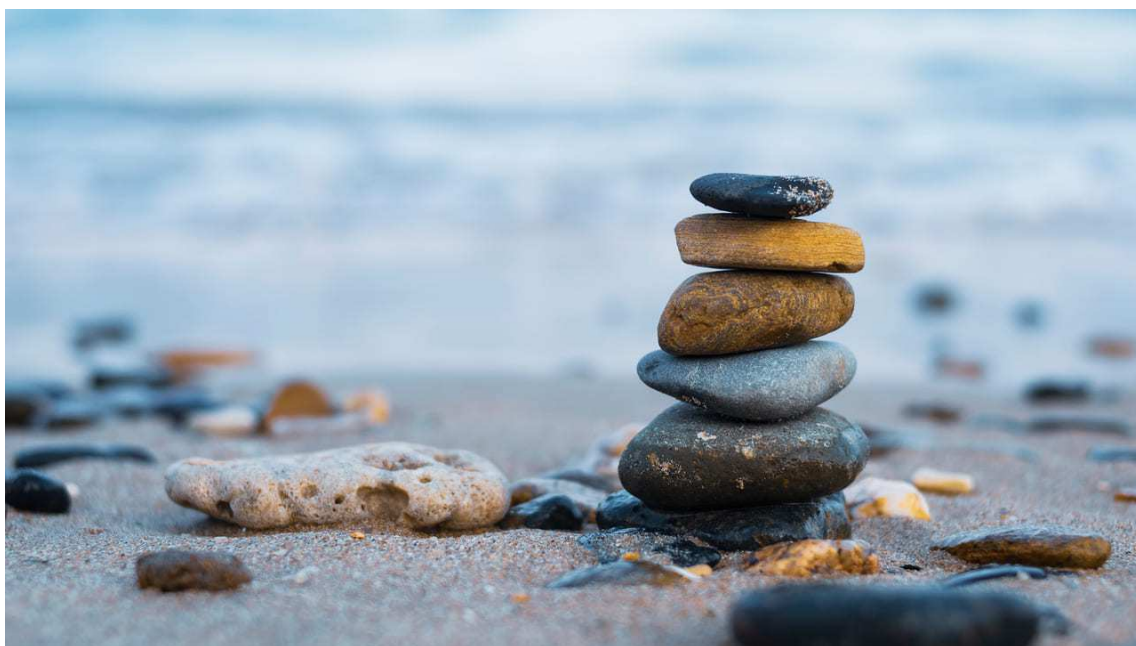




SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETAPSIKOLOGIKORAKOZERBITZUA

MEMORIA 2022/2023



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2022/2023.....	4
3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2022/2023.....	9
4. TIPO DE ESTUDIANTE ATENDIDO EN EL CURSO 2022/2023.....	11
5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2022/2023	18
6. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ.....	21
7. CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU	24
8. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ.....	24
9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA	26
9.1 TALLER “LA EMOCIÓN INTELIGENTE.....	26
10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA	41
10.1 TALLER “Mindfulness para la gestión del estrés”	41
10.2. TALLER “Gestión activa del estrés”	50
10.3. TALLER "Gestión activa del estrés" para el PTGAS	62
10.4 HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO	64
11. ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU).....	65

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta Memoria es presentar la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) en el curso académico 2022/2023. Este Servicio es gratuito, y está orientado a prestar atención psicológica a la comunidad universitaria. Pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Sus funciones son las siguientes, tal como se detallan en el Reglamento General aprobado por Consejo de Gobierno de la UPV/EHU el 7 de junio de 2018:

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

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

c) Prestar asistencia psicológica al alumnado universitario que lo solicite y a otros miembros de la comunidad universitaria siempre que los recursos sean suficientes ya que el alumnado es el destinatario principal de la atención psicológica.

Por eso, teniendo en cuenta la fuerte demanda y la falta de recursos humanos suficientes para poder hacerle frente, desde el curso 2019/2020 hemos priorizado la atención al estudiantado, puesto que consideramos en primer lugar atender al eslabón más frágil de la cadena de la comunidad universitaria.

El Servicio de Atención Psicológica se ocupa de dar respuesta a aspectos fundamentales relacionados con mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas, tales como: el afrontamiento de la ansiedad y el estrés, las dificultades relacionales, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y los problemas de adaptación con su sintomatología asociada. Para ello, el Servicio ofrece asistencia psicológica individual y programas de prevención primaria y secundaria grupales y en formato taller que se describen más adelante.

