 cursos del Grado como se aprecia en la tabla 15. El apartado “Otros” incluye el alumnado que cursa los años finales de algunos Grados, como Medicina o Arquitectura o que estudia un Erasmus (ver tabla 15).

CURSO	N	%
PRIMERO	104	23%
SEGUNDO	91	20,1%
TERCERO	104	23%
CUARTO	96	21,2%
QUINTO	10	2,2%
OTROS	47	10,4%
TOTAL	452	100%

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

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PRIMERO	9 (2,4%)	35 (9,4%)	34 (9,2%)	78 (21%)
SEGUNDO	18 (4,9%)	42 (11,4%)	24 (6,5%)	84 (22,7%)
TERCERO	17 (4,6%)	45 (12,2%)	38 (10,3%)	100 (27%)
CUARTO	23 (6,2%)	39 (10,5%)	32 (8,6%)	94 (25,4%)
QUINTO	1 (0,3%)	2 (0,5%)	6 (1,6%)	9 (2,4%)
OTROS	2 (0,5%)	1 (0,3%)	2 (0,5%)	5 (1,4%)
TOTAL	70 (18,9%)	164 (44,3%)	136 (36,8%)	370 (100%)

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

La distribución del alumnado de Posgrado, incluye las personas que cursan cualquiera de los programas de Máster y/o Doctorado que se imparten en la UPV/EHU. El 65,2% de estas personas cursan un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 34,8%

estudian un Doctorado, tal como puede verse en la tabla 17.

ALUMNADO DE POSGRADO	N	%
MÁSTER	45	65,2%
DOCTORADO	24	34,8%
TOTAL	69	100%

Tabla 17. Distribución del alumnado de posgrado atendido en el SAP/APZ curso 2020/2021

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

	ÁLAVA N=11	BIZKAIA N=41	GIPUZKOA N=17	TOTAL
MÁSTER	1 (1,4%)	32 (46,4%)	12 (17,4%)	45 (65,2%)
DOCTORADO	10 (14,5%)	9 (13%)	5 (7,2%)	24 (34,7%)
TOTAL	11 (15,9%)	41 (59,4%)	17 (24,6%)	69 (100%)

Tabla 18. Distribución porcentual del alumnado de posgrado y Campus, atendido en el SAP/APZ en el curso 2020/2021

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2020/2021

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SAP/APZ) es de 8 a 10. En circunstancias excepcionales la terapeuta puede estimar conveniente extender el número de sesiones, aunque la mayoría de las personas que consultan al Servicio mejoran la situación que les ha hecho pedir consulta dentro del número de sesiones establecido. Obviamente esta situación puede verse alterada en casos excepcionales bien por exceso de demanda, bien por déficit de recursos humanos.

La tabla 19 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2020/2021 por Campus (ver tabla 19). En este curso 2020/2021, hay una marcada disminución en el número de sesiones realizadas en Gipuzkoa con respecto al curso pasado debido a la falta de recursos humanos acaecida en dicho Campus. Esta situación se revertirá, previsiblemente, en el curso próximo.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2020/2021	280	633	281	1194
NÚMERO DE SESIONES PRESENCIALES	172	410	194	776
NÚMERO DE SESIONES VIDEOLLAMADA	108	223	87	418

Tabla 19. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2020/2021.

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

- 1) **En consulta:** Personas que prosiguen con sus sesiones a fecha de cierre de la Memoria.
- 2) **Alta terapéutica:** Final y cierre del proceso de consultas que motivó la demanda del/a usuario/a, en el curso académico actual.
- 3) **Alta con derivación:** Al finalizar las sesiones estipuladas por nuestro Reglamento, se recomienda expresamente continuar con el trabajo terapéutico en otro tipo de dispositivo.
- 4) **Alta voluntaria:** Son altas que decide e informa la persona que consulta, previas al término del número de sesiones establecido y son independientes del acuerdo de la terapeuta. Aquí se incluyen las interrupciones por trabajo, desplazamientos o el comienzo de un tratamiento psicológico en otro lugar.
- 5) **Alta por incomparecencia:** Personas que dejan de acudir a un mínimo de dos citas sin responder a los intentos realizados para contactar con ellas.
- 6) **Otros:** En la medida en que en el Campus de Gipuzkoa el Servicio sólo estuvo en funcionamiento los meses de marzo y abril 2021, ha habido muchas personas que han declinado su solicitud de atención, otras personas que tuvieron que quedar en la lista de espera ante la situación sobrevenida en dicho Campus y otras que tuvieron una única consulta informativa y/o de orientación hecha por la Dirección del Servicio. Esta es una situación específica de este curso académico que esperamos sea solventada en cuanto se ocupe la plaza y se retome la atención.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	87	209	156	452
EN CONSULTA	32 (36,8%)	82 (39,2%)	44 (28,2%)	158 (35%)
ALTA TERAPÉUTICA	15 (17,2%)	31 (14,8%)	27 (17,3%)	73 (16,1%)
ALTA CON DERIVACIÓN	0	5 (2,4%)	4 (2,6%)	9 (2%)
ALTA VOLUNTARIA	32 (36,8%)	72 (34,4%)	9 (5,8%)	113 (25%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	5 (5,7%)	9 (4,3%)	2 (1,3%)	16 (3,5%)
OTROS	3 (3,4%)	10 (4,8%)	70 (44,8%)	83 (18,4%)
TOTAL	87 (100%)	209 (100%)	156 (100%)	452 (100%)

Tabla 20: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2020/2021.

Hay que señalar que en este curso 2020/2021 si bien se comenzaron las consultas presenciales de manera continua, en el Campus de Gipuzkoa sólo tuvimos atención psicológica 2 meses, pues la psicóloga se incorporó en febrero 2021 de su liberación y renunció a su puesto de trabajo en abril 2021. Por otro lado, el aumento de la demanda en Bizkaia y el mantenimiento de una única persona para la atención psicológica, supone un retraso en los procesos terapéuticos con la consiguiente merma de altas terapéuticas (en el curso 2018/2019 se dieron 141 altas terapéuticas con una media de 9,1 sesiones; en el curso 2019/2020 se dieron 112 altas terapéuticas con una media de 7,3 sesiones).

En la tabla 21 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2020/2021, por Campus. Ha disminuido de manera clara el número de altas terapéuticas, aunque el número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es 7,3 sesiones. Este valor se encuentra dentro del rango de 8-10 sesiones que establece el SAP/APZ (ver tabla 21).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTATERAPÉUTICA	15	31	27	73
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	8,3	7,8	6	7,4

Tabla 21: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2020/2021, por Campus.

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

Las personas que consultan en el SAP/APZ pueden presentar sintomatología compatible con un trastorno mental o mostrar problemas asociados con factores que alteran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación.

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

Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código de hasta seis caracteres de longitud (en formato de X00.00). Cada una de tales categorías puede incluir un grupo de enfermedades similares.

Para el trabajo que se realiza en el SAP/APZ es de fundamental interés el grupo de “Trastornos mentales y del comportamiento”, que incluye los códigos comprendidos entre F00-F99, y el grupo de los “Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud” que abarca los códigos Z00- Z99.

A continuación, se presenta una relación de la “Impresión diagnóstica” asociada a la problemática manifestada en las consultas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2020/2021 compatible con trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas están los relacionados con reacciones a estrés grave,

trastornos de adaptación y trastornos de ansiedad seguidos por episodios depresivos (ver tabla 22).

CÓDIGO CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F32	Episodios depresivos	32	19,4%
F33	Trastorno depresivo recurrente	5	3%
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	8	4,8%
F41	Otros trastornos de ansiedad	35	21,2%
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	6	3,6%
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	47	28,5%
F45	Trastornos somatomorfos	6	3,6%
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	13	7,9%
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	3	1,8%
F52	Disfunción sexual no orgánica	1	0,6%
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	1	0,6%
F60	Trastornos específicos de personalidad	5	3%
F63	Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos	1	0,6%
F64	Trastornos de la identidad sexual	2	1,2%
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		165	100%

Tabla 22. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2020/2021.

En cuanto a las consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”, la problemática más frecuente es la relacionada con el grupo de apoyo en sentido amplio: circunstancias familiares, problemas con la pareja o problemas específicos relacionados con el entorno más cercano. En términos generales, este es el apartado con mayor representación (48,3%, N=101) seguido de los problemas relacionados con dificultades con el ambiente social (21% N=44). El desglose de este tipo de consultas está en la tabla 23.

CÓDIGO Z CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	5	2,3%
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	5	2,3%
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	46	21,2%
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	5	2,3%
Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	1	0,5%
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	95	43,8%
Z64	Problemas relacionados con algunas circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z70	Consulta relacionada con actitud, conducta u orientación sexual	2	0,9%
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	9	4,1%
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	47	21,7%
Total consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”		217	100%

Tabla 23. “Factores que influyen en el estado de salud” diagnosticados en las consultas de las personas usuarias del SAP/APZ durante el curso 2020/2021.

En la tabla 24 se pone en evidencia que de las personas que son atendidas en nuestro Servicio, la mitad consulta por un problema compatible con un trastorno mental, mientras que la otra mitad lo hace por otra problemática que influye en el estado de salud (ver tabla 24). A la finalización de esta Memoria todavía hay un grupo importante de personas a la espera de recibir esta impresión diagnóstica.

	N	%
Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	165	36,5%
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	217	48%
Consultas a la espera de recibir impresión diagnóstica	70	15,5%
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ	452	100%

Tabla 24. Total, de personas con diagnósticos compatibles con trastorno mental y con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2020/2021.

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

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

Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con alumnado que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro encuentra complicado gestionar: situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas que dificultan las labores propias de los Centros o Departamentos.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente es trasladarse al Centro en el que ocurre el problema para hablar con todas las personas implicadas en el mismo, valorar si alguna de dichas personas se encuentra en una situación de vulnerabilidad mayor que aconseje el apoyo psicológico, ofrecérselo y llevarlo a cabo si éste es aceptado. Son intervenciones que requieren muchas veces varias sesiones, a veces con distintos estamentos al estar implicados alumnado, profesorado y PAS. Desde el curso pasado estas consultas institucionales también se realizan on-line

Durante el curso 2020/2021 se han realizado 24 intervenciones de este tipo.

8. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ

El Reglamento General del SAP/APZ, incluye en el Anexo IV una encuesta de valoración de la atención recibida en el Servicio. La encuesta se cumplimenta una vez concluye el ciclo de consultas. Si la encuesta no se cumplimenta presencialmente en la última sesión, se envía por correo electrónico con instrucciones de entrega (dirección

electrónica o postal del SAP/APZ en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los tres Campus). En este curso hemos posibilitado que quien quiera pueda cumplimentar la encuesta a través de un formulario online anónimo cuyo link se envía por correo electrónico.

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos con una escala tipo Likert de 4 puntos (1-que va desde la puntuación más baja “1=Muy en desacuerdo” hasta la puntuación más alta “4=Muy de acuerdo”, en los que se valora tanto la actuación del profesional clínico, como las características propias del Servicio: Los ítems 1, 2, 3 y 4 versan sobre el/la terapeuta; los ítems 5, 6 y 9 versan sobre el Servicio y los ítems 7 y 8 exploran la mejoría con respecto al tema que hizo consultar.

En el curso 2020/2021 se han enviado encuestas de satisfacción a 192 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que obtuvieron el alta voluntaria terapéutica o por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 59 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 30,7% bastante menor que otros años. Esta realidad creemos que se explica porque debido al incremento de las consultas online las personas usuarias se han visto obligadas a enviar su valoración por email con la consiguiente pérdida de anonimato. De hecho, de las encuestas recibidas, 33 lo fueron en papel en nuestros buzones y 26 lo fueron online.

Las puntuaciones medias han sido las siguientes (N= 57):

- 1) *Me he sentido respetado/a por mi terapeuta.* (M= 3,36)
- 2) *Me he sentido valorado/a por mi terapeuta.* (M=3,14)
- 3) *No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta* (M=3,07)
- 4) *Considero que en general es un buen terapeuta.* (M=2,99)
- 5) *Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad.* (M=3,69)
- 6) *Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas.* (M=3,37)
- 7) *Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar”.* (M=2,89)
- 8) *Considero que mis expectativas se han visto satisfechas.* (M= 2,68)
- 9) *Considero que, en general, es un buen Servicio”.* (M= 2,95)

De acuerdo con las apreciaciones generales de los usuarios/as del Servicio, se puede constatar que las personas atendidas son críticas con la situación de saturación que vive el SAP/APZ. Varios Indicadores están por encima de 3, sin embargo, los ítems 7,8 y 9 se ven lastrados por las demoras en la atención, el espaciamiento de las sesiones y la carga de trabajo. Confiamos en poder mejorar estos indicadores con la participación de más profesionales

fundamentalmente en los Campus de Bizkaia y Gipuzkoa.

9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA

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

Estos Programas, realizados en formato Taller, son reconocidos como *Actividades Culturales Formativas* del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU, lo que permite certificar las horas realizadas que sirven para el reconocimiento de créditos optativos para los estudios de Grado. Para conseguir el certificado de asistencia, se requiere acreditar un mínimo del 80% de la asistencia, cumplir con las tareas encomendadas por el profesorado y responder a las distintas evaluaciones que se hacen en cada taller.

Durante el curso 2020/2021 toda la oferta se realizó online, debido a las dificultades generadas por la pandemia de coronavirus. Se ofertó un único Programa de Prevención Primaria en formato Taller online sincrónico: "Desira, erotismoa eta tratu onak/Deseo, erotismo y buenos tratos" del que se realizaron 2 ediciones para los tres Campus (una en cada cuatrimestre).

En los Programas de prevención primaria (y también en los Programas de prevención secundaria de los que luego hablaremos), la inscripción se hace de manera electrónica a través de nuestra página web. Por esta razón son muchas más las personas inscritas que las que finalmente pueden realizar los Talleres (bien sea por una cuestión de espacio de las salas en la que estos Talleres se implementan, bien por la idoneidad del trabajo online en el que se busca que el alumnado participe de manera activa).

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

En esta memoria, ofrecemos por separado los datos relativos número de inscritos (desagregados por género) y los datos de aquellas personas que realizaron los Talleres y finalmente los datos de quienes obtienen su certificado de asistencia —para lo cual deben haber asistido al 80% de las sesiones y haber cumplimentado en tiempo y forma todas las evaluaciones—, también desagregados por género.

9.1 TALLER “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” /"DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS"

Este Taller se ofertó en castellano y en euskera en el primer cuatrimestre, en la medida en que el profesorado es bilingüe. Sin embargo, para el segundo cuatrimestre, y visto el número de personas que cumplieron cada edición, se decidió realizar una única edición y preguntar al alumnado el idioma en el que prefería que se impartiera. La gran mayoría solicitó que fuera impartido en castellano, por lo que en el segundo cuatrimestre se impartió sólo en castellano. De cara a la presentación de los mismos en esta Memoria, hemos agrupado los datos de las dos ediciones en castellano y hemos dejado separados (para presentar a continuación) los datos de la edición en euskera.

El Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”, plantea la modificación de actitudes, el sentido crítico y la capacidad de análisis sobre las ideas, valores y actitudes de las personas asistentes, sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales. Plantea un aprendizaje en torno a la erotización de la vida sexual, el entrenamiento en diversas estrategias para potenciar el deseo y el fomento de las fantasías, del erotismo del cuerpo, de los sentidos y del placer.

Teniendo en cuenta la duración del taller y que se ha impartido de manera on-line, se ha planteado la necesidad tanto de una participación activa como la de una involucración personal para conseguir unas condiciones acordes con los objetivos del taller.

Objetivos principales:

Reflexionar sobre las ideas, valores y actitudes en cuanto a la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales.

Fomentar el conocimiento de la sexualidad propia y el análisis de las conductas afectivo-sexuales mediante expresiones artísticas.

Siendo el cuerpo y la experiencia propia el plano central de aprendizaje, entrenar estrategias para potenciar el deseo, el erotismo y los buenos tratos.

Programa del Taller:

Para alcanzar estos objetivos han trabajado diferentes aspectos ordenados en seis bloques: modelo hegemónico de sexualidad masculina, modelo hegemónico de sexualidad femenina, el amor romántico y su influencia, deseo y seducción, la erótica de los sentidos y las fantasías, y por último, conclusiones, expresión artística y retos personales.

Para modificar la manera de vivir la sexualidad desde el deseo, el erotismo y los buenos tratos se precisa:

a) Identificar los elementos centrales que componen el modelo de sexualidad hegemónica masculina y su impacto en nuestro día a día, así como promover una sexualidad más saludable.

b) Identificar los elementos centrales que componen el modelo de sexualidad hegemónica femenina y su impacto en la toma de decisiones y tipo de vínculos que se crean.

c) Descubrir la diversidad propia y dar pie a su desarrollo.

d) Conocer los principales mitos en que se basa el modelo del amor romántico actual y reflexionar sobre modelos de amor más saludable e igualitario basados en los buenos tratos.

e) Conocer los principales elementos que participan en la aparición y mantenimiento del deseo, tanto los que lo dificultan como los que lo favorecen. Identificar nuestra capacidad de seducción y nuestras actitudes respecto a las posibles resoluciones de una situación de seducción.

f) Aprender a cultivar el erotismo en nuestra vida, poniendo tanto nuestro cuerpo como nuestra mente en clave erótica a través de los sentidos.

g) Extraer y compartir las conclusiones personales sobre lo trabajado en el curso, así como las expresiones artísticas y los retos personales.

Los docentes pertenecen a Arremanitz Kooperatiba. Las sesiones las han impartido principalmente: Nerea Sancho Esnaola y Ainhoa Aira Calero También ha participado del equipo Arremanitz Axier Baglietto, Maialen Gartzia, y en la sesión sobre masculinidad ha participado como invitado especial el actor Xanti Agirrezabala.

9.1.1 "DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS"

Metodología:

El Taller se impartió en ambos cuatrimestres y al ser on-line incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Durante el primer cuatrimestre se impartió los días, 22 y 29 de octubre, y el 5, 12, 19 y 26 de noviembre. Durante el segundo cuatrimestre, se impartió los días 18 y 25 de febrero, y el 4, 11, 18 y 25 de marzo. Se desarrolló durante 6 sesiones on-line y se realizó de manera voluntaria un trabajo creativo off-line. Todas las sesiones se realizaron de 17.00 a 19.00 h.. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 25 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Antes de comenzar el Taller, se realizó una encuesta pre-intervención para conocer una serie de datos sociodemográficos (grado, curso, edad y sexo), la motivación y el interés para realizar el taller, al finalizar cada sesión, el alumnado debía contestar a dos preguntas que servían para evaluar los conocimientos adquiridos durante la sesión y para corroborar la asistencia y al finalizar el taller una encuesta post-intervención para conocer la opinión, satisfacción y sugerencias del alumnado asistente. Todas las preguntas cerradas se realizaron

en una escala tipo Likert de 6 puntos (1=Totalmente en desacuerdo - 6=Totalmente de acuerdo) y se realizaron también tres preguntas abiertas sobre aspectos positivos, negativos y aspectos de mejora para el Taller.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 205 personas en las dos ediciones del Taller. Se admitieron 146 personas a las que se les envió un email proporcionado instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-intervención antes de la primera sesión.

La tabla 1 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pre-test previo al inicio del Taller, las que realizaron el post-test al finalizar el mismo, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 25), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	163 (79,5%)	37 (18,1%)	5 (2,4%)	205 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	114 (78%)	28 (19,2%)	4 (2,7%)	146 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	79 (77,5%)	20 (19,6%)	3 (2,9%)	102 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	44 (84,6%)	7 (13,5%)	1 (1,9%)	52 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	45 (83,3%)	8 (14,8%)	1 (1,9%)	54 (100%)

Tabla 25. Personas inscritas, admitidas, que realizan pretest, que realizan posttest y personas que obtienen certificado en el Taller, desagregadas por género.

