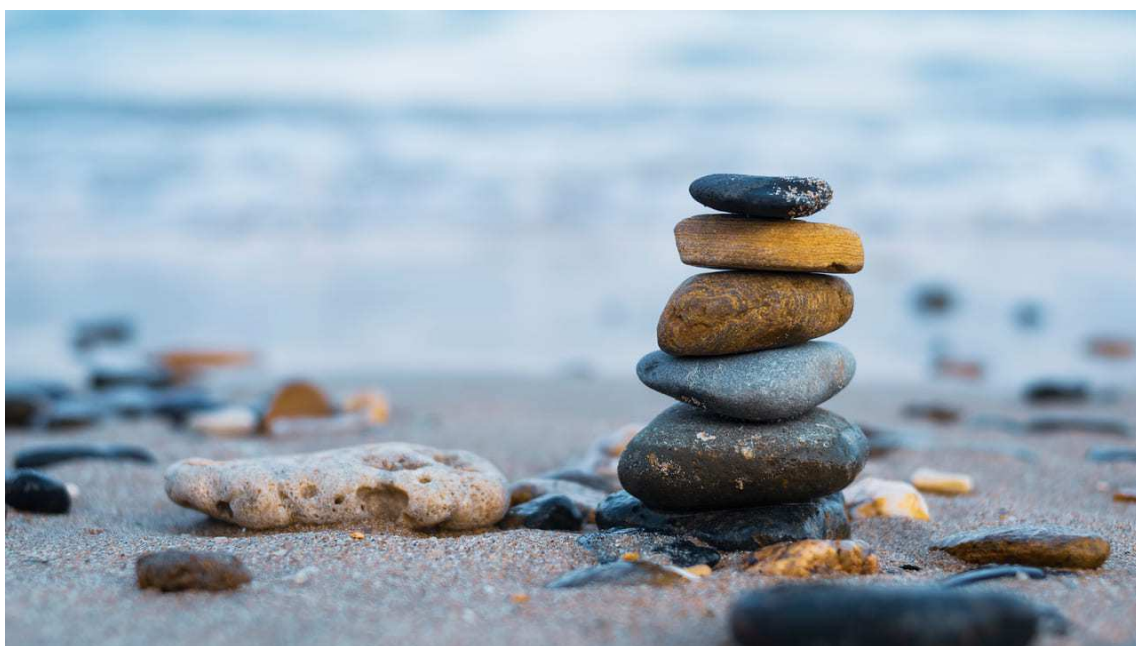


SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETAPSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

MEMORIA 2021/2022



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2021/2022.....	4
3.	PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2021/2022.....	9
4.	TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2021/2022	12
5.	SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2021/2022	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	26
9.1	Taller “Desira, erotismoa eta tratatu onak”/“Deseo, erotismo y buenos tratos”	27
10.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA	39
10.1	Taller “Mindfulness para la gestión del estrés”	39
10.2	Taller “Gestión activa del estrés”	53
10.3	Seminarios en Streaming.....	68
10.4	Taller “Gestión activa del estrés” para el PAS.....	69
10.5	Habilidades Gatekeeper de prevención del suicidio en el contexto universitario	71
11.	ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU).....	72

1. INTRODUCCIÓN

Esta Memoria tiene por objetivo presentar la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) durante el curso académico 2021/2022. Este es un Servicio gratuito, orientado a prestar atención psicológica a la comunidad universitaria. Pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Sus funciones, que aparecen detalladas en el Reglamento General aprobado por Consejo de Gobierno de la UPV/EHU el 7 de junio de 2018, son las siguientes:

a) Realizar Programas de prevención primaria en el ámbito de la Psicología, dirigidos al alumnado universitario. La prevención primaria tiene como objetivo evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos, buscando la promoción de la salud general. En especial, se trata de aumentar los recursos psicológicos de las personas y fomentar conductas saludables que mejoren su calidad de vida.

b) Realizar Programas de prevención secundaria dirigidos al alumnado universitario. Este tipo de prevención se plantea disminuir las complicaciones en las fases iniciales de un trastorno y 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 sus comienzos.

c) Prestar asistencia psicológica al alumnado universitario que lo solicite y a otros miembros de la comunidad universitaria siempre que los recursos sean suficientes ya que los y las estudiantes son los destinatarios principales de la atención psicológica.

Por eso, teniendo en cuenta la fuerte demanda, y el no incremento de los recursos humanos para poder hacer frente a ella, desde el curso 2019/2020 hemos centrado la atención en el estudiantado, puesto que hemos considerado prioritario atender al eslabón más frágil de la cadena de la comunidad universitaria. Además, cabe destacar que en el campus de Gipuzkoa, debido a causas externas al Servicio, no se ha cubierto la plaza de Psicóloga/o clínica/o durante 11 meses, con la consiguiente paralización del servicio de atención psicológica, hasta el mes de marzo de 2022, cuando se ha incorporado la nueva psicóloga.

El Servicio de Atención Psicológica se centra en dar respuesta a aspectos fundamentales relacionados con mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas como pueden ser: 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. Para ello, el Servicio ofrece la asistencia psicológica individual y los Programas de prevención primaria y secundaria grupales y en formato Taller 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 y el rendimiento académico, el desempeño laboral, etc. En caso de que se estime que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la demanda, se aconseja a la persona la continuación de la atención psicoterapéutica bien en los Servicios públicos de Salud Mental, bien en recursos asistenciales asociativos para cuestiones específicas o también a través de la consulta con profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios Oficiales de Psicología de los tres territorios del País Vasco.

El Servicio se estructura con la Dirección, desempeñada por una profesora del Departamento de Procesos Psicológicos Básicos, psicóloga clínica y dos psicólogas clínicas. Una atiende los Campus de Bizkaia (en Leioa) y Araba, y otra atiende el Campus de Gipuzkoa. Por último, 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 2021/2022

Para realizar una solicitud de atención en el Servicio, la persona interesada ha de realizar una petición expresa escribiendo un correo electrónico a sap@ehu.eus. Durante el curso 2021/2022 se recibieron un total de 323 nuevas consultas. 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 2021/2022	69 (21,4%)	158 (48,9%)	96 (29,7%)	323 (100%)

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022

Este año se ha observado un decremento del 7,7 % respecto a las demandas recibidas en el curso 2020/2021 (cuando se recibieron 350 nuevas consultas), pero hay que tener en cuenta que no se dispuso de personal para atender el Servicio en Gipuzkoa hasta marzo de 2022. Sin embargo, se aprecia un ligero aumento en las demandas de Álava y de Bizkaia, Campus en los que el SAP/APZ se ha mantenido funcionando como habitualmente. Vemos que se mantiene la tendencia de petición de consulta acorde a la distribución de matriculación por Campus, poniendo en evidencia que el SAP/APZ en Álava y Bizkaia (donde comenzó a funcionar 14 años más tarde que en Gipuzkoa) va siendo más conocido por profesorado, PAS y estudiantado (ver Tabla 2).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
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%)
NUEVASCONSULTAS 2021/2022	69 (21,4%)	158 (48,9%)	96 (29,7%)	323 (100%)

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

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

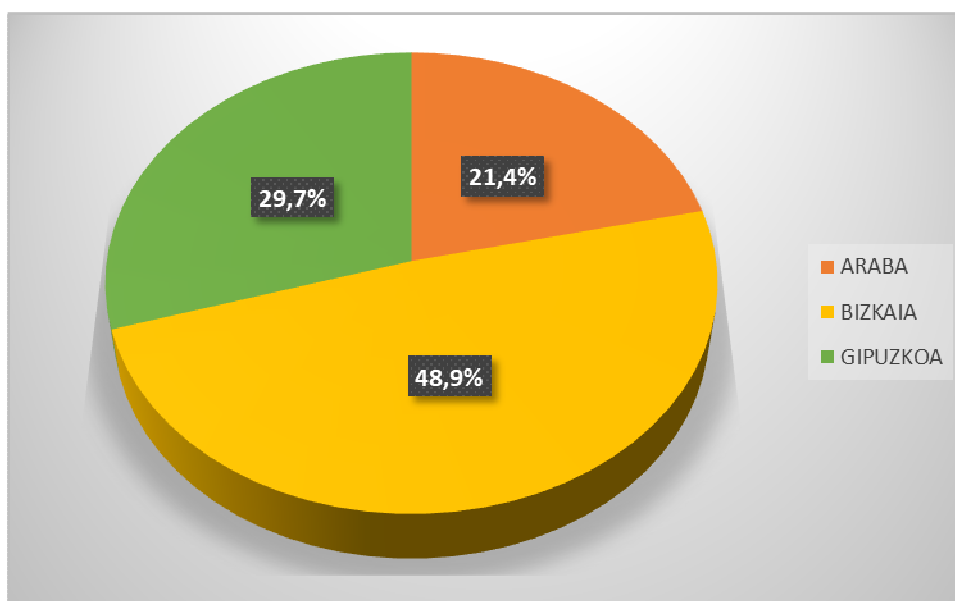


Gráfico 1: Distribución porcentual de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022, por Campus.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	59 (85,5%)	117 (74,1%)	73 (76%)	249 (77,1%)
HOMBRES	10 (14,5%)	38 (24,1%)	23 (24%)	71 (22%)
PERSONAS NO BINARIAS	0 (0%)	3 (1,9%)	0 (0%)	3 (0,9%)
TOTAL	69 (100%)	158 (100%)	96 (100%)	323 (100%)

Tabla 3. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022.

Asimismo, teniendo en cuenta la distribución por sexo, seguimos observando, como en años anteriores, una mayor demanda realizada por parte de mujeres que de hombres y personas no binarias, dado que un 77,1% de las personas que se pusieron en contacto con el Servicio se describieron a si mismas como mujeres. La distribución porcentual por sexo y por Campus de las consultas recibidas se refleja en el gráfico 2 (ver Gráfico 2).

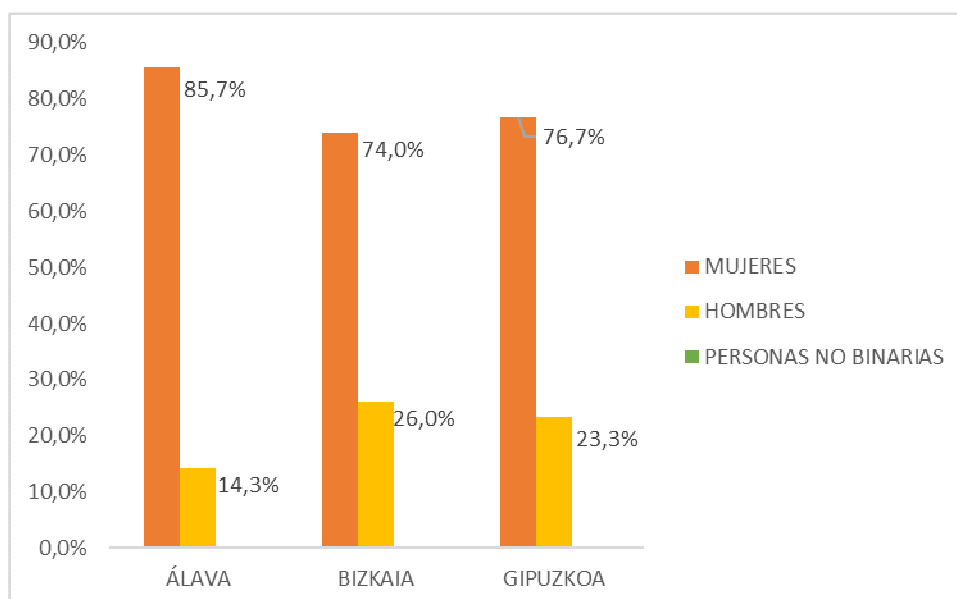


Gráfico 2: Distribución porcentual por sexo y Campus de consultas nuevas en el curso 2021/2022

A pesar de que el Servicio de Atención Psicológica podría atender a toda la comunidad universitaria en los tres Campus, debido al incremento de la demanda y a la limitación en recursos humanos ya señalada, hemos centrado nuestra atención en el estudiantado. Se contó con la colaboración de profesionales externos para atender a 76 personas para paliar la ausencia de personal dedicado a la atención psicológica en Gipuzkoa y el aumento continuado de la demanda en Álava y Bizkaia, no obstante, vamos a presentar los datos correspondientes a estas personas junto con los datos generales del Servicio. 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, poniéndose en evidencia que más del 80% de las personas atendidas son estudiantes de Grado (ver Tabla 4 y Gráfico 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	61 (88,4%)	129 (81,6%)	85 (88,5%)	275 (85,1%)
POSGRADO	8 (11,6%)	29 (18,4%)	11 (11,5%)	48 (14,9%)
TOTAL	69 (100%)	158 (100%)	96 (100%)	323 (100%)

Tabla 4. Distribución de las nuevas consultas por tipo de usuario y Campus en el curso 2021/2022.