La atención psicológica ofertada consiste en 8-10 sesiones individuales que

incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación y el rendimiento académico, el desempeño laboral, las relaciones interpersonales, etc.

En caso de estimar que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la demanda, se aconseja a la persona la continuación de la atención psicoterapéutica bien en los Servicios públicos de Salud Mental, bien en recursos asistenciales asociativos para cuestiones específicas o también a través de la consulta con profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los respectivos Colegios Oficiales de Psicología de los tres territorios del País Vasco.

El Servicio se compone de una Dirección, desempeñada por una profesora de la Facultad de Psicología, psicóloga clínica. Dos psicólogas (una psicóloga clínica y una psicóloga general sanitaria) desempeñan el trabajo asistencial. Una de ellas atiende en los Campus de Bizkaia (en Leioa) y de Araba, y otra en el Campus de Gipuzkoa.

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

2. NUEVAS CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2022/2023

Para recibir atención en el Servicio, la persona interesada ha de realizar una petición expresa, escribiendo un correo electrónico a sap@ehu.eus. Durante el curso 2022/2023 se recibieron un total de 298 nuevas consultas, de las cuales 12 son redemandas, es decir, solicitudes de personas que ya habían sido previamente atendidas en nuestro Servicio. La distribución por Campus de las consultas recibidas en este curso académico se presenta en la tabla 1 (ver Tabla 1).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVASCONSULTAS 2022/2023	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	298 (100%)

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

Este año se ha observado una disminución del 7,7% respecto a las nuevas demandas recibidas en el curso 2021/2022 (323 nuevas consultas), aunque en la línea

que viene siendo general en los últimos años.

Esta disminución no ha sido general en todos los Campus: han disminuido las nuevas consultas en Araba (24,6%) y en Bizkaia (17,7%), mientras que aumentan en Gipuzkoa (20,8%).

Vemos que la tendencia de demandas de consulta concuerda con la distribución de la matriculación por Campus (ver Tabla 2).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVASCONSULTAS 2019/2020	58 (18%)	158 (49%)	107 (33%)	323 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2020/2021	68 (19,4%)	166 (47,5%)	116 (33,1%)	350 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2021/2022	69 (21,4%)	158 (48,9%)	96 (29,7%)	323 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2022/2023	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	298 (100%)

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

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

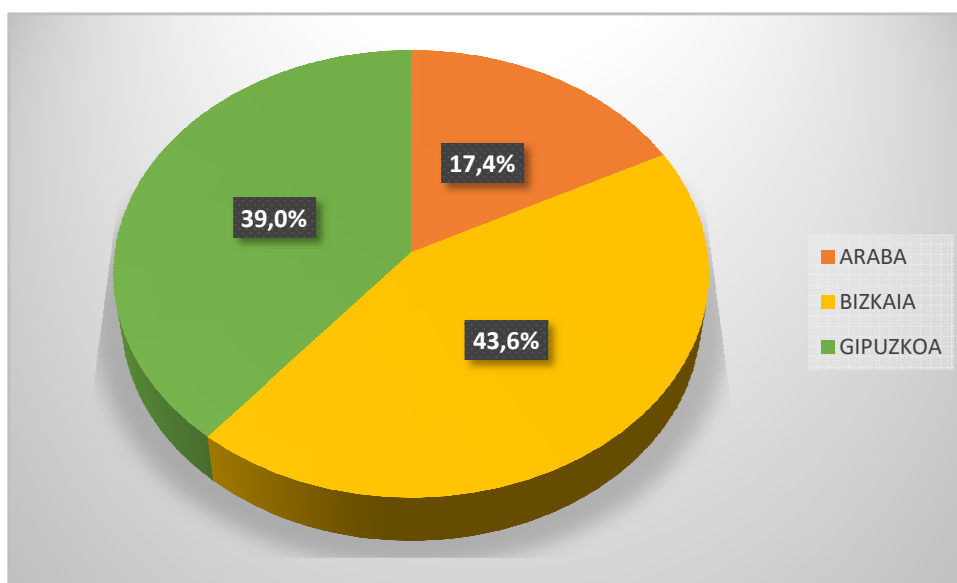


Gráfico 1: Distribución porcentual de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023, por Campus.