Como se observa en la Tabla 25, se admiten un total de 146 personas durante el curso académico 2020-2021 (71,2% de las personas inscritas). De las personas que realizan el Taller, el 37% obtiene certificado.

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y Postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones (ver tabla 26) y se presenta el porcentaje de cada una de ellas.

TITULACIÓN		
GRADOS		
ADE	3	2,1%
Arquitectura	1	0,7%
Arte	3	2,1%
Biología	1	0,7%
Biotecnología	2	1,4%
Ciencia Política y Gestión Pública	1	0,7%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	0,7%
Comunicación Audiovisual	6	4,1%
Conservación y restauración	4	2,7%
Criminología	1	0,7%
Derecho	3	2,1%
Educación Infantil	3	2,1%
Educación Social	4	2,7%
Enfermería	9	6,2%
Estudios Vascos	1	0,7%
Fiscalidad	1	0,7%
Gestión de negocios	4	2,7%
Grado en Bellas artes	1	0,7%
Grado en Filología alemana	1	0,7%
Grado en Traducción e Interpretación	3	2,1%
Historia del Arte	1	0,7%
Ingeniería Civil	1	0,7%
Ingeniería de energías renovables	4	2,7%
Ingeniería Eléctrica	1	0,7%
Ingeniería Eléctrica Industrial Automática	1	0,7%
Ingeniería electrónica	1	0,7%
Ingeniería informática	1	0,7%
Ingeniería Mecánica	1	0,7%

Ingeniería Técnica Industrial Química	2	1,4%
Medicina	6	4,1%
Náutica y Transporte Marítimo	1	0,7%
Organización industrial	1	0,7%
Otros	5	3,4%
Pedagogía	1	0,7%
Periodismo	2	1,4%
Psicología	37	25,3%
Publicidad y relaciones públicas	3	2,1%
Química	1	0,7%
Sociología	7	4,8
Trabajo Social	1	0,7%
SUBTOTAL GRADOS:	131	89,7%
POSGRADO		
MASTER	7	4,8%
DOCTORADO	8	5,5%
SUBTOTAL POSGRADO:	15	10,3%
TOTAL	146	100%

Tabla 26. Distribución por titulaciones de las personas admitidas.

Se observa que un cuarto de las personas participantes en el taller es del Grado de Psicología (25,3%) con 37 personas participantes, seguido de Enfermería con un 6,2% y del alumnado de Doctorado con un 5,5%.

La distribución por curso académico de las personas admitidas se presenta en la tabla 27, donde puede observarse diferencias por curso. Se observa una presencia bastante equitativa entre las personas admitidas al taller entre 1º y 4º curso disminuyendo notablemente en 5º y 6º así como en Master y Doctorado.

CURSO	N=	%
Primero	29	19,9%
Segundo	35	23,9%
Tercero	35	23,9%
Cuarto	35	23,9%
Quinto	1	0,7%
Sexto	1	0,7%
Otros	1	0,7%
Doctorado/Máster	9	6,2%
TOTAL	146	100%

Tabla 27. Distribución por curso de las personas asistentes al Taller “Deseo, erotismo y buenos tratos”

Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller

En la tabla 28 se presentan las personas inscritas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 28).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
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%)
TOTAL	163 (79,5%)	37 (18%)	5 (2,4%)	205 (100%)

Tabla 28. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por género.

En la tabla 29 se presentan las personas admitidas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por género. (ver tabla 29).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
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%)
TOTAL	114 (78,1%)	28 (19,2%)	4 (2,7%)	146 (100%)

Tabla 29. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

Tanto al considerar las personas inscritas (N = 205) como admitidas (N = 146), se observa una mayor proporción de mujeres y por territorio, siendo casi el 80%, la mayor proporción proviene (en orden descendente) de Bizkaia, de Gipuzkoa y Álaba.

Edad

La media, la moda y el rango de edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre-test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 30 (ver tabla 30). Se observa un rango amplio que aumenta la media, pero la Moda es 22 años.

	Media	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	23,4 años	20 años	17-58 años	205 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	23,5 años	20 años	17-58 años	146 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	23,3 años	20 años	17-51 años	102 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	22,1 años	20 años	18-58 años	54 (100 %)

Tabla 30. Edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan pre-test y obtienen certificado

Análisis cuantitativo

En la tabla 31, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (ver tabla 31).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,5
2	Grado de satisfacción	5,2
3	Utilidad percibida	5,1
4	Grado de implicación personal	4,9
5	Participación en las actividades	4,7
6	Tiempo de duración del Taller	4,2
7	Información recibida comprensible	5,6
8	Metodología Utilizada	5,4
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9 a	Relaciones de pareja y buen trato	4
9 b	Amor romántico y su influencia	4,9
9 c	Deseo y diversidad sexual	4,9
9 d	Erótica de los sentidos	4,8
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10 a	Relaciones de pareja y buen trato	5,17
10 b	Amor romántico y su influencia	5,4
10 c	Deseo y diversidad sexual	5,1
10 d	Erótica de los sentidos	5
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11 a	Relaciones de pareja y buen trato	4,9
11 b	Amor romántico y su influencia	4,8
11 c	Deseo y diversidad sexual	5,2
11 d	Erótica de los sentidos	5,1

12	Recursos adquiridos para mejorar las relaciones	4,9
13	Opinión general del Taller	5,2
14	Actuación de las profesoras	5,6

Tabla 31. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Deseo, erotismo y buenos tratos”

En términos de implicación, los y las participantes manifiestan altos grados de interés, satisfacción, utilidad percibida e implicación personal (más de 4,5 en todas las variables, obteniendo la variable “Interés en el Taller” la puntuación mayor con 5,5). Sobre los contenidos trabajados, se observa que las puntuaciones más bajas aparecen en el conocimiento de las relaciones de pareja y los buenos tratos (4), aunque en general las puntuaciones son altas tanto en conocimientos, como en competencias personales y utilidad percibida. Específicamente, los auto-reportes de las competencias personales percibidas presentan las medias más altas, estando muy cerca del 5. Finalmente, tanto la evaluación de las profesoras, como la opinión general sobre el Taller son muy positivas (5,6 y 5,2 respectivamente).

Además de la descripción de medias (tabla 31), realizamos comparaciones pre-post (utilizando la prueba t) para conocer si hay diferencias significativas en la calidad de la participación (i.e., interés, utilidad e implicación) y los conocimientos y las competencias adquiridas.

Los resultados muestran que no hay cambios significativos en el interés ($t = 0,572$ (36), $p = .571$), pero sí hay una disminución de la utilidad ($t = 2,557$ (36), $p = .015$) y la implicación personal ($t = 3,156$ (36), $p = .003$). Sin embargo, estas medias siguen siendo muy positivas.

En relación a los ejes temáticos, tanto en los conocimientos como en las competencias percibidas, todos los análisis muestran cambios estadísticamente significativos ($p < .001$). Esto indica que, para cada eje, las personas puntúan más intensamente sus conocimientos y sus competencias.

Análisis cualitativo:

Se realizaron 3 preguntas abiertas para que las personas asistentes al Taller pudieran comentar sus impresiones de manera redactada y completa. Así, entre los **aspectos positivos**

destacaron:

“La metodología utilizada: el debatir los diferentes temas en grupo pequeño y grande - La naturalidad con la que se tratan temas "tabú" - Lo divertidas que han sido las actividades”.

“El ambiente o la atmosfera de confianza que se ha creado entre nosotros, alumnos y profesoras. Ha sido muy positivo el sentir que puedas hablar en cualquier momento, ya sea para preguntar cualquier duda o hacer una simple aportación a lo que se está diciendo. Ha sido muy interesante y dinámico.”

“El taller me ha ayudado notablemente a desestigmatizar ciertas creencias erróneas que tenía sobre el tema de la sexualidad, a conocer mejor mi sexualidad y respetar mis diferencias y también ha mejorado notablemente mi relación sexual con mi pareja.”

“El haber podido escuchar lo que otras personas sienten viven experimentan, etc, sin complejos hablando abiertamente sin tapujos, me ha parecido extraordinario.”

“La diversidad, escuchar otras miradas, el colorido de otras bocas, El planteamiento sencillo del taller, pero facilitando la opción de profundizar cada cual cuanto desee. Las reflexiones abiertas, la validación de todas las voces El ritmo pausado de las profesionales, que ha permitido saborear y dar tiempos...”

“Escuchar las opiniones y aportaciones de diferentes personas. Cada participante vivía la sexualidad, el erotismo, el amor, etc. de manera muy diferente y eso para mí ha sido muy enriquecedor.”

“Las sesiones han sido diferentes unas de otras. Me ha gustado conocer gente y su opinión, aunque a veces me daba vergüenza hablar estando online...qué curioso. Los temas tratados interesantes e imprescindibles para una persona.”

Por otra parte, en relación a los **aspectos negativos**, se señalaron el tiempo (esto es, que haya tenido una duración tan breve) y el que el Taller haya sido realizado on-line aunque han comprendido que la situación de la pandemia lo obligaba:

“La duración del taller. La virtualidad”

“Es una pena no haber podido realizar el taller de manera presencial y se me ha quedado un poco corto de tiempo (puede que por lo bien que lo pasábamos), pero aun así ha sido genial.”

“Ojalá hubiera sido presencial, pero por la situación no ha podido ser. Aun así ha superado mis expectativas, y ha cambiado mis ideas de cómo puede ser un curso online”.

“La no presencialidad y el no vernos, al menos, los rostros, las miradas, las sonrisas... Qué penita...”

“Sinceramente, creo que el aspecto más negativo ha sido el haber hecho este curso online. Sé que es la situación que hay y me parece que se ha llevado a cabo de una manera correcta, pero, a fin de cuentas, al abordar según qué temas y hablar sobre tus intimidades, muchas veces sin ver el rostro de la persona, era algo intimidante.”

Asimismo, algunas personas señalaron que había mucha gente en las clases:

“Demasiada gente, y a la hora de comentar las actividades no había tiempo.”