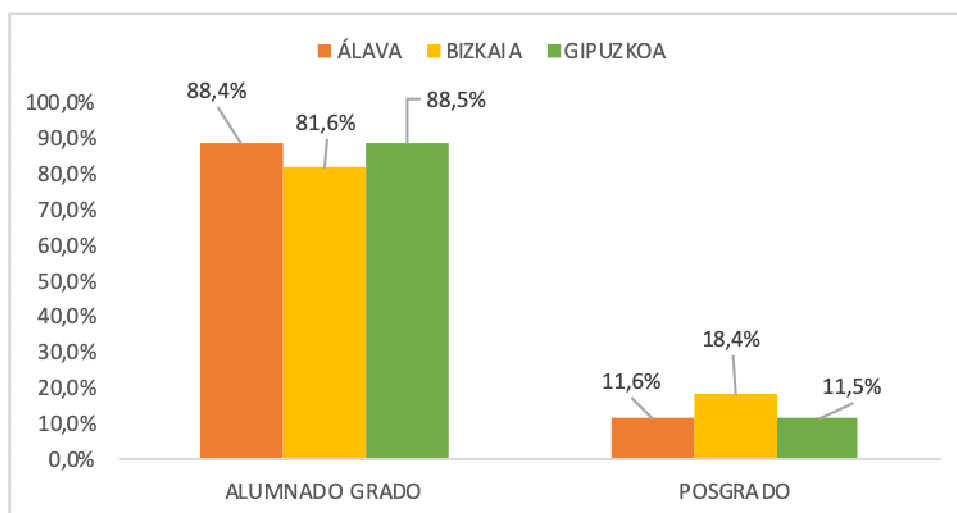


Gráfico 3: Distribución porcentual por tipo de usuario y Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022.

Teniendo en cuenta el lugar de procedencia de las personas que han consultado en este curso 2021/2022, la distribución sería la siguiente (ver Tabla 5):

	N	%
EUSKADI	148	45,8%
OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	45	13,9%
AMÉRICA CENTRAL	2	0,6%
AMÉRICA DEL SUR	13	4%
AMÉRICA DEL NORTE	0	0%
EUROPA	3	0,9%
ÁFRICA	3	0,9%
ASIA	2	0,6%
No sabe/ no contesta	107*	33,1%
TOTAL	323	100%

Tabla 5. Procedencia de las personas que han consultado en el curso 2021/2022.

*Incluidas la procedencia de las personas atendidas por profesionales externos.

Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la prontitud en la respuesta que se ofrece a quien consulta ya que entendemos que contactar con los y

las estudiantes de manera rápida es beneficioso para establecer el primer contacto y la relación terapéutica. Este indicador operativamente se llama “*tiempo de demora*” y se ha establecido en un tiempo máximo de 48 horas laborales. Este se refiere al tiempo máximo que debe transcurrir entre el correo electrónico de derivación de la Directora (por el que pone en contacto a la persona usuaria y la terapeuta) y el correo en que la terapeuta asigna la fecha de la primera consulta. Los datos relativos al indicador “tiempo de demora” se muestran en horas (ver Tabla 6).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	MEDIA
TIEMPO DE DEMORA	19,5	21,5	*	27,5

Tabla 6. Distribución del indicador “Tiempo de demora” en el curso 2021/2022, por Campus. *En Gipuzkoa, durante 11 meses, no se ofreció el servicio de asistencia psicológica en el campus de Gipuzkoa por no disponer de psicóloga clínica

Se puede observar que la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora. Por lo tanto, se podría decir que, 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, la cual hace acuse de recibo de la ficha de datos socio-demográficos y motivo de consulta. Por otra parte, esto no implica que la primera consulta se pueda realizar en ese margen de tiempo. Para poner fecha a la primera cita, las terapeutas tienen que considerar la 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 2021/2022

Además de las 323 peticiones “nuevas” de atención psicológica, 159 personas siguieron utilizando el Servicio que habían solicitado el curso anterior. Por lo tanto, durante este curso 2021/2022 se han atendido a un total de 482 personas. Se produce un aumento de casi el 6,2% con respecto al número de casos atendidos el curso anterior (N=452). Hay que recordar que en abril 2021 se cerró el Servicio en el Campus de Gipuzkoa por la renuncia de la psicóloga asignada a dicho Campus, y no se pudo realizar una sustitución para la misma. En diciembre 2020 comenzó el proceso necesario para la realización de una Bolsa de Trabajo del PAS que una vez resuelta, permite en estos momentos tener una lista de profesionales cualificados que

evitará un eventual cierre del Servicio en un Campus. Por lo tanto, al finalizar el curso académico 2021/2022, 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 2020/2021	30	61	68	159 (33,1%)
NUEVAS CONSULTAS 2021/2022	69	158	96	323 (66,9%)
DESISTIMIENTOS 2021/2022	1	15	10	26
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2021/2022	99 (20,1%)	219 (45,7%)	164 (34,2%)	482 (100%)

Tabla 7. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2021/2022, por Campus.

La diferencia entre las personas atendidas (N=482) y el número de personas nuevas recibidas (N=323) se debe a los siguientes motivos:

a) Se incluye el número de personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 159 personas (28 en Álava, 62 en Bizkaia y 69 en Gipuzkoa).

b) Se quitan del cómputo los 26 casos de desistimiento ocurridos en el curso actual (1 en Álava, 15 en Bizkaia y 10 en Gipuzkoa). Se trata de personas que, una vez solicitada y recibida consulta en este curso 2021/2022, no acuden a la cita acordada y al contactar con ellas posteriormente, o bien declinan en su intención de ser atendidas en el Servicio o no se consigue contactar.

En cuanto a la distribución porcentual de las personas atendidas en el curso 2021/2022, se detalla en el gráfico 4 (ver Gráfico 4).

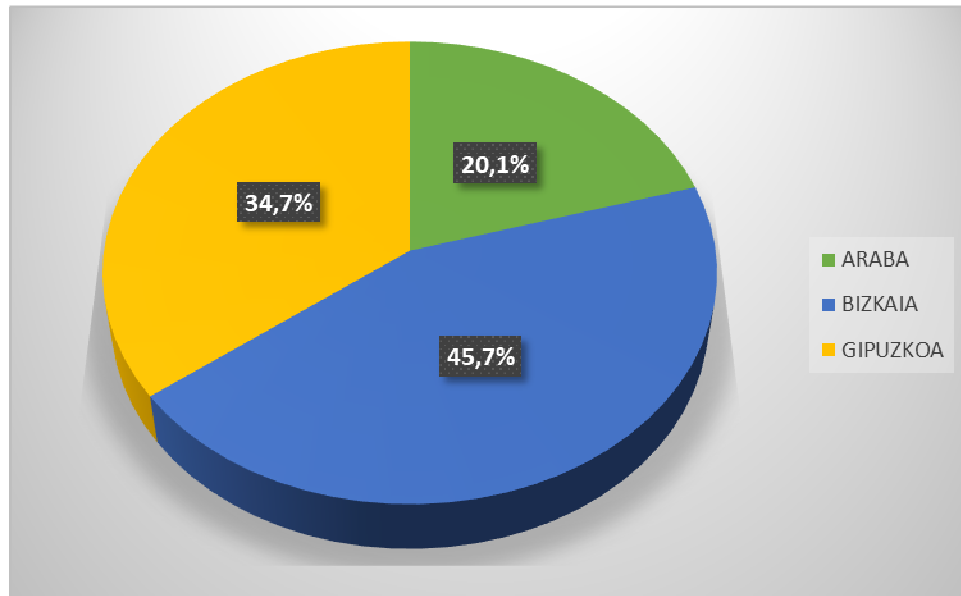


Gráfico 4: Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022, por Campus.

La tabla 8 muestra la distribución por sexo de estas 482 personas atendidas (ver Tabla 8).

	N	%
MUJERES	373	77,2%
HOMBRES	102	21,4%
PERSONAS NO BINARIAS	7	1,4%
TOTAL	482	100%

Tabla 8. Distribución por sexo de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022.

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	82 (82,8%)	159 (72,6%)	132 (80,5%)	373 (77,4%)
HOMBRES	16 (16,2%)	55 (25,1%)	31 (18,9%)	102 (21,2%)

PERSONAS NO BINARIAS	1 (1%)	5 (2,3%)	1 (0,6%)	7 (1,5%)
TOTAL	99 (100%)	219 (100%)	164 (100%)	482 (100%)

Tabla 9. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022.

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

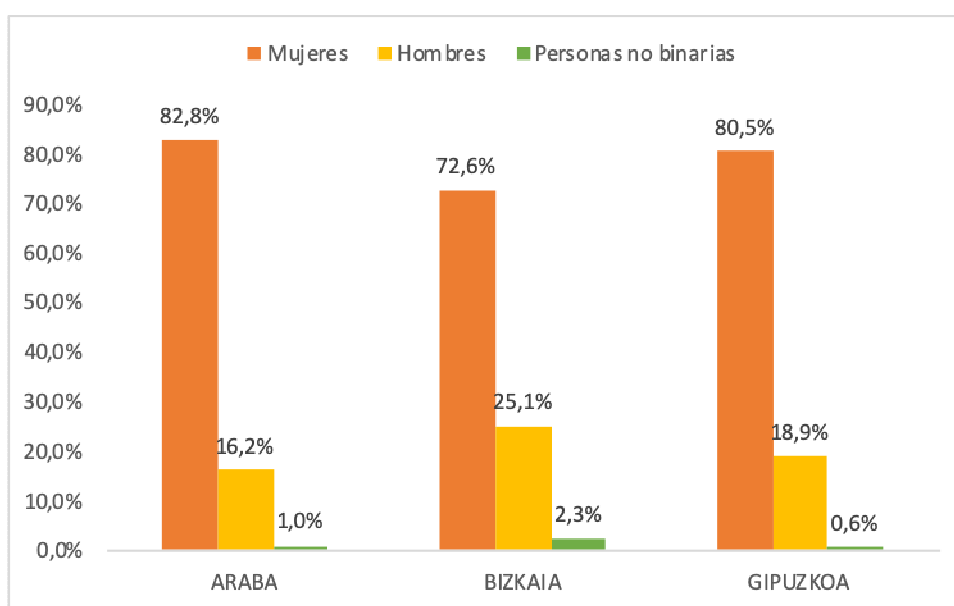


Gráfico 5: Distribución por sexo y Campus personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2021/2022

4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2021/2022

Como ya se ha señalado, el SAP/APZ presta atención a toda la comunidad universitaria, aunque hemos centrado toda la atención en el estudiantado desde el curso pasado y por tanto es el colectivo que tiene mayor representación. Además, se observa que es mayor el número de estudiantes de Grado que de Posgrado. El único PDI atendido es profesorado en vías de finalización de su tesis doctoral, ya que se ha considerado, en base a la evidencia clínica, que éste es un período muy estresante y generador de problemática psicológica (ver Tabla 10).

	N	%
ALUMNADO DE GRADO	414	85,9%
ALUMNADO DE POSGRADO / DOCTORADO	67	13,9%
PAS	0	0
PDI	1	0,2%
TOTAL	482	100%

Tabla 10. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2021/2022.

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	86 (86,6%)	180 (82,3%)	148 (90,3%)	414 (85,9%)
ALUMNADO POSGRADO	13 (13,4%)	38 (17,3%)	16 (9,7%)	67 (13,9%)
PAS	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
PDI	0 (0%)	1 (0,5%)	0 (0%)	1 (0,2%)
TOTAL	99 (100%)	219 (100%)	164 (100%)	482 (100%)

Tabla 11. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2021/2022.