La tabla 3 presenta la distribución por sexo de las 298 nuevas consultas de este curso (ver tabla 3).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	38 (73,1%)	86 (66,1%)	96 (82,8%)	220 (73,8%)
HOMBRES	14 (26,9%)	43 (33,1%)	20 (17,2%)	77 (25,8%)
PERSONAS NO BINARIAS	0 (0%)	1 (0,8%)	0 (0%)	1 (0,3%)
TOTAL	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	298 (100%)

Tabla 3. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

Del mismo modo, teniendo en cuenta la distribución por sexo, se aprecia como en años anteriores una demanda más numerosa realizada por mujeres, ya que son el 73,8% de las personas que se pusieron en contacto con el Servicio. La distribución porcentual por sexo y por Campus de las nuevas consultas recibidas se presenta en el gráfico 2 (ver Gráfico 2).

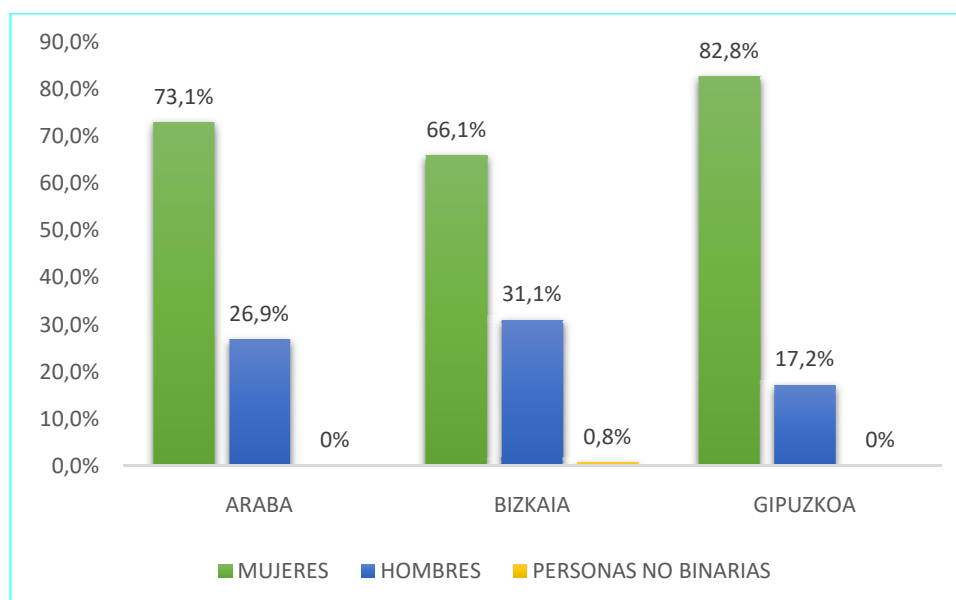


Gráfico 2: Distribución porcentual por sexo y Campus de consultas nuevas en el curso 2022/2023

Aunque el Servicio de Atención Psicológica pretende atender a toda la comunidad universitaria, dado el volumen de la demanda recibida y la limitación de

recursos humanos, estos últimos cursos, como hemos comentado previamente, hemos enfocado nuestra labor asistencial al estudiantado. Asimismo, este curso también hemos contado con la colaboración de profesionales externos para atender a 41 personas en los Campus de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Los datos que presentamos incluyen a estas personas junto las personas atendidas dentro del Servicio. Así, la tabla 4 presenta la distribución según el tipo de estudiante que ha consultado este curso; y el gráfico 3 su distribución porcentual, por Campus. Se evidencia que casi el 80% de las personas atendidas son estudiantes de Grado (ver Tabla 4 y Gráfico 3).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
GRADO	44 (84,6%)	95 (73,1%)	94 (81,1%)	233 (78,2%)
POSGRADO	8 (15,4%)	35 (26,9%)	22 (18,9%)	65 (21,8%)
TOTAL	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	298 (100%)

Tabla 4. Distribución de las nuevas consultas por tipo de usuario y Campus en el curso 2022/2023.

La distribución del alumnado de Posgrado separando Master y Doctorado se muestra posteriormente en la tabla 17.

