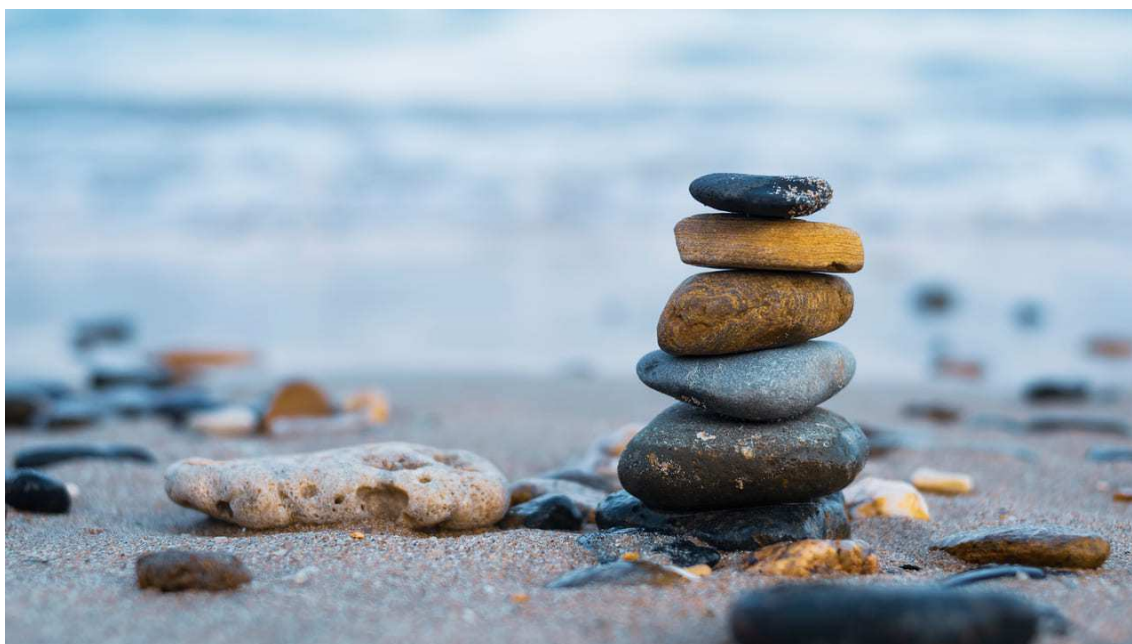


# SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

**MEMORIA 2021-2022**



## AURKIBIDEA

1.	SARRERA.....	3
2.	2021-2022 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK.....	4
3.	2021-2022 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK.....	9
4.	2021-2022 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA.....	12
5.	SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2021-2022 IKASTURTEAREN AMAIERAN .....	18
6.	SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA.....	21
7.	UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK .....	24
8.	SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA.....	24
9.	LEHEN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK.....	25
9.1	“DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” /“DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS” Tailerra .....	26
10.	BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK .....	38
10.1	“MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS” Tailerra .....	38
10.2.	“GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” Tailerra.....	51
10.3.	STREAMING BIDEZKO MINTEGIAK.....	67
10.4.	AZPkoentzat GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS Tailerra.....	68
10.5	HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO .....	70
11.	UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU) .....	70

## 1.SARRERA

Memoria honen helburua da Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (SAP/APZ) 2021-2022 ikasturtean egindako jarduera aurkeztea. Doako zerbitzua da, unibertsitate komunitateari laguntza psikologikoa ematera bideratua. Funtzionalki, Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzarena da. Honako funtzio hauek ditu, eta Gobernu Kontseiluak 2018ko ekainaren 7an onartutako Arautegi Orokorrean daude jasota:

a) Psikologiaren arloko lehen mailako prebentziorako programak egitea unibertsitateko ikasleentzat. Lehen mailako prebentzioaren xedea da, irakaskuntzaren arloan, arazo psikologikoak saihestea eta oro har osasuna sustatzea. Zehazki, helburua da pertsonen baliabide psikologikoak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasuntsuak sustatzea.

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

c) Laguntza psikologikoa ematea hala eskatzen duten unibertsitateko ikasleei eta unibertsitate komunitateko beste kide batzuei, betiere baliabideak nahikoak badira, ikasleak baitira laguntza psikologikoaren hartzaile nagusiak.

Horregatik, eskaera handia dela eta horri aurre egin ahal izateko giza baliabideak ez direla handitu kontuan hartuta, 2019-2020 ikasturteaz geroztik arreta ikasleengan jarri dugu; izan ere, lehentasunezkoztat jo dugu unibertsitate komunitatearen kate mailarik hauskorrenari arreta ematea. Gainera, azpimarratu behar da Gipuzkoako campusean, Zerbitzutik kanpoko arrazoiak direla medio, 11 hilabetez ez da bete psikologo klinikoaren plaza. Ondorioz, laguntza psikologikoko zerbitzua eten egin da 2022ko martxora arte, orduan hasi baitzen lanean psikologo berria.

Arreta Psikologikorako Zerbitzuak pertsonen bizi kalitatea eta garapen integrala hobetzeko oinarritzko alderdiak lantzen ditu, besteak beste honako hauek: antsietateari eta estresari aurre egitea, harremanen zailtasunak, gatazkak kudeatzea eta ebaztea, gaitasun sozio-emozionalak, egokitze arazoak, eta horiei lotutako sintomatologia. Horretarako, Zerbitzuak banakako laguntza psikologikoa eta taldeko lehen eta bigarren mailako prebentzio programak eskaintzen ditu, tailer formatuan, aurrerago deskribatuko direnak.

Laguntza psikologikoa 8-10 saiotan datza. Saio horietan, norberaren garapenean, egokitzearen eta errendimendu akademikoan, lan jardueran eta abarretan

eragina duten zailtasun psikologikoen inguruko aholkularitza eta orientazioa ematen da. Ikusten bada egoera ezin dela konpondu denbora mugatua duen esku hartze psikoterapeutiko batekin, babes, euste eta egituratze saioen ondoren, pertsona horri gomendatzen zaio arreta psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko zerbitzu publikoetan edo gai espezifikoetarako laguntza baliabideetan, edo Euskadiko hiru lurraldeetako Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

Zerbitzua Zuzendaritzarekin egituratzen da; eta hori Oinarrizko Psikologia Prozesuak eta Garapena Saileko irakasle batek (psikologo klinikoa) eta bi psikologo klinikok osatzen dute. batek Bizkaiko (Leioa) eta Arabako Campusetan, eta bestiek Gipuzkoako Campusean. UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia webgune honetan dago eguneratuta: [www.ehu.es/es/web/servicio-atencion-psicologica](http://www.ehu.es/es/web/servicio-atencion-psicologica)

## 2.2021-2022 IKASTURTEAN JASOTAKO KONTSULTA BERRIAK

Zerbitzuan arreta jasotzeko eskaera egiteko interesdunak berariazko eskaera egin behar du. Horretarako, mezu bat idatzi behar du [sap@ehu.eus](mailto:sap@ehu.eus) helbidera. 2021-2022 ikasturtean 323 kontsulta berri jaso ziren. 1. taulan zehazten da jasotako kontsulten banaketa, campusaren arabera (ikus 1. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>KONTSULTA BERRIAK 2021-2022</b>	69 (% 21,4)	158 (% 48,9)	96 (% 29,7)	<b>323 (% 100)</b>

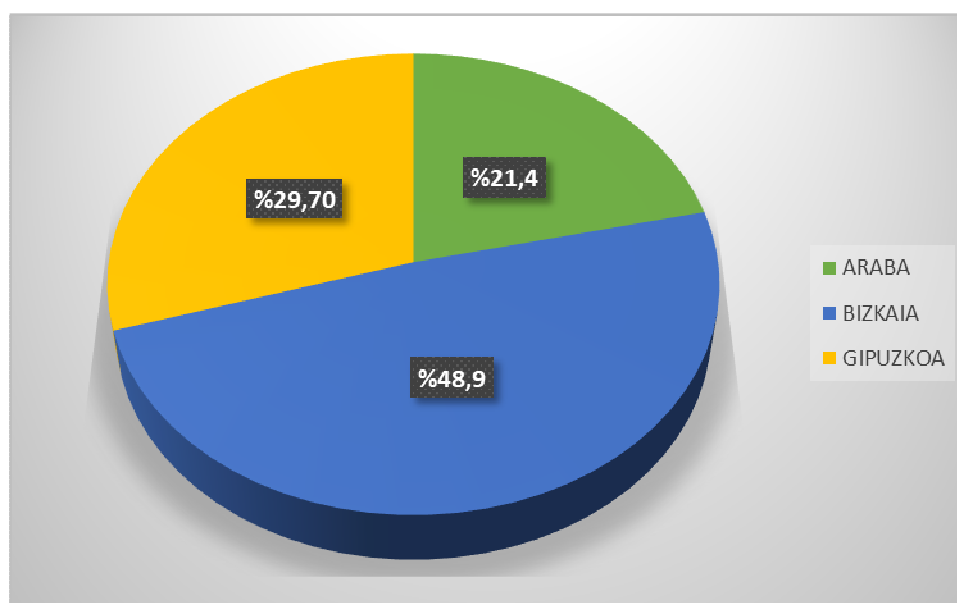
1. taula. SAP/APZk 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulten kopurua

Aurten % 7,7ko beherakada ikusi da 2020-2021 ikasturtean jasotako eskaerekin alderatuta (orduan 350 kontsulta berri jaso ziren), baina kontuan izan behar da ez zegoela langilerik Gipuzkoako Zerbitzuari erantzuteko 2022ko martxora arte. Hala ere, Araban eta Bizkaian eskaerek gora egin dute pixka bat, SAP/APZ zerbitzuak campus horietan ohi bezala funtzionatzen jarraitu baitu. Ikus daitekeenez, campusen arabera matrikulazio-banaketaekin bat datorren kontsulta-eskaeraren joerari eusten zaio, eta agerian jartzen da Araban eta Bizkaian SAP/APZ (Gipuzkoan baino 14 urte geroago hasi zen funtzionatzen) ezagunagoa dela irakasleen, AZPkoen eta ikasleen artean (ikus 2. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>KONTSULTA BERRIAK 2018-2019</b>	61 (% 19,1)	136 (% 42,5)	123 (% 38,4)	<b>320 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2019-2020</b>	58 (% 18)	158 (% 49)	107 (% 33)	<b>323 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2020-2021</b>	68 (% 19,4)	166 (% 47,5)	116 (% 33,1)	<b>350 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2021-/2022</b>	<b>69 (% 21,4)</b>	<b>158 (% 48,9)</b>	<b>96 (% 29,7)</b>	<b>323 (% 100)</b>

**2. taula.** Azken lau ikasturte akademikoetan SAP/APZn jasotako kontsulten bilakaera.

1. grafikoan ikus daiteke portzentajezko banaketa, campusaren arabera (ikus 1. grafikoa).



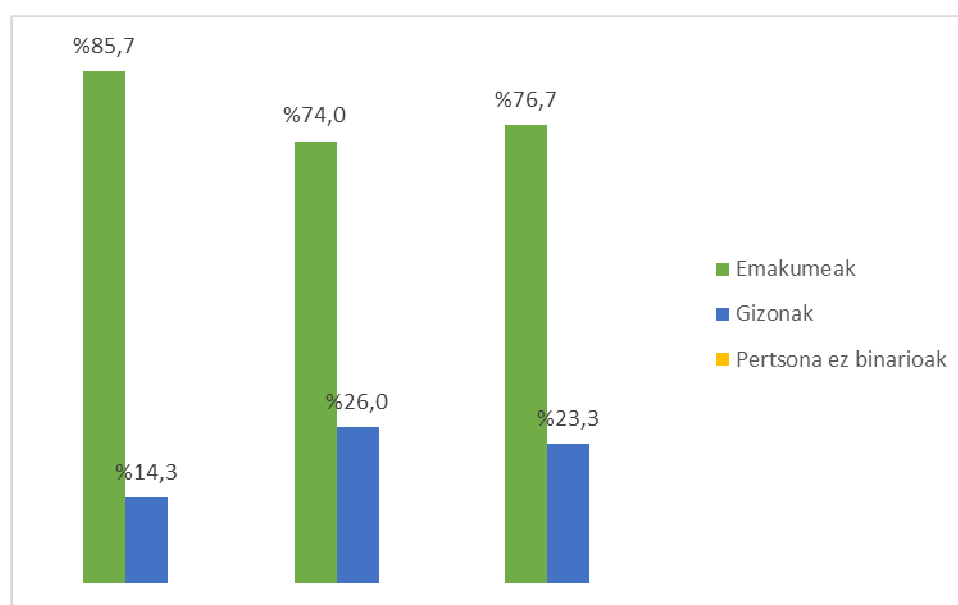
**1. grafikoa:** SAP/APZn 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusaren arabera

3. taulan, ikasturte honetan jasotako 323 kontsulten sexuaren arabera banaketa erakusten da (ikus 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>EMAKUMEAK</b>	59 (% 85,5)	117 (% 74,1)	73 (% 76)	<b>249 (% 77,1)</b>
<b>GIZONAK</b>	10 (% 14,5)	38 (% 24,1)	23 (% 24)	<b>71 (% 22)</b>
<b>PERTSONA EZ BINARIOAK</b>	0 (% 0)	3 (% 1,9)	0 (% 0)	<b>3 (% 0,9)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>69 (% 100)</b>	<b>158 (% 100)</b>	<b>96 (% 100)</b>	<b>323 (% 100)</b>

**3. taula.** SAP/APZn 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulten banaketa, sexuaren eta campusaren arabera

Era berean, sexuaren araberako banaketa kontuan hartuta, oraindik ere ikusten dugu, aurreko urteetan bezala, emakumeek gehiago eskatzen dutela zerbitzua gizonak eta pertsona ez-bitarrek baino; izan ere, zerbitzuarekin harremanetan jarri ziren pertsonen % 77,1ek emakumeak zirela esan zuten. 2. grafikoan ikus daiteke jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, sexuaren eta campusaren arabera (ikus 2. grafikoa).



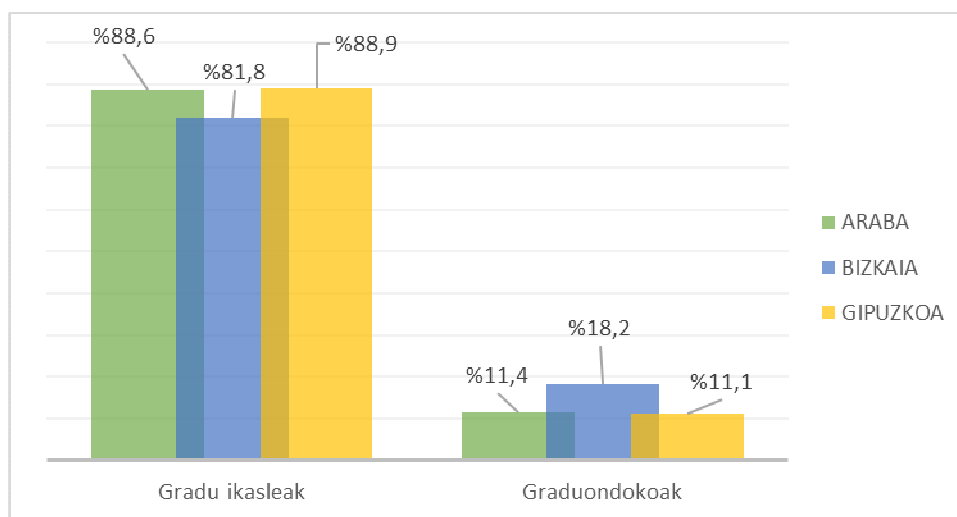
**2. grafikoa.** 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulta berrien portzentajezko banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

Nahiz eta Arreta Psikologikoko Zerbitzuak unibertsitate komunitate osoari hiru campusetan arreta eman liezaiokeen, eskariaren igoeragatik eta giza baliabideen mugagatik, gure arreta ikasleengan jarri dugu. Kanpoko profesionalen laguntza izan

genuen 76 pertsonari arreta emateko, Gipuzkoan laguntza psikologikoa ematen duen langilerik ez zegoelako eta Araban eta Bizkaian eskariak etengabe gora egin zuelako. Hala ere, pertsona horiei buruzko datuak aurkeztuko ditugu, Zerbitzuaren datu orokorrekin batera. Horrela, 4. taulan ikasturte honetan kontsultatutako erabiltzaile motaren arabera banaketa ikus dezakegu, eta 3. grafikoan, berriz, portzentajezko banaketa, campusaren arabera. Agerian geratzen da artatutako pertsonen % 80 baino gehiago graduiko ikasleak direla (ikus 4. taula eta 3. grafikoa).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>GRADUKO IKASLEAK</b>	61 (% 88,4)	129 (% 81,6)	85 (% 88,5)	<b>275 (% 85,1)</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>	8 (% 11,6)	29 (% 18,4)	11 (% 11,5)	<b>48 (% 14,9)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>69 (% 100)</b>	<b>158 (% 100)</b>	<b>96 (% 100)</b>	<b>323 (% 100)</b>

4. taula. 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulta berrien banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.