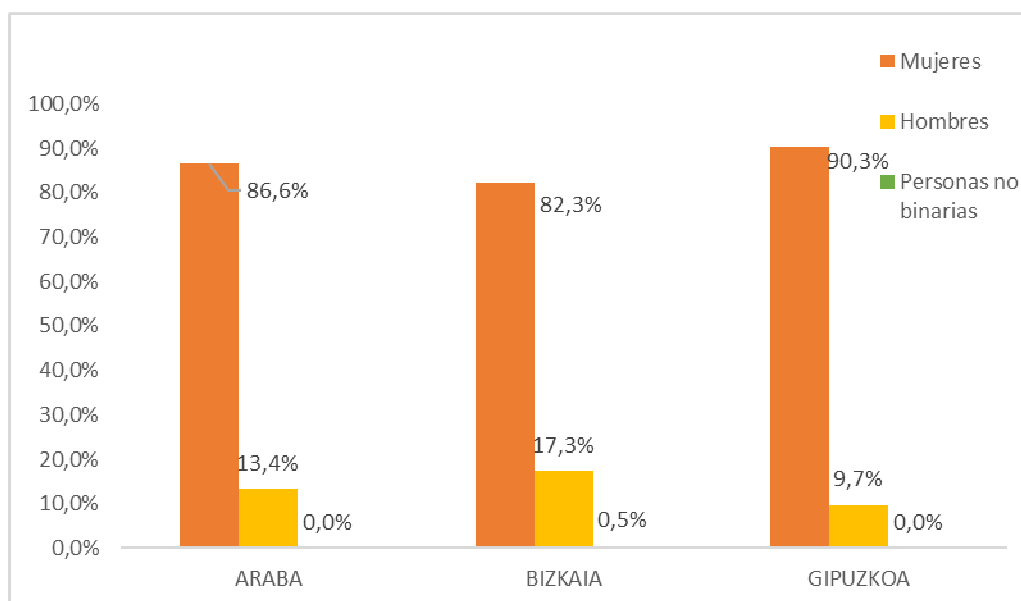


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2021/2022.

En la tabla 12 se muestra la media de edad, 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= 99 (20,1%)			BIZKAIA N=219 (45,6%)			GIPUZKOA N=164 (34,2%)			TOTAL N=482 (100%)
	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	
ALUMNADO GRADO	21,3	20	18-52	22,3	20	18-54	21,3	21	18-44	414
ALUMNADO POSGRADO/ DOCTORADO	28,6	27	22-43	25,9	25	20-39	28	23	22-39	67
PAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	-	-	-	29	29	29	-	-	-	1

Tabla12.Media, Moda y Rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ÁLAVA N= 99 (20,1%)			BIZKAIA N=219 (45,6%)			GIPUZKOA N=164 (34,2%)			TOTAL N=482 (100%)		
	HOMBRE N=16 (16,2%)	MUJER N=82 (82,8%)	PNB N=1 (1%)	HOMBRE N=55 (25,1%)	MUJER N=159 (72,6%)	PNB N=5 (2,3%)	HOMBRE N=31 (18,9%)	MUJER N=132 (80,5%)	PNB N=1 (1,5%)	HOMBRE N=102 (21,2%)	MUJER N=373 (77,4%)	PNB N=7 (1,5%)
GRADO	12	73	1	45	131	5	27	120	1	84	324	7
POSGRADO	4	9	0	9	28	0	4	12	0	17	49	0
PAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0

Tabla 13. Tipo de usuario/a por sexo por Campus en el curso académico 2021/2022.

Los y las estudiantes que consultan en el SAP/APZ constituyen una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la Universidad. La mayor frecuencia de consultas proviene del Grado en Psicología (16,8%) 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	21	4,4%
Antropología	6	1,2%
Arquitectura Técnica	5	1 %
Arte	8	1,7 %
Biología	5	1 %
Bioquímica y Biología Molecular	4	0,8 %
Biotechnología	1	0,2 %
Ciencia Política y Gestión Pública	5	1 %
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	2	0,2 %
Ciencias Ambientales	5	1 %
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	0,8 %
Comunicación Audiovisual	4	0,8 %
Conservación y Restauración	6	1,2 %
Creación y Diseño	7	1,5 %
Criminología	11	2,3 %
Derecho	13	2,7 %
Economía	3	0,6 %
Educación Infantil	15	3,1 %
Educación Primaria	16	3,3 %
Educación Social	11	2,3 %
Enfermería	11	2,3 %
Estudios Ingleses	6	1,2 %
Farmacia	16	3,3 %
Filología Clásica	4	0,8 %
Filología Hispánica	1	0,2 %
Filosofía	3	0,6 %
Física	8	1,7 %
Fisioterapia	4	0,8 %
Fundamentos de Arquitectura	11	2,3 %
Geología	1	0,2 %
Gestión de Negocios	3	0,6 %

Historia	5	1 %
Historia del Arte	5	1 %
Ing. Civil	4	0,8 %
Ing. Electrónica Industrial y Automática	8	1,7 %
Ing. Informática	2	0,2%
Ingeniería en Tecnología Industrial	1	0,2 %
Ingeniería en Telecomunicaciones	4	0,8 %
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de información	8	1,7 %
Inteligencia artificial	2	0,2 %
Ingeniería Mecánica	2	0,2 %
Ingeniería Química	3	0,6 %
Matemáticas	6	1,2 %
Medicina	30	6,2 %
Nutrición y Dietética	1	0,2 %
Odontología	2	0,2 %
Pedagogía	5	1 %
Periodismo	9	1,9 %
Psicología	51	10,6 %
Publicidad y Relaciones Públicas	6	1,2 %
Química	3	0,6 %
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	2	0,2 %
Sociología	4	0,8 %
Trabajo Social	7	1,5 %
Traducción e Interpretación	4	0,8 %
Máster	38	7,9%
Doctorados	30	6,2 %
Otros	20	4,1 %
TOTAL	482	100%

Tabla 14. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2021/2022.

La distribución del alumnado de Grado por curso no muestra diferencias acusadas, estando repartido de manera homogénea en los cuatro 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 está en un programa de intercambio (como Erasmus por ejemplo) así como el alumnado de posgrado que se detalla en la tabla 17 (ver Tabla 15).

CURSO	N	%
PRIMERO	93	19,3%
SEGUNDO	114	23,6%
TERCERO	95	19,7%
CUARTO	94	19,6%
QUINTO	10	2,1%
OTROS	75	15,6%
TOTAL	482	100%

Tabla 15. Distribución del alumnado atendido 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	17 (4,1%)	40 (9,7%)	36 (8,7%)	93 (23,2%)
SEGUNDO	30 (7,2%)	42 (10,1%)	42 (10,1%)	114 (24,7%)
TERCERO	17 (4,1%)	47 (11,4%)	31 (7,5%)	95 (20,3%)
CUARTO	16 (3,9%)	49 (11,8%)	29 (7%)	94 (19,7%)
QUINTO	2 (0,5%)	2 (0,5%)	6 (1,5%)	10 (2,1%)
OTROS	2 (0,5%)	1 (0,2%)	5 (1,2%)	8 (1,4%)
TOTAL	84 (20,3%)	181 (43,7%)	148 (35,8%)	414 (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 56,7% de estas personas cursan un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 43,3% estudian un Doctorado, tal como puede verse en la Tabla 17.

ALUMNADO DE POSGRADO	N	%
MÁSTER	38	56,7%
DOCTORADO	29	43,3%
TOTAL	67	100%

Tabla 17. Distribución del alumnado de posgrado atendido en el SAP/APZ curso 2021/2022

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=12	TOTAL
MÁSTER	2 (3%)	24 (35,8%)	12 (17,1%)	38 (56,7%)
DOCTORADO	11 (16,4%)	14 (20,9%)	4 (6%)	29 (43,3%)
TOTAL	13 (19,4%)	38 (56,1%)	16 (23,9%)	67 (100%)

Tabla 18. Distribución porcentual del alumnado de Posgrado por Campus, atendido en el SAP/APZ en el curso 2021/2022

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2021/2022

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SAP/APZ) es de 8 a 10 como ya se ha señalado. 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 bien por exceso de demanda, bien por déficit de recursos humanos. En la tabla 19 se presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2021/2022 por Campus (ver Tabla 19). En el campus de Gipuzkoa, se da la situación de que la psicóloga clínica se incorporó en marzo de 2022, por lo que la atención se recuperó a partir de esta fecha.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2021/2022	352	858	439	1649
NÚMERO DE SESIONES PRESENCIALES	277	750	432	1459
NÚMERO DE SESIONES VIDEOLLAMADA	75	108	7	190
PERSONAS ATENDIDAS 2021/2022	99	219	169	482
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	3,6	3,9	2,6	3,4

Tabla 19. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2021/2022.

Por otro lado, la situación de las personas atendidas (a la finalización del curso académico y momento de redacción de la presente Memoria) 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 servicio de atención en el Campus de Gipuzkoa se recuperó en marzo de 2022, 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.

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	99	219	169	482
EN CONSULTA	30 (30,3%)	71 (32,4%)	30 (17,8%)	131 (27,2%)
ALTA TERAPÉUTICA	20 (20,2%)	53 (24,2%)	31 (18,3%)	104 (21,6%)
ALTA CON DERIVACIÓN	2 (2%)	10 (4,6%)	6 (3,6%)	108 (22,4%)
ALTA VOLUNTARIA	42 (42,4%)	60 (27,4%)	3 (1,8%)	105 (21,8%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	1 (1%)	7 (3,2%)	8 (4,7%)	16 (3,3%)
ALTA POR CIERRE DE CURSO	2 (2%)	0 (0%)	55 (32,6%)	57 (11,8%)
OTROS	2 (2%)	18 (8,2%)	36 (21,3%)	51 (10,6%)
TOTAL	99 (100%)	219 (100%)	169 (100%)	482 (100%)

Tabla 20: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2021/2022.

Como ya se ha señalado este curso 2021/2022 en Gipuzkoa se retomaron las consultas de atención psicológica individuales en marzo de 2022. 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 2019/2020 se dieron 112 altas terapéuticas con una media de 7,3 sesiones; en el curso 2020/2021 se dieron 73 altas terapéuticas con una media de 7,4 sesiones). En la tabla 21 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2021/2022, por Campus. Se ha incrementado el número de altas terapéuticas (N=104) respecto con el curso anterior, siendo 5,8 el número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica, (ver Tabla 21).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTATERAPÉUTICA	20	53	31	104
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	4,6	5,5	7,2	5,8

Tabla 21: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2021/2022, por Campus.

6. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAPI/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. Para realizar la impresión diagnóstica, se utilizan 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. Nuestro estudiantado se reparte de manera más o menos homogénea en estos dos grupos, aunque hay un porcentaje mayor de personas que presentan sintomatología debida a distintos factores psicosociales, como veremos en la tabla 23.

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 2021/2022 compatible con trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas están los relacionados con trastornos de ansiedad (32,5%, N=65), episodios depresivos (23,5%, N=47) y reacciones a estrés graves y trastornos de adaptación (18%, N=36) (ver Tabla 22).

CÓDIGO CIE 10	GRUPODIAGNÓSTICO	N	%
F12	Tras. mentales y del comp. debido consumo cannabinoides	1	0,5%
F21	Trastorno esquizotípico	1	0,5%
F32	Episodio depresivo	47	23,5%

F33	Trastorno depresivo recurrente	3	1,5%
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	8	4%
F41	Otros trastornos de ansiedad	65	32,5%
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	5	2,5%
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	36	18%
F45	Trastornos somatomorfos	1	0,5%
F48	Otros trastornos neuróticos	2	1%
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	12	6%
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	6	3%
F60	Trastornos específicos de personalidad	6	3%
F63	Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos	4	2%
F64	Trastornos de la identidad sexual	1	0,5%
F90	Trastorno hiperactivo	2	1%
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		200	100%

Tabla 22. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2021/2022.

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, inclusive circunstancias familiares (47,1%, N=90) seguido de los problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida (27,2%, N=52) y los problemas relacionados con dificultades con el ambiente social (14,1%, N=27). El desglose de este tipo de consultas se presenta en la Tabla 23.

CÓDIGO Z CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z32	Observación y evaluación médica por sospecha de enfermedades o afecciones	1	0,5%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	3	1,6%
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	2	1%

Z59	Problemas relacionados con la vivienda y condiciones económicas	1	0,5%
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	27	14,1%
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	4	2,1%
Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	1	0,5%
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	90	47,1%
Z64	Problemas relacionados con algunas circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	8	4,2%
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	52	27,2%
Z75	Problemas relacionados con servicios médicos y otra atención de salud	1	0,5%
Total consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud"		191	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 2021/2022

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). En este curso académico y por la situación del SAP/APZ ya comentada, a la finalización de esta Memoria todavía hay un grupo importante de personas a la espera de recibir esta impresión diagnóstica.