Finalmente, en relación a los **aspectos de mejora** del Taller, algunas personas hacen referencia a la duración, mientras que otras personas hacen referencia a profundizar en algunos contenidos concretos. Otras mencionan poder generar unas dinámicas más “funcionales” en la modalidad online. Particularmente, debido a la falta de presencialidad:

“Quizá alargar el tiempo en las sesiones o aumentar el número de sesiones y planear menos actividades para cada una, de manera que podamos profundizar más en ellas”

“Me habría gustado profundizar en temas como las diferentes orientaciones sexuales y relaciones (LGTBI+, poliamor, relaciones abiertas...) y en cuanto a los buenos tratos hablar sobre la violencia de género y la violencia doméstica, aunque entiendo que son temas que dan para mucho y que en tan poco tiempo no se puede explicar todo.”

“Que los grupos fuesen más pequeños para que la gente se sienta más cómoda al compartir. Y quizá “obligar” al uso de la cámara y el micrófono en caso de hacer sesiones online.”

“Estoy muy satisfecha con los conocimientos y nuevos puntos de vista adquiridos en este curso, pero en relación al apartado anterior, me parece que, haciéndolo en persona, viéndonos las caras (ya que como hemos visto en el curso, a través de los sentidos, gestos y expresión corporal se pueden apreciar muchas cosas) se podría conseguir otro tipo de cercanía. Pero repito, esa es la única pega que le pongo, por lo demás, la gente que lo ha organizado y también los participantes, una maravilla.”

“Hacer obligatorio tener la cámara encendida para que nos conozcamos más.”

Algunas personas señalan la necesidad de utilizar materiales en castellano en la medida que el Taller se realiza en castellano:

“Deberían de buscar contenido en castellano para no tener que traducir los videos, aunque estos me han parecido muy relevantes para poder desarrollar el tema que tocaba en cada día.”

Y algunas personas indican sus deseos de que sea presencial:

“Ojalá hubiera sido presencial, pero por la situación no ha podido ser. Aun así ha superado mis expectativas, y ha cambiado mis ideas de cómo puede ser un curso online.”

“Hacerlo presencial.”

Conclusiones:

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

9.1.2 “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK”

El Taller “Desira, erotismoa eta tratatu onak”, plantea al igual que el taller “Deseo, erotismo y buenos tratos” la modificación de actitudes, el sentido crítico y la capacidad de análisis sobre las ideas, valores y actitudes de las personas asistentes, sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales. Se trata del mismo taller implementado en castellano, pero implementado en euskera.

Teniendo en cuenta la duración del taller y que se ha impartido de manera on-line, se ha planteado la necesidad tanto de una participación activa como la de una involucración personal para conseguir unas condiciones acordes con los objetivos del taller.

Tanto los objetivos principales como el programa global del Taller se corresponden exactamente con el realizado en castellano, por lo que se remite para su lectura al informe del Taller "Deseo, erotismo y buenos tratos".

Metodología:

Como se ha comentado previamente, el Taller "Desira, erotismoa eta tratu onak" se ha ofertado en castellano y en euskera. Este informe se refiere al taller implementado en euskera. Los docentes pertenecen también a Arremanitz Kooperatiba. Las sesiones las han impartido principalmente: Nerea Sancho Esnaola y Ainhoa Aira Calero También ha participado del equipo Arremanitz Axier Baglietto, Maialen Gartzia, y en la sesión sobre masculinidad ha participado como invitado especial el actor Xanti Agirrezabala.

El Taller se impartió durante el primer cuatrimestre, concretamente los días, 21 y 28 de octubre, y el 4, 11, 18 y 25 de noviembre y al ser on-line incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Se desarrolló durante 6 sesiones on-line y se realizó de manera voluntaria un trabajo creativo off-line. Todas las sesiones se realizaron de 17.00 a 19.00 de la tarde. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 25 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

La evaluación se realizó como en el taller en castellano: al finalizar cada sesión, el alumnado debía contestar a dos preguntas que servían para evaluar los conocimientos adquiridos durante la sesión y para corroborar la asistencia. Antes de comenzar el Taller, se realizó una encuesta pre-intervención para conocer una serie de datos sociodemográficos (grado, curso, edad y sexo), la motivación y el interés para realizar el taller, y al finalizar el taller una encuesta post-intervención para conocer la opinión, satisfacción y sugerencias del alumnado asistente. Todas las preguntas cerradas se realizaron en una escala tipo likert de 6 puntos (1=Totalmente en desacuerdo - 6=Totalmente de acuerdo) y se realizaron también tres preguntas abiertas sobre aspectos positivos, negativos y aspectos de mejora para el Taller.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 32 personas, que fueron todas admitidas al no superar el límite de 50

personas inscritas que se había consensuado como adecuado. Posteriormente, se les envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test antes de la primera sesión.

La tabla 32 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el postest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 32), desagregadas por sexo.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	27 (83,9%)	5 (16,1%)	0 (0%)	32 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	27 (84,4%)	5 (15,6%)	0 (0%)	32 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	14 (87,5%)	2 (12,5%)	0 (0%)	16 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	9 (90%)	1 (10%)	0 (0%)	10 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	10 (90,9%)	1 (9,1%)	0 (0%)	11 (100%)

Tabla 32. Personas inscritas, admitidas, que realizan pretest, que realizan postest y personas que obtienen certificado en el Taller, desagregadas por sexo.

Como se observa en la Tabla 32, se admite a 32 personas. Se observó que el primer día se conectaron 16 personas (50% de las admitidas) y obtuvieron el certificado el 34,4%.

Distribución por Titulación de las personas admitidas:

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 33 se describen estas titulaciones (ver tabla 33) y se presenta el porcentaje de cada una de ellas.

TITULACIÓN		
GRADOS	N	%
Enfermería	4	12,5%
Psicología	3	9,4%
Arte	2	6,3%
Educación Infantil	2	6,3%

Actividad Física y Ciencias del Deporte	2	6,3%
Derecho	2	6,3%
Criminología	2	6,3%
DBH, Bachiller	1	3,1%
Filología	1	3,1%
Física	1	3,1%
Comunicación Audiovisual	1	3,1%
Traducción e Interpretación	1	3,1%
Periodismo	1	3,1%
Química	1	3,1%
Medicina	1	3,1%
Sociología	1	3,1%
TOTAL	26	81,3%
POSGRADO		
MASTER	4	12,5%
DOCTORADO	2	6,3%
TOTAL	6	18,8%

Tabla 33. Distribución por titulaciones de las personas admitidas.

La distribución por curso académico de las personas admitidas se presenta en la tabla 34, donde puede observarse diferencias por curso, encontrando una mayor presencia de de personas admitidas que están cursando 4^o curso.

CURSO	N=	%
Primero	4	12,3%
Segundo	6	18,8%
Tercero	5	15,6%
Cuarto	7	21,9%
Otros	1	3,1%
Doctorado/Máster	5	15,6%
(Personas que no informan su curso)	4	12,5
TOTAL	32	100 %

Tabla 34. Distribución por curso de las personas asistentes al Taller

Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller

En la tabla 35 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo. (ver tabla 35).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
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%)
TOTAL	27 (84,4%)	5 (72,2%)	0 (0%)	32 (100%)

Tabla 35. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por género.

Al ver las personas admitidas (N = 32), se observa una mayor proporción de mujeres. La mayor proporción proviene (en orden descendente) de Gipuzkoa, Bizkaia y Araba.

Edad

La media, la moda y el rango de edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 36. Se observa un rango amplio que aumenta la media, pero la Moda es 20 años (ver tabla 36).

	Media	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS ADMITIDAS	23,59	20 años	18-51 años	32 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	22,19 años	19 años	18-36 años	16 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	21,09 años	19 años	18-36 años	11 (100 %)

Tabla 36. Edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan pre-test y obtienen certificado

Análisis cuantitativo

En la tabla 37, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (ver tabla 37).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5.5
2	Utilidad percibida	5.3
3	Grado de implicación personal	5.0
4	Participación en las actividades	5.1
5	Tiempo de duración del Taller	3.1
6	Información recibida comprensible	5.7
7	Metodología Utilizada	5.3
<i>8.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
8a	Relaciones de pareja y buen trato	4.0
8b	Amor romántico y su influencia	4.2
8c	Deseo y diversidad sexual	3.9
8d	Erótica de los sentidos	3.4
<i>9.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
9a	Relaciones de pareja y buen trato	4.9
9b	Amor romántico y su influencia	5.3
9c	Deseo y diversidad sexual	5.3
9d	Erótica de los sentidos	5.1
10	Recursos adquiridos para mejorar las relaciones	5.0
11	Opinión general del Taller	5.7
12	Actuación de las profesoras	6.0

Tabla 37. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Deseo, erotismo y buenos tratos”

Como se observa en la tabla 37, tanto el interés, la utilidad, el grado de implicación de las personas participantes y la participación en las distintas actividades propuestas, es muy alta, lo que va en línea con una opinión general del taller muy positiva. Si bien en el apartado de conocimientos se observan las medias más bajas por eje temático, la utilidad percibida de cada tema y también los recursos percibidos para mejorar las relaciones, fueron evaluadas en media muy positivamente. Finalmente, la actuación de las profesoras tiene, de media, la evaluación más alta.

Análisis cualitativo:

Se realizaron 3 preguntas abiertas para que las personas asistentes al Taller pudieran comentar sus impresiones. Así en **aspectos positivos**, señalan:

“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 iritziak 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 ezinhoba 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]

Por otra parte, en relación a los **aspectos negativos**, todos los comentarios están en relación con la virtualidad de las sesiones:

“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 bakarra 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.]

Finalmente, en relación a los **aspectos de mejora** del taller, 8 personas realizaron algún comentario, en relación a la duración del Taller el contenido:

“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.]

Conclusiones:

Este Taller (al igual que su homólogo en castellano) es muy bien recibido entre el alumnado y genera una amplia satisfacción. Se valora muy positivamente la experiencia realizada y también el trabajo de dinamización del profesorado.