3. grafikoa: SAP/APZn 2021-2022 ikasturtean jasotako kontsulta berrien portzentajezko banaketa, erabiltzaile motaren eta campusaren arabera.

2021-2022 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria kontuan hartuta, banaketa honako hau izango litzateke (ikus 5. taula):

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>EUSKADI</b>	148	% 45,8
<b>BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK</b>	45	% 13,9
<b>ERDIALDEKO AMERIKA</b>	2	% 0,6
<b>HEGO AMERIKA</b>	13	% 4
<b>IPAR AMERIKA</b>	0	% 0
<b>EUROPA</b>	3	% 0,9
<b>AFRIKA</b>	3	% 0,9
<b>ASIA</b>	2	% 0,6
<b>Ez daki/ ez du erantzun</b>	107*	% 33,1
<b>GUZTIRA</b>	<b>323</b>	<b>% 100</b>

**5. taula.** 2021-2022 ikasturtean kontsulta egin duten pertsonen jatorria.

\*Kanpoko profesionalek artatutako pertsonen jatorria barne.

Zerbitzua ematerakoan, kalitate adierazle bat kontsultagileari ematen zaion erantzunaren azkartasuna da; izan ere, uste dugu ikasleekin azkar harremanetan jartzea onuragarria dela lehen kontaktua eta harreman terapeutikoa ezartzeko. Adierazle operatibo horri “*itxarote denbora*” deitzen zaio, eta 48 lanorduko gehieneko denboran ezarri da. Hau da, gehienez ere ezarri da 48 ordu igaro daitezkeela zuzendariak kontsulta bideratzeko bidaltzen duen mezu elektronikotik (horren bidez jartzen ditu harremanetan erabiltzailea eta terapeuta) terapeutak lehenengo kontsultaren eguna jartzeko bidaltzen duen mezura arte. 6. taulan erakusten dira “*itxarote denbora*” adierazlearekin lotutako datuak, ordutan (ikus 6. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>BATEZBESTEKOA</b>
<b>ITXAROTE DENBORA</b>	19,5	21,5	*	27,5

**6. taula.** 2021-2022 ikasturteko “*itxarote denbora*” adierazlearen banaketa, campusaren arabera. \* Gipuzkoan, 11 hilabetez, ez zen laguntza psikologikoko zerbitzurik eskaini Gipuzkoako campusean, psikologo klinikorik ez zegoelako.



Ikus daitekeen moduan, kontsultarako eskariari emandako ernatzuna aurreikusitako itzarote denboraren barruan ebatzi da. Beraz, oro har, arreta eskatzen duen pertsonak 48 ordu igaro baino lehen jasotzen du bere terapeutaren hitzordua, zuzendariaren mezua jaso eta gero. Zuzendariak, mezu horretan, datu sozio-demografikoen fitxa eta kontsultaren arrazoa jaso izana egiaztatzen du. Bestalde, horrek ez du esan nahi lehen kontsulta denbora tarte horretan egin daitekeenik. Lehenengo hitzorduari data jartzeko, terapeutek kontuan hartu behar dute ikastaroaren une horretan erregistratzen den eskaria eta artatzen ari diren pertsonen kopurua. Oro har, lehenengo hitzordua bi edo hiru astera ematen da.

### 3.2021-2022 IKASTURTEAN ARTATUTAKO PERTSONAK

Laguntza psikologikorako 323 eskaera “berriez” gain, 159 pertsonak aurreko ikasturtean eskatutako zerbitzua erabiltzen jarraitu zuten. Beraz, 2021-2022 ikasturtean 482 pertsona artatu dira guztira. Ia % 6,2ko igoera gertatu da aurreko ikasturtean artatutako kasuen kopuruarekin alderatuta (N = 452). Gogoratu behar da 2021eko apirilean Gipuzkoako Campusean zerbitzua itxi zela, Campus horri esleitutako psikologoak uko egin ziolako postuari, eta ezin izan zelako ordezkapenik egin. 2020ko abenduan, AZPkoen lan poltsa egiteko prozesua abiarazi zen. Behin ebatzita, horri esker, profesional kualifikatuen zerrenda bat dugu Campus batean zerbitzua ixtea ekiditeko. Beraz, 7. taulan azaltzen da zerbitzuan artatutako pertsonak zein egoeratan zeuden 2020-2021 ikasturte amaieran (ikus 7. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>KONTSULTAN 2020-2021tik</b>	30	61	68	<b>159 (% 33,1)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2021-2022</b>	69	158	96	<b>323 (% 66,9)</b>
<b>UKO EGITEAK 2021-2022an</b>	1	15	10	<b>26</b>
<b>2021-2022an ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA</b>	<b>99 (% 20,1)</b>	<b>219 (% 45,7)</b>	<b>164 (% 34,2)</b>	<b>482 (% 100)</b>

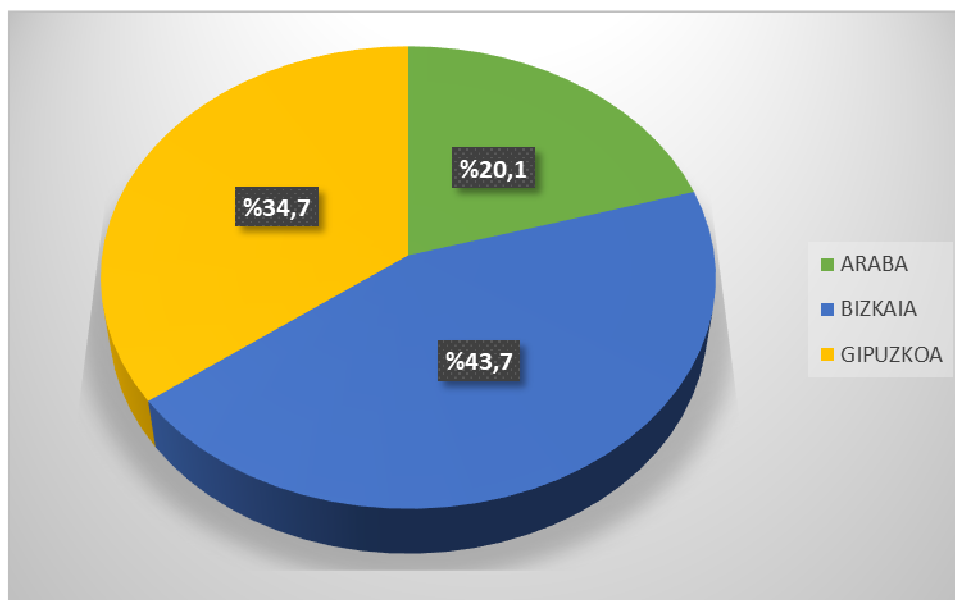
7. taula. Artatutako pertsonen egoera 2021-2022 ikasturte amaieran zuten egoera, campusaren arabera.

Artatutako pertsonen (N=482) eta jasotako eskari berrien kopuruaren (N=323) arteko aldea arrazoi hauek eragin dute:

a) Aurreko memoria ixtean kontsultan jarraitzen zuten pertsonak: 159 pertsona (28 Araban, 62 Bizkaian eta 69 Gipuzkoan).

b) Ikasturte honetan 26 pertsonak egin diote uko arretari (1 Araban, 15 Bizkaian eta 10 Gipuzkoan). Pertsona horiek, behin 2021-2022 ikasturtean kontsulta eskatu eta jaso ondoren, ez dira adostutako hitzordura agertzen eta gero haiekin harremanetan jartzean uko egiten diote zerbitzuan arreta jasotzeari edo ez da lortzen haiekin harremanetan jartzea.

4. grafikoan zehazten da 2021-2022 ikasturtean arreta jaso duten pertsonen portzentajezko banaketa (ikus 4. grafikoa).



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

8. taulan, 482 pertsona horien sexuaren araberako banaketa ikus daiteke (ikus 8. taula).

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>EMAKUMEAK</b>	373	% 77,2
<b>GIZONAK</b>	102	% 21,4
<b>PERTSONA EZ-BINARIOAK</b>	7	% 1,4
<b>GUZTIRA</b>	<b>482</b>	<b>% 100</b>

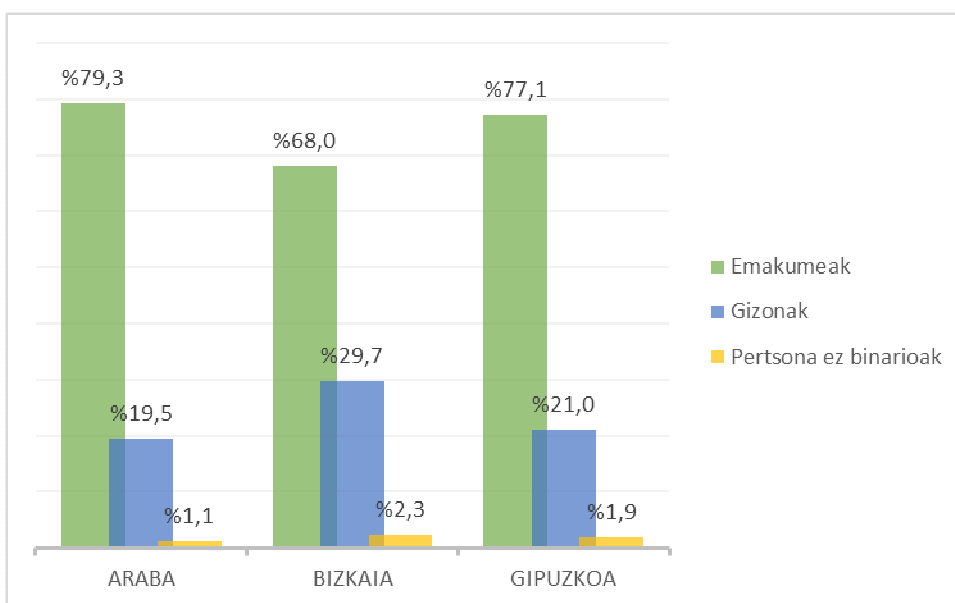
**8. taula.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren arabera.

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

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>EMAKUMEAK</b>	82 (% 82,8)	159 (% 72,6)	132 (% 80,5)	<b>373 (% 77,4)</b>
<b>GIZONAK</b>	16 (% 16,2)	55 (% 25,1)	31 (% 18,9)	<b>102 (% 21,2)</b>
<b>PERTSONA EZ-BINARIOAK</b>	1 (% 1)	5 (% 2,3)	1 (% 0,6)	<b>7 (% 1,5)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>99 (% 100)</b>	<b>219 (% 100)</b>	<b>164 (% 100)</b>	<b>482 (% 100)</b>

**9. taula.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

5. grafikoan erakusten da artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, sexuaren eta campusaren arabera (ikus 5. grafikoa).



**5. grafikoa.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen portzentajezko banaketa, sexuaren eta Campusaren arabera.

#### 4. 2021-2022 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILA MOTA

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

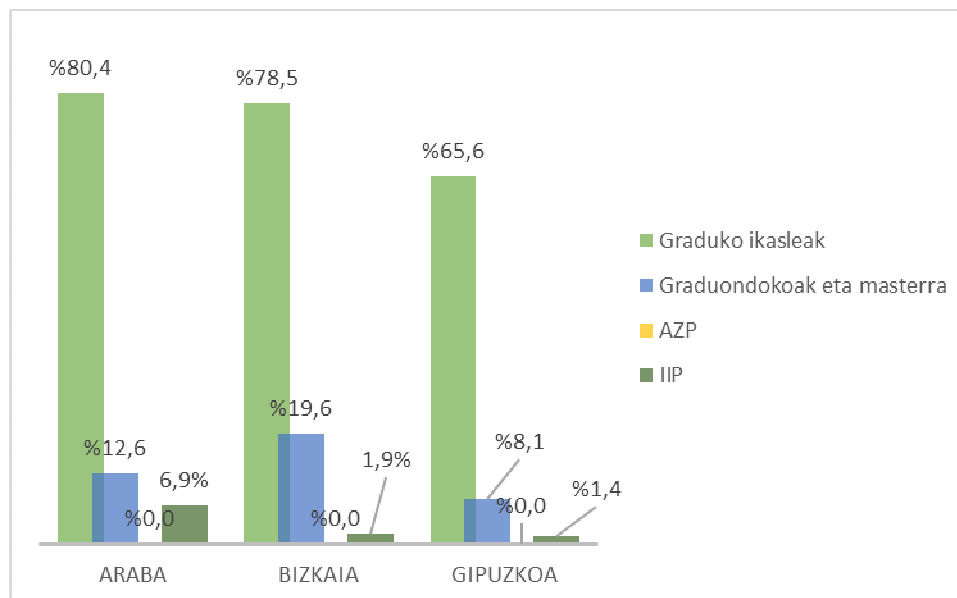
	N	%
<b>GRADUKO IKASLEAK</b>	414	% 85,9
<b>GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO</b>	67	% 13,9
<b>AZP</b>	0	0
<b>IRAK. IKER.</b>	1	% 0,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>482</b>	<b>% 100</b>

**10. taula.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>GRADUKO IKASLEAK</b>	86 (% 86,6)	180 (% 82,3)	148 (% 90,3)	<b>414 (% 85,9)</b>
<b>GRADUONDOKO IKASLEAK</b>	13 (% 13,4)	38 (% 17,3)	16 (% 9,7)	<b>67 (% 13,9)</b>
<b>AZP</b>	0 (% 0)	0 (% 0)	0 (% 0)	<b>0 (% 0)</b>
<b>IRAK. IKER.</b>	0 (% 0)	1 (% 0,5)	0 (% 0)	<b>1 (% 0,2)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>99 (% 100)</b>	<b>219 (% 100)</b>	<b>164 (% 100)</b>	<b>482 (% 100)</b>

11. taula. 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera.



6. grafikoa. 2021-2022 ikasturtean artatutako erabiltzaile motaren portzentajezko banaketa, Campusaren arabera.

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

	ARABA N=99 (% 20,1)			BIZKAIA N=219 (% 45,6)			GIPIZKOA N=164 (% 34,2)			TOTAL N=482 (100%)
	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	Adina (X)	Adina (Mo)	Adina (tartea)	
<b>GRADUKO IKASLEAK</b>	21,3	20	18-52	22,3	20	18-54	21,3	21	18-44	<b>414</b>
<b>GRADUONDO KO/DOKTORE GOKO IKASLEAK</b>	28,6	27	22-43	25,9	25	20-39	28	23	22-39	<b>67</b>
<b>AZP</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>IRI</b>	-	-	-	29	29	29	-		-	<b>1</b>

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

	ARABA N= 99 (% 20,1)			BIZKAIA N=219 (% 45,6)			GIPIZKOA N=164 (% 34,2)			GUZTIRA N=482 (% 100)		
	GIZONAK N=16 (% 16,2)	EMAKUMEAK N=82 (% 82,8)	PEB N=1 (1%)	GIZONAK N=55 (% 25,1)	EMAKUMEAK N=159 (% 72,6)	PEB N=5 (% 2,3)	GIZONAK N=31 (% 18,9)	EMAKUMEAK N=132 (% 80,5)	PEB N=1 (%1,5)	GIZONAK N=102 (% 21,2)	EMAKUMEAK N=373 (% 77,4)	PEB N=7 (% 1,5)
<b>GRADUA</b>	12	73	1	45	131	5	27	120	1	84	324	7
<b>GRADUONDOKOAK</b>	4	9	0	9	28	0	4	12	0	17	49	0
<b>AZP</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>IRI.</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0

13. taula. Sexuaren araberako erabiltzaile mota 2021-2022 ikasturtean, campusaren arabera.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo ordezkatzeko dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduko titulazioen aniztasuna. SAP/APZn egindako kontsulta gehienak Psikologiako Gradukoak dira (% 16,8), eta alde handia dago gainerako graduarekin alderatuta. Uste dugu ikasle gehienak Psikologia Gradukoak izateak baduela zerikusia irakasleen gertutasunarekin (zerbitzua gomendatzean) eta ikasleekin (zailtasun bat agertzen denean zerbitzura jotzea pentsatzen dutenean).