	N	%
Personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	200	41,5%
Personas con problemática relacionada con factores psicosociales que influyen en el estado de salud	191	39,6%
Personas a la espera de recibir impresión diagnóstica	91	18,9%
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ	482	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 2021/2022.

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 estudiantes 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 2021/2022 se han realizado 17 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, bien presencialmente en la última sesión, y se entrega anónimamente en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los tres Campus o se envía un link por correo electrónico con instrucciones de entrega a través de un formulario online anónimo.

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos con una escala tipo Likert de 4 puntos (que va desde la puntuación más baja “1=Muy en desacuerdo” hasta la puntuación más alta “4=Muy de acuerdo”, en los que se valoran tanto las características propias del Servicio como la actuación del profesional clínico. Así, los ítems 1, 2, 3 y 4 versan sobre el desempeño del/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 2021/2022 se han enviado encuestas de satisfacción a 333 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que obtuvieron el alta terapéutica o alta por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 106 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 31,8%, menor que otros años. Esta realidad creemos que se explica debido al incremento de las consultas online y al menor número de sesiones realizadas con cada estudiante debido a la presión asistencial y al déficit en recursos humanos. De las encuestas recibidas, 18 lo fueron en papel en nuestros buzones y 88 lo fueron online. Las puntuaciones medias han sido las siguientes (N= 106):

- 1) *Me he sentido respetado/a por mi terapeuta.* (M= 3,70)
- 2) *Me he sentido valorado/a por mi terapeuta.* (M=3,51)
- 3) *No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta* (M=3,57)
- 4) *Considero que en general es un buen terapeuta.* (M=3,41)
- 5) *Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad.* (M=3,84)
- 6) *Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas.* (M=3,42)
- 7) *Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar”.* (M=3,13)
- 8) *Considero que mis expectativas se han visto satisfechas.* (M= 3,03)
- 9) *Considero que, en general, es un buen Servicio”.* (M= 3,29)

Se puede apreciar que todos los Indicadores están por encima de 3 por lo que consideramos que la calidad de la atención en el Servicio es adecuada.

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, grupales y 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. Cabe destacar que durante el curso 2021/2022 toda la oferta se realizó online, debido a las dificultades generadas por la pandemia de coronavirus

Dado que en estos programas la inscripción se hace de manera electrónica a través de nuestra página web, y debido quizás al ofertarse online, donde se busca que el alumnado participe de manera activa, son muchas más las personas inscritas que las que finalmente pueden realizar los Talleres. El alto número de inscritos nos señala la evidencia del interés que despiertan este tipo de Programas entre el alumnado universitario y nos animan a continuar con su implementación y, en la medida de lo posible en función de los recursos que tenemos, a ofertar nuevos y diversos Talleres.

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

9.1 TALLER “Desira, erotismoa eta tratu onak” /“Deseo, erotismo y buenos tratos”

Este Taller se ofertó en castellano tras preguntar al alumnado el idioma en el que prefería que se impartiera. La gran mayoría solicitó que fuera impartido en castellano.

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 se han trabajado diferentes aspectos ordenados en seis bloques: modelo hegemónico de sexualidad femenina, modelo hegemónico de sexualidad masculina, 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 femenina y su impacto en la toma de decisiones y tipo de vínculos que se crean.

b) 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.

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 como invitado especial el actor Xanti Agirrezabala en la sesión sobre masculinidad.

Metodología:

El Taller se impartió on-line e incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Durante este primer cuatrimestre se impartió los días, 19 y 26 de octubre, y el 2, 9, 23 y 30 de noviembre. Por otra parte, en el segundo cuatrimestre se impartió los días, 15 y 22 de febrero, y

el 1, 8, 15 y 22 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 horas. 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 210 personas en las dos ediciones del Taller. Se admitieron 186 personas a las que se les envió un email proporcionado instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-intervención antes de la primera sesión. La tabla 25 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 (ver Tabla 25), desagregadas por sexo.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	160 (76,2%)	45 (21,4%)	5 (2,4%)	210 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	135(74,6%)	42 (23,2%)	4 (2,2%)	181 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE Y POST INTERVENCIÓN	30 (75,5%)	9 (22,2%)	1 (2,2%)	40 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	30 (73,2%)	9 (24,4%)	1(2,4%)	40 (100%)

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

Como se observa en la Tabla 25, se admiten un total de 181 personas durante el curso académico 2021-2022 (86,2% de las personas inscritas). De las 181 personas que se admiten, 101 (55,8%) participan finalmente en el Taller. De las personas que participan en el Taller, 40 (el 39,6%) obtiene certificado (es decir, 40 personas completan el 80% de las sesiones y realizan el pre-test y el post-test).

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

TITULACIÓN		
GRADOS		
ADE	6	3,2%
Biología	2	1,1%
Bioquímica y Biología Molecular	1	0,5%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	0,5%
Ciencias ambientales	1	0,5%
Ciencias Políticas y Sociología (Doble Grado)	2	1,1%
Comunicación Audiovisual	2	1,1%
Conservación y Restauración de Cultural	2	1,1%
Creación y diseño	1	0,5%
Derecho	2	1,1%
Diseño y Creación	1	0,5%
Educación Infantil (Trilingüe)	5	2,7%
Educación Primaria	2	1,1%
Educación Social	10	5,4%
Enfermería	3	1,6%
Estudiante	2	1,1%
Farmacia	3	1,6%
Filología Hispánica	5	2,7%
Fundamentos de la arquitectura	1	0,5%

Geología	1	0,5%
Gestión de negocios	2	1,1%
Gizarteizientzietakobatxilergoa	2	1,1%
Historia	1	0,5%
Arte	2	1,1%
Ingeniería de Energías Renovables	1	0,5%
Ingeniería Informática	2	1,1%
Inteligencia Artificial	1	0,5%
Marketing	2	1,1%
Medicina	3	1,6%
Nutrición y Dietética	1	0,5%
Otros	8	7%
Pedagogía	2	1,1%
Periodismo	7	3,8%
Psicología	57	30,6%
Publicidad y Relaciones Públicas	3	1,6%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	3	1,6%
Sociología	3	1,6%
Trabajo Social	3	1,6%
Traducción e Interpretación	2	1,1%
SUBTOTAL GRADOS:	158	87,6%
POSGRADO		
MASTER	12	6,5%
DOCTORADO	11	5,9%
SUBTOTAL POSGRADO:	23	12,4%
TOTAL	181	100%

Tabla 26. Distribución por titulaciones de las personas admitidas.

Se observa que casi un tercio de las personas admitidas en el taller es del Grado de Psicología (30,6%) con 57 personas admitidas, seguidas de alumnado de Máster con un 6,5%.

La distribución por curso académico de las personas admitidas se presenta en la tabla 27, donde puede observarse diferencias por curso. Se observa una mayor presencia de alumnado de 4º curso, seguido de los cursos 2º y 1º, disminuyendo notablemente en 5º y 6º así como en Máster y Doctorado.

CURSO	N=	%
Primero	43	24,2%
Segundo	55	30,1%
Tercero	33	18,3%
Cuarto	96	52,2%
Quinto	2	1,1%
Sexto	2	1,1%
Máster	11	5,9%
Doctorado	12	6,5%
TOTAL	181	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	17 (8,1%)	5 (2,4%)	3 (1,4%)	25 (11,9%)
BIZKAIA	44 (21%)	26 (12,4%)	1 (0,5%)	71 (33,8%)
GIPUZKOA	99 (47,1%)	14 (6,7%)	1 (0,5%)	114 (54,3%)

TOTAL	160 (76,2%)	45 (21,4%)	5 (2,4%)	210 (100%)
--------------	--------------------	-------------------	-----------------	-------------------

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

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

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	16 (8,8%)	4 (2,2%)	2 (1,1%)	22 (12,2%)
BIZKAIA	35 (19,3%)	24 (13,3%)	1 (0,6%)	60 (33,2%)
GIPUZKOA	84 (46,4%)	14 (7,7%)	1 (0,6%)	99 (54,7%)
TOTAL	135 (74,6%)	42 (23,2%)	4 (2,2%)	181 (100%)

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

Se observa una proporción mayor de mujeres que de hombres y personas no binarias. Por territorio, 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 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 19,5 años

	Media	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	22 años	19,5 años	17-49 años	210
PERSONAS ADMITIDAS	21,9 años	19,5 años	17-49 años	181
PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE-POST INTERVENCIÓN	22,4 años	19,5 años	17-49 años	40

PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	24,1 años	21 años	18-49 años	40
--	-----------	---------	------------	-----------

Tabla 30. Edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan la evaluación y las que obtienen certificado

Análisis cuantitativo:

Se realizó una comparación de medias (utilizando la prueba *t*) para conocer si hay diferencias significativas entre el pre y el post-test en la calidad de la participación (i.e., interés, utilidad e implicación) y los conocimientos y las competencias adquiridas. Los resultados muestran que, para las tres variables, existen aumentos en los niveles auto-reportados (todas las medias, tanto en el pre como el post, con valores superiores a 4). Es decir, existen niveles más altos después de realizar el Taller. Además, en la variable *Interés*, comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=5,1$, $DT=1,11$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=5,55$, $DT=0,51$) se encontraron diferencias significativas ($t = -2,623$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,54.

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

En la variable *Relaciones de pareja y buen trato*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=4,03$, $DT=0,85$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,9$, $DT=0,91$) se encontraron diferencias significativas ($t = -4,602$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,99.

En la variable *Deseo y diversidad sexual*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,75$, $DT=1,47$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,7$, $DT=1,13$) se encontraron diferencias significativas ($t = -5,311$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,53.

En la variable *Erótica de los sentidos*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=2,73$, $DT=1,23$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,5$, $DT=1,43$) se encontraron diferencias significativas ($t = -8,355$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,35.

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

En la variable *Relaciones de pareja y buen trato*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,93$, $DT=1,30$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,75$, $DT=1,06$) se encontraron diferencias significativas ($t = -3,743$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto

obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,35.

En la variable *Amor romántico y su influencia*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,45$, $DT=1,22$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,72$, $DT=1,23$) se encontraron diferencias significativas ($t = -5,855$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,04.

En la variable *Deseo y diversidad sexual*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,65$, $DT=1,51$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,75$, $DT=0,98$) se encontraron diferencias significativas ($t = -5,450$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 0,84.

En la variable *Erótica de los sentidos*, las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=2,9$, $DT=1,73$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,5$, $DT=1,17$) se encontraron diferencias significativas ($t = -7,173$ (39), $p < ,005$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,10.

Estos datos ponen en evidencia no sólo la mejora en las puntuaciones después de la intervención para todas las variables trabajadas sino también el importante impacto del Taller

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	4,7
2	Grado de satisfacción	5,4
3	Utilidad percibida	4,8
4	Grado de implicación personal	4,4
5	Participación en las actividades	4,8
6	Tiempo de duración del Taller	3,2
7	Comprensibilidad de la información	5,7
8	Metodología Utilizada	5,4

11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas		
11a	Relaciones de pareja y buen trato	5,2
11b	Amor romántico y su influencia	5,1
11c	Deseo y diversidad sexual	5,3
11d	Erótica de los sentidos	5,3
12	Recursos adquiridos para mejorar las relaciones	5
13	Opinión general del Taller	5,5
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, implicación personal, participación y adecuación de la metodología utilizada. En la variable *Comprensibilidad de la información* se obtuvo la mayor puntuación, con 5,7). Sobre la utilidad de los contenidos trabajados, se observa que las puntuaciones, en general, son medias altas (5 y más altas).

Finalmente, tanto la evaluación de las profesoras, como la opinión general sobre el Taller son muy positivas, siendo todas las puntuaciones mayores de 5. En específico, en lo que corresponde a la opinión general del taller y la actuación de las profesoras (medias de 5,5 y 5,6, respectivamente).

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, entre otros, aspectos relacionados a la metodología del taller, los temas propuestos, el actuar de la profesora o los conocimientos y la interacción con otros/as participantes:

“Para empezar, destacaría que el hecho de que la metodología haya sido activa y participativa, ha hecho que trabajemos nuestras habilidades comunicativas, sociales, de improvisación, de autodescubrimiento...”.

“Los aspectos que me han resultado útiles son los temas que se han tratado y la manera en que se han tratado. En todo momento ha habido espacio para compartir las vivencias de cada uno sin ser juzgados y se ha debatido libremente cada tema con respeto y escucha. Por lo tanto, destacaría que la comunicación entre el grupo ha sido muy útil.”