No obstante, y a la vista de que sólo se han inscrito 32 personas para realizarlo en euskera, de cara al segundo cuatrimestre se planteará al alumnado inscrito la posibilidad de elegir idioma, ya que duplicar todas las sesiones resulta complicado y no es rentable económicamente.

Cuando se pueda volver a la actividad presencial en espacios cerrados, volveremos a contemplar realizar por lo menos la tercera parte de la oferta de este Taller en euskera.

10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en fases tempranas de un desorden o malestar para evitar su agravamiento o cronificación. En el entorno universitario, está muy extendida la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Por esta razón este curso, se continúa con el Taller "Gestión activa del estrés" y el Taller "Mindfulness para la gestión del estrés", que se han impartido también online y para alumnado de los tres Campus.

Estos Talleres tienen las mismas características que los Talleres de prevención primaria: se ofertan exclusivamente al alumnado, son reconocidos como *Actividades Culturales Formativas* avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU y para conseguir la certificación se requiere haber asistido a un mínimo del 80% del

Taller y cumplimentar la tanto la evaluación pre como la evaluación post y las evaluaciones intersesiones.

10.1 TALLER “MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS”

Este taller online síncrono ha sido ofertado para los tres Campus a través de la plataforma Blackboard Collaborate (BBC) y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* a la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece la gestión del estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

Metodología:

El Taller se impartió en ambos cuatrimestres y al ser *on-line* incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Durante el primer cuatrimestre se impartió los días 19 y 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre. Durante el segundo cuatrimestre, se impartió los días 15 y 22 de febrero y 1, 8, 15 y 22 de marzo. Se desarrolló durante 6 sesiones *on-line* y se realizó de manera voluntaria un trabajo personal *off-line*. Todas las sesiones se realizaron de 17.00 a 19.00 h. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 25 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Cada participante recibió un correo electrónico en el que se le facilitaba toda la información necesaria para el buen desarrollo del taller, así como los requisitos necesarios para la certificación de las 25 horas trabajadas.

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. Tras cada sesión el alumnado debía contestar a dos preguntas de tipo Verdadero-Falso sobre

información tratada en cada sesión, de este modo se obtenían los datos de asistencia del alumnado asociados a cada sesión. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

Descripción de la muestra:

En la tabla 38 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en el taller, de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplen con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	299 (81,9%)	59 (16,2%)	7 (1,9%)	365 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	174 (82,9%)	32 (15,2%)	4 (1,9%)	210 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	132 (84,1%)	23 (14,6%)	2 (1,3%)	157 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	86 (85,1%)	12 (11,9%)	3 (3%)	101 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	79 (87,8%)	9 (10%)	2 (2,2%)	90 (100%)

Tabla 38. Personas admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller *“Mindfulness para la Gestión del Estrés”*, desagregadas por género.

Un total de 210 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 25,6 años y un rango de edad entre 17 y 56 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 132 personas, cumplieron el cuestionario post-intervención 86, y obtuvieron certificado 90 personas, un 42,9% de los admitidos (N=210).

De las personas que obtuvieron el certificado (N=90), la media de edad se sitúa en 26,4 años, siendo el rango de edad entre 18 y 56 años.

La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 39 (ver tabla 39).

TITULACIÓN		
GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	5	2,4%
Arquitectura	2	0,9%
Bellas Artes	11	5,2%
Biología	5	2,4%
Bioquímica y biología molecular	2	0,9%
Creación y Diseño	3	1,4%
Criminología	3	1,4%
Derecho	4	1,9%
Doble Grado Administración y Dirección de Empresas + Derecho	3	1,4%
Educación Infantil	2	0,9%
Educación Primaria	3	1,4%
Enfermería	11	5,2%
Estudios Ingleses	2	0,9%
Farmacia	2	0,9%
Filología clásica	2	0,9%
Física	1	0,4%
Fundamentos de Arquitectura	2	0,9%
Grado en JFKZ	1	0,4%
Historia del Arte	2	0,9%
Ingeniería civil	1	0,4%
Ingeniería Eléctrica	1	0,4%
Ingeniería Electrónica industrial	3	1,4%
Ingeniería Industrial	2	0,9%

Ingeniería Informática	2	0,9%
Ingeniería mecánica	2	0,9%
Ingeniería Química	5	2,4%
IVEF/Educ. Física y deporte	3	1,4%
Maestría	1	0,4%
Marketing	2	0,9%
Medicina	1	0,4%
Medicina	1	0,4%
Periodismo	7	3,3%
Psicología	46	21,9%
Psicopedagogía	1	0,4%
Publicidad y Relaciones Públicas	7	3,3%
Química	1	0,4%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	0,4%
Sociología	3	1,4%
Trabajo Social	1	0,4%
Traducción e Interpretación	4	1,9%
OTROS	4	1,9%
SUBTOTAL GRADOS	165	78,6%
POSGRADOS		
Máster y Doctorado	45	21,4%
SUBTOTAL POSGRADOS	45	21,4%
TOTAL	210	100%

Tabla 39. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres “Mindfulness para la gestión del estrés”

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 40, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 3º y 4º, así como en formaciones de postgrado (ver tabla 40).

CURSO	N=	%
Primero	32	15,2%
Segundo	37	17,6%
Tercero	40	19%
Cuarto	43	20,5%
Quinto	1	0,5%
Otros	12	5,7%
Doctorado/Máster	45	21,4%
TOTAL	210	100%

Tabla 40. Distribución por curso de asistentes al Taller “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

Distribución por Campus de las personas inscritas

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 41 se presentan las personas inscritas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por género (ver tabla 41).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
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%)
TOTAL	299 (81,9%)	59 (16,2%)	7 (1,9%)	365 (100%)

Tabla 41. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por género.

Distribución por Campus de las personas admitidas

Las personas admitidas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU.

En la tabla 42 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por género. (ver tabla 42).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
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%)
TOTAL	173 (82,4%)	33 (15,7%)	4 (1,9%)	210 (100%)

Tabla 42. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por género.

Edad

La media de edad y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 43 (ver tabla 43).

	Media de Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	25,1	19 años	17-56	365
PERSONAS ADMITIDAS	25,6	19 años	17-56	210
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	25,6	19 años	17-56	157
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	26,4	20 años	18-56	90

Tabla 43. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

Análisis cuantitativo:

En el segundo cuatrimestre, se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo. este tipo de análisis no se realizó en el primer cuatrimestre, por lo que los datos que se presentan pertenecen al Taller del segundo cuatrimestre.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden CONOCIMIENTOS, obtenemos los siguientes resultados:

1. En la variable ¿Qué es mindfulness? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,93, Sd=1,09) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =5,07, Sd=0,78), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -2,64; $t(58) = -13,56$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,56.
2. En la variable ¿Cuáles son los distintos tipos de práctica formal de mindfulness? (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,07, Sd=0,99) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,71, Sd=0,79), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -2,13; $t(58) = -15,66$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,90.
3. En la variable ¿Cuál es la práctica informal de mindfulness? (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,44, Sd=1,26) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =5,15, Sd=0,80), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -2,71; $t(58) = -12,38$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,80.
4. En la variable ¿Cómo funciona la respuesta al estrés? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,15, Sd=1,26) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,54, Sd=0,86), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,39; $t(58) = -8,17$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,09.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden COMPETENCIAS, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. En la competencia sobre Regulación emocional comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,37; Sd=1,05) con las puntuaciones que se del posttest (Media =3,93; Sd=0,93), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -0,56; $t(58) = -3,90$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 0,48.
2. En la competencia sobre Afrontamiento de situaciones de estrés comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,34; Sd=1,03) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,02; Sd=1,02), se observó un incremento estadísticamente significativo

(Diferencia de medias= -0,68; $t(58) = -4,58$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,60.

3. En la competencia sobre Autocuidado comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,54; Sd=1,09) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,05; Sd=1,19), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -0,51; $t(58) = -2,93$; $p = 0,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,40.

4. En la competencia sobre Conciencia de uno/a mismo/a comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,92; Sd=1,02) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,27; Sd=1,08), se observó un incremento pero que no alcanzó a ser estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -0,36; $t(58) = -1,94$; $p = 0,058$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,25.

Estos datos indican una mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación.

Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 44).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,3
2	Grado de satisfacción	5,2
3	Utilidad	5
4	Grado de implicación	4,4
5	Participación en las actividades	4,3
6	Tiempo de duración	3,6
7	Información recibida	5,6
8	Metodología Utilizada	5,3
<i>9.- Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	Regulación emocional	5,1

9b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,9
9c	Autocuidado	5,2
9d	Conocimiento de la respuesta fisiológica del estrés	4,9
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	Regulación emocional	4,2
10b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,2
10c	Autocuidado	4,1
10d	Conciencia de uno/a mismo/a	4,5
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	Regulación emocional	5
11b	Afrontamiento de situaciones de estrés	4,8
11c	Autocuidado	4,9
11d	Conciencia de uno mismo	5
12	Recursos para mejorar la propia situación	5
13	Opinión general del Taller	5,4
14	Actuación de la profesora	5,7

Tabla 44. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

En la Tabla 44 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

Análisis cualitativo:

La parte final de la encuesta de evaluación comprende tres preguntas sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado quiera señalar.