TITULAZIOA	N	%
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	21	% 4,4
Antropologia	6	% 1,2
Arkitektura Teknikoa	5	% 1
Artea	8	% 1,7
Biologia	5	% 1
Biokimika eta Biologia Molekularra	4	% 0,8
Bioteknologia	1	% 0,2
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	5	% 1
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	2	% 0,2
Ingurumen Zientziak	5	% 1
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	4	% 0,8
Ikus-entzunezko Komunikazioa	4	% 0,8
Kontserbazio eta Zaharberritzea	6	% 1,2
Sorkuntza eta Diseinua	7	% 1,5
Kriminologia	11	% 2,3
Zuzenbidea	13	% 2,7
Ekonomia	3	% 0,6
Haur Hezkuntza	15	% 3,1
Lehen Hezkuntza	16	% 3,3
Gizarte Hezkuntza	11	% 2,3
Erizaintza	11	% 2,3
Ingeles Ikasketak	6	% 1,2
Farmazia	16	% 3,3
Filologia Klasikoa	4	% 0,8
Filologia Hispanikoa	1	% 0,2
Filosofia	3	% 0,6
Fisika	8	% 1,7
Fisioterapia	4	% 0,8
Arkitekturaren Oinarriak	11	% 2,3
Geologia	1	% 0,2
Negozioren Kudeaketa	3	% 0,6
Historia	5	% 1

Artearen Historia	5	% 1
Ingeniaritza Zibila	4	% 0,8
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	8	% 1,7
Informatika Ingeniaritza	2	% 0,2
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	1	% 0,2
Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza	4	% 0,8
Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	8	% 1,7
Adimen Artifiziala	2	% 0,2
Ingeniaritza Mekanikoa	2	% 0,2
Ingeniaritza Kimikoa	3	% 0,6
Matematika	6	% 1,2
Medikuntza	30	% 6,2
Nutrizioa eta Dietetika	1	% 0,2
Odontologia	2	% 0,2
Pedagogia	5	% 1
Kazetaritza	9	% 1,9
Psikologia	51	% 10,6
Publizitatea eta Harreman Publikoak	6	% 1,2
Kimika	3	% 0,6
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	2	% 0,2
Soziologia	4	% 0,8
Gizarte Langintza	7	% 1,5
Itzulpengintza eta interpretazioa	4	% 0,8
Masterra	38	% 7,9
Doktoregoak	29	% 6,2
Beste batzuk	20	% 4,1
<b>GUZTIRA</b>	<b>482</b>	<b>% 100</b>

14. taula. 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Ikasturtearen araberako ikasleen banaketak ez du alde handirik, eta Graduko lau mailetan daude banatuta modu homogeneoan, 15. taulan ikus daitekeen moduan. “Beste batzuk” atalean, gradu batzuetako azken urteak egiten ari diren ikasleak sartu dira, hala nola Medikuntzakoak eta Arkitekturakoak, baita mugikortasun programa batean daudenak ere (adibidez, Erasmus) (ikus 15. taula).



MAILA	N	%
LEHENENGOA	93	% 19,3
BIGARRENA	114	% 23,6
HIRUGARRENA	95	% 19,7
LAUGARRENA	94	% 19,6
BOSGARRENA	10	% 2,1
BESTE	75	% 15,6
<b>GUZTIRA</b>	<b>482</b>	<b>% 100</b>

15. taula. Artatutako ikasleen banaketa, mailaren arabera.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
LEHENENGOA	17 (% 4,1)	40 (% 9,7)	36 (% 8,7)	<b>93 (% 23,2)</b>
BIGARRENA	30 (% 7,2)	42 (% 10,1)	42 (% 10,1)	<b>114 (% 24,7)</b>
HIRUGARRENA	17 (% 4,1)	47 (% 11,4)	31 (% 7,5)	<b>95 (% 20,3)</b>
LAUGARRENA	16 (% 3,9)	49 (% 11,8)	29 (% 7)	<b>94 (% 19,7)</b>
BOSGARRENA	2 (% 0,5)	2 (% 0,5)	6 (% 1,5)	<b>10 (% 2,1)</b>
BESTE BATZUK	2 (% 0,5)	1 (% 0,2)	5 (% 1,2)	<b>8 (% 1,4)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>84 (% 20,3)</b>	<b>181 (% 43,7)</b>	<b>148 (% 35,8)</b>	<b>414 (% 100)</b>

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

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

<b>GRADUONDOKO IKASLEAK</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>MASTERRA</b>	38	% 56,7
<b>DOKTOREGOA</b>	29	% 43,3
<b>GUZTIRA</b>	<b>67</b>	<b>% 100</b>

**17. taula.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen banaketa.

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

	<b>ARABA N=11</b>	<b>BIZKAIA N=41</b>	<b>GIPUZKOA N=12</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>MASTERRA</b>	2 (% 3)	24 (% 35,8)	12 (% 17,1)	<b>38 (% 56,7)</b>
<b>DOKTOREGOA</b>	11 (% 16,4)	14 (% 20,9)	4 (% 6)	<b>29 (% 43,3)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>13 (% 19,4)</b>	<b>38 (% 56,1)</b>	<b>16 (% 23,9)</b>	<b>67 (% 100)</b>

**18. taula.** 2021-2022 ikasturtean SAP/APZn artatutako graduondoko ikasleen portzentajezko banaketa.

## **5. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2021-2022 IKASTURTEAREN AMAIERAN**

Aurretik aipatu den moduan, eskainitako saioen kopurua (SAP/APZren Arautegi Orokorrak ezarritakoak) 8tik 10era bitartekoa da. Salbuespen gisa, terapeutak saio kopurua handitu dezake, beharrezkotzat joz gero, baina zerbitzua jasotzen duten gehienek ezarritako saio kopuruaren barruan konpontzen dute beren egoera. Noski, egoera hau alda daiteke, eskari gehiegi dagoela, edo giza baliabideen defizita dagoelako. 19. taula, 2021-2022 ikasturtean egindako saio kopurua agertzen da, campusaren arabera (ikus 19. taula). Gipuzkoako campusean, psikologo klinikoa 2022ko martxoan hasi zen lanean, eta, beraz, data horretatik aurrera berreskuratu zen arreta.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>2021-2022an EGINDAKO SAIOEN KOPURUA</b>	352	858	439	<b>1649</b>
<b>SAIO PRESENTZIALEN KOPURUA</b>	277	750	432	<b>1459</b>
<b>BIDEODEI BIDEZKO SAIOEN KOPURUA</b>	75	108	7	<b>190</b>
<b>2021-2022an ARTATUTAKO PERTSONAK</b>	99	219	169	<b>482</b>
<b>BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO</b>	3,6	3,9	2,6	<b>3,4</b>

**19. taula.** 2021-2022 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera.

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

- 1) **Kontsultan:** saioekin jarraitzen duten pertsonak memoria itxi den egunean.
- 2) **Alta terapeutikoa:** ikasturte honetan amaitu eta itxi da erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua.
- 3) **Alta, bideratzearekin:** gure arautegian ezarritako saio kopurua amaitzean, espresuki gomendatu zaio erabiltzaileari beste baliabide batzuen bitartez lan terapeutikoarekin jarraitzea.
- 4) **Borondatezko alta:** kontsulta egiten duen pertsonak, ezarritako saioak amaitu baino lehen eta terapeutaren iritzia aparte utzita, alta eman nahi duela erabaki eta jakinarazten du. Hemen sartzen da lanarengatik edo lekuz aldatzeagatik saioak etetea edo beste leku batean tratamendu psikologiko bat hastea.
- 5) **Ez agertzeagatiko alta:** pertsona hauek gutxiengo saio kopurura (2 saio) bertaratzeari utzi diote eta ez diete erantzuten haiekin harremanetan jartzeko ahaleginei.
- 6) **Beste batzuk:** Gipuzkoako Campusean zerbitzua 2022ko martxoan berreskuratu zenez, pertsona askok uko egin diote arretarako eskaerari, beste batzuek itxaron-zerrendan geratu behar izan zuten Campus horretan sortutako egoeraren aurrean, eta beste batzuek kontsulta informatibo eta/edo orientazio-kontsulta bakarra izan zuten, Zerbitzuaren Zuzendaritzak egina.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>ARTATUTAKO PERTSONAK</b>	99	219	169	<b>482</b>
<b>KONTSULTAN</b>	30 (% 30,3)	71 (% 32,4)	30 (% 17,8)	<b>131 (% 27,2)</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	20 (% 20,2)	53 (% 24,2)	31 (% 18,3)	<b>104 (% 21,6)</b>
<b>ALTA BIDERATZEAREKIN</b>	2 (% 2)	10 (% 4,6)	6 (% 3,6)	<b>108 (% 22,4)</b>
<b>BORONDATEZKO ALTA</b>	42 (% 42,4)	60 (% 27,4)	3 (% 1,8)	<b>105 (% 21,8)</b>
<b>EZ AGERTZEAGATIKO ALTA</b>	1 (% 1)	7 (% 3,2)	8 (% 4,7)	<b>16 (% 3,3)</b>
<b>IKASTURTEA IXTEAGATIKO ALTA</b>	2 (% 2)	0 (% 0)	55 (% 32,6)	<b>57 (% 11,8)</b>
<b>BESTE BATZUK</b>	2 (% 2)	18 (% 8,2)	36 (% 21,3)	<b>51 (% 10,6)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>99 (% 100)</b>	<b>219 (% 100)</b>	<b>169 (% 100)</b>	<b>482 (% 100)</b>

**20. taula.** Artatutako pertsonen 2021-2022 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera.

Adierazi den moduan, 2021-2022 ikasturte honetan, Gipuzkoan arreta psikologikoko banakako kontsultak 2022ko martxoan jarri ziren berriro martxan. Bestalde, Bizkaian eskaerak gora egin du, eta pertsona bakar bat dago arreta psikologikoa emateko. Hori dela eta, atzeratu egin dira prozesu terapeutikoak, eta, ondorioz, murriztu egin dira alta terapeutikoak (2019-2020 ikasturtean, 112 alta terapeutiko eman ziren, batez beste 7,3 saiorekin; 2020-2021 ikasturtean, 73 alta terapeutiko eman ziren, batez beste 7,4 saiorekin). 21. taulan ikus daiteke 2021-2022 ikasturtean alta terapeutikoa lortu zuten pertsonen batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Alta terapeutikoen kopurua (N = 104) igo da aurreko ikasturtearekin alderatuta, eta alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen batez besteko saio kopurua 5,8 izan da (ikus 21. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	20	53	31	<b>104</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOEN BATEZBESTEKOA</b>	4,6	5,5	7,2	<b>5,8</b>

**21. taula.** 2021-2022 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera.

## 6. SAP/APZn ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO DIAGNOSTIKOA

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da nahasmendu mental batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarri nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete. Diagnostikoa GNS-10en irizpideen arabera kodetzen da. GNS-10, hain zuzen, *gaixotasunen nazioarteko sailkapena* da, 10. bertsioa, ICDren (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) Espainiako edizioarekin bat datorrena, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua. Sistema hori mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoaren bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetariko seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak. Osasun egoera bakoitza kategoria baten barruan sar daiteke, eta gehienez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoria horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da “Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak” taldea, zeinak F00-F99 kodifikazioa baitu, baita “Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu. Gure ikasleak bi talde horietan banatzen dira gutxi gorabehera modu homogeneoan, nahiz eta faktore psikosozialen ondorioz sintomatologia duten pertsonen ehuneko handiagoa dagoen, 23. taulan ikusiko dugun bezala.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2021-2022 ikasturtean artatutako pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien diagnostikoa. Artatutako pertsonak dituzten nahasmendu ohikoenen artean, antsietatearekin lotutakoak nahasmenduak (% 32,5, N=65), depresio kasuak (% 23,5, N=47) eta estres larriaren ondoriozko erreakzioak, egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak daude (% 18, N=36) (ikus 22. taula).

<b>GNS-10-eko KODEA</b>	<b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
F12	Buru nahasmenduak eta jokabidearenak cannabinoideen kontsumoaren ondorioz	1	% 0,5
F21	Nahasmendu eskizotipikoa	1	% 0,5
F32	Depresio aldia	47	% 23,5
F33	Depresio nahasmendu errepikatuak	3	% 1,5
F40	Antsietate fobikoaren nahasmenduak	8	% 4
F41	Antsietatearen beste nahasmendu batzuk	65	% 32,5
F42	Nahasmendu obsesibo-konpulsiboa	5	% 2,5
F43	Estres larriaren erreakzioak eta egokitze nahasmenduak	36	% 18
F45	Nahasmendu somatomorfoak	1	% 0,5
F48	Beste nahasmendu neurotiko batzuk	2	% 1
F50	Elikadura portaeraren nahasmendua	12	% 6
F54	Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	6	% 3
F60	Nortasunaren nahasmendu espezifikoak	6	% 3
F63	Ohituren nahasmenduak eta bulkaden kontrola	4	% 2
F64	Identitate sexualaren nahasmenduak	1	% 0,5
F90	Nahasmendu hiperzinetikoa	2	% 1
<b>Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira</b>		<b>200</b>	<b>% 100</b>

**22. taula.** SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2021-2022 ikasturtean diagnostikatutako buru nahasmenduak eta jokabidearenak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du laguntza taldearekin, honako hauek barne: familia egoera (% 47,1, N=90), bizitzari aurre egiteko zailtasunekin lotutako arazoak (% 27,2, N=52) eta, ondoren, gizarteko giroarekin lotutako arazoak (% 14,1, N= 27). Kontsulta mota horien banakatzea 23. taulan dago.

<b>GNS-10eko Z kodea</b>	<b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Z32	Behaketa eta ebaluazio medikoa, gaixotasunen edo afekzioen susmoagatik	1	% 0,5
Z55	Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak	3	% 1,6
Z56	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	2	% 1
Z59	Etxebizitzarekin lotutako arazoak eta baldintza ekonomikoak	1	% 0,5
Z60	Giro sozialarekin lotutako arazoak	27	% 14,1
Z61	Haurtzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak	4	% 2,1
Z62	Haurraren hazkuntzarekin lotutako beste arazo batzuk	1	% 0,5
Z63	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	90	% 47,1
Z64	Egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak	1	% 0,5
Z72	Bizi estiloarekin lotutako arazoak	8	% 4,2
Z73	Bizitzari aurre egiteko zailtasunekin lotutako arazoak	52	% 27,2
Z75	Zerbitzu medikoekin eta beste osasun arreta batekin lotutako arazoak	1	% 0,5
"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldearekin lotutako kontsultak guztira		<b>191</b>	<b>% 100</b>

**23. taula.** SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2021-2022 ikasturtean diagnostikatutako "Osasun egoeran eragina duten faktoreak".

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

	<b>N</b>	<b>%</b>
Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonak	200	% 41,5
Osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonak	191	% 39,6
Diagnostikoa jasotzeko zain dauden pertsonak	91	% 18,9
<b>SAP/AZPn artatutako erabiltzaileak, guztira</b>	<b>482</b>	<b>% 100</b>

**24. taula.** Buru nahasmenduarekin bat datorren diagnostikoa duten pertsonen eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin lotutako arazoak dituzten pertsonen guztizko kopurua SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan, 2021-2022 ikasturtean.

## **7. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK**

Arreta Psikologikorako Zerbitzuko Zuzendaritzak UPV/EHUko ikastegietako zuzendaritza taldeek egiten dituzten eskaera guztiei erantzuten die. Eskaera horien artean nabarmentzen dira ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleek ez ikastegiko zuzendaritza taldeak egoki kudeatu ezin dituzten arazoak: jazarpen egoerak edo askotariko egoerak maneiatzeko zailtasunak, ikastegien edo sailen berezko zereginak zailtzen dituztenak.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZ arazoa dagoen ikastegira joan ohi da, tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio. Maiz, saio bat baino gehiago behar dira arazoari aurre egiteko, eta batzuetan estamentu desberdinekin gainera, tartean ikasleak, irakasleak eta AZPkoak egon ohi direlako. Joan den ikasturtetik, kontsulta instituzional horiek online ere egiten dira. 2021-2022 ikasturtean zehar, horrelako 17 esku hartze egin dira.

## **8. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA**

SAP/APZren Arautegi Orokorrean, IV. eranskinean, zerbitzuan jasotako arreta baloratzeko inkesta bat dator. Inkesta hori kontsulten zikloa bukatutakoan betetzen da modu presentzialean azken saioan, eta modu anonimoan entregatzen da hiru campusetan korrespondentziarako jarritako Zerbitzuko postontzietan, edo link bat bidaltzen da posta elektronikoz, entregatzeko jarraibideekin, online formulario anonimo baten bidez.