“Ver que gente de nuestra edad es abierta con este tipo de temas, ya que en mi grupo de amigos aun hay gente que no le gusta hablar de esto abiertamente y ha sido liberador escucharlo de otras personas!”

“Las profesoras transmitían mucha confianza para hablar, todos los temas se han hablado con mucho respeto y se han respetado todos los puntos de vista. Trabajar a la vez en grupos pequeños y en grandes me ha parecido muy apropiado, ya que te permite seguir participando activamente en los grupos pequeños en caso de que te dé vergüenza hablar por el grupo grande”

“Las conversaciones entre poca gente me ha parecido super guay porque te permitía abrirte más.”

“Me ha gustado poder compartir con gente muy distinta a mí, los diferentes aspectos de la sexualidad”

“Ver que gente de nuestra edad es abierta con este tipo de temas, ya que en mi grupo de amigos aun hay gente que no le gusta hablar de esto abiertamente y ha sido liberador escucharlo de otras personas!”

“En general la confianza y disponibilidad que se ha mostrado por parte de todos a la hora de hablar de cualquier cosa. Personas de mente abierta y respetuosas.”

“...Pero sobre todo, creo que me ha sido útil para romper tabús y conocer más sobre la realidad de mi sexualidad...”

Por otra parte, en relación a los **aspectos negativos**, se señalaron la superficialidad (esto es, la imposibilidad de ahondar más en otros temas), que el Taller haya sido realizado online, y su duración (esto que sea tan largo). Sin embargo, cabe destacar que, de los 44 comentarios recibidos en este apartado, 20 (la frecuencia más alta) fue en relación haciendo alusión a que no consideraban que podrían comentar ningún aspecto negativo:

“Realmente no destacaría nada como "inútil", puesto que ha sido una experiencia muy enriquecedora en general.”

“Tal vez el empleo de tanto tiempo para presentar las propuestas de cada persona, creo que se quita dinamismo.”

“Creo que pasa lo mismo con todos los talleres, a veces puede resultar un poco largo.”

“Que sea online.”

“Nada en particular, todo ha sido de ayuda.”

“Ninguno. Cada cosa que aportaba alguien, me ha servido para algo. Todxs

aprendemos de todxs y ponerlo en común nos hace aprender de los demás.”

“...A lo mejor puedo añadir que la tercera sesión que habla sobre el amor se me quedo un poco corta y me hubiera gustado seguir estudiando conceptos...”.

“El formato en videollamada es peor que si fuese de forma presencial. Para entender los conceptos creo que hubiese sido más interesante hacerlo de forma presencial.”

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 o a la integración de contenidos o actividades. Sin embargo, lo que más se repite, es que sea en modalidad presencial. Aun así, cabe destacar un gran número de personas que no harían cambios:

“Hacer una clase presencial, está bien hacer el taller online pero por lo menos una clase debería de ser presencial.”

“Hacerlo presencial estaría bien, pero entiendo que llegaría a menos personas.”

“El hecho de que la metodología facilite un espacio para que todxs lxs participantes podamos compartir nuestras opiniones, experiencias y escuchar las ajenas ha sido muy interesante, pero me habría gustado que las dinamizadoras del taller hubiera aportado más datos teóricos, dada su experiencia y formación.”

“Para mejorar el taller me parece fundamental que vuelva a hacerse presencial, pues el grado de interes y de conexión con otros participantes y con los profesores disminuye mucho.”

“Creo que el curso está muy bien planteado y no veo necesario mejorar nada de la metodología.”

“Todo me ha parecido perfecto: el día, horario, método, material, metas, orden de temas...totalmente adecuado a lo que creo necesario.”

“Considero que todo el taller ha sido muy bueno y no resaltaría algo por mejorar.”

“Se podría organizar alguna salida hacia algún evento cultural relacionado con la sexualidad o simplemente realizar una sesión presencial.”

“Realizar con aquellos que sean posibles al menos en una sesión un encuentro presencial.”

“Se podría hablar sobre diferentes maneras de relacionarse sexualmente/ eróticamente con la gente, para darle visibilidad a las relaciones que no son de dos personas.”

“Incluir más material teórico, estudio de trabajos en el campo de la sexología.”

Conclusiones:

Este Taller es muy bien recibido entre el alumnado, genera una amplia satisfacción y se valora muy positivamente la experiencia realizada y también el trabajo de dinamización del profesorado, no obstante, cabe destacar que de las 210 personas inscritas, solamente 40

recibieron el Certificado, lo que pone en evidencia las dificultades que tiene el estudiantado en sostener las intervenciones *online* que duran varias sesiones y nos hace contemplar la necesidad de recordar de manera más explícita la necesidad de la asistencia a todas las sesiones (no sólo al 80%), además de realizar las evaluaciones pre y post para la obtención del certificado Asimismo, hemos decidido dar por finalizada esta temática para el próximo curso.

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 Webex 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 20 y 27 de octubre y 3, 10, 17 y 24 de noviembre de 2021 y, en su segundo cuatrimestre los días 16 y 23 de febrero y 2, 9, 16 y 23 de marzo de 2022. 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 de cada taller se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y sexo) 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 32 aparecen datos desagregados por sexo 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 (ver Tabla 32).

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	212 (83,1%)	38 (14,9%)	2 (0,8%)	254 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	185 (86,0%)	28 (13,0%)	2 (0,9%)	215 (100%)

PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE- POST	60 (95,6%)	8 (4,4%)	0 (0,0%)	68 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	60 (95,6%)	8 (4,4%)	0 (0,0%)	68 (100%)

Tabla 32. Personas admitidas, que realizan la evaluación pre-post y personas que obtienen certificado en el Taller “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*”, desagregadas por sexo.

Un total de 215 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 23,3 años y un rango de edad entre 17 y 55 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 120 personas, cumplimentaron el cuestionario pre y post-intervención 68, y obtuvieron certificado 68 personas, un 31,6% de los admitidos (N=215). De las personas que obtuvieron el certificado (N=68), la media de edad se sitúa en 22,5 años, siendo el rango de edad entre 17 y 48 años. La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 33 (ver Tabla 33).

TITULACIÓN		
GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	15	6,9%
Arquitectura	2	0,9%
Antropología	1	0,4 %
Arte	1	0,4 %
Bellas Artes	3	1,8%
Biología	5	2,3%
Comunicación Audiovisual	1	0,4%
Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	2	0,9 %
Creación y Diseño	4	1,8%
Criminología	5	2,3%
Derecho	8	3,7%
Educación Infantil	6	2,7%
Educación Primaria	5	2,3%

Educación Social	8	3,7 %
Enfermería	10	4,6%
Economía	1	0,4 %
Farmacia	3	1,3%
Filosofía	1	0,4%
Física	1	0,4%
Geología	2	0,9%
Geografía y Gestión territorial	1	0,4 %
Gestión de Negocios	3	1,3 %
Historia del Arte	2	0,9%
Informática	1	0,4 %
Ingeniería Electrónica	3	1,3%
Ingeniería Técnica industrial	1	0,4%
Ingeniería Informática	4	1,8%
Ingeniería Energías Renovables	1	0,4 %
Ingeniería Mecánica	1	0,4%
Ingeniería Química Industrial	1	0,4%
Marketing	2	0,9%
Medicina	5	2,3%
Matemáticas	2	0,9%
Periodismo	2	0,9%
Psicología	44	20,4%
Publicidad y Relaciones Públicas	2	0,9%
Química	1	0,4%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	2,3%
Sociología	1	0,4%
Trabajo Social	8	3,7%
Traducción e Interpretación	1	0,4%
OTROS	10	4,6%
SUBTOTAL GRADOS	185	86 %

POSGRADOS		
Máster y Doctorado	30	13,9%
SUBTOTAL POSGRADOS	30	13,9%
TOTAL	215	100%

Tabla 33. 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 34, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 2º curso (ver Tabla 34).

CURSO	N=	%
Primero	41	19,1%
Segundo	51	23,7%
Tercero	45	20,9%
Cuarto	48	22,3%
Quinto	2	0,9%
Doctorado/Máster	28	13%
TOTAL	215	100%

Tabla 34. 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 35 se presentan las personas inscritas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 35).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	21 (8,3%)	5 (2%)	1 (0,4%)	27 (10,6%)
BIZKAIA	88 (34,6%)	19 (7,5%)	1 (0,4%)	178 (70%)

GIPUZKOA	103 (40,5%)	14 (5,5%)	1 (0,4%)	118 (46,9%)
TOTAL	212 (83,5%)	38 (14,9%)	3 (1,2%)	254 (100%)

Tabla 35. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

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 36 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 36).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	20 (9,3%)	4 (1,8%)	1 (0,4%)	25 (11,6%)
BIZKAIA	78 (36,2%)	13 (6 %)	1 (0,4%)	92 (42,7%)
GIPUZKOA	87 (40,4%)	11 (5,1%)	0 (0%)	98 (45,5%)
TOTAL	185 (86%)	28 (13%)	2 (0,9%)	215 (100%)

Tabla 36. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

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 37 (ver Tabla 37).

	Media de Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	25,1	19 años	17-56	254
PERSONAS ADMITIDAS	23,3	20 años	17-55	215
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE-POST TEST	23,3	20 años	17-52	68
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	21,4	20 años	18-41	68

Tabla 37. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pretest y posttest y personas que obtienen certificado

Análisis cuantitativo:

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (*t*-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller utilizando como muestra a todas aquellas personas que realizaron la evaluación pre y post intervención (N=68) y se realizó una evaluación post-intervención para medir la satisfacción con el mismo.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden CONOCIMIENTOS, obtenemos los siguientes resultados: En la variable *¿Qué es la regulación emocional?* comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,37$ $DT=1,13$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,72$, $DT=0,81$), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,35; $t(67) = -9,34$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d* de Cohen = 1,36.

En la variable *¿Cómo se pueden afrontar las situaciones de estrés?* (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,47$, $DT=1,01$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,82$, $DT=0,73$), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,35; $t(67) = -8,97$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d* de Cohen = 1,53.

En la variable *¿Qué es el autocuidado?* (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,96$, $DT=0,84$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,97$, $DT=0,85$), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,01; $t(67) = -8,25$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d* de Cohen = 1,21.

En la variable *¿Cómo trabajar la conciencia de uno/a mismo/a?* comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest ($M=3,15$, $DT=1,14$) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest ($M=4,60$, $DT=0,88$), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,48; $t(67) = -8,16$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d* de Cohen = 1,34.

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

En la competencia sobre Regulación emocional comparando las puntuaciones del pretest ($M=3,21$; $DT=1,07$) con las puntuaciones del posttest ($M=4,24$; $DT=0,93$), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,03; $t(67) = -6,81$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d* de Cohen = 1,02.

En la competencia sobre *Afrontamiento de situaciones de estrés* comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,99; $DT=0,98$) con las puntuaciones del posttest ($M=4,25$;

$DT=0,99$), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,26; $t(67) = -7,82$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,28.

En la competencia sobre *Autocuidado* comparando las puntuaciones del pretest ($M=3,53$; $DT=0,95$) con las puntuaciones del posttest ($M=4,38$; $SD=0,99$), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -0,85; $t(67) = -5,04$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 0,85.

En la competencia sobre *Conciencia de uno/a mismo/a* comparando las puntuaciones del pretest ($M=3,65$; $DT=0,99$) con las puntuaciones del posttest ($M=4,60$; $SD=0,95$), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -0,96; $t(67) = -6,69$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,00.

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 satisfacción. Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 38)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,1
2	Grado de satisfacción	5,2
3	Utilidad	5,0
4	Grado de implicación	4,4
5	Participación en las actividades	4,2
6	Tiempo de duración	3,5
7	Información recibida	5,6
8	Metodología Utilizada	5,3
9	Recursos para mejorar	5,3

10	Valoración general	5,5
11	La actuación de la profesora	5,9
<i>12.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
12a	Regulación emocional	5
12b	Afrontamiento de situaciones de estrés	5,2
12c	Autocuidado	4,9
12d	Conciencia de uno/a mismo/a	5

Tabla 38. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

En la Tabla 38 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y la utilidad de 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 y se ha visto su impacto en las pruebas de comparación de medias previamente señaladas.

Análisis cualitativo:

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

En **aspectos positivos** destacan:

“El tomar consciencia de que no debemos estar siempre llenos de tareas, sino que nos merecemos un descanso de todos esos estímulos. Que podemos permitirnos vivir en el presente y no constantemente en el futuro”.