En **aspectos positivos** destacan:

- *"La actitud y profesionalidad de la profesora".*
- *"Las habilidades y recursos desarrollados para gestionar el estrés".*
- *"El tiempo y la calidad de las prácticas de mindfulness, y el conocimiento en la materia adquirido".*
- *"Capacidad de autocuidado y autoconocimiento".*
- *"Capacidad de aplicación a la vida diaria".*
- *"Actitud del grupo y logro de un ambiente seguro".*
- *"Material aportado (audios, actividades, biografía)".*
- *"Taller novedoso e interesante".*
- *"Taller práctico, con buen equilibrio entre teoría y práctica".*

Entre los **aspectos negativos**, podemos señalar:

- *"La tecnología, que dificulta la participación (dificultad para poder conectar las cámaras, conexión, dinamismo...). BBC como herramienta deficiente".*
- *"La imposibilidad de hacerlo presencial (que dificulta la conexión grupal, la apertura, humanidad)".*
- *"Duración corta del taller"*
- *"La situación personal de algún participante le ha generado complicaciones para seguir las sesiones o el trabajo entre sesiones".*
- *"El horario (de 17:00 a 19:00) o la duración de las sesiones (2 horas) extensa".*
- *"El uso del chat para participar/expresar".*
- *"No poder ver las sesiones perdidas".*

Y en las **áreas de mejora**, destacamos:

- *"Más sesiones, mayor duración del taller".*
- *"Que sea presencial".*
- *"Menos participantes".*
- *"Grabar las sesiones".*

- *"Hacer otro taller que de continuidad, avanzado".*
- *"Sesiones más cortas".*
- *"Mejorar el material tecnológico".*
- *"Explicar cómo van a ser las prácticas antes de hacerlas".*
- *"Sesiones más cortas al principio y más largas al final".*

Conclusiones:

Este taller, que tradicionalmente cuenta con muy buen recibimiento, ha reafirmado en esta edición online en vivo nuevamente el interés que suscita. En las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

Estos datos nos animan a continuar con esta oferta en este formato, adecuado a la época que estamos viviendo, debiendo mejorar los aspectos tecnológicos que dan viabilidad a la experiencia.

10.2. TALLER “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS”

El Taller “Gestión activa del estrés”, se plantea como un modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales que permitan una gestión activa y consciente de las situaciones que provocan estrés. Se trata de incrementar el manejo del sistema emocional y afrontar de forma regulada las situaciones que nos generan estrés, aplicando nuevos comportamientos de mayor efectividad.

Todo ello, teniendo en cuenta la realidad de la duración del Taller, y planteando la necesidad de involucración activa en el trabajo y el proceso de entrenamiento en recursos.

Objetivos principales:

a) Aprender a gestionar las emociones asociadas al estrés, trabajando el proceso de equilibrio emocional y mental, mediante recursos de calma.

b) Regulación emocional.

c) Desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas. Trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos.

d) Afrontamiento regulado.

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, recursos para calmar la mente, recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada, temas y recursos que se han trabajado en el proceso del Taller.

Para incrementar la gestión activa del estrés se precisa:

a) Reconocer los indicadores y reacciones que provoca el estrés, comprender el proceso que se desarrolla y la información que nos aporta.

b) Aprender a calmar la mente y emoción para frenar las reacciones automáticas que las emociones negativas generan y evitar situaciones de agotamiento, confrontación e impotencia.

c) Practicar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos: análisis, generación de opciones, organización y planificación, así como procesos de comunicación regulada. Se precisa establecer, de forma activa y personal, objetivos de cambio realistas y alcanzables, de forma consciente y personal, para construir nuevos comportamientos reflexionados y decididos que posibiliten el afrontamiento de las situaciones que nos generan estrés.

Todo este proceso de entrenamiento permite organizar y sistematizar recursos propios no utilizados conscientemente, así como entrenar otros nuevos que nos permitan reducir el malestar e incrementar la capacidad resolutiva y el bienestar.

Metodología:

El Taller se impartió en ambos cuatrimestres y al ser online incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Durante el primer cuatrimestre se impartió los días 20 y 27 de octubre, 3,10,17 y 24 de noviembre. Durante el segundo cuatrimestre, se impartió los días 16 y 23 de febrero y 2,9, 16 y 23 de marzo de 2021. Se desarrolló durante 6 sesiones on-line y se realizó de manera voluntaria un trabajo personal off-line. Todas las sesiones se realizaron de 17.00 a 19.00 de la tarde. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 25 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Este Taller se ha realizado de forma on line a través de la plataforma Blackboard Collaborate (BBC) y ha sido impartido por Ana Varela, psicóloga especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés, procesos de aprendizaje y cambio.

Previamente al comienzo del Taller se proporcionó, a las personas admitidas, el

programa específico con los objetivos del curso y el programa de cada sesión especificado con los temas de trabajo y los recursos a practicar durante el proceso formativo del Taller. De esta forma contaban, desde el inicio del Taller, con el programa y estructura del curso y sesiones. También se informó, al comienzo del Taller, de la importancia de trabajar con un cuaderno para tomar nota de los temas de interés, ideas surgidas, consultas, así como aspectos que resonasen a cada persona, para que pudiesen trabajar sobre sus propios temas.

Tras cada una de las sesiones, se ha enviado el material utilizado, así como se han incorporado prácticas para realizar entre sesiones: indicaciones para entrenar la respiración consciente, diferentes tipos de relajación, vídeos relacionados con los temas tratados, artículos y páginas web sobre afrontamiento regulado, como ampliación de los temas trabajados durante las sesiones.

También, a la finalización del Taller, se ha enviado bibliografía relacionada con todos los temas tratados durante el Taller "Gestión activa del estrés", así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

Para confirmar asistencia y seguimiento de sesiones, se ha realizado un pequeño cuestionario de dos ítems que se debían cumplimentar a la finalización de cada sesión, así como un pretest y un postest (en una escala tipo Likert de 6 puntos) con preguntas específicas sobre el interés en el Taller: utilidad percibida, grado de implicación y participación, recursos planteados-entrenados, metodología y desempeño docente, así como sobre los aspectos a tener en cuenta para la mejora del Taller a juicio del alumnado.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 415 personas en el Taller. Se admitieron 207 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test. Antes del comienzo de los talleres 15 personas se dieron de baja por lo que el total de personas que realizó los talleres fue de 202.

La tabla 45 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el postest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver tabla 45), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	343 (82,7%)	70(16,9%)	2 (0,5%)	415 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	180 (87%)	26 (12,6%)	1 (0,4%)	207 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	119 (89,5%)	13 (9,8%)	1 (0,8%)	133 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	73 (92,4%)	6 (7,6%)	0	79 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	79 (95,2 %)	4 (4,9 %)	0	83 (100 %)

Tabla 45. Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, postest y personas que obtienen certificado, desagregadas por género.

Como se observa en la Tabla 45, se admiten un total de 207 personas durante el curso académico 2020-2021 (49,9% de las personas inscritas). De las personas que realizan el Taller, el 40,1% obtiene certificado.

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 46 se describen estas titulaciones (ver tabla 46).

TITULACIÓN		
GRADOS		
ADE. Administración y Dirección de Empresas	5	2,4%
Arquitectura	4	1,9%
Arquitectura Técnica	3	1,4%
Arte	1	0,4%
Bellas Artes	3	1,4%
Biología	8	3,9%
Bioquímica y biología molecular	2	0,9%
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	1	0,4%
Creación y Diseño	2	0,9%
Criminología	1	0,4%
Derecho	8	3,9%

Doble Grado en Administración y Dirección de Empresas y Derecho	2	0,9%
Economía	2	0,9%
Educación infantil	8	3,9%
Educación Primaria	5	2,4%
Educación Social	5	2,4%
Empresariales	1	0,4%
Enfermería	8	3,9%
Farmacia	3	1,4%
Filología	2	0,9%
Geografía y Ordenación del Territorio	1	0,4%
Geología	1	0,4%
Gestión de Negocios	4	1,9%
Graduado social	1	0,4%
Historia del Arte	1	0,4%
Ingeniería Civil	1	0,4%
Ingeniería de Telecomunicaciones	1	0,4%
Ingeniería eléctrica	2	0,9%
Ingeniería electrónica, industrial y automática	4	1,9%
Ingeniería en Energías Renovables	1	0,4%
Ingeniería en Organización Industrial	1	0,4%
Ingeniería informática	1	0,4%
Ingeniería mecánica	2	0,9%
Ingeniería Química	1	0,4%
Ingeniería Química Industrial	1	0,4%
Marketing e Investigación de Mercados	2	0,9%
Matemáticas	1	0,4%
Medicina	8	3,9%
Nutrición Humana y Dietética	1	0,4%
Periodismo	9	4,3%
Psicología	22	10,6%
Publicidad y Relaciones Públicas	9	4,3%
Química	2	0,9%
Relaciones Laborales y recursos humanos	5	2,4%
Relaciones Laborales y Trabajo Social	1	0,4%

Sociología	3	1,4%
Trabajo Social	1	0,4%
Traducción e Interpretación	3	1,4%
SUBTOTAL GRADOS:	165	79,7%
POSGRADO		
MÁSTER	11	5,3%
DOCTORADO	31	15%
SUBTOTAL POSGRADO:	42	20,3%
TOTAL	207	100

Tabla 46. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Destacamos entre los estudios con mayor presencia: Psicología, Relaciones públicas y Periodismo, muy seguidos por Educación infantil, Biología, Enfermería, Medicina y Derecho. La mayoría son estudios y profesiones de relación con personas e intervención socio-personal, por lo que el Taller puede resultarles de interés tanto de forma personal como profesional, ya que la comprensión de la gestión activa del estrés puede tener interés para el desarrollo de sus competencias profesionales.

Distribución por curso académico

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 47, donde puede observarse diferencias por curso, siendo muy parecida la participación de 1º a 4º y disminuyendo notablemente a partir de quinto curso. También es importante señalar la participación de personas realizando el Doctorado, de quienes se destaca una alta percepción de exigencia y resultados en la situación académica.

CURSO	N=	%
Primero	34	16,4%
Segundo	30	14,5%
Tercero	35	16,9%
Cuarto	40	19,3%
Quinto	9	4,3%
Sexto	3	1,4%
Máster	11	5,3%
Doctorado	31	14,9%

Otros	14	6,8%
TOTAL	207	100%

Tabla 47. Distribución por curso de asistentes al Taller “gestión activa del estrés”

Distribución por Campus de las personas inscritas y admitidas en el Taller

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 48 se presentan las personas inscritas en el Taller desagregadas por Campus y sexo (ver tabla 48).

	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
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%)
TOTAL	343 (82,6%)	70 (16,9%)	2 (0,5%)	415 (100%)

Tabla 48. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por género.

En la tabla 49 se presentan las personas admitidas en el Taller desagregadas por Campus y sexo. (ver tabla 49).