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik ("1=Oso desados") eta puntuazio handienera arte ("4=Oso ados"). Itemetan



profesional klinikoek jarduna eta Zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira. 1, 2, 3 eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira; 5, 6 eta 9. itemak, berriz, Zerbitzuari buruzkoak; eta 7 eta 8. itemek kontsulta egitea eragin zuen gaien hobetu beharrekoa aztertzen dute.

2021-2022 ikasturtean 333 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak. Zifra horretan sartzen dira alta terapeutikoa edo alta deribazioz, borondatezko alta lortu zuten eta saio bakarra izan zuten pertsonen artean banatutako inkestak. 106 inkesta jaso dira, hau da, erantzunen indizea % 31,8 izan da, aurreko urteetan baino txikiagoa. Gure ustez, hori gertatzen da online kontsultak ugartu egin direlako eta ikasle bakoitzarekin saio gutxiago egin direlako asistentzia presioaren eta giza baliabideen defizitaren ondorioz. Jasotako inkesten artetik 18 postontzien bidez jaso ziren paperean eta 88 online. Batez besteko puntuazioak honako hauek izan dira (N=106):

- 1) *Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut.* (Batez bestekoa= 3,70)
- 2) *Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut.* (Batez bestekoa=3,51)
- 3) *Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik.* (Batez bestekoa=3,57)
- 4) *Oro har terapeuta ona da.* (Batez bestekoa=3,41)
- 5) *Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen da.* (Batez bestekoa=3,84)
- 6) *Zerbitzuaren instalazioak egokiak dira.* (Batez bestekoa=3,42)
- 7) *Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eramanez ninduen arazoa kudeatzen.* (Batez bestekoa=3,13)
- 8) *Espektatibak bete zaizkit.* (Batez bestekoa= 3,03)
- 9) *Oro har, uste dut zerbitzu ona dela".* (Batez bestekoa= 3,29)

Ikus daiteke adierazle guztiak 3tik gora daudela. Hortaz, zerbitzuko arretaren kalitatea egokia dela uste dugu.

## **9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIO-PROGRAMAK**

Arreta Psikologikorako Zerbitzuaren helburu nagusien artean dago, bananako arretaz gain, arlo akademikoan arazo psikologikoak agertzea eragotziko duten eta bizi ohitura osasungarriak sustatuko dituzten programak eskaintzea. Programa hauek, tailer formatuan egiten direnak, UPV/EHUko ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *prestakuntza jarduerak kulturalen* barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete gradu ikasketetarako hautazko kredituen aitortzearen. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 80ko asistentzia egiaztatzea behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun. Nabarmenezkoa da 2021-2022 ikasturtean eskaintza osoa online egin zela, koronabirusaren pandemiaren eragindako

zailtasunak zirela eta.

Programa horietan izena modu elektronikoan ematen denez gure webgunearen bidez, eta agian online eskaintzen denez, ikasleek modu aktiboan parte hartzea bilatzen baita, askoz gehiago dira izena eman dutenak azkenean tailerrak egin ditzaketenak baino. Hainbeste jendek izena eman izanak esan nahi du programa mota hauek interesa pizten dutela unibertsitateko ikasleengan, eta horrek animatu egiten gaitu programa horiek eskaintzen jarraitzera, eta gure baliabideekin ahal dugun neurrian, tailer berriak eta desberdinak eskaintzera.

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

### **9.1 “DESIRA, EROTISMO ETA TRATU ONAK” / “DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS” TAILERRA**

Tailer hau gaztelaniaz eskaini zen ikasleei zein hizkuntzatan ematea nahiago zuten galdetu ondoren. Gehienek gaztelania eskatu zuten.

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

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

#### **Helburu nagusiak:**

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

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

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

#### **Tailerraren programa:**

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu dira, sei multzotan antolatuta: sexualitate

maskulinoaren eredu hegemonikoa; sexualitate femeninoaren eredu hegemonikoa; maitasun erromantikoa eta haren eragina; desioa eta sedukzioa; zentzumenen eta fantasien erotika; eta, azkenik, ondorioak, arte adierazpenak eta norberaren erronkak.

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

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

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

c) Norberaren aniztasuna ezagutzea eta hura garatzeko bidea ematea.

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

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

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

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

Irakasleak Arremanitz Kooperatibako kideak dira. Saioak batez ere honako hauek eman dituzte: Nerea Sancho Esnaola eta Ainhoa Aira Calero. Xanti Agirrezabala aktoreak ere gonbidatu berezi gisa parte hartu du maskulinitateari buruzko saioan.

### **Metodologia:**

Tailerra online eman zen eta UPV/EHUko hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten. Lehenengo lauhilekoan, urriaren 19an eta 26an eta azaroaren 2an, 9an, 23an eta 30ean eman zen. Bigarren lauhilekoan, otsailaren 15ean eta 22an egin zen, eta martxoaren 1ean, 8an, 15ean eta 22an. 6 online saiotan garatu zen, eta borondatez offline sormenezko lana egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Tailerra hasi aurretik, esku hartze aurreko inkesta bat egin zen, hainbat datu soziodemografiko (gradua, maila, adina eta sexua), tailerra egiteko motibazioa eta interesa ezagutzeko. Saio bakoitzaren amaieran, ikasleek saioan zehar eskuratutako ezagutzak ebaluatzeko eta bertaratzea berresteko balio zuten bi galderari erantzun behar zieten. Tailerra

amaitzean, esku hartze ondorengo inkesta bat egin behar zuten, bertaratutako ikasleen iritzia, gogobetetzea eta iradokizunak ezagutzeko. Galdera itxi guztiak 6 puntuko Likert eskalan egin ziren (1 = Guztiz desados - 6 = Erabat ados), eta hiru galdera ireki ere egin ziren tailerrerako alderdi positiboari, negatiboari eta hobetzeko alderdiei buruz.

### Laginaren deskribapena:

210 pertsonak eman zuten izena tailerraren bi edizioetan. 186 pertsona onartu ziren, eta mezu elektronikoa bidali zitzaizkien, lehenengo saioa egin baino lehen esku hartze aurreko ebaluazioa betetzeko jarraibideak emateko. 25. taulan adierazten dira izena emandako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurre-testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 25. taula), sexuaren arabera bereizita.

	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	160 (% 76,2)	45 (% 21,4)	5 (% 2,4)	<b>210 (% 100)</b>
<b>ONARTUTAKOAK</b>	135(% 74,6)	42 (% 23,2)	4 (% 2,2)	<b>181 (% 100)</b>
<b>HASI AURRETIK AURRE-TESTA EGIN ZUTENAK ETA HURA AMAITZEAN ONDORENGO TESTA EGIN ZUTENAK</b>	30 (% 75,5)	9 (% 22,2)	1 (% 2,2)	<b>40 (% 100)</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	30 (% 73,2)	9 (% 24,4)	1(% 2,4)	<b>40 (% 100)</b>

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

25. taulan ikus daitekeenez, 2020-2021 ikasturte akademikoan 181 pertsona onartu ziren guztira (izena emandako pertsonen % 86,2). Onartutako 181 pertsonetatik azkenean 101ek (% 55,8) parte hartzen dute tailerrean. Tailerrean parte hartzen duten pertsonetatik 40k (% 39,6k) ziurtagiria lortzen dute (hau da, 40 pertsonak saioen % 80ra joan dira eta aurre-testa eta ondorengo testa egiten dute).

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 26. taulan titulazio horiek ikus daitezke (ikus 26. taula) eta horietako bakoitzaren ehunekoa ageri da.

TITULAZIOA		
GRADUAK		
EAZ	6	% 3,2
Biologia	2	% 1,1
Biokimika eta Biologia Molekularra	1	% 0,5
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	1	% 0,5
Ingurumen Zientziak	1	% 0,5
Zientzia Politikoak eta Soziologia (Gradu Bikoitza)	2	% 1,1
Ikus-entzunezko Komunikazioa	2	% 1,1
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	2	% 1,1
Sorkuntza eta Diseinua	1	% 0,5
Zuzenbidea	2	% 1,1
Diseinua eta Sorkuntza	1	% 0,5
Haur Hezkuntza (Hirueleduna)	5	% 2,7
Lehen Hezkuntza	2	% 1,1
Gizarte Hezkuntza	10	% 5,4
Erizaintza	3	% 1,6%
Ikaslea	2	% 1,1
Farmazia	3	% 1,6
Filologia Hispanikoa	5	% 2,7
Arkitekturaren Oinarriak	1	% 0,5
Geologia	1	% 0,5
Negozioen Kudeaketa	2	% 1,1
Gizarte zientziakobatzilergoa	2	% 1,1
Historia	1	% 0,5
Artea	2	% 1,1
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	% 0,5%
Informatika Ingeniaritza	2	% 1,1

Adimen Artifiziala	1	% 0,5
Marketina	2	% 1,1
Medikuntza	3	% 1,6
Nutrizioa eta Dietetika	1	% 0,5
Beste batzuk	8	% 7
Pedagogia	2	% 1,1
Kazetaritza	7	% 3,8
Psikologia	57	% 30,6
Publizitatea eta Harreman Publikoak	3	% 1,6
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	3	% 1,6
Soziologia	3	% 1,6
Gizarte Langintza	3	% 1,6
Itzulpengintza eta interpretazioa	2	% 1,1
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK:</b>	<b>158</b>	<b>% 87,6</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>		
<b>MASTERRA</b>	12	% 6,5
<b>DOKTOREGOA</b>	11	% 5,9
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK:</b>	<b>23</b>	<b>% 12,4</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>181</b>	<b>% 100</b>

26. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Tailerrean onartutako pertsonen ia herena Psikologiako Gradukoa da (% 30,6), 57 pertsona onartu dira, eta, ondoren, masterreko ikasleak (% 6,5).

27. taulan ageri da onartutako pertsonen banaketa, ikasturte bakoitzeko. Bertan, mailen araberrako aldeak ikus daitezke. Ikus daitekeenez, 4. mailako ikasleen presentzia handiagoa da, eta, ondoren, 2. eta 1. Mailetakoa daude; beherakada nabarmena dago 5. eta 6. mailetan, bai eta masterrean eta doktoregoan ere.

<b>MAILA</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	43	% 24,2
Bigarrena	55	% 30,1
Hirugarrena	33	% 18,3
Laugarrena	96	% 52,2
Bosgarrena	2	% 1,1
Seigarrena	2	% 1,1
Masterra	11	% 5,9
Doktoregoa	12	% 6,5
<b>GUZTIRA</b>	<b>181</b>	<b>% 100</b>

**27. taula.** "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratuakoen banaketa, titulazioaren arabera.

**Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera:**

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

<b>CAMPUSA</b>	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>ARABA</b>	17 (% 8,1)	5 (% 2,4)	3 (% 1,4)	<b>25 (% 11,9)</b>
<b>BIZKAIA</b>	44 (% 21)	26 (% 12,4)	1 (% 0,5)	<b>71 (% 33,8)</b>
<b>GIPUZKOA</b>	99 (% 47,1)	14 (% 6,7)	1 (% 0,5)	<b>114 (% 54,3)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>160 (% 76,2)</b>	<b>45 (% 21,4)</b>	<b>5 (% 2,4)</b>	<b>210 (% 100)</b>

**28. taula.** Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, sexuaren arabera bereizita.

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

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
ARABA	16 (% 8,8)	4 (% 2,2)	2 (% 1,1)	<b>22 (% 12,2)</b>
BIZKAIA	35 (% 19,3)	24 (% 13,3)	1 (% 0,6)	<b>60 (% 33,2)</b>
GIPUZKOA	84 (% 46,4)	14 (% 7,7)	1 (% 0,6)	<b>99 (% 54,7)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>135 (% 74,6)</b>	<b>42 (% 23,2)</b>	<b>4 (% 2,2)</b>	<b>181 (% 100)</b>

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

Emakumeen proportzioa gizonena eta ez binarioena baino handiagoa da. Lurraldearean arabera, proportziorik handiena (beheranzko ordenan) Gipuzkoatik, Bizkaitik eta Arabatik dator.

#### Adina:

Aurreko testa egiten duten eta ziurtagiria lortzen duten pertsonen batez bestekoa, moda eta adin-tartea 30. taulan aurkezten dira (ikus 30. taula). Batez bestekoa handitzen duen tarte zabala ikusten da, baina moda 19,5 urtekoa da.

	Batezbestekoa	Moda	Adin-tartea	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	22 urte	19,5 urte	17-49 urte	<b>210</b>
<b>ONARTUTAKOAK</b>	21,9 urte	19,5 urte	17-49 urte	<b>181</b>
<b>HASI AURRETIK AURRE-TESTA EGIN ZUTENAK ETA HURA AMAITZEAN ONDORENGO TESTA EGIN ZUTENAK</b>	22,4 urte	19,5 urte	17-49 urte	<b>40</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	24,1 urte	21 urte	18-49 urte	<b>40</b>

30. taula. Izena emandako, onartutako, ebaluazioa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.



## Analisi kuantitatiboa:

Batez bestekoen alderaketa egin zen (t proba erabiliz), aurreko eta ondorengo testaren artean partaidetzaren kalitatearen (adibidez, interesa, erabilgarritasuna eta inplikazioa) eta eskuratutako ezagutzen eta gaitasunen artean alde esanguratsurik dagoen jakiteko. Emaitzek erakusten dutenez, hiru aldagaietarako, igoerak daude autotxosteneko mailetan (batez besteko guztiak, bai aurre-testean, bai ondorengo testean, 4tik gorako balioekin). Hau da, tailerra egin ondoren maila altuagoak daude. Gainera, *Interesa* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa = 5,1, DT = 1,11) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa = 5,55, DT = 0,51) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -2,623$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 0,54 izan zen.

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

*Bikote harremanak eta tratu ona* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,03, DT=0,85) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,9, DT=0,91) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -4,602$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 0,99 izan zen.

*Desira eta sexu aniztasuna* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,75, DT=1,47) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,7, DT=1,13) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -5,311$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 0,53 izan zen.

*Zentzumenen erotika* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,73, DT=1,23) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,5, DT=1,43) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -8,355$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 1,35 izan zen.

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

*Bikote harremanak eta tratu ona* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,93, DT=1,30) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,75, DT=1,06) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -3,743$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 1,35 izan zen.

*Maitasun erromantikoa eta bere eragina* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,45, DT=1,22) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,72, DT=1,23) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -5,855$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 1,04 izan zen.

*Desira eta sexu aniztasuna* aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez

bestekoa=3,65,  $DT=1,51$ ) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,75,  $DT=0,98$ ) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -5,450$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 0,84 izan zen.

Zentzumenen erotika aldagaian, aurre-testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,9,  $DT=1,73$ ) eta ondoren lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=4,5,  $DT=1,17$ ) alderatuz gero, alde esanguratsuak aurkitu ziren ( $t = -7,173$  (39),  $p < ,005$ ). Konparazio horretan lortutako efektuaren tamaina  $d$  de Cohen = 1,10 izan zen.

Datu horiek agerian uzten dute esku hartzearen osteko puntuazioen hobekuntza landutako aldagai guztietarako, baina Tailerraren eragin handia ere.

31. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (ikus 31. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	4,7
2	Gogobetetzea	5,4
3	Jasotako erabilgarritasuna	4,8
4	Norberaren inplikazio maila	4,4
5	Jardueretako parte hartzea	4,8
6	Tailerraren iraupena	3,2
7	Informazioaren ulergarritasuna	5,7
8	Erabilitako metodologia	5,4
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Bikote harremanak eta tratu ona	5,2
11b	Maitasun erromantikoa eta horren eragina	5,1

11c	Desira eta sexu aniztasuna	5,3
11d	Zentzumenen erotika	5,3
12	Harremanak hobetzeko eskuratutako baliabideak	5
13	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,5
14	Irakasleen jarduna	5,6

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

Inplikazioari dagokionez, parte-hartzaileek interes, gogobetetasun, jasotako erabilgarritasun, norberaren inplikazio, parte-hartze eta erabilitako metodologiaren egokitasun maila handiak adierazi dituzte. *Informazioaren ulergarritasuna* aldagaian lortu zen puntuaziorik handiena (5,7). Landutako edukien erabilgarritasunari dagokionez, oro har, puntuazioek batez bestekoa altua dute (5 eta altuagoak).