“Me gustó mucho el tema de regulación emocional, ya que hay muchas situaciones de estrés que no solía tolerar y podría sentir malestar rápidamente, desde que he estado en el taller

y Tratado de ver más allá de mis emoción y hacerme cargo de ellos no se si me explicó bien, pero me ha ayudado bastante para mi este taller”

“Son muy interesantes los momentos de hablar por grupos. Me ha gustado ver que somos muchos alumnos de la universidad ganas de realizar el taller relacionado al estrés, que no estoy sola y sobre todo que sean de otras facultades”.

“La cercanía que transmite” (la profesora)

“Los ejercicios de respiración al iniciar el taller y que no solo es combatir el estrés, hay muchos aspectos relevantes que hemos tratado como la escucha activa, tipos de comunicación (asertiva, agresiva...) y darnos cuenta de nuestro entorno y actuar con conciencia en nuestras acciones”.

“Conocer los aspectos generales del mindfulness ya que no tenía ni idea. El escáner corporal me ha parecido lo más útil. La profesora ha sido magnífica, siempre con ganas de resolver las dudas y con mucho conocimiento”.

“Los aspectos más útiles de este taller han sido sin duda las técnicas de relajación guiadas de la profesora Lucía”.

“La profesora ha sabido llevar el tema del taller a nuestros problemas personales y se ha preocupado por nosotros”.

“Conocimiento sobre la regulación emocional - Afrontamiento del estrés - Los tipos de comunicación: asertividad, agresividad”

“El uso del escáner corporal, es algo que actualmente lo aplico una vez a la semana.”

“Las actividades relacionadas con el autocuidado”

“Aprender a gestionar la ansiedad”

“La posibilidad de hacerlo online”

“Los materiales propuestos semanalmente junto con ciertas pautas para poder llevar a cabo las prácticas de forma eficaz.”

“La profesionalidad de la persona que lo ha impartido, lo bien que nos ha sabido transmitir sus conocimientos y el material que nos ha aportado.”

“Aprender a centrarse en el aquí y en el ahora. El intentar ser más consciente de uno mismo poniendo atención plena en ti”

“Destacaría no solo los conceptos teóricos, recursos y prácticas facilitados por la profesora, sino también el espacio que ha creado a lo largo del taller para que compartamos experiencias, opiniones...entre todxs. Me ha parecido muy enriquecedor escuchar a lxs compañerxs, y más aun teniendo en cuenta la diversidad respecto a la edad, circunstancias, etc.”

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

“Realizar el taller desde casa tenía su parte positiva porque podías estar más cómodo en tu entorno, pero personalmente, hubiese preferido que fuera presencial pues, aun con meses de experiencia que tuvimos con el online, sigo sin poder estar atenta las dos horas y en persona se transmite muchísimo más.”

“Algunas prácticas que se me han hecho difíciles como el escaner corporal”.

“A lo mejor todavía me queda mucho por aprender a la hora de meditar. Me parece una técnica, que en mi caso me parece muy relajante, pero normalmente no logro controlarme a mi misma y me acabo durmiendo (profundamente).”

“Ancla”

“Igual el que menos me ha servido es el de auto cuidado”.

“Una de las cosas que menos útiles me ha parecido es el tiempo que dedicábamos en grupo o en pareja para conocer la opinión del otro, creo que estaba un tanto fuera de lugar.”

“Igual, demasiado tiempo de práctica, había días que se hacía pesado, personalmente.”

“La verdad es que todo me ha parecido útil aunque a veces luego sea difícil ponerlo en práctica”.

“No me ha parecido muy útil lo de la escucha activa.”

“En la última clase, en mi opinión, ha habido demasiadas preguntas.”

“Hacer grupos pequeños o trabajar en parejas es algo que me incomoda mucho, pero por eso mismo creo que es algo que tengo que trabajar yo personalmente.”

“La practica informal de llevar mi mente al tiempo de estudio y obtener una toma de consciencia en el tiempo que empleo para ello y el estado mental que tengo en esos momentos no he podido cambiarlo, y mi estrés sigue estando presente en esos momentos.”

“Me hubiera gustado que se pudiese seguir este taller online en diferido. Por obligaciones familiares no he podido seguirlo la totalidad de los días.”

“Sólo he echado en falta más práctica grupal. Las reflexiones e informaciones son interesantes pero más oportunidades para practicar, que en definitiva es lo que hace el hábito, me hubieran satisfecho aún más.”

“Los grupos pequeños no me han terminado de convencer ya que en ocasiones no hablábamos todos los del grupo por vergüenza o lo que fuera. Me gustaría que el taller fuera en grupo grande únicamente.”

“El que sean 3 horas seguidas puede hacer que desconectes en algún momento.”

“Algún audio en concreto demasiado largo.”

“Alguna de las prácticas realizadas me han resultado muy largas pero eso no quiere decir que no hayan sido útiles.”

“No me ha gustado haber realizado online ya que creo que en persona todos nos hubiésemos abierto algo más y habríamos contado nuestras experiencias. El año que viene al ser presencial me parece que será mejor.”

“Algunos conceptos e información ya los sabía de antes.”

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

“Que sea un poco más tarde en el horario ya que me gustaría tener estos talleres eso de las 19:00 y poder descansar luego tranquila”

“Se podría plantear realizar estos talleres en todas las facultades ya que al menos en la facultad de ingenieros no hay talleres de este estilo que ayudan a estar bien con uno mismo y en consecuencia mejores resultados académicos.”

“Se podría dedicar unos momentos a conocer más a fondo las aplicaciones y fuentes externas para practicar mindfulness.”

“Igual deberíamos hacer más prácticas ya que una hora y media hablando puede resultar un poco pesado. La participación a veces era escasa por lo que se creaban momentos incómodos.”

“Hacerlo en persona.”

“Me hubiese gustado que durara más”

“Algún juego relacionado con mindfulness”

“Creo que el ejercicio que hicimos con la pasa se tendría que haber hecho más veces, ya que no conseguí el objetivo que queríamos haber conseguido con su uso.”

“Con menos personas creo yo que el taller se llevaría a otro nivel de profundidad.”

“Más actividades cooperativas, haciendo grupos, porque hablar delante de todos puede dar más vergüenza que hablar en grupos de 3 o 4”

“Quizá unas sesiones más cortas serían más prácticas ya que muchas veces 2 horas seguidas resultan agotadoras.”

“Como he mencionado, ampliaría la parte práctica: meditar mínimo 15 minutos en cada sesión y reducir la parte de información para, en el tiempo que dura el taller, poder invertirlo en remedios y recursos que podamos usar en situaciones de estrés.”

“Mayor presencialidad”

“Mejorar el control de asistencia para los créditos”

“Me encantaría poder hacer un taller de este tipo pero un poco mas largo, de unas 8 semanas”

“Más explicaciones sobre la base fisiológica detrás del estrés y cómo interviene el mindfulness en ese proceso.”

“La posibilidad de poder faltar a una de las sesiones. Quizá la obligatoriedad de asistir a todas lo hace un poco rígido pero tampoco me parece mal puesto que son solamente 12 horas online.”

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual:**

“Si me lo propongo creo que sí, me ayudan a desconectar de la rutina.”

“Por supuesto, es algo sencillo pero que ayuda muchísimo. Intentaré seguir con talleres el estilo y por mi cuenta como desde hace 7 años cuando recibí las primeras clases”

“Espero que si”

“Totalmente”

“Creo que diariamente por mi forma de vida no podré practicar una práctica de mindfulness extensa, pero si creo que cuando esté agobiada o en momentos me será útil lo aprendido. Además, en el día a día, serán útiles los conceptos de escucha activa o respiración.”

“Sí”.

“No todos, pero sí. Voy a intentar escuchar algún audio que se nos facilitó para meditar antes de dormir (o cuando estoy estresada, enfadada... etc). También me gustó mucho la actividad que hicimos de apuntar todo lo bueno que te pasaba durante una semana: me ponía contenta recordarlas.”

“Sí, considero que si porque hay diferentes situaciones en las que te viene bien tener los conocimientos adquiridos del taller para poder controlar tus emociones.”

“Si, podría aplicarlos, aunque por falta de tiempo tal vez no lo haga en este momento”

“Soy consciente de que me va a costar y se me va a hacer difícil, pero creo que tomándomelo con tiempo y paciencia puedo llegar a obtener resultados.”

“Al menos tengo las bases para llevarlo a cabo, a partir de ahora lo intentaré”

“Necesito practicarlo más pero creo que si que puedo llevar a cabo algunas meditaciones y mecanismos para controlar el stres.”

“Creo que me va a ser difícil pero lo intentaré”

“He aprendido mucho con el taller pero no lo suficiente como para pensar que el mindfulness será parte de mi vida. Por ello, pretendo apuntarme a más cursos y/o talleres como este para profundizar más.”

“Quizá no en su máxima profundidad y extensión pero trataré de incorporarlo en la medida de lo posible a mi día a día.”

“Sí, lo que me llevo de este taller es el poder incluir el mindfulness en lo cotidiano, en momentos del día a día que antes me pasaban desapercibidos. También me ha servido para parar y darme cuenta que es importante tener algún momentito en el día para conectar con una misma. Por lo tanto, sí, y espero que así sea durante mucho tiempo.”

“Por supuesto, algunos de ellos voy aplicándolos en mi día a día”

“No sé si de forma habitual pero definitivamente volveré a practicarlos alguna vez, quizá en algún punto de mi vida en el que sienta que debería parar unos minutos debido a los altos grados de estrés.”

“Sí o por lo menos lo voy a intentar.”

“Sí, aunque me cuesta ponerme a ello, me he comprometido con la meditación porque me ayuda sobretodo para conciliar el sueño.”

“Intentaré aplicar los recursos aprendidos”

“Considero que si podre practicar los recursos aprendidos en el taller de manera habitual ya que es una forma de autocuidado y que debo exigirme para encontrar calma y bienestar ante cualquier situación”

“Sí. Especialmente cuando me vea en situación de saturación.”

“Yo creo que sí, ya que durante el curso he consigo introducirlo en mi vida diaria”

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.

El Objetivo general es 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.

Como objetivos específicos se plantean: a) aprender a gestionar las emociones asociadas al estrés, trabajando el proceso de equilibrio emocional y mental, mediante recursos de calma, es decir, aprender la regulación emocional; y b) desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas, así como trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos, es decir, llevar a cabo un afrontamiento regulado.

Programa del Taller:

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como son el conocimiento de los procesos de estrés, de los recursos para calmar la mente, de los recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada; temas y recursos que se han trabajado en las distintas sesiones del Taller. Así pues, para incrementar la gestión activa del estrés se precisa:

- Reconocer los indicadores y reacciones que provoca el estrés, comprender el proceso que se desarrolla y la información que nos aporta.
- Aprender a calmar la mente y la emoción para frenar las reacciones automáticas que generan las emociones negativas, y evitar situaciones de agotamiento, confrontación e impotencia.
- 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 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 resolutive y el bienestar.

Metodología:

Este Taller se realizó de forma online a través de la plataforma Webex, en los dos cuatrimestres del curso académico 2021-2022. En cada cuatrimestre se han realizado 6 sesiones de 2 horas de duración, con frecuencia semanal. En el primer cuatrimestre se realizó los días 21 y 28 de octubre, 4,11,18, y 25 de noviembre de 2021, y en el segundo cuatrimestre los días 17 y 24 de febrero y 3,10,17 y 24 de marzo de 2022. Ha sido impartido por Ana Varela, psicóloga, especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés, procesos de aprendizaje y cambio de conducta.

Proceso formativo realizado y materiales proporcionados:

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 la 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. Se recordaron también los criterios de asistencia y obtención de certificado del Taller, de forma continuada.