	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
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%)
TOTAL	180 (87%)	26 (12,6%)	1 (0,5%)	207 (100 %)

Tabla 49. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por género.

Un aspecto importante a señalar en este análisis es la alta demanda y participación de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres.

Sería de interés analizar los factores asociados: Nivel de estrés percibido, control y capacidad resolutiva percibida, enfoque al cambio y al aprendizaje en función del género, capacidad y modelos en la demanda de ayuda en hombres y mujeres. Un análisis de la

demanda y tipo de necesidades percibidas por los diferentes sexos puede ser de interés para ampliar el abanico de posibilidades y recursos ofrecidos.

Edad

La media de edad, la moda y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 50 (ver tabla 50). Se observa un rango amplio que aumenta la media, pero la Moda es 20 años.

	MEDIA DE EDAD	MODA	RANGO	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	25,2años	20 años	17-59años	415 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	25,7años	22años	17-53 años	207 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	24,9años	22 años	17-53 años	131 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	25,9 años	20 años	18-53 años	83 (100 %)

Tabla 50. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

Análisis cuantitativo:

Se realizó un análisis de comparación de medias (t-test) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo, entre las personas que habían cumplimentado tanto el pre-test como el post-test que siempre son un número menor de las personas que obtienen certificado pues no se exigió como condición cumplimentar el pre y el post (N=79)

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden CONOCIMIENTOS, obtenemos los siguientes resultados: En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,04; Sd= 1,09) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,55; Sd= 0,83), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 11,86; p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,342). En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,35; Sd = 1,18) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,45; Sd= 0,83), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 14,68; p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,662). En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest

(Media=3,15; Sd=1,25) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,63; Sd=1,03), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 9,98$; $p=0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,130). Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,28; Sd= 1,10) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,54; Sd= 0,89), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 9,66$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,084).

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden COMPETENCIAS, obtenemos los siguientes resultados: En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,95; Sd= 1,14) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,27; Sd= 0,86), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 10,29$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,165). En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,58; Sd = 1,16) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,21; Sd= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 11,14$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,262). En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,24; Sd=1,28) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,23; Sd=1,09), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 7,39$; $p=0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 0,837). Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,37; Sd= 1,19) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,28; Sd= 1,01), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(77) = 6,96$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 0,788).

Estos datos señalan una mejora importante tanto en los conocimientos como en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, en la tabla 51, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que

la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver tabla 51).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,4
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,1
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	4,8
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha	4,4
5	El tiempo de duración del Taller(12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	3,5
6	CONOCIMIENTOS	
6a	Habilidades y técnicas de relajación	4,6
6b	Técnicas de reestructuración Cognitiva	4,5
6c	Planificación adecuada del Tiempo	4,6
6d	Habilidades de Afrontamiento y Resolución de problemas	4,5
7	COMPETENCIAS PERSONALES	
7a	Habilidades y técnicas de relajación	4,3
7b	Técnicas de Reestructuración cognitiva	4,2
7c	Planificación adecuada del tiempo	4,3
7d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	4,3
8	UTILIDAD	
8a	Habilidades y técnicas de relajación	5,1
8b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,3
8c	Planificación adecuada del tiempo	5,2
8d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	5,3
9	Comprensibilidad de la información recibida	5,6
10	Adecuación de la metodología utilizada	5,2
11	Aportación de recursos para mejorar la situación personal	5,1
12	Valoración global del Taller	5,5

13	Valoración de la profesora responsable	5,6
----	--	-----

Tabla 51. Evaluación post-intervención del Taller.

Podemos destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este taller parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada.

La utilidad de las técnicas y recursos trabajados, así como la metodología han sido altamente valoradas.

Las puntuaciones más bajas tienen relación con la duración del taller, así como con las competencias con relación a habilidades y técnicas de relajación, que requerían práctica entre sesiones.

Podemos destacar la utilidad percibida por las personas, siendo este el objetivo principal del Taller: proporcionar herramientas de aplicación práctica en la gestión del estrés.

Análisis cualitativo:

Con relación al análisis cualitativo del Taller "Gestión activa del estrés", se han realizado 4 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: utilidad del Taller para las personas asistentes, aspectos que no se consideran de utilidad, elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y también si consideran que practicarán los recursos de forma habitual.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

a) Señala qué aspectos te han resultado de mayor utilidad de este Taller:

"Las técnicas de relajación. Aprender a parar y respirar"

"El hecho de tener luego los documentos y ejercicios que hemos dado"

"La realización de microproblemas para enfrentar más fácilmente los problemas"

"El enfoque a emoción"

"El manejo del estrés mediante la respiración consciente y la meditación"

"Las técnicas para poder gestionar el estrés. Diferentes metodologías que desconocía o no sabía cómo actuar"

"Los powerpoint para seguir las clases y las experiencias de la gente"

"Las practicas a realizar entre sesiones"

"Las técnicas de gestión del tiempo y de los pensamientos negativos"

"Entender las causas del estrés para saber manejarlo bien"

"Conocer mecanismos para identificar y actuar en momentos de estrés"

"Distinguir entre el afrontamiento basado en la emoción y la resolución del problema"

"Aprender aspectos tan importantes como las técnicas de relajación y el ser consciente del estrés y la forma de solucionarlo me ha parecido increíble, ya que normalmente el estrés es algo que ocupa una parte importante en la vida de las personas y en cierta manera cuando eres estudiante mucho más"

"Tener conocimiento de cómo solventar esa situación para cuidar algo tan importante como es la mente me ha parecido estupendo y de muchísima utilidad. Asimismo, identificar una situación, analizarla y posteriormente enfrentarse a ella resulta imprescindible para seguir hacia delante y no estancarnos en el problema; distribuir el tiempo para hacerlo verdaderamente productivo y el asertividad son muy importantes ya contribuyen positivamente a nuestra salud mental y física. Por lo que realmente ha resultado un taller que ha sido muy beneficioso para mí"

"El compartir situaciones personales, de la vida real, con I@scompañer@s del taller ha sido muy acertado. Tener tareas cada semana ha sido muy ameno, así seguíamos bien el hilo"

"Muy útil el material que nos pasó la profesora. Muy útil la actitud de la profesora ha respondido en todas nuestras dudas. Y en general ese tipo de talleres creo que son muy necesarios en nuestros tiempos"

b) Señala qué aspectos no te han resultado de utilidad de este Taller:

"No hay nada que no sea útil todo nos puede servir a futuro"

"Todos los puntos que hemos visto en el taller tienen utilidad"

"El hecho de no poder hacerlo presencial, a veces te podías distraer"

"Quizás es complicado aplicártelo al día a día"

"Me ha parecido menos útil los ejercicios de respiración"

"En mi caso los aspectos que no me resultan útiles son las técnicas de relajación o respiración o meditación dado que me agobian y no me encuentro a gusto realizándolas. Aunque entiendo que no todas las técnicas pueden ser efectivas para todo el mundo, así pues, me considero una persona bastante activa y me gusta liberarme del estrés de maneras más movidas (deporte, paseando)"

"Habría sido mejor tener más clases y algo más cortas"

"En ocasiones me ha parecido demasiado teórico, pero entiendo que también tiene que"

ver con que no se puede hacer de otra forma en la situación en la que nos encontramos"

"Diría que el taller entre una balanza donde tenemos teoría por un lado y practica por otra se inclina más a lo teórico. Esto no está mal, pero creo que estaría muy bien algo de practica en esas dos horas del taller. Dicho esto, el taller propone muchas practicas mediante la semana algo que compensa mucho con lo que digo"

c) Creo que para mejorar este Taller sería conveniente:

"Creo que mejoraría el tiempo. Son sesiones muy cortas para el número de personas inscritas y la necesidad que tenemos de contar lo que nos pasa por dentro"

"Quizá tratar más el tema de cómo comunicarnos"

"Participación activa. Dinámicas de grupo"

"Ya sé que debido al momento que estamos viviendo es imposible, pero he echado en falta poder realizar las técnicas en grupo"

"Más práctica durante las sesiones"

"Trabajar más aspectos o técnicas para recuperar la motivación y combatir el cansancio"

"Sería mejor que fuese un taller presencial"

"Grupos más reducidos en caso de que fuera posible"

"Lo mejor era cuando podíamos participar. Está claro que siendo online y con tanta gente es muy difícil, pero desde mi punto de vista poder hablar sería una mejora importante"

"Ofrecer un mayor abanico de propuestas/herramientas para así poder probar y encajar mejor (al menos uno irá bien) entre los asistentes"

"Ampliar las horas impartidas"

"Las clases me han parecido interesantes, pero es muy difícil estar atenta dos horas seguidas y más todavía delante de una pantalla"

"Personalmente, toda la información que se ha proporcionado en este taller me ha parecido útil, si que es cierto, que me hubiese gustado más desarrollar de forma más detenida la idea de la comunicación y apoyo social de esta última sesión"

"Lo único que cambiaría es la duración, aun siendo muy completo, me ha faltado tiempo o me he quedado con ganas de más"

"Me ha parecido un taller verdaderamente bueno, sobre todo para las personas como yo, que cargamos con estrés proveniente de varios sitios y no sabemos muy bien cómo"

gestionar y gestionar así nuestra vida para conseguir aquello que buscamos. Quizás recomendaría acortar un poco las sesiones o el trabajo fuera de cada sesión, principalmente por aquellas personas que no tienen mucho tiempo en su día a día para acceder al taller o practicar los aspectos trabajados en las sesiones"

"Me parece que la manera de impartir el taller es la correcta y que a pesar de que se haya hecho online se ha sabido sobrellevar la situación de muy buena manera y la profesora ha sido muy profesional, estableciendo un ambiente de participación, de confianza, de comodidad etc"

"Quizás un pequeño descanso de 5 minutos vendría muy bien en la hora para ir al baño o tomarse un vaso de agua"

d) *¿Vas a practicar los recursos de forma habitual?*

"Voy a intentarlo hasta lograr que sea algo habitual"

"Sin duda. ¡He empezado a lo largo del curso y continuo!!! Un taller imprescindible y una profesora/dinamizadora estupenda, con mucha capacidad de escucha y empatía"