Azkenik, irakasleen ebaluazioa eta Tailerrari buruzko iritzi orokorra oso positiboak dira. Puntuazio guztiak 5etik gorakoak dira. Zehazki, tailerraren iritzi orokorrari eta irakasleen jardunari dagokienez (5,5 eta 5,6ko batez bestekoak, hurrenez hurren).

#### **Analisi kualitatiboa:**

3 galdera ireki egin ziren, tailerreko parte hartzaileek beren iritziak modu idatzi eta osatuan adieraz zituzten. Hala, **alderdi positiboan** artean, besteak beste, tailerraren metodologiarekin lotutako alderdiak, proposatutako gaiak, irakaslearen jarduna edo beste parte-hartzaile batzuekiko elkarrengana eta ezagutzak nabarmendu ziren:

*"Hasteko, azpimarratuko nuke metodologia aktiboa eta parte-hartzailea izateak gure komunikazio, gizarte, inprobisazio, autoaurkikuntza... trebetasunak lantzea eragin duela".*

*"Baliagarriak izan zaizkidan alderdiak honako hauek dira: landu diren gaiak eta nola tratatu diren. Une oro egon da espazioa bakoitzaren bizipenak partekatzeko, epaituak izan gabe, eta askatasunez eztabaidatu da gai bakoitza errespetuz eta entzunez. Beraz, taldearen arteko komunikazioa oso baliagarria izan dela azpimarratuko nuke."*

*"Ikustea gure adineko jendeak modu irekian hitz egiten duela horrelako gaien inguruan, nire lagun-taldean oraindik jende askok ez baitu atsegin honi buruz argi eta garbi hitz egitea eta askatzailea izan da beste pertsona batzuek entzutea!"*

*"Irakasleek konfiantza handia transmititzen zuten hitz egiteko, gai guztiak errespetu handiz hitz egin dira eta ikuspuntu guztiak errespetatu dira. Aldi berean talde txikietan eta*

handietan lan egitea oso egokia iruditu zait, talde txikietan aktiboki parte hartzen jarraitzeko aukera ematen baitizu, taldea handiegia bada hitz egiteko lotsa ematen badizu”.

“Jende gutxiren arteko elkarrizketak bikainak iruditu zaizkit, gehiago irekitzeko aukera ematen zutelako.”

“Gustatu zait ni ez bezalako jendearekin partekatu ahal izatea sexualitatearen alderdi desberdinak”.

“Ikustea gure adineko jendeak modu irekian hitz egiten duela horrelako gaien inguruan, nire lagun-taldean oraindik jende askok ez baitu atsegin honi buruz argi eta garbi hitz egitea eta askatzailea izan da beste pertsona batzuegandik entzutea!”

“Oro har, edozeri buruz hitz egiterakoan guztiok erakutsi dugun konfiantza eta prestasuna”. Pertsona irekiak eta errespetuzkoak.”

“...Baina, batez ere, tabuak apurtzeko eta nire sexualitatearen errealitatea ezagutzeko baliagarria izan zaidala uste dut.”

Bestalde, **alderdi negatiboei** dagokienez, azalekotasuna (hau da, beste gai batzuetan gehiago sakontzeko ezintasuna), Tailerra online egin izana eta iraupena (hau da, hain luzea izatea) aipatu ziren. Hala ere, azpimarratzekoa da atal honetan jasotako 44 iruzkinetatik 20 (maiztasunik altuena) alderdi negatiborik ez zegoela adierazi zuten:

“Egia esan, ez nuke ezer “alferrikakotzat” joko, esperientzia oso aberasgarria izan baita, oro har.”

“Agian pertsona bakoitzaren proposamenak aurkezteko hainbeste denbora erabiltzea, dinamismoa kentzen diola uste dut.”

“Uste dut gauza bera gertatzen dela tailer guztiekin, batzuetan luze samarra izan daiteke.”

“Online izatea.”

“Ezer berezirik ez, dena izan da lagungarria.”

“Ezer ez. Norbaitek ekartzen zuen gauza bakoitzak zerbaitetarako balio izan dit. Guztiok guztiongandik ikasten dugu eta partekatzeak besteengandik ikasten laguntzen digu.”

“...Agian gehitu dezaket maitasunari buruz hitz egiten duen hirugarren saioa motz samar geratu zitzaidala eta kontzeptuak ikasten jarraitu nahiko nukeela...”.

“Bideo-deien formatua aurrez aurrekoa baino okerragoa da. Kontzeptuak ulertzeko, interesgarriagoa izango zen aurrez aurre egitea.”

Azkenik, tailerraren **hobetzeko alderdiei** dagokienez, pertsona batzuek iraupena aipatzen dute, eta beste batzuek, berriz, zenbait eduki zehatzetan sakontzea edo edukiak edo jarduerak integratzea aipatzen dute. Hala ere, gehien errepikatzen dena aurrez aurreko modalitatean izatea da. Hala ere, azpimarratu behar da jende askok ez lukeela aldaketarik

egingo:

*“Aurrez aurreko eskola bat egitea, ongi dago online tailerra egitea, baina gutxienez eskola batek aurrez aurrekoa izan beharko luke.”*

*“Aurrez aurre egitea ondo legoke, baina ulertzen dut jende gutxiagorengana iritsiko litzatekeela.”*

*“Oso interesgarria izan da metodologiak espazio bat eskaintzea parte-hartzaile guztiok gure iritziak eta esperientziak partekatu eta besteenak entzun ahal izateko, baina gustatuko litzaidake tailerreko dinamizatzaileek datu teoriko gehiago ematea, haien esperientzia eta prestakuntza kontuan hartuta.”*

*“Tailerra hobetzeko funtsezkoa iruditzen zait berriro aurrez aurre egitea, beste parte-hartzaileekiko eta irakasleekiko interes- eta konexio-maila asko jaisten baita.”*

*“Ikastaroa oso ondo plateatuta dagoela uste dut, eta ez dut beharrezko ikusten metodologian ezer hobetzea.”*

*“Dena biribila iruditu zait: eguna, ordutegia, metodoa, materiala, helburuak, gaien ordena... nire ustez beharrezkoa denerako guztiz egokia.”*

*“Nire ustez, tailer osoa oso ona izan da, eta ez nuke hobetzeko zerbait azpimarratuko.”*

*“Sexualitatearekin lotutako kultura-ekitaldiren baterako irteeraren bat antola liteke, edo, besterik gabe, aurrez aurreko saio bat egin.”*

*“Gutxienez saio batean posible denekin aurrez aurreko topaketa bat egitea.”*

*“Jendearekin harreman sexualak/erotikoak izateko modu ezberdinei buruz hitz egin liteke, bi pertsonenak ez diren harremanei ikusgarritasuna emateko.”*

*“Material teoriko gehiago sartzeari, sexologiaren arloko lanak aztertzea.”*

### **Ondorioak:**

Tailer hau oso ondo hartzen da ikasleen artean, gogobetetze zabala sortzen du eta oso positiboki baloratzen da egindako esperientzia eta irakasleen dinamizazio lana. Hala ere, nabarmentzekoa da izena eman zuten 210 pertsonetatik 40k bakarrik jaso zutela ziurtagiria. Horrek agerian uzten du ikasleek zailtasunak dituztela *online* esku hartzeetan (saio bat baino gehiago irauten dutenak) parte hartzeko, eta saio guztietara (ez soilik % 80ra) joateko beharra modu esplizituagoan gogorarazteko beharraz ohartarazten digu, ziurtagiria lortzeko alde aurreko eta osteko ebaluazioak egiteaz gain. Era berean, gai hori hurrengo ikasturterako amaitutzat ematea erabaki dugu.

## 10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIORAKO PROGRAMAK

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

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

### 10.1 "MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS" TAILERRA

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

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

#### **Metodologia:**

Tailerra bi lauhilekoetan eman zen, eta online egin zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten. Lehenengo lauhilekoan, 2021eko urriaren 20an eta 27an eta azaroaren 3an, 10ean, 17an eta 24an egin zen eta bigarren lauhilekoan, 2022ko otsailaren 16an eta 23an eta martxoaren 2an, 9an, 16an eta 23an egin zen. 6 online saiotan garatu zen, eta borondatez offline lan pertsonala egin zen. Saio guztiak 17:00etatik 19:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 25 ordukoa izan da,

eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen. Parte-hartzaile bakoitzak mezu elektronikoa jaso zuen, non tailerra behar bezala garatzeko beharrezko informazio guztia jaso zuen, bai eta laneko 25 orduak ziurtatzeko beharrezko baldintzak ere.

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

### Laginen deskribapena:

32. taulan, tailerrean onartutako pertsonen, esku hartze aurreko galde sorta egin zutenen, esku hartze ondorengo galde sorta egin zutenen, eta, azkenean, ziurtagiria lortzeko baldintzak betetzen zituztenen datuak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 32. taula).

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	212 (% 83,8)	38 (% 15)	3 (% 1,2)	<b>253 (% 100)</b>
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	185 (% 86,0)	28 (% 13,0)	2 (% 0,9)	<b>215 (% 100)</b>
<b>AURREKO ETA ONDORENGO EBALUAZIOA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	60 (% 88,2)	8 (% 11,8)	0 (% 0,0)	<b>68 (% 100)</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	60 (% 88,2)	8 (% 11,8)	0 (% 0,0)	<b>68 (% 100)</b>

**32. taula.** Onartutako pertsonak, aurreko eta ondorengo ebaluazioa egiten duten pertsonak eta "Mindfulness para la gestión del estrés" tailerraren ziurtagiria lortzen dutenak, sexuaren arabera banakatuak.

Denera, 215 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta batez besteko adina 23,3 izan zen eta adin tartea 17tik 55era bitartekoa. Guztira 120 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 68k bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 69k lortu zuten ziurtagiria,

onartuen % 31,6k (N=210). Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=68), batez besteko adina 22,5 urte izan zen, eta adin tarteak 17 eta 48 urte artekoak. 33. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera bereizita ikus daitezke (ikus 33. taula).

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	15	% 6,9
Arkitektura	2	% 0,9
Antropologia	1	% 0,4
Artea	1	% 0,4
Arte Ederrak	3	% 1,8
Biologia	5	% 2,3
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	% 0,4
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	2	% 0,9
Sorkuntza eta Diseinua	4	% 1,8
Kriminologia	5	% 2,3
Zuzenbidea	8	% 3,7
Haur Hezkuntza	6	% 2,7
Lehen Hezkuntza	5	% 2,3
Gizarte Hezkuntza	8	% 3,7
Erizaintza	10	% 4,6
Ekonomia	1	% 0,4
Farmazia	3	% 1,3
Filosofia	1	% 0,4
Fisika	1	% 0,4
Geologia	2	% 0,9
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	% 0,4
Negozioren Kudeaketa	3	% 1,3
Artearen Historia	2	% 0,9
Informatika	1	% 0,4



Ingeniaritza Elektronikoa	3	% 1,3%
Industri Ingeniaritza Teknikoa	1	% 0,4
Ingeniaritza Informatikoa	4	% 1,8
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	% 0,4
Ingeniaritza Mekanikoa	1	% 0,4
Industria Kimikaren Ingeniaritza	1	% 0,4
Marketina	2	% 0,9
Medikuntza	5	% 2,3
Matematika	2	% 0,9
Kazetaritza	2	% 0,9
Psikologia	44	% 20,4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	2	% 0,9
Kimika	1	% 0,4
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	5	% 2,3
Soziologia	1	% 0,4
Gizarte Langintza	8	% 3,7
Itzulpengintza eta interpretazioa	1	% 0,4
BESTE BATZUK	10	% 4,6
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK</b>	<b>185</b>	<b>% 86</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>		
Master eta Doktoregoa	30	% 13,9
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK</b>	<b>30</b>	<b>% 13,9</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>215</b>	<b>% 100</b>

**33. taula.** “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera berezita.

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 34. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 2. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 34. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	41	% 19,1
Bigarrena	51	% 23,7
Hirugarrena	45	% 20,9
Laugarrena	46	% 21,4
Bosgarrena	2	% 0,9
Doktogoia/Masterra	30	% 13,9
<b>GUZTIRA</b>	<b>215</b>	<b>% 100</b>

**34. taula.** "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera berezita.

#### **Izena eman duten pertsonen banaketa, campusaren arabera:**

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 35. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera berezita (ikus 35. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	21 (% 8,3)	5 (% 2)	1(0,4%)	<b>27 (% 10,6)</b>
<b>BIZKAIA</b>	88 (% 34,6)	19 (% 7,5)	1(0,4%)	<b>108 (% 70)</b>
<b>GIPUZKOA</b>	103 (% 40,5)	14 (% 5,5)	1 (% 0,4)	<b>118 (% 46,09)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>212 (% 83,4)</b>	<b>38 (% 15)</b>	<b>3 (% 1,2)</b>	<b>253 (% 100)</b>

**35. taula.** Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, sexuaren arabera berezita.

#### **Onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera**

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 36. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera berezita (ikus 36. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
ARABA	20 (% 9,3)	4 (% 1,8)	1 (% 0,4)	<b>25 (% 11,6)</b>
BIZKAIA	78 (% 36,2)	13 (% 6)	1 % (0,4)	<b>92 (% 42,7)</b>
GIPUZKOA	87 (% 40,4)	11 (% 5,1)	0 (% 0)	<b>98 (% 45,5)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>185 (% 86)</b>	<b>28 (% 13)</b>	<b>2 (% 0,9)</b>	<b>215 (% 100)</b>

**36. taula.** Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta sexuaren arabera berezita.

#### Adina:

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tartea 37. taulan ikus daitezke. (ikus 37. taula).

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	25,1	19 urte	17-56	<b>254</b>
<b>ONARTUTAKO</b>	23,3	20 urte	17-55	<b>215</b>
<b>AURREKO EDO ONDORENGO TESTAK EGITEN DITUZTEN PERTSONAK</b>	23,3	20 urte	17-52	<b>68</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	21,4	20 urte	18-41	<b>68</b>

**37. taula.** Izena emandako, onartutako, aurreko eta ondorengo testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

#### Analisi kuantitatiboa:

Zerrendatutako batez bestekoak alderatzeko analisisia egin zen (*t*-testa parekatutako datuetarako), tailerraren eragina neurtzeko; horretarako, esku hartze aurreko eta ondorengo ebaluazioa egin zuten pertsona guztiak lagin gisa erabili dira (N=68), eta esku hartze ondorengo ebaluazioa egin zen, gogobetetze maila neurtzeko.

EZAGUTZAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, honako emaitza hauek lortu ditugu: *Zer da erregulazio emozionala?* aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,37, Sd=1,13) eta ondorengo testean

lortutakoak (Batez bestekoa=4,72, Sd=0,81) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,35;  $t(67) = -9,34$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen=1,36.

*Nola aurre egin ahal zaie estres egoerei?* aldagaian (meditazio motak), aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,37, Sd=1,01) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,72, Sd=0,73) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,35;  $t(67) = -8,97$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen=1,53.

*Zer da autozaintza?* aldagaian (nola aplikatu mindfulnessa eguneroko bizitzan), aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,96, Sd=0,84) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,97, Sd=0,85) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,01;  $t(67) = -8,25$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen=1,21.

*Nola landu norberaren kontzientzia?* aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,15, Sd=1,14) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,60, Sd=0,88) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,48;  $t(67) = -8,16$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen=1,34.

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

Emozioen erregulazioari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,21; Sd=1,07) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,24; Sd=0,93) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,03;  $t(67) = -6,81$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,02.

*Estres egoerei aurre egiteari* buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,99; Sd=0,98) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,25; Sd=0,99) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-1,26;  $t(67) = -7,82$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,28.

*Autozaintzari* buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,53; Sd=0,95) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,38; Sd=0,99) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=-0,85;  $t(67) = -5,04$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 0,85.

Norberari buruzko kontzientzari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,65; Sd=0,99) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,60; Sd=0,95) alderatuta, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen (batez bestekoen aldea=0,96;  $t(67)=-6,69$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,00.

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

Jarraian, gogobetetze inkestako itemetan lortutako batez besteko puntuazioak ikus daitezke. Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikus 38. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,1
2	Gogobetetzea	5,2
3	Erabilgarritasuna	5,0
4	Inplikazioa	4,4
5	Jardueretako parte hartzea	4,2
6	Iraupena	3,5
7	Jasotako informazioa	5,6
8	Erabilitako metodologia	5,3
9	Hobetzeko baliabideak	5,3
10	Balorazio orokorra	5,5
11	Irakaslearen jarduna	5,9
<i>12.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		

12a	Kontrol emozionala	5
12b	Estres egoerei aurre egitea	5,2
12c	Autozainketa	4,9
12d	Norbere buruaren kontzientzia	5

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

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

#### **Analisi kualitatiboa:**

Gogobetetze inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzekoak buruzko hiru galdera daude.