Tras cada una de las sesiones, se envió el material utilizado, y se incorporaron 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 envió bibliografía relacionada con todos los temas tratados, así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

Evaluación y registro de asistencia:

Para confirmar la asistencia y el seguimiento de las sesiones, se ha realizado un

pequeño cuestionario de dos ítems que se debía cumplimentar a la finalización de cada sesión, así como un cuestionario pre y post intervención (en una escala tipo Likert de 6 puntos) con preguntas específicas sobre el interés en el Taller, la utilidad percibida, el grado de implicación y participación, la valoración de los recursos planteados y entrenados, la valoración de la metodología implementada y del desempeño docente, así como sobre distintos aspectos a tener en cuenta para la mejora del Taller a juicio del alumnado.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 314 personas. Se admitieron 220 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test. De estas 220 personas, 22 se dieron de baja antes de comenzar el Taller por incompatibilidad horaria, por lo que el número final de personas fue de 198 admitidos. La tabla 39 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el posttest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver Tabla 39), desagregadas por sexo.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	256 (81,5%)	55 (17,5%)	3 (1%)	314 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	160 (77,6%)	35 (21,4%)	3 (1 %)	198 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE- POST	52 (77,6%)	15 (22,4%)	0 (0,0 %)	67 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	52 (76,5%)	12 (23,5%)	0 (0,0%)	67 (100%)

Tabla 39. Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan la evaluación pre-post y personas que obtienen certificado, desagregadas por sexo.

Distribución por Titulación de las personas admitidas:

Las personas admitidas (N= 198) en el Taller, estudian diferentes Grados y Postgrados en la UPV/EHU. En la tabla 40 se describen estas titulaciones (ver Tabla 40).

TITULACIÓN		
GRADOS		%
Administración y Dirección de empresas	10	5,1%
Antropología Social	1	0,5%
Arquitectura	8	4%
Arte	2	1%
Bellas Artes	1	0,5%
Biología	4	2%
Ciencia y Tecnología de los alimentos	1	0,5%
Ciencias Sociales y de la Comunicación	3	1,5%
Comunicación Audiovisual	1	0,5%
Creación y Diseño	4	2%
Criminología	3	1,5%
Derecho	6	3%
Economía	9	4,5%
Educación Infantil	1	0,5%
Educación Primaria	6	3%
Educación Social	10	5%
Enfermería	8	4%
Estudios Ingleses	1	0,5%
Farmacia	1	0,5%

Filología Hispánica	1	0,5%
Fiscalidad y Administración Pública	2	1%
Gestión de Negocios	2	1%
Geografía y Ordenación del territorio	1	0,5%
Historia	1	0,5%
Informática	4	2%
Ingeniería de Tecnologías Industriales	1	0,5%
Ingeniería Industrial Electrónica y Automática	1	0,5%
Magisterio Infantil trilingüe	1	0,5%
Marketing	3	1,5%
Matemáticas	1	0,5%
Medicina	5	2,5%
Pedagogía	2	1%
Psicología	36	18,2%
Periodismo	3	1,5%
Publicidad y RRPP	4	2%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	2,5%
Sociología	4	2%
Trabajo Social	8	4%
Traducción	3	1,5%
SUBTOTAL	168	84,8%

MÁSTER	12	6,1%
DOCTORADO	18	9,1%
SUBTOTAL	30	15,2%
TOTAL	198	100%

Tabla 40. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podemos destacar entre los estudios con mayor presencia: Psicología y Educación Social y, estudios relacionados con el cuidado de personas, ayuda y desarrollo, seguido de Administración y Dirección de Empresas, quizá por su relación con las empresas y organizaciones. Resulta lógico el elevado número de alumnos y alumnas del grado de Psicología, ya que se trata de un tema, la gestión del estrés, que les resultará útil en su vida profesional, tanto en el área de Clínica, Educación como en Empresas. La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 41, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas que están cursando 2º, 3º y 4º aunque la distribución es bastante homogénea (Ver Tabla 41).

CURSO	N	%
Primero	34	17,2%
Segundo	45	22,7%
Tercero	43	21,7%
Cuarto	38	19,2%
Quinto	5	2,5%
Sexto	3	1,5%
Máster	12	6,1%
Doctorado	18	9,1%
TOTAL	198	100%

Tabla 41. 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 42 se presentan las personas inscritas al Taller que provienen de los diferentes

Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 42).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
ARABA	26 (8,3%)	11 (3,5%)	0 (0%)	37 (11,8%)
BIZKAIA	118 (37,6%)	24 (7,6%)	3 (1%)	145 (46,2%)
GIPUZKOA	112 (35,7%)	18 (5,7%)	2 (0,6%)	132 (42%)
TOTAL	256 (81,5%)	53 (16,9%)	5 (1,6%)	314 (100%)

Tabla 42. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

En la tabla 43 se presentan las personas admitidas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 43).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
ARABA	18 (9,1%)	6 (3%)	0 (0%)	24 (12,1%)
BIZKAIA	78 (39,4%)	15 (7,6%)	2 (1%)	95 (48%)
GIPUZKOA	64 (32,3%)	14 (7%)	1 (0,5%)	79 (39,9%)
TOTAL	160 (80,8%)	35 (17,7%)	3 (1,5%)	198 (100 %)

Tabla 43. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

Un aspecto a señalar es la alta demanda y participación de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres. Es algo que sucede en todos los Talleres realizados y en la propia petición de consulta individual en el SAP/APZ indicando probablemente que las mujeres tienen menos dificultades a la hora de hablar sobre su situación emocional y tienden más a buscar ayuda que los hombres.

Edad:

La media de edad, la moda y el rango de edad de las personas inscritas, admitidas, que

realizan la evaluación pre-post y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 44 (ver Tabla 44).

	Media de Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	23,2	19,5	17-65	314 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	22,8	19,5	17-55	198 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE-POST	23,6	19	17-45	67 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	23	19,5	17-45	67 (100 %)

Tabla 44. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre y post-test y personas que obtienen el 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, utilizando como muestra a todas las personas que habían cumplimentado la evaluación pre y post intervención (N=67). El 77,6% (N=52) fueron mujeres y el 22,4% (N=15) fueron hombres, con una media de edad de 23,6 años, una moda de 19 años y un rango de 17-45 años. El 25,4% de esta muestra cursa 2º de carrera, el 23,4% cursa 3º, el 17,9% cursa 1º, el 16,4% cursa 4º y el 14,9% cursa Master o Doctorado. Mayoritariamente son estudiantes de la Facultad de Psicología (19,7%), de la Facultad de Economía y Empresa (16,7%) y de la Facultad de Medicina y Enfermería (10,6%).

Las variables que están en relación con el interés en realizar el Taller (M1=5,3 y M2=5,1), la utilidad percibida de éste (M1=5,4 y M2= 4,9) y el grado de implicación en el mismo (M1=5 y M2= 4,5) parte de medias muy altas y no presentan diferencias estadísticamente significativas entre el pre y el post test.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden CONOCIMIENTOS se observa que en todas las variables se producen diferencias estadísticamente significativas entre el pre y el post test.

En *Habilidades y Técnicas de relajación* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=3,04$, $DT=1,06$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,76$,

$DT=0,85$), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=12,48$ (66); $p< 0,001$ siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,52).

En la variable *Técnicas de Reestructuración cognitiva* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=2,34$, $DT=1,08$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,48$, $DT=0,92$) también se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=12,38$ (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,51.

En la variable *Planificación adecuada del tiempo* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=3,21$, $DT=1,29$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,76$, $DT=0,92$) también se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=8,30$; (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,01.

En la variable *Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=3,21$, $DT=1,14$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,45$, $DT=1,01$), también se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=6,97$; (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 0,85.

Con respecto a la comparación de las puntuaciones obtenidas en las variables que miden COMPETENCIAS, vemos también que todas las diferencias son estadísticamente significativas y el tamaño del efecto muy importante.

Así, en la variable *Habilidades y Técnicas de relajación* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=2,78$, $DT=1,02$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,60$, $DT=0,87$) se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=12,07$ (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,59.

En la variable *Técnicas de Reestructuración cognitiva* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=2,39$, $DT=1,05$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,36$, $DT=0,93$) también se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=10,48$ (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,28.

En la variable *Planificación adecuada del tiempo* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=3,07$, $DT=1,29$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,69$, $DT=0,89$) se produce un incremento estadísticamente significativo ($t=10,32$ (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 1,26.

En la variable *Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas* comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest ($M=3,21$, $DT=1,05$) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest ($M=4,34$, $DT=0,91$) también se produce un incremento estadísticamente

significativo ($t=7,26$; (66); $p< 0,001$) siendo el tamaño del efecto (medido por la d de Cohen) de 0,88.

Estos datos ponen en evidencia el impacto que ha tenido este Taller en el estudiantado participante, mostrando cambios significativos en todas las variables estudiadas con un tamaño del efecto muy importante.

A continuación, en la tabla 45, se presentan los datos de satisfacción global 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 45).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,1
2	Mi grado de satisfacción con el taller es:	5,
3	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	4,9
4	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	4,4
5	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	4,3
6	El tiempo de duración del Taller (12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	3,4
9	UTILIDAD PERCIBIDA DE LAS TÉCNICAS TRABAJADAS	
9a	Habilidades y técnicas de relajación	5,1
9b	Técnicas de reestructuración Cognitiva	5,1
9c	Planificación adecuada del Tiempo	5
9d	Habilidades de Afrontamiento y Resolución de problemas	5,1
11	La metodología utilizada me ha parecido	5,1
12	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	4,5
13	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	5,2
14	La actuación de la profesora responsable de impartir el Taller me ha parecido	5,6

Tabla 45. Evaluación de satisfacción global del Taller *Gestión activa del estrés*.

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 aquellos que lo han realizado en su totalidad. Por otra parte, las puntuaciones más bajas tienen relación con la duración del Taller y muchas personas señalan que les parece corto. Además, aunque se había informado por escrito previamente de la necesidad de contar con cámara y micro para poder participar en este Taller, se han producido dificultades para poder utilizarlas, lo que dificulta la participación activa en el proceso, sobre todo al tener que estar atendiendo tanto a las conversaciones con micro como al chat de forma simultánea. Este aspecto se contemplará en futuras ediciones, habiéndose establecido ya mejoras operativas que se exponen en el análisis cualitativo del Taller.

Análisis cualitativo:

Se han realizado 4 preguntas abiertas sobre aspectos de utilidad para las personas asistentes, aspectos del Taller que no se consideran de utilidad, elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y si consideran que practicarán los recursos de forma habitual.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

En relación con los aspectos que han resultado de mayor utilidad en este Taller, el alumnado destaca:

“Ser consciente de un buen proceso de gestión del estrés. Calmar la emoción en un momento de estrés era algo que siempre me fallaba, siempre pasaba al siguiente paso ignorando la emoción. Aumentar mi práctica de respiración para la relajación también me ha beneficiado”.

“La aportación de recursos para hacer frente al estrés”.

“La forma de poner la teoría en práctica me ha parecido muy interesante, y nos ha dado herramientas para combatir el estrés”.

“Me ha parecido útil dividir el problema en mini-problemas para solucionarlo de la mejor manera posible, señalar a nuestro cerebro sobre los tiempos que tenemos que dedicar a cada actividad para que no se estanque, afrontar discusiones sin gritar para comunicar sin perder los estribos, marcarse objetivos y recordar siempre los objetivos que logramos”.

“Me ha parecido muy interesante el tratar el diálogo interno y el haber realizado el mapa mental cada uno por su cuenta. Invitarnos a compartir opiniones y experiencias personales me ha parecido muy enriquecedor para el taller”.

“Me ha gustado mucho la organización, ideas muy claras y adquiriendo conocimientos graduales (calmar, pensar, afrontar)”.

“En este taller me ha parecido muy útil la gestión del tiempo”

“Las preguntas realizadas por la profesora me han ayudado a entender mejor los diferentes temas trabajados y han hecho el taller más interesante y llevadero”.

“La respiración consciente, el dialogo interno, los objetivos (smart), y la comunicación (asertiva)”.

“El aprender a calmarnos y a controlar nuestras emociones para evitar muchas de las tontas discusiones que tenemos con nuestros allegados”.

“Los recursos enviados me resultan de gran utilidad ya que, una vez acabado el taller, podemos volver a repasarlos y volver a mirar lo aprendido. En la última sesión, la parte que hemos dado de comunicación me ha parecido muy interesante e indispensable”.

“Reconocer el estrés, cómo actuar ante él, cómo gestionar mis emociones, los tiempos, practicar la asertividad, afrontar y no enfrentar los problemas en pequeñas dosis....”

“Que sea online. Si hubiera sido presencial no sé si hubiera podido organizarme como lo he hecho”.

La comprensión de que el estrés es natural y no es algo malo.

“Darme cuenta de que se trata de un entrenamiento constante, un proceso que va poco a poco y parte de uno mismo”

En relación con los aspectos negativos, el alumnado ha señalado:

“Habría estado bien que fuera más dinámico, porque había veces que se hacía aburrido o tedioso. Con esto no quiero decir que el taller no me haya gustado, es más, me ha parecido muy práctico y bonito”.