"Si, ya he incorporado la respiración consciente en mi hábito diario"

"Hasta ahora, los recursos que he aprendido me están sirviendo, aunque la dificultad radica en mantenerlos en el tiempo"

"Desde luego que lo voy a intentar, solo hay que buscar un hueco todos los días para poder realizarlo, aunque sea cinco minutos"

"Si totalmente, y son fáciles de ver si a mí me funcionan o no, que es al final lo más importante"

"Si, son recursos realistas y alcanzables. No se necesitan recursos materiales y con constancia y dedicación, creo que podré integrarlos a mi día a día"

"Si, especialmente la respiración consciente, convertir los problemas en micro problemas y el pomodoro"

"La verdad es que si, puesto que ya he empezado a utilizar algunos de ellos como el deporte o los paseos, además, intento ponerme objetivos para tener las cosas planificadas u objetivos diarios para no perder el control o estresarme, controlar cuando estoy enfadada ser más asertiva a la hora de hablar"

"Totalmente. Desde el principio del taller he ido practicando la respiración consciente entre otros recursos que hemos trabajado y he notado mucha mejora, por lo que voy a seguir practicándolo"

"Es muy difícil crear un nuevo hábito, pero creo que puede ser muy beneficioso para mí, así que tendré que hacer el esfuerzo"

"Es difícil tener la concentración para cambiar actitudes de tu vida y aplicar los recursos para poder gestionar bien el estrés. Considero que, si aplicásemos esos recursos poco a poco a nuestra vida diaria, por muy mínimo que sea ese cambio, habremos logrado grandes cosas. Poco a poco nos iremos sintiendo mejor. Agradezco infinito haber podido unirme a este taller, lo considero indispensable y muy enriquecedor. Recomendable en todos los aspectos"

"Creo que voy a necesitar algo de tiempo para hacerlo de forma habitual, porque me cuesta bastante crear un hábito y además, cuando me encuentro en una situación estresante, me cuesta recordar lo recientemente aprendido, pero con el tiempo creo que sí que voy a poder practicar esos recursos frecuentemente, ya que lo necesito"

Conclusiones

Tras la realización del Taller y el análisis de los diferentes aspectos evaluados consideramos importantes varios aspectos:

Informar, con mayor especificidad, del trabajo activo del taller al comienzo: proceso de trabajo-entrenamiento, necesidad de realizar las prácticas personales, así como contemplar la diversidad de aplicación en cada caso.

Reformular la presentación e información del Taller para personas participantes con énfasis en el modelo de implicación en el propio proceso de entrenamiento, esfuerzo y decisión. Todo ello, como parte imprescindible del proceso personal de transformación en su regulación emocional y afrontamiento regulado.

También explicar que no se trata de un bloque de recursos y herramientas, sino que requiere, igualmente, un análisis y trabajo conceptual no sólo de reevaluación cognitiva sino de auto compromiso con el proceso propio.

Determinar la importancia de los conocimientos, como parte fundamental de las competencias (saber, saber hacer e implicación en la mejora) para diferenciar el conocimiento de la teoría, aspectos que deben diferenciarse claramente, ya que no existen competencias sin conocimientos.

Revisar y ampliar las prácticas entre sesiones, proporcionando diferentes posibilidades para diferentes estilos personales.

Plantear la intervención de las personas como parte fundamental del aprendizaje y el conocimiento compartido.

Eliminar el cuaderno de prácticas proporcionado al inicio del Taller, que cuenta con

ejercicios relativos a cada sesión. Este cuaderno se sustituirá por ejercicios grupales durante las sesiones. Estas prácticas individuales, de carácter voluntario, han sido realizadas por un bajo número de personas (6). Las prácticas realizadas y enviadas han mostrado un trabajo muy desarrollado y un alto compromiso personal.

La realización del Taller ha sido muy interesante, especialmente enriquecedora ha resultado la participación activa en el Taller, tanto a través del trabajo práctico privado que algunas personas han realizado con gran compromiso, como por la participación durante las sesiones con comentarios, preguntas, colaboraciones, etc. Toda esta participación ha enriquecido enormemente el proceso, así como ha permitido reorganizarlo y mejorarlo para hacerlo más efectivo en próximas posibles ediciones, reduciendo el número de recursos e incrementando los ejercicios y actividades prácticas. También se plantea, como objetivo de mejora para próximos Talleres, fomentar la participación activa, así como el entrenamiento mediante la realización de las prácticas entre sesiones y el análisis de resultados de dichas prácticas.

10.3. SEMINARIOS EN STREAMING

En colaboración con la Facultad de Educación y deporte del Campus de Araba, organizamos dos Seminarios abiertos en streaming para todo el alumnado: "*Bienestar emocional*" y "*Consumo de sustancias psicoactivas*".

El Seminario "*Bienestar emocional*" se realizó los días 27 de noviembre y 11 de diciembre, en horario de 17.45 h. a 20.15 h. y fue impartido por la profesora Idoia López de Guereñu. En él trabajó desde el Mindfulness. Mindfulness o 'conciencia plena' consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" -una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no-. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal rumiación acerca del pasado o el futuro.

La atención plena ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

El Seminario "*Consumo de sustancias psicoactivas*" se realizó el día 13 de enero de 2021 en horario de 15.15 h. a 20.15 h. y fue impartido por el Dr. Joseba Zabala.

En él se trabajaron ideas habituales en la juventud, tales como: "Yo controlo", "los porros

son terapéuticos y ecológicos”, “las bebidas energéticas compensan el consumo de alcohol”, “yo hago un consumo responsable de drogas” ... Son ideas que merece la pena debatir y revisar. Se trataron los aspectos psicológicos, clínicos y sociales en los consumos de drogas legales e ilegales buscando potenciar una visión crítica y práctica que será de utilidad durante el desarrollo de la labor profesional de buena parte del alumnado en general y del de Educación y Deporte en particular.

10.4. TALLER GESTION ACTIVA DEL ESTRÉS PARA EL PAS

Este mismo Taller fue implementado para el personal de Administración y Servicios de la Universidad, en colaboración con el Servicio de Formación del PAS, con los mismos objetivos, la misma metodología y los mismos contenidos.

En la tabla 52 se presentan desagregados por sexo y Campus las personas inscritas en el mismo, comprobando que de las 36 personas inscritas. el 86% son mujeres.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
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%)
TOTAL	31 (86%)	5 (14%)	36 (100%)

Tabla 52. Personas inscritas en el Taller "Gestión activa del estrés" (para el PAS)

En la tabla 53 se presentan las personas que consiguieron el certificado para lo cual debieron acudir al 80% de las sesiones. Siempre hay un pequeño porcentaje de personas que no cumplen con los criterios para la certificación de los Talleres.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
ARABA	2 (66,7%)	1 (33,3%)	3 (100%)
BIZKAIA	16 (94%)	1 (6%)	17 (100%)
GIPUZKOA	6 (75%)	2 (25%)	8 (100%)
TOTAL	24 (85,7%)	4 (14,3%)	28 (100%)

Tabla 53. Personas que obtienen certificado en el Taller "Gestión activa del estrés" (para el PAS)

Los resultados de la encuesta satisfacción con el Taller se muestran en la tabla 54.

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,5
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,4
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	4,8
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	4,4
5	El tiempo de duración del Taller (8 horas) me ha parecido:	3,4
6	CONOCIMIENTOS	
6a	Habilidades y técnicas de relajación	4,1
6b	Técnicas de reestructuración cognitiva	3,6
6c	Planificación adecuada del tiempo	4,2
6d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,9
7	COMPETENCIAS PERSONALES	
7a	Habilidades y técnicas de relajación	3,7
7b	Técnicas de reestructuración cognitiva	3,6
7c	Planificación adecuada del tiempo	3,7
7d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,5
8	UTILIDAD	
8a	Habilidades y técnicas de relajación	5,1
8b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,0
8c	Planificación adecuada del tiempo	4,9
8d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	4,9
9	Comprensibilidad de la información recibida	5,8
10	Adecuación de la metodología utilizada	5,3

11	Aportación de recursos para mejorar la situación personal	5,2
12	Valoración global del Taller	5,7
13	Valoración global de la profesora responsable	5,9

Tabla 54. Valoración del Taller "Gestión Activa del Estrés (para el PAS)

La valoración del taller por parte de las personas del PAS que cumplimentaron el post-test señala la pertinencia de insistir en este tipo de formación para el personal de nuestra Universidad, de cara a mejorar las estrategias de gestión y manejo del estrés. Es notorio que los conocimientos y la utilidad percibida obtienen puntuaciones mucho más altas que las competencias personales, poniendo en evidencia las dificultades que existen en el aprendizaje de nuevos hábitos saludables.

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

Como cada año, en junio 2020 estaba prevista la realización los XVII Encuentros Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU), este año organizado por la Universidad de Cádiz. La situación sanitaria aconsejó suspenderlo hasta el año 2021, después de valorar cambiarlo de fecha. Así, el ESPPU organizado por la Universidad de Cádiz se realizó online los días 15 y 16 de abril 2021 (<https://blogs.ua.es/aesppu/>).

Estos ESPPU se realizan cada año y suponen un lugar de encuentro para todas las personas que trabajan en los Servicios Psicológicos de las distintas Universidades españolas, un lugar en el que intercambiar experiencias, consensuar estrategias de trabajo, consolidar redes de profesionales y servir de plataforma para el alumnado de Master de Psicología General Sanitaria de muchas Universidades que hacen sus prácticas en estos Servicios. Asimismo, las Universidades que tienen Clínicas Universitarias de Psicología ligadas a las Facultades de Psicología, aprovechan estos Encuentros para dar a conocer su oferta de tratamientos.

En este ESPPU participaron 15 Universidades y se presentaron 57 trabajos. El SAP/APZ de la UPV/EHU presentó un avance de los resultados del Taller "Gestión activa del estrés" realizado en el primer cuatrimestre del curso, al considerarlo un recurso eficaz y eficiente para el alumnado universitario.