#### **Alderdi positiboen artean hauek nabarmendu daitezke:**

*“Konturatzea ez dugula beti lanez beteta egon behar, baizik eta estimulu horietatik atsedena merezi dugula. Oraina bizitzea merezi dugula eta ez dugula etengabe etorkizunean pentsatu behar”.*

*“Oso gustuko izan nuen erregulazio emozionalari buruzko gaia; izan ere, jasaten ez nituen egoera ugari zeuden eta oso arin sentitzen nuen egonezina, eta tailerrean egon eta nire emozioez haratago ikusi eta haietaz arduratu naizenetik, ez dakit ondo azaldu naizen, baina tailer honek nahikoa lagundu dit”.*

*“Oso interesgarriak dira taldean hitz egiteko uneak. Gustatu zait ikustea unibertsitateko ikasleek askok egin nahi dugula estresarekin lotutako tailerra, ez nagoela bakarrik, eta, gehien bat, beste fakultate batzuetatik datozela”.*

*“Transmititzen duen hurbiltasuna” (irakasleak).*

*“Tailerra hastean egindako arnasketa ariketak, eta ez dira soilik estresari aurre egiteko; izan ere, jorratu ditugun alderdi garrantzitsu ugari daude, hala nola entzute aktiboa, komunikazio motak (asertiboa, agresiboa...) eta gure inguruaz eta gure ekintzetan kontzientziaz nola jardun konturatu gara.*

*“Mindfulnessaren alerdi orokorrak ezagutzea; izan ere, ez nituen ezagutzen. Erabilgarriena gorputzaren eskanerra iruditu zait. Irakaslea zoragarria izan da, beti zalantzak ebazteko gogoz eta ezagutza handia zeukan”:*

*“Tailer honen alderdirik erabilgarrienak, zalantza barik, Lucía irakasleak gidatutako erlaxazio teknikak izan dira”.*

*“Irakasleak tailerraren gaia gure arazo pertsonaletara eramaten jakin du eta gugatik arduratu da”.*

*“Erregulazio emozionalaren ezagutza – estresari aurre egitea – komunikazio motak asertibitate, agresibitatea”*

*“Gorputz eskanerra erabiltzea; oro har, astean behin aplikatzen dut.*

*“Autozaintzarekin lotutako jarduerak”.*

*“Antsietatea nola kontrolatu ikastea”.*

*“Online egiteko aukera”.*

*“Astean proposatutako materialak, zenbait jarraibiderekin batera, praktika modu eraginkorrean egin ahal izateko.*

*“Eman duen pertsonaren profesionaltasuna, bere ezagutzak zein ondo transmititzen jakin duen eta eman digun materiala”.*

*“Orain eta hemen gertatzen denean oinarritzen jakitea. Norberari buruzko kontzientzia handiago izatean jakitea, eta zugar arreta osoa jartzea.*

*“Ez nituzke soilik irakasleak emandako kontzeptu teorikoak, baliabideak eta praktikak nabarmenduko, baizik eta tailerlean zehar sortutako espazioa, guztion artean esperientziak, iritziak eta abar partekatzeko. Oso aberasgarria iruditu zait ikaskideei entzutea, eta are gehiago adinari, egoerei eta abarrei dagokienez dagoen aniztasuna kontuan hartuta”.*

**Alderdi negatiboen** artean hauek aipa ditzakegu:

*“Tailerra etxetik egiteak arlo positiboa zeukan, zure inguruan erosoago egon ahal zinelako, baina, niri dagokidanez, nahiagoko nukeen presentzialki egitea; izan ere, online zenbait hilabetetako esperientzia izan arren, oraindik ere ezin dut bi orduz adi egon eta aurrez aurre askoz gehiago transmititzen da”.*

*“Praktika batzuk zailak iruditu zaizkit, hala nola gorputzaren eskanerra”.*

*“Litekeena da oraindik ikasteke asko izatea meditazioan. Teknika erlaxagarria iruditzen zait, baina, oro har, ez dut nire burua kontrolatzea lortzen eta lo amaitzen dut (sakon).*

*“Aingura”.*

*“Uste dut gutxien balio izan didana autozaintzakoa izan dela”.*

*“Erabilgarrien iruditu zaidan alderdietako bat taldean eta bikoteka eman dugun denbora da, bestearen iritzia ezagutzeko, baina uste dut pixka bat lekuz kanpo zegoela”.*

*“Denbora gehiegi praktika egiten; egun batzuetan astuna egiten zen, nire ustez.*

*“Egia esan, guztia iruditu zait erabilgarria, baina, batzuetan, zaila da praktikan jartzea”.*

*“Entzute aktiboa ez zait oso erabilgarria iruditu”.*

*“Azken klasean, nire ustez, galdera gehiegi egon dira”.*

*“Talde txikiak egitea edo bikoteka lan egitea oso ezerosoa iruditzen zait, baina, horregatik, uste dut nik lan egin behar dudan zerbait dela.*

*“Nire burua ikasteko denborara eramateko eta horretarako erabiltzen dudan denboran kontzientzia hartzeko praktika informala eta une horietan dudan egoera mentala ezin izan dut aldatu, eta oraindik ere estresa dut une horietan.*

*“Tailerra aurrez grabatuta eta online jarraitzeko aukera izatea gustatuko zitzaidan. “Familia betebeharren ondorioz, ezin izan dut egun guztietan bertaratu.”*

*“Faltan bota dudan bakarra taldeko praktika gehiago egitea izan da. Hausnarketak eta informazioak interesgarriak dira, baina praktikatzeko aukera gehiago izatea (azken finean, hori da ohitura sortzen duena) oraindik erabilgarriagoa irudituko zitzaidakeen”.*

*“Talde txikiek ez naute guztiz konbentzitu; izan ere, batzuetan, ez genuen taldeko kide guztiek hitz egiten, lotsagatik edo dena delakoagatik. Gustatuko zitzaidan tailerra talde handia izatea soilik”.*

*“3 ordu jarraian izatearen ondorioz, unereren batean arreta galdu ahal duzu.*

*“Audio zehatz batzuk luzeegiak ziren”.*

*“Egindako praktika batzuk oso luzeak iruditu zaizkit, baina horrek ez du esan nahi erabilgarriak izan ez direnik”.*

*“Ez zait gustatu online egitea; izan ere, uste dut aurrez aurre gehiago zabalduko ginatekeela eta gure bizipenak kontatuko genituzkeela. Datorren urtean presentziala izango denez uste dut hobeto egongo dela”.*

*“Emandako zenbait kontzeptu eta informazioa dagoeneko ezagutzen nituen”.*



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

*“Pixka bat beranduago egitea; izan ere, tailer horiek 19:00etan izatea gustatuko litzaidake, eta, ondoren, atsedean hartzea lasai”.*

*“Tailer horiek fakultate guztietan egiteko aukera planteatu ahal da; izan ere, Ingeniaritza Fakultatean gutxienez ez dago horrelako tailerrik eta lagungarriak dira norberarekin ondo egoteko, eta, horrenbestez, emaitza akademiko hobekak lortzeko”.*

*“Tarte bat dedikatu ahalko litzateke mindfulnessa praktikatzeko aplikazioak eta kanpo iturriak sakonago ezagutzeko”.*

*“Praktika gehiago egin beharko genituzke; izan ere, ordubete eta erdi hizketan pixka bat astuna izan daiteke”. Partaidetza, batzuetan, eskasa zen; beraz, une ezerosoak sortzen ziren”.*

*“Aurrez aurre egitea”.*

*“Gehiago irautea gustatuko zitzaidan”.*

*“Mindfulnessarekin lotutako jolasen bat egitea”.*

*“Uste dut mahaspasarekin egindako jolasa gehiagotan egin beharko genukeela; izan ere, ez nuen lortu hori erabilita lortu nahi zen helburua”.*

*“Nire ustez, pertsona gutxiago egonda, tailerra beste sakontasun maila batera eramango zen”.*

*“Jarduera kooperatibo gehiago, taldeak eginda; izan ere, guztien aurrean hitz egiteak lotsa handiagoa eman ahal du 3ko edo 4ko taldeetan hitz egiteak baino”.*

*“Litekeena da saio laburragoak praktikoagoak izatea; izan ere, askotan 2 ordu jarraian oso neketsuak dira”.*

*“Aipatu den moduan, alde praktikoa handituko nuke: gutxienez 15 minutu meditatzea saio bakoitzean eta informazioaren alde murriztea tailerrak irauten duen denboran, eta hori estres egoeretan erabili ahal ditugun konponbideetan eta baliabideetan erabiltzea”.*

*“Presentzialtasun handiagoa”.*

*“Kredituetarako asistentzia kontrola hobetzea”.*

*“Horrelako tailer bat egitea gustatuko litzaidake, baina luzeagoa, 8 aste ingurukoa”.*

*“Estresaren atzeko oinarri fisiologikoari eta mindfulnessak prozesu horretan duen esku hartzeari buruzko azalpen gehiago”.*

*“Saioren batera ez joateko aukera. Litekeena da guztietara bertaratzeko derrigortasunak pixka bat zurruna egitea. Ez zait txarto iruditzen, 12 ordu online direlako”.*

Azkenik, **ikasitakoa oro har aplikatzeari** dagokionez:

*“Nire buruari proposatzen badiot, uste dut baietz, errutinatik deskonektatzen laguntzen didate”.*

*“Noski, erraza da, eta oso lagungarria”. Antzeko tailerrekin jarraitzen saiatuko naiz nire kabuz; duela 7 urtetik horrelaxe egin dut, lehenengo klaseak jaso nituenetik”.*

*“Espero dut baietz”.*

*“Erabat”.*

*“Uste dut, nire bizitzeko moduagatik, ezin izango dudala mindfulness praktika luzea egin, baina uste dut urduri nagoenean edo zenbait unetan erabilgarria izango zidala”. Gainera, egunerokoan, entzute aktibo eta arnasketa kontzeptuak erabilgarriak izango dira”.*

*“Bai”.*

*“Guztiak ez, baina bai. Saiatuko naiz meditatzeako emandako audioetako bat entzuten lo egin baino lehen (edo urduri, haserre... nagoenean). Horrez gain, oso gustuko izan nuen astean zehar gertatzen zaizkizun gauza on guztiak apuntatzeko jarduera: pozik jartzen nintzen oroitzeagatik”.*

*“Bai, baietz uste dut; izan ere, tailerrean lortutako ezagutzak izatea erabilgarria den zenbait egoera daude, emozioak kontrolatu ahal izateko”.*

*“Bai, aplikatu ahalko nituzke, baina denbora faltagatik litekeena da orain ez aplikatzea”.*

*“Badakit kostako zaidala eta zaila izango dela, baina uste denboraz eta pazientziaz hartuta emaitzak lortu ahal ditudala”.*

*“Gutxienez, egiteko oinarriak ditut. Hemendik aurrera, saiatuko naiz”.*

*“Gehiagotan praktikatu behar dut, baina uste dut zenbait meditazio eta estresa kontrolatzeko zenbait mekanismo egin ahal ditudala”.*

*“Uste dut zaila izango dela, baina saiatuko naiz”.*

*“Izugarri ikasi dut tailer honekin, baina ez nahikoa mindfulnessa nire bizitzaren parte izango dela pentsatzeko. Horregatik, honen antzeko ikastaro eta/edo tailer gehiagotan izena emango dut”.*

*“Litekeena da sakontasunik eta hedapenik handiengan ez egitea, baina saiatuko naiz ahal dudana neurrian txertatzen egunerokoan”.*

*“Bai, tailer honetan lortu dudana honako hau da: mindfulnessa egunerokoan txertatzea, aurretik oharkabean igarotzen ziren eguneko uneetan. Horrez gain, gelditzeko eta egunean zehar norberarekin konektatzeko unetxo bat izatea garrantzitsua dela konturatzeko balio izan dit. Beraz, bai, espero du hala izatea luzaro”.*

*“Noski, horietako batzuk egunerokoan aplikatzen ari naiz”.*

*“Ez dakit orokorrean, baina ziur nago beste noizbait praktikatuko ditudala, litekeena da estres handia izateagatik minutu batzuk gelditu behar dudala sentitzen dudan bizitzako uneren batean”.*

*“Bai, edo, gutxienez, saiatuko naiz”.*

*“Bai, baina zaila egiten zait horrekin hastea; hala ere, meditazioarekin konprometitu naiz, gehien bat lo hartzen laguntzen didalako”.*

*“Saiatuko naiz ikasitako baliabideak aplikatzen”.*

*“Uste dut tailerrean ikasitako baliabideak orokorrean praktikatu ahalko ditudala; izan ere, autozaintzarako modu ona eta nire buruari exijitu behar diot lasaitasuna eta ongizatea lortzeko edozein egoeraren aurrean”.*

*“Bai. Bereziki gogaituta nagoela ikusten dudanean”.*

*“Nik uste dut baietz; izan ere, ikasturtean zehar lortu du nire eguneroko bizitzan txertatzea”*

### **Ondorioak:**

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

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

## **10.2. “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS” TAILERRA**

“Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko.

Helburu nagusia da sistema emozionalaren erabilera areagotzea eta estresa sortzen diguten egoerei modu arautuan aurre egitea, eta, horretarako, eraginkortasun handiagoko portaera berriak aplikatzen da. Hori guztia tailerraren iraupena aintzat hartuta egiten da, eta lanean eta baliabideak entrenatzeko prozesuan modu aktiboan parte hartzeko beharra planteatzen da.

Hona hemen helburu espezifikoak: a) estresari lotutako emozioak lantzen ikastea, oreka

emozionalaren eta mentalaren prozesua landuta, lasaitasun baliabideen bidez, hau da, erregulazio emozionala ikastea; eta b) baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak garatzea; horien bidez, automatismoak aztertutako eta erabakitako jokabide bihurtuko ahalko dira, eta analisirako, aukerak sortzeko, prozesuen antolakuntzarako eta plangintzarako planteatutako baliabideak pertsonalki lantzea, hau da, araututako aurre egitea gauzatzea.

### **Tailerraren programa:**

Helburu horiek lortzeko, zenbait alderdi landu behar dira, hala nola estres prozesuak, burua lasaitzeko baliabideak, baliabide kognitiboak eta erabakigarriak ezagutzea, baita komunikazio erregulatuko prozesua eta tailerreko prozesuan landu diren gaiak eta baliabideak ere; gai eta baliabide horiek tailerraren saioetan landu dira. Estresaren kudeaketa aktiboa areagotzeko, honako hau beharrezkoa da:

- Estresak eragiten dituen adierazleak eta erreakzioak ezagutzea, garatzen den prozesua eta eskaintzen digun informazioa ulertzea.
- Burua eta emozioak lasaitzen ikastea, emozio negatiboek sortzen dituzten erreakzio automatikoak geldiarazteko eta neke, konfrontazio eta inpotentzia egoerak saihesteko.
- Baliabide kognitiboak, instrumentalak eta komunikatiboak praktikatzeko: analisia, aukerak sortzea, antolaketa eta plangintza, bai eta komunikazio erregulatutako prozesuak ere. Aldaketarako helburu errealistak eta lorgarriak ezarri behar dira, modu aktiboan eta pertsonalean, kontzienteki eta pertsonalki, estresa eragiten diguten egoerei aurre egitea ahalbidetuko diguten jokabide hausnartu eta erabaki berriak eraikitzeko.

Entrenamendu prozesu horri esker, kontzienteki erabiltzen ez diren baliabide propioak antola eta sistematiza daitezke, bai eta beste baliabide berri batzuk entrenatu ere, ondoeza murrizteko eta ebazteko gaitasuna eta ongizatea handitzeko.

### **Metodologia:**

Tailer hau online egin zen Webex plataformaren bidez, 2021-2022 ikasturteko bi lauhilekoetan. Lauhileko bakoitzean 2 orduko 6 saio egin dira, astean behin. Lehenengo lauhilekoan 2021eko urriaren 21ean eta 28an eta azaroaren 4an, 11n, 18an eta 25ean egin zen eta bigarren lauhilekoan 2022ko otsailaren 17an eta 24 eta martxoaren 3an, 10ean, 17an eta 24an. Ana Varela psikologoak eman du; aditua da entrenamendu emozionalean eta kognitiboan, estresaren kudeaketa aktiboa, ikasketa prozesuak eta jarrera aldaketa egiteko.