“Los vídeos que había que ver en YouTube”.

“El control de la respiración me ha parecido útil aprenderlo, pero en mi caso no me ha servido de mucho ya que no he conseguido utilizarlo para relajarme”.

“No me ha resultado útil la respiración, ya que me pongo bastante nerviosa al hacerla”.

“La no presencialidad. Pienso que tratar un tema como este cara a cara sería más positivo”.

“Que el taller fuera online no ayudaba a sentirse cómodo para comentar algunas respuestas”.

“Principalmente el mayor inconveniente que he encontrado ha sido el hecho de tratar estos temas telemáticamente... pienso que este tipo de cursos ganan mucho en presencia unas de otras. También la duración ha sabido a poco, pues es un tema que cuando descubres el porqué de las cosas, tratas de indagar y seguir buscando herramientas, que requieren tiempo”.

“Las actividades de relajación. Creo que se extiende la teoría en este caso sin ser muy práctica”.

En relación con los aspectos de mejora, el alumnado señala:

“Poder volver a la presencialidad”

“Teniendo en cuenta la alta participación de lxs usuarixs, reduciría, o bien el contenido o bien el tiempo de intervención de las personas. Si no queda un poco justo”.

“Como he dicho antes, me parece que a veces le hacía falta dinamismo, sobre todo en las primeras sesiones, porque por el final se ha hecho más práctico y más interesante”.

“Utilizar ejemplos más cortos y evitar que la gente esté tanto tiempo contando sus problemas”.

“He de decir que agradecería un descanso de unos 10 minutos para poder comer algo, etc”.

“En mi opinión, aunque la profesora es muy buena y muy agradable, el mismo contenido se puede dar en la mitad de tiempo. Explicaciones demasiado reiterativas y discurso demasiado complaciente”.

“Que tenga más duración”.

“Creo que el taller en general está bien organizado. A nivel de duración se me ha hecho adecuado en general, aunque me hubiera gustado algo más de tiempo para profundizar en lo relacionado con la comunicación y las formas de apoyo social que son más habituales”.

“Al tratarse de un taller online, siempre tendrá ciertas carencias con respecto a talleres que se imparten desde la presencialidad. Al margen de esto, la impartición del taller ha sido fantástica. También me gustaría señalar la falta de consideración de los compañeros que no tenían los recursos ni requisitos solicitados para la participación en este taller como tener micro o cámara, así como la absoluta falta de respeto de algunos compañeros que a pesar de estar "conectados" se encontraban ausentes”.

“Me parece que podría mejorarse buscando que los estudiantes participen más”.

“Como elaborar las emociones que suceden. Aunque se habló parcialmente del tema, creo necesario abrir un espacio a entender muy bien cómo identificar las experiencias emocionales y revalorizarlas”.

Y en relación a si se van a practicar los recursos aprendidos de forma habitual, el alumnado señala:

“Sí, sobre todo la respiración”

“Creo que, si consigo aplicar la disciplina suficiente y hacerme una rutina con los recursos, sobre todo con la respiración consciente, me sería muy positivo. Pero todo depende de mí nivel de disciplina, que suele ser muy ambivalente”.

“Espero que sí. Creo que me pueden ayudar a crecer como persona y ser de mucha utilidad”

“Las respiraciones las puedo utilizar en mi día a día para afrontar situaciones estresantes, por ejemplo, antes de exposiciones orales. O como hacerle frente a una discusión sin gritar”.

“Por supuesto, hay detalles que nunca había pensado y ahora me fijaré mejor: calmarme, planificarme, afrontar problemas”.

“Estoy seguro que en la época de exámenes que nos viene me va a resultar de mucha ayuda y podré ponerlo más en práctica”

“Sí, de hecho, ya lo estoy haciendo con alguno de ellos y espero ir incorporando el resto en el camino que he comenzado”.

“Desde luego que sí, me ha sido muy útil. Trataré de aplicar lo aprendido. Son recursos de inmenso valor que me acompañarán toda mi vida”.

“Sí, llevo practicando los recursos aprendidos desde la primera sesión, sobre todo el de la respiración”.

“Sí, sobre todo voy a intentar "estratificar" mejor mi tiempo e intentar controlar mejor las situaciones de estrés”.

“Espero y trataré de que así sea. Como bien se ha dicho durante el curso, se trata de un entrenamiento que requiere esfuerzo, así que al menos, habrá que esforzarse para intentarlo”.

“Creo que todo lo que he aprendido en este taller es muy aplicable en mi día a día y me va a poder ayudar en mi vida cotidiana con un montón de cosas, por ejemplo, en el tema de la carrera y cómo afrontar las situaciones de estrés como pueden ser trabajos o exámenes, así como a afrontar problemas en general”.

“Totalmente, la información que nos ha dado la profesora está dispuesta de manera muy sencilla y podré comprenderla tanto ahora como dentro de un tiempo”.

“Si, de hecho, lo estoy haciendo y muchos de las prácticas, como la de la respiración en momento de estrés, o tranquilizarme para no terminar pagando las cosas con otras personas que no tengan nada que ver con el estrés que estoy pasando”.

Conclusiones

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

1- Informar, con mayor especificidad y énfasis sobre varios aspectos relacionados con el desarrollo del Taller:

a. *Requisitos de organización y recursos instrumentales necesarios para la realización:* utilización necesaria de micrófono y cámara. Este último sigue siendo un tema que presenta dificultades ya que hay personas que no disponen de micro y se comunican por chat, por lo que la complejidad para atender a todas las personas es mayor. Asistencia activa a las sesiones de trabajo y cumplimentación de la evaluación como requisitos para la obtención del certificado.

b. *Modelo de trabajo del Taller:* Explicación de la existencia de recursos de conocimiento, recursos prácticos y habilidades, así como la necesidad de la implicación, participación y práctica personal de los recursos. Presentar el Taller como modelo de trabajo para su propio entrenamiento y toma de decisiones respecto a los recursos, reduciendo ideas preconcebidas de recursos y aplicación

estandarizada. Las prácticas entre sesiones no siempre se realizan, algunas personas las solicitan, pero incluso teniéndolas a su disposición no las realizan.

Explicar, de forma específica lo que es un proceso de aprendizaje y entrenamiento, parece que los procesos educativos habituales basados en contenidos externos sin implicación personal siguen siendo utilizados por los y las estudiantes quienes parecen más orientados a “consumir” información que a realizar cambios internos.

Si bien se explica que gestión “activa” del estrés, no implica hacer muchas cosas, sino ser protagonista del proceso, este concepto del propio protagonismo en el aprendizaje parece poco habitual en educación.

Quizá sea importante recalcar, incluso más reiteradamente, el aspecto de implicación en el Taller si se quieren construir cambios.

En próximas ediciones, se dedicará, como se ha realizado hasta ahora, una parte importante del comienzo de la primera sesión a explicar el proceso organizativo, así como formativo. Junto con ello, se utilizarán los últimos 10 minutos de la primera sesión para recordar los aspectos señalados.

- *Aspectos organizativos e instrumentales*: requisitos para la acreditación, herramientas técnicas precisas, proceso de evaluación de sesiones, asistencia requerida, etc.
- *Aspectos del proceso formativo*: participación, realización de prácticas entre sesiones, el carácter de entrenamiento del Taller, ya que no es una mera presentación informativa de recursos, sino un proceso de transformación cognitiva con relación al tema de trabajo. Un aprendizaje que no es meramente informativo, ni puede realizarse de forma rápida. El cambio nunca lo es.
- Destacar la importancia del conocimiento, la comprensión de lo que nos sucede como vía imprescindible en lugar de aplicar recursos sin ningún análisis. También establecer con claridad la individuación del proceso y la variedad de recursos para que cada persona pueda decidir la aplicación de aquellos que le resultan más convenientes. Contemplar la diferencia y la diversidad, “el otro” en el grupo y su necesidad de igual valor.

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 "*Técnicas para la reducción del estrés*".

El Seminario "*Bienestar emocional*" se realizó los días 20 y 27 de enero de 2022 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, o 'conciencia plena', que 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 "*Técnicas para la reducción del estrés*" se realizó el día 8 de marzo de 2022 en horario de 15,15 h. a 20,15 h. y fue impartido por Naiara Díaz de Cerio. En él se trabajaron ideas habituales diferentes conceptos, como la diferenciación entre estrés y ansiedad, tradicionalmente y para el público en general, difíciles de desemparejar. Por otra parte, se estudiaron términos procedentes de la psicología clínica, y que, por tanto, en ocasiones se usan incorrectamente, como ataque de pánico o de ansiedad, y qué factores pueden desencadenarlas. También se vio en qué situaciones el cuerpo puede reaccionar con estrés, y cómo puede afectar sobre la salud, y se puso el énfasis en las estrategias existentes para gestionarlo más adecuadamente.

10.4. TALLER "*Gestión activa del estrés*" para el PAS

Este 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 que el taller "*Gestión activa del estrés*" para el alumnado. En la tabla 46 se presentan desagregados por sexo y Campus las personas inscritas en el mismo, comprobando que de las 31 personas inscritas. el 83,9% son mujeres.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
ARABA	2 (6,4%)	1 (3,2%)	3 (9,7%)
BIZKAIA	19 (61,3%)	3 (9,7%)	22 (71%)
GIPUZKOA	5 (16,1%)	1 (3,2%)	6 (19,4%)
TOTAL	26 (83,9%)	5 (19,1%)	31 (100%)

Tabla 46. Personas inscritas en el Taller "*Gestión activa del estrés*" (para el PAS).

En la tabla 47 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 (8,3%)	0 (0%)	2 (8,3%)
BIZKAIA	16 (66,7%)	3 (12,5%)	19 (79,2%)
GIPUZKOA	2 (8,3%)	1 (4,2%)	3 (12,5%)
TOTAL	20 (83,3%)	4 (20,8%)	24 (100%)

Tabla 47. 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 48.

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:	5,1
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	4,7
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	4,2
5	El tiempo de duración del Taller (8 horas) me ha parecido:	3,5
6	CONOCIMIENTOS	
6a	Habilidades y técnicas de relajación	4,2
6b	Técnicas de reestructuración cognitiva	3,6
6c	Planificación adecuada del tiempo	3,8
6d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,8
7	COMPETENCIAS PERSONALES	
7a	Habilidades y técnicas de relajación	3,6
7b	Técnicas de reestructuración cognitiva	3,4
7c	Planificación adecuada del tiempo	3,6
7d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,4
8	UTILIDAD	

8a	Habilidades y técnicas de relajación	5,2
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	5,4
11	Aportación de recursos para mejorar la situación personal	5,4
12	Valoración global del Taller	5,5
13	Valoración global de la profesora responsable	5,8

Tabla 48. 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.

10.5 HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

Este Taller fue ofertado para el PDI del campus de Bizkaia (previendo que se realizará en el siguiente curso académico en Araba y Gipuzkoa) y dentro de la Estrategia para la prevención del suicidio de Euskadi publicada por el Gobierno Vasco en 2019. Se realizó como señalamos previamente en el Campus de Bizkaia, y contó con tres sesiones presenciales los días 10, 17 y 24 de marzo de 2022 de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la UPV/EHU Alexander Muela y Jon García-Ormaza con la colaboración de la Dirección del SAP/APZ

Se trabajó, principalmente, el suicidio de adolescentes y jóvenes adultos, pues representa un problema de salud pública de carácter global. Se siguieron las directrices propuestas por la Organización Mundial de la Salud, la cual considera que una línea prioritaria de acción para atajar este tema es desarrollar competencias de prevención de la conducta suicida en agentes sociales que están en contacto directo con dicha población, lo que apela directamente a la propia universidad, con la finalidad de reforzar las acciones eficaces para mitigar el impacto del suicidio.

Por lo tanto, el objetivo principal del Taller fue desarrollar competencias Gatekeeper para la prevención del suicidio en el contexto universitario. Se trata de un programa diseñado para enseñar al profesorado a identificar, responder y derivar a Servicios especializados de salud a jóvenes que se encuentran en situación de riesgo de suicidio.

Se inscribieron 26 profesores y profesoras, concretamente 20 mujeres (76,9%) y 6 hombres (23,1%) finalizando el curso el 80,7% (N=21, 17 mujeres -80,9%- y 4 hombres -19,1%).

11. ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)

Como cada año, se celebró el XVIII Encuentros Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU), en esta ocasión organizado por la Universidad de Málaga los días 16 y 17 de junio de 2022 (<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.