### **Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak:**

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

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

Tailerraren amaieran, halaber, jorratutako gai guztiei buruzko bibliografia bidali zen, baita landutako baliabideak praktikan jartzen jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

### **Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa:**

Saioen bertaratzea eta jarraipena baieztatzeko, bi itemeko galdetegi txiki bat egin da, saio bakoitza amaitzean bete behar zena, baita esku hartze aurreko eta osteko galdetegi bat ere (Linkert motako eskalan eta 6 puntukoa). Galdetegi horretako tailerraren interesari, hautemandako erabilgarritasunari, inplikazio eta partaidetza mailari, planteatutako eta entrenatutako baliabideen balorazioari, ezarritako metodologiaren eta irakaslanaren balorazioari eta ikasleen ustez tailerra hobetzeko aintzat hartu beharreko zenbait alderdiri buruzko galdera espezifikoak zeuden.

### **Laginaren deskribapena:**

314 pertsonak eman zuten izena. 220 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoa bat bidali zitzaien. 220 pertsona horietatik, 22k baja eman zuten tailerra hasi aurretik ezin zutelako ordutegia bateratu; beraz, amaierako kopurua 198 onartukoa da. 39. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu

zuten pertsonak (ikus 39. taula), sexuaren arabera bereizita.

	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	256 (% 81,5)	55 (% 17,5)	3 (% 1)	<b>314 (% 100)</b>
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	160 (% 80,8)	35 (% 17,7)	3 (% 1,5)	<b>198 (% 100)</b>
<b>AURREKO ETA ONDORENGO EBALUAZIOA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	52 (% 77,6)	15 (% 22,4)	0 (% 0,0)	<b>67 (% 100)</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	52 (% 77,6)	15 (% 22,4)	0 (% 0,0)	<b>67 (% 100)</b>

**39. taula.** Tailerrean izena emandako pertsonak, onartuak, aurreko testa eta ondorengo testa bete zituztenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak, sexuaren arabera bereizita.

#### **Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:**

Tailerrean onartutako pertsonak (N= 198) UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 40. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 40. taula).

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		<b>%</b>
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	10	% 5,1
Gizarte Antropologia	1	% 0,5
Arkitektura	8	% 4
Artea	2	% 1
Arte Ederrak	1	% 0,5
Biologia	4	% 2
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	% 0,5

Gizarte eta Komunikazio Zientziak	3	% 1,5
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	% 0,5
Sorkuntza eta Diseinua	4	% 2
Kriminologia	3	% 1,5
Zuzenbidea	6	% 3
Ekonomia	9	% 4,5
Haur Hezkuntza	1	% 0,5
Lehen Hezkuntza	6	% 3
Gizarte Hezkuntza	10	% 5
Erizaintza	8	% 4
Ingeles Ikasketak	1	% 0,5
Farmazia	1	% 0,5
Filologia hispanikoa	1	% 0,5
Zerga Sistema eta Administrazio Publikoa	2	% 1
Negozioren Kudeaketa	2	% 1
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	% 0,5
Historia	1	% 0,5
Informatika	4	% 2
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	1	% 0,5
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	% 0,5
Haurren Irakaskuntza elehiruduna	1	% 0,5
Marketina	3	% 1,5

Matematika	1	% 0,5
Medikuntza	5	% 2,5
Pedagogia	2	% 1
Psikologia	36	% 18,2
Kazetaritza	3	% 1,5
Publizitatea eta Harreman Publikoak	4	% 2
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	5	% 2,5
Soziologia	4	% 2
Gizarte Lana	8	% 4
Itzulpengintza	3	% 1,5
<b>GUZTIZKO PARTZIALA</b>	<b>168</b>	<b>% 84,8</b>
MASTERRA	12	% 6,1
DOKTOREGOA	18	% 9,1
<b>GUZTIZKO PARTZIALA</b>	<b>30</b>	<b>% 15,2</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>198</b>	<b>% 100</b>

**40. taula.** Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Presentzia handiena duten graduen artean, honako hauek nabarmentzen ditugu: Psikologia eta Gizarte Langintza, pertsonen zaintzarekin lotutako ikasketak, laguntza eta garapena, eta, jarraian, Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza, litekeena da pertsonekin eta erakundeekin duen harremangatik. Logikoa da Psikologia graduko ikasle kopurua; izan ere, jorratutako gaia (estresaren kudeketa) garrantzitsua izango zaie bizitza profesionalean, bai arlo klinikoan, bai hezkuntzakoan eta bai enpresetan. Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 41. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 2., 3. eta



4. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da, baina banaketa nahiko homogeneoa da (ikus 41. taula).

MAILA	N	%
Lehenengoa	34	% 17,2
Bigarrena	45	% 22,7
Hirugarrena	43	% 21,7
Laugarrena	38	% 19,2
Bosgarrena	5	% 2,5
Seigarrena	3	% 1,5
Masterra	12	% 6,1
Doktoregoa	18	% 9,1
<b>GUZTIRA</b>	<b>198</b>	<b>% 100</b>

41. taula. "Gestión activa del estrés" tailerrera bertaratuak, mailaren arabera bereizita.

**Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera:**

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 42. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 42. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	26 (% 10,1)	11 (% 20,7)	0 (% 0)	<b>37 (% 11,8)</b>
<b>BIZKAIA</b>	118 (% 46,1)	24 (% 45,3)	3 (% 60)	<b>145 (% 46,2)</b>
<b>GIPUZKOA</b>	112 (% 43,7)	18 (% 33,9)	2 (% 40)	<b>132 (% 42)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>256 (% 81,5)</b>	<b>53 (% 16,9)</b>	<b>5 (% 1,6)</b>	<b>314 (% 100)</b>

42. taula. Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, sexuaren arabera bereizita.

43. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 43. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
ARABA	18 (% 11,2)	6 (% 17,1)	0 (% 0)	<b>24 (% 12,1)</b>
BIZKAIA	78 (% 48,7)	15 (% 42,8)	2 (% 66,6)	<b>95 (% 48)</b>
GIPUZKOA	64 (% 40)	14 (% 40)	1 (% 33,3)	<b>79 (% 39,9)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>160 (% 80,8)</b>	<b>35 (% 17,7)</b>	<b>3 (% 1,5)</b>	<b>198 (% 100)</b>

**43. taula.** Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta sexuaren arabera berezita.

Nabarmendu beharreko alderdi bat da emakumeen eskari eta partaidetza handia eta gizonen eskaria eta partaidetza murriztea. Egindako tailer guztietan eta SAP/APZen banakako kontsulta egiteko eskaera gertatzen ari da; horrek agerian uzten du seguruenik emakumeek zailtasun txikiagoa dutela beren egoera emozionalari buruz hitz egiteko eta laguntza bilatzeko prest daudela, gizonak baino gehiago.

#### Adina:

Inskribatutakoen, onartutakoen, aurreko eta ondorengo ebaluazioa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tarteak 44. taulan ikus daitezke. (ikus 44. taula).

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	23,2	19,5	17-65	<b>314 (% 100)</b>
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	22,8	19,5	17-55	<b>198 (% 100)</b>
<b>AURREKO ETA ONDORENGO EBALUAZIOA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	23,6	19	17-45	<b>67 (% 100)</b>
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	23	19,5	17-45	<b>67 (% 100)</b>

**44. taula.** Izena emandako, onartutako, aurreko eta ondorengo ebaluazioa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

## Analisi kuantitatiboa

Batez bestekoak konparatzeko azterketa bat egin zen (t-test), tailerraren eragina eta harekiko gogobetetasuna neurtzeko; horretarako, lagin gisa erabili ziren esku hartze aurreko eta ondorengo ebaluazioa bete zuten pertsona guztiak (N = 67).%77,6 (N=52) emakumeak izan ziren eta % 22,4 (N=15) gizonak. Batez besteko adina 23,6 urtekoa izan zen, moda 19 urtekoa eta adin tartea 17-45 urtekoa. Lagin horren % 25,4 karrerako 2. mailako ikasleak izan ziren, % 23,4 3. mailakoak, % 17,9 1. mailakoak eta % 14,9 masterreko edo doktoregoko ikasleak. Gehien bat, Psikologia Fakultateko ikasleak dira (% 19,7), Ekonomia eta Enpresa Fakultatekoak (% 16,7) eta Medikuntza eta Erizaintza Fakultatekoak (% 10,6).

Tailerra egiteko interesarekin (M1=5,3 eta M2=5,1), tailerraren erabilgarritasunarekin (M1=5,4 eta M2=4,9) eta tailerrarekiko inplikazio-mailarekin (M1=5 eta M2=4,5) lotuta dauden aldagaiak batez besteko oso handiak dituzte, eta ez horien artean ez dago alde estatistikoki esanguratsurik aurreko eta ondorengo testaren ostean.

EZAGUTZAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, ikusi da aldagai guztietan daudela alde handiak aurreko eta ondorengo testaren artean.

"*Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,04; Sd=1,06) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,76; Sd=0,85) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=12,48$  (66);  $p<0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,52.

"*Berregituratze kognitiborako teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,34; Sd=1,08) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,48; Sd=0,92) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=12,38$  (66);  $p<0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,51.

"*Denboraren plangintza egokia*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,21; Sd=1,29) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,76; Sd=0,92) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=8,30$  (66);  $p<0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: d de Cohen = 1,01.

"*Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,21; Sd=1,14) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,45; Sd=1,01) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=6,97$  (66);  $p<$

0,001). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 0,85.

GAITASUNAK neurtzen dituzten aldagaietan lortutako puntuazioen alderaketari dagokionez, ikusi da alde guztiak estatistikoki esanguratsuak direla eta eragina oso handia dela.

"*Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=2,78; *Sd*=1,02) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=4,60; *Sd*=0,87) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=12,07$  (66);  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,59.

"*Berregituratze kognitiborako teknikak*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=2,39; *Sd*=1,05) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=4,36; *Sd*=0,93) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=10,48$  (66);  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,28.

"*Denboraren plangintza egokia*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=3,07; *Sd*=1,29) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=4,69; *Sd*=0,89) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=10,32$  (66);  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 1,26.

"*Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko*" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=3,21; *Sd*=1,05) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (*batez bestekoa*=4,34; *Sd*=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t=7,26$  (66);  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:  $d$  de Cohen = 0,88.

Datu horiek agerian uzten dute tailerrak ikasle partaideen artean izandako eragina; izan ere, aldaketa esanguratsuak ikusi ahal dira aztertutako aldagai guztietan, eta eragin handia izan dute.

Jarraian, 45. taulan, tailerraren gogobetetze datuak aurkezten dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 45. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	5,1
2	Tailerrarekiko gogobetetze maila honako hau da:	5,
3	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	4,9
4	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	4,4
5	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da:	4,3
6	Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 lan ordu offline) iruditu zait:	3,4
<b>9</b>	<b>LANDUTAKO TEKNIKEN HAUTEMANDAKO ERABILGARRITASUNA</b>	
9a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,1
9b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,1
9c	Denboraren plangintza egokia	5
9d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,1
11	Erabilitako metodologia iruditu zait	5,1
12	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	4,5
13	Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait	5,2
14	Irakaslea emateaz arduratu den irakasleak egindakoa iruditu zait	5,6

**45. taula.** "Gestión activa del estrés" tailerraren gogobetetze orokorraren ebaluazioa.

Nabarmendu ahal dugu tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dutela, eta tailerra osorik egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Bestalde, puntuaziorik baxuenek zerikusia dute tailerraren iraupenarekin eta pertsona askok adierazi dute laburra iruditzen zaiela. Gainera, tailerra egiteko kamera eta mikroa beharrezkoa zirela aurretiaz eta idatziz jakinarazi bazen ere, horiek erabiltzeko zailtasunak egon dira, eta horrek prozesuan modu aktiboan parte hartzea oztopatzen du, batez ere beste mikro bidezko eta txateko elkarrizketetan aldi berean arreta jarri behar izateagatik. Alderdi hori aintzat hartuko du hurrengo edizioetan, eta dagoneko ezarri dira hobekuntza operatiboak; tailerraren analisi kualitatiboan azalduko dira.

### **Analisi kualitatiboa:**

4 galdera ireki egin dira honako gai hauei buruz: tailerraren erabilgarritasuna bertaratutakoentzat, erabilgarritzat jotzen ez diren alderdiak, tailerraren garapenerako hobetu daitezkeen elementuak, eta baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituztela uste duten.

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

**Tailerrean erabilgarrien izan diren alderdiei dagokienez, ikasleek honako hau nabarmendu dute:**

*“Estresa kudeatzeko prozesu on baten jakitun izatea. Beti huts egiten nuen estres egoera batean emozioa lasaitzen, beti pentsatzen nuen hurrengo urratsean, emozioa alde batera utzita. Nire arnasketa praktika handitzea ere onuragarria izan da”.*

*“Estresari aurre egiteko baliabideak ematea”.*

*“Teoria praktikan jartzeko modua oso interesgarria iruditu zait, eta stresari aurre egiteko tresnak eman dizkigu”.*

*“Erabilgarria iruditu zait arazoa arazo txikitari banatzea alaitan ondoen konpontzeko, eta gure burmuinari adieraztea jarduera bakoitzari dedikatu behar diogun denbora, ez gelditzeko, eztabaidei oihukatu gabe aurre egiteko (eta nor bere onetik atera gabe), helburuak markatzeko eta lortutako helburuak beti oroitzeko”.*

*“Oso interesgarria iruditu zait barne solasaldia eta mapa mentala gure kabuz egitea. Iritziak eta esperientziak partekatzeraren gonbidatzea oso aberasgarria iruditu zait tailerrarentzat”.*

*“Oso gustuko izan dut antolakuntza, ideiak oso argi egon dira eta ezagutza gradualak lortu ditut (lasaitu, pentsatu eta aurre egin)”.*

*“Tailer hau oso erabilgarria iruditu zait denbora kudeatzeko”.*

*“Irakasleak egindako galderak jorratutako gaiak hobeto ulertzen lagundu didate eta tailerra interesgarria eta eramangarria izatea eragin dute”.*

*“Arnasketa kontzientea, barne solasaldia, helburuak (smart) eta komunikazioa (asertiboa)”.*

*“Lasaitzen eta emozioak kontrolatzen ikastea, gure gertukoekin ditugun eztabaida asko ekiditeko”.*

*“Bidalitako baliabideak oso erabilgarriak iruditzen zaizkit; izan ere, tailerra amaitu ostean, errepasatu ahal ditugu eta ikasitakoa berriz ikusi. Azken saioan, komunikazioari buruz eman dugun atala oso interesgarria iruditu zait”.*

*“Estresa identifikatzea, haren aurrean nola jardun jakitea, emozioak nola kudeatu ulertzea, tartek identifikatzea, asertibitatea praktikatzea, arazoei dosi txikietan aurre egitea eta ez aurka egitea...”.*

*“Online izatea. Presentziala izan balitz, ez dakit aukera izango nukeen ondo antolatzeko”.*

*“Ulertzea estresa naturala dela eta ez dela ezer txarra”.*

*“Ohartzea etengabeko entrenamendu dela, pixkanak doan prozesua eta norberarengandik hasten dela”.*

Alderdi negatiboetara dagokienez, ikasleek honako hau nabarmendu dute:

*“Ondo egongo zen dinamikoagoa izatea; izan ere, batzuetan, aspergarria eta neketsua zen. Horrekin ez dut esan nahi tailerra ez zaidala gustatu, are gehiago, oso praktikoa eta polita iruditu zait”.*

*“YouTuben ikusi behar ziren bideoak”.*

*“Arnasketaren kontrola ikastea erabilgarria iruditu zait, baina, nire kasuan, ez zait oso baliagarria izan, ezin izan dudalako erlaxatzeko erabili”.*

*“Arnasketa ez zait erabilgarria iruditu; izan ere, nahiko urduri jartzen naiz egiten dudanero”.*

*“Presentziala ez izatea. Uste du gaia aurrez aurre jorratzea positiboagoa izango litzatekeela”.*

*“Tailerra online izateak ez zuen laguntzen zenbait erantzun partekatzeko eroso sentitzen”.*

*“Batik bat, izan dugun eragozpenik handiena da gaiak telematikoki jorratu behar izatea... uste dut horrelako ikastaroek asko irabazten dutela aurrez aurre egonda. Horrez gain, iraupena laburra iruditu zait; izan ere, gauzen zergatia ezagutzen duzunean, sakontzen eta tresnak bilatzen saiatzen zara, eta, horretarako, denbora behar da”.*

*“Erlaxazio jarduerak. Uste dut kasu honetan teoria ez dela oso praktikoa”.*

Hobetzeko alderdiei dagokienez, ikasleek honako hau nabarmendu dute:

*“Presentzialtasunera itzuli ahal izatea”.*

*“Aintzat hartuta erabiltzaileek izan duten partaidetza altua, edukia edo pertsonen esku hartzeen denbora murriztuko nuke. Bestela, apur bat estu geratzen da”.*

*“Lehen esan dudan moduan, iruditzen zait batzuetan dinamismoa falta dela, gehien bat lehenengo saioetan; izan ere, amaieran, praktikoagoa eta interesgarriagoa iruditu zait”.*

*“Adibide laburragoak erabiltzea eta pertsonak euren arazoak kontatzen horren luzaro egon daitezen ekiditea”.*

*“Esan beharra daukat 10 minutu inguruko atsedena eskertuko nukeela zerbait jateko, etab.”.*

*“Nire ustez, irakaslea oso ona eta atsegina den arren, edukia denboraren erdian eman daiteke. Azalpen errepikakorregiak eta diskurtso adeitsuegia”.*

*“Luzeagoa izatea”.*

*“Uste dut tailerra, oro har, ondo antolatuta dagoela. Iraupenari dagokionez, egokia iruditu zait orokorrean, baina gustatuko zitzaidakeen denbora gehiago izatea komunikazioarekin eta laguntza sozialerako modurik ohikoenekin zerikusia duten alderdiekin sakontzeko denbora gehiago izatea.*

*“Online egindako tailerra denez, zenbait hutsune ditu presentzialki ematen diren beste tailerrekin alderatuz. Hori aldera batera utzita, tailerra emateko modua bikaina izan da. Horrez gain, honako hau nabarmendu nahiko nuke: tailer honetan parte hartzeko baliabideak eta baldintzak (hala nola mikroa edo kamera) ez zituzten kideen begirune falta, baita zenbait kidek izandako errespetu falta ere; izan ere, “konektatuta” egon arren, ez zeuden bertan”.*

*“Iruditzen zait hobetu ahal dela, ikasleek gehiago parte hartu dezaten bilatzeko”.*

*“Nola garatu gertatzen diren emozioak. Gaiari buruz partzialki hitz egin bazen ere, uste dut beharrezkoa dela tarte bat irekitzea eta oso ondo ulertzea esperientzia emozionalak nola identifikatu eta horiei balioa ematen jakiteko”.*

Eta, ikasitako baliabideak oro har erabiltzeari dagokionez, ikasleek honako hau adierazi dute:

*“Bai, gehien bat arnasketa”.*



*“Uste du baietz, beharrezko diziplina aplikatzea lortu eta baliabideekin errutina bat egin ahal badut, gehien bat arnasketa kontzientearekin, oso positiboa izango litzateke niretzat. Baina guztia izango da nire diziplina mailaren arabera, oso anibalentea izaten delako”.*

*“Espero dut baietz. Uste dut pertsona hobea izaten lagundu ahal didatela eta oso erabilgarriak izan daitezkeela”.*

*“Arnasketak egunerokoan erabili ahal ditut estres handiko egoerei aurre egiteko, hala nola ahozko azalpenen aurretik. Edo eztabaida bati oihu egin gabe aurre egiteko”.*

*“Noski, inoiz pentsatu ez ditudan xehetasunak daude eta orain gehiago konturatuko naiz: lasaitzea, planifikatzea, arazoei aurre egitea”.*

*“Ziur nago datorkigun azterketa garaian oso lagungarria izango zaidala eta gehiago jarri ahalko dudala praktikan”.*

*“Bai. Halaber, horietako batzuk dagoeneko egiten ari naiz eta espero dut gainontzekoak txertatzea, hasi dudana bideari jarraituz”.*

*“Noski baietz, oso erabilgarria iruditzen zait. Ikasitako aplikatzen saiatuko naiz. Balio handiko baliabideak dira, eta nire bizitza osoan lagunduko didate”.*

*“Bai, ikasitako baliabideak lehenengo saiotik praktikatzen ditut, gehien bat arnasketa”.*

*“Bai, gehien bat nire denbora hobeto “estratifikatzen” saiatuko naiz eta estres egoerak hobeto kontrolatzen”.*

*“Espero dut eta saiatuko naiz hala izan dadin. Ikastaroan zehar esan den moduan, ahalegina behar duen entrenamendua da; beraz, gutxienez, hori lortzeko ahalegindu beharko da”.*

*“Uste dut tailerrean ikasitako guztia oso aplikagarria dela nire bizitzan eta egunerokoan gauza askorekin lagundu ahalko didala, hala nola karrerarekin eta estres egoerei aurre egiteko unean (lanak edo azterketak), eta, oro har, arazoei aurre egiten”.*

*“Erabat. Irakasleak eman digun informazioa oso erraz antolatuta dago eta bait orain, bai aurrerago ulertu ahal izango dut”.*

*“Bai; halaber, praktiketako asko egiten ari naiz, hala nola estres uneetan arnastea edo lasaitzea, beste pertsona batzuekin arazoak ordaintzen ez amaitzeko, jasaten ari naizen estresarekin zerikusirik ez badute.”*

## Ondorioak

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

1-Tailerraren garapenarekin lotutako zenbait alderdiri buruzko informazioa zehaztasun eta enfasi handiagoz ematea:

a.*Antolakuntza baldintzak eta egiteko beharrezko baliabide instrumentalak*: mikrofonoa eta kamera halabeharrez erabili behar da. Azken gai horrek oraindik ere zailtasunak eragiten ditu; izan ere, zenbait pertsonak ez daukate mikrorik eta txat bidez komunikatzen dira; beraz, pertsonak guztiak artatzeko zailtasuna handiagoa da. Lan saioetan laguntza aktiboa ematea eta ebaluazioa betetzea ziurtagiria lortzeko baldintza gisa.

b.*Tailerreko lan-eredua*: Ezagutza-baliabideak, baliabide praktikoak eta gaitasunak daudela azaltzea, eta inplikatzeko, parte hartzeko eta baliabideen praktika pertsonala egiteko beharra. Tailerra aurkeztea lan eredu gisa, norberaren entrenamendurako eta baliabideekiko erabakiak hartzeko; era berean, aurrez eraturako ideiak eta aplikazio estandarizatuak murriztea. Saioen arteko praktikak ez dira beti egiten, zenbait pertsonak eskatzen dituzte, baina, horien esku izanda ere, ez dituzte egiten.

Modu espezifikoa azaldu behar da zer den ikasketa eta entrenamendu prozesua; izan ere, badirudi barne aldaketak egitera baino informazioa kontsumitzera bideratuta dauden ikasleek oraindik ere erabiltzen dituztela inplikazio pertsonalik gabeko kanpoko edukietan oinarritutako ohiko hezkuntza prozesuak.

Hala ere, azaltzen da estresaren kudeaketa “aktiboak” ez dakarrela gauza asko egitea, baizik eta prozesuaren protagonista izatea; proteagonismoaren berezko kontzeptu hori ez dirudi oso ohikoa hezkuntzan.

Litekeena da garrantzitsua izatea honako hau nabarmentzea, gehiagotan errepikatu behar bada ere: tailerrean inplikatu beharra dago aldaketak lortu nahi badira.

Hurrengo edizioetan, orain arte egin den moduan, lehenengo saioaren hasieraren atal garrantzitsua antolakuntza eta prestakuntza prozesuak azaltzera dedikatuko da. Horrekin batera, lehenengo saioko azken 10 minutuak erabiliko dira adierazitako alderdiak gogorarazteko.

•*Antolakuntza alderdiak eta alderdi instrumentalak*: akreditaziorako baldintzak, beharrezko tresna teknikoak, saioen ebaluazio prozesua, beharrezko bertaratzea, etab.

- *Prestakuntza prozesuaren alderdiak*: partaidetza, saioen arteko praktikak egitea eta tailerraren entrenamendu izaera, ez delako baliabideen aurkezpen informatibo hutsa, baizik eta lan gaiaren inguruko eraldaketa kognitiboko prozesu bat. Ikasketa hori ez da soilik informatiboa, eta ezin da arin egin. Aldaketa ez da inoiz arin gertatzen.
- Gertatzen zaiguna ezagutzearen eta ulertzearen garrantzia nabarmendu behar da, hori baita funtsezko bidea, eta ez analisirik gabe baliabideak aplikatzea. Horrez gain, argi eta garbi ezarri behar da prozesuaren indibiduaioa eta baliabideen aniztasuna, pertsona bakoitzak egokien iruditzen zaizkionak aplikatzea erabaki ahal izateko. Desberdintasuna eta dibertsitatea, taldeko "besteak" eta balio berbera izateko beharra ulertzea.

### 10.3. STREAMING BIDEZKO MINTEGIAK

Arabako Campuseko Hezkuntza eta Kirol Fakultatearekin lankidetzan, streaming bidez bi mintegi antolatu genituen ikasle guztientzat: "*Bienestar emocional*" eta "*Técnicas para la reducción del estrés*".

"Bienestar emocional" mintegia 2022ko urtarrilaren 20an eta 27an egin zen, 17:45etik 20:15era, eta Idoia López de Guereñu irakasleak eman zuen. Mindfulness edo 'erabateko kontzientzia' honetan datza: unez une, pentsamenduei, emozioei, gorputzaren sentsazioei eta inguruko giroari arreta ematean, "onarpena" ezaugarri nagusitzat hartuta; pentsamendu eta emozioei arreta ematea zuzenak diren ala ez erabaki gabe. Burmuina une bakoitzean hautematen denera bideratzen da, iraganari edo etorkizunari buruzko ohiko hausnarketarekin jardun beharrean. Erabateko arretak gure barneko oreka berreskuratzen laguntzen du, pertsonaren alderdiei modu integralean erreparatuta: gorputza, adimena eta espiritua. Erabateko arreta praktikatu, bereizteko eta errukitzeko gaitasun handiagoa garatzen dugu. Arreta horrek aukera berriei atea irekitzen die, hona eta orainera ekartzen gaitu, bizitza osoa eta momentukoa bizitzera gonbidatzen gaitu.

"*Técnicas para la reducción del estrés*" mintegia 2022ko martxoaren 8an egin zen, 15:15etik 20:15era, eta Naiara Díaz de Ceriok eman zuen. Bertan, zenbait kontzepturi buruzko ohiko ideiak jorratu ziren, hala nola estresaren eta antsietatearen arteko bereizketa, zailak baitira bereizteko oro har eta erabilera publikorako orokorrean. Bestalde, psikologia klinikotik datozen terminoak aztertu ziren, eta, beraz, batzuetan modu okerrean erabiltzen dira, hala nola beldurrezko atakea edo antsietate krisia; horrez gain, termino horiek zer faktorek eragin ditzaketen aztertu zen. Bestalde, ikusi zen zer egoeratan gorputzak estresaren aurrean erantzun ahal duen, zer eragin izan ahal duen osasunean eta arreta jarri zen modu egokian

kudeatzeko existitzen diren estrategietan.

#### 10.4. AZPkoentzat GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS TAILERRA

Tailer hori bera ezarri zen Unibertsitateko Administrazio eta Zerbitzuetako langileentzat, AZPkoen Prestakuntza Zerbitzuarekin lankidetzan ikasleentzako "Gestión activa del estrés" tailerraren helburu, metodologia eta eduki berberekin. 46. taulan sexuaren eta campusaren arabera banatuta aurkezten dira bertan izena emandako pertsonak, eta egiaztatu da izena eman duten 31 pertsonetatik % 83,9 emakumeak direla.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	2 (% 6,4)	1 (% 3,2)	<b>3 (% 9,7)</b>
<b>BIZKAIA</b>	19 (% 61,3)	3 (% 9,7)	<b>22 (% 71)</b>
<b>GIPUZKOA</b>	5 (% 16,1)	1 (% 3,2)	<b>6 (1% 9,4)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>26 (% 83,9)</b>	<b>5 (% 19,1)</b>	<b>31 (% 100)</b>

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

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

	EMAKUMEAK	GIZONAK	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	2 (% 8,3)	0 (% 0)	<b>2 (% 8,3)</b>
<b>BIZKAIA</b>	16 (% 66,7)	3 (% 12,5)	<b>19(% 79,2)</b>
<b>GIPUZKOA</b>	2 (% 8,3)	1 (% 4,2)	<b>3 (% 12,5)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>20 (% 83,3)</b>	<b>4 (% 20,8)</b>	<b>24 (% 100)</b>

47. taula. "Gestión activa del estrés" (AZPkoentzat) tailerraren ziurtagiria lortu duten pertsonak

Tailerrarekiko gogobetetze inkestaren emaitzak 48. taulan ikus daitezke.

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBES
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	5,5
2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	5,1
3	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	4,7
4	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da:	4,2
5	Tailerraren iraupena (8 ordu) iruditu zait:	3,5
6	<b>EZAGUNTZAK</b>	
6a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,2
6b	Berregituratze kognitiboko teknikak	3,6
6c	Denboraren plangintza egokia	3,8
6d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	3,8
7	<b>GAITASUN PERTSONALAK</b>	
7a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	3,6
7b	Berregituratze kognitiboko teknikak	3,4
7c	Denboraren plangintza egokia	3,6
7d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	3,4
8	<b>ERABILGARRITASUNA</b>	
8a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,2
8b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,0
8c	Denboraren plangintza egokia	4,9
8d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,9
9	Jasotako informazioaren ulergarritasuna	5,8
10	Erabilitako metodologiaren egokitasuna	5,4
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak ematea	5,4
12	Tailerraren balorazio orokorra	5,5
13	Irakasle arduradunanren balorazio orokorra	5,8

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

Ondorengo testa bete zuten AZPkoen balorazioak erakusten du egokia dela gure unibertsitateko langileentzako prestakuntza mota hori azpimarratzea, estresa kudeatzeko eta

maneiatzeko estrategiak hobetze aldera. Nabaria da ezagutzek eta hautemandako erabilgarritasunak gaitasun pertsonalek baino puntuazio askoz handiagoak lortzen dituztela, eta agerian uzten dituztela ohitura osasungarri berriak ikasteko dauden zailtasunak.

## **10.5 HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO**

Tailer hau Bikaiko Campuseko irakasle eta ikertzaileei eskaini zitzaion (hurrengo ikasturtean Araban eta Gipuzkoan egitea aurreikusita), 2019an Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Euskadiko suizidoaren prebentzioko Estrategiaren barruan. Adierazi dugun moduan, Bizkaiko Campusean egin zen, eta hiru saio presentzial egin ziren 2022ko martxoaren 10ean, 17an eta 24an, 4 ordukoa bakoitza, 15:00etatik 19:00etara. Alexander Muela eta Jon García-Ormaza UPV/ EHU eman zuten, SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin.

Batez ere nerabe eta gazte helduen suizidioa jorratu zen, osasun publikoko arazo orokorra delako. Munduko Osasuna Erakundeak emandako jarraibideak bete ziren. Haren ustez, gai horri aurre egiteko lehentasunezko ekintza ildo da jokabide suizida prebenitzeko gaitasunak garatzea biztanle horiekin harreman zuzena duten gizarte agenteetan. Halaber, hori unibertsitaterako eskaera da, suizidioaren eragina arintzeko ekintza eraginkorrak indar ditzan.

Beraz, tailerraren helburu nagusia Gatekeeper gaitasunak garatzea izan zen, unibertsitate testuinguruan suizidioa ekiditeko. Programa diseinatuta dago irakasleei suizidiorako arriskuan dauden gazteak identifikatzen, haiei erantzuten eta osasun zerbitzu espezializatuera bideratzen irakasteko diseinatutako programa da.

26 irakaslek eman zuten izena, zehazki 20 emakumek (% 76,9) eta 6 gizonek (% 23,1) eta % 80k amaitu zuen ikastaroa (N=21, 17 emakume -% 80,9- eta 4 gizon -% 19,1).

## **11. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)**

Urtero bezalaxe, Unibertsitateko Psikologia Eta Psikopedagogia Zerbitzuen XVIII. Topaketa (ESPPU) 2022ko ekainaren 16an eta 17an egin zen eta Malagako Unibertsitateak antolatu zuen (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). ESPPU topaketak urtero egiten dira, eta bertan biltzen dira Espainiako unibertsitateetako psikologia zerbitzuetako langileak, esperientziak partekatzeko, lan estrategiak adosteko, profesionalen sareak finkatzeko eta zerbitzuotan praktikak egiten dituzten Osasun Psikologia Orokorreko Masterreko ikasleen plataforma izateko. Era berean, psikologia fakultatean psikologiako unibertsitate klinikak dituzten unibertsitateek beren tratamendu eskaintza ezagutarazteko aprobetxatzen dituzte topaketak.