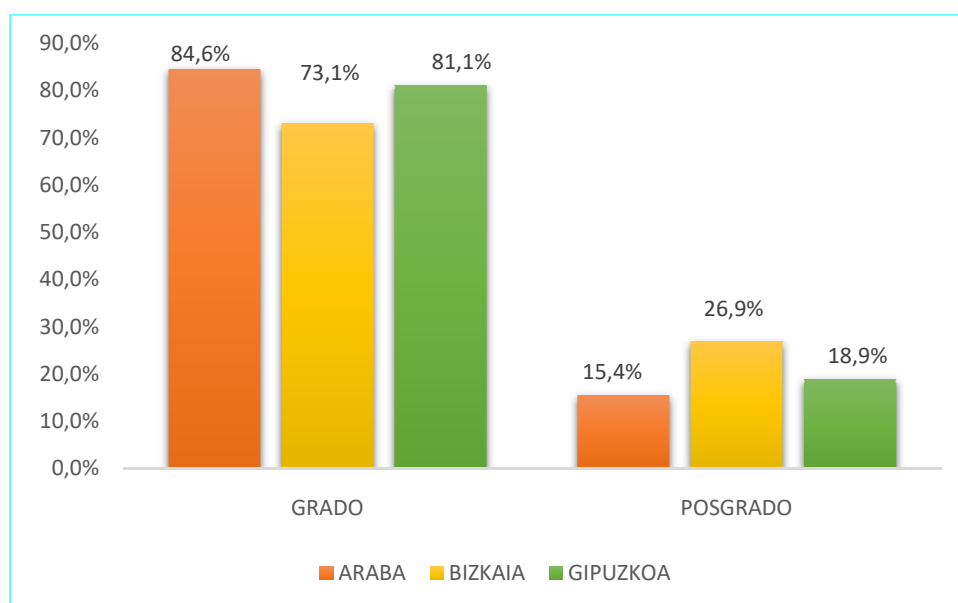


Gráfico 3: Distribución porcentual por Tipo de estudiante y Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

Con respecto al lugar de procedencia de las personas que han consultado en

este curso 2022/2023, la distribución es la siguiente (ver Tabla 5).

PROCEDENCIA	N	%
EUSKADI	129	43,3%
OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	51	17,1%
AMÉRICA CENTRAL	4	1,3%
AMÉRICA DEL SUR	28	9,4%
AMÉRICA DEL NORTE	5	1,7%
EUROPA	16	5,4%
ÁFRICA	3	1,1%
ASIA	4	1,3%
No sabe / no contesta *	58	19,4%
TOTAL	298	100%

Tabla 5. Procedencia de las personas que han consultado en el curso 2022/2023.

* No se dispone de los datos de procedencia de las personas que desistieron y de algunas de las atendidas por profesionales externos.

Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la celeridad en responder a quienes consultan porque entendemos que contactar con el alumnado rápidamente es beneficioso para establecer una buena relación terapéutica. Este indicador se ha operativizado como “tiempo de demora” y se ha establecido en un tiempo máximo de 48 horas. Este indicador fija el tiempo máximo que debe transcurrir entre el correo electrónico de derivación que envía la Directora (por el que pone en contacto a la persona usuaria y a la terapeuta), y el correo de la terapeuta en el que responde proponiendo la fecha de la primera consulta. Los datos relativos al indicador “tiempo de demora” se muestran en horas (ver Tabla 6).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	MEDIA
TIEMPO DE DEMORA	13,2	14,1	14	13,9

Tabla 6. Distribución del indicador “Tiempo de demora”, en horas, durante el curso 2022/2023, por Campus.

Se puede observar que la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora. Por lo tanto, se puede decir que, por lo general, la persona que demanda atención recibe una cita de su terapeuta antes de que transcurran 48 horas después de haber recibido el mensaje de la Dirección, quien hace el acuse de recibo previo de la ficha de datos socio-demográficos cumplimentada y del motivo de consulta. Por otra parte, esto no significa que la primera consulta se realice dentro de ese margen de tiempo. Para poner fecha a la primera cita, las terapeutas consideran la demanda que se registra en ese momento del curso y el número de personas que están siendo atendidas. Generalmente, se tarda entre dos y tres semanas en ofrecer una primera cita.

3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2022/2023

El número de personas atendidas durante el curso actual incluye, además de las 298 nuevas demandas de atención psicológica, 130 personas que continuaban utilizando el Servicio solicitado el curso anterior. Por lo tanto, durante este curso 2022/2023 se han atendido a un total de 428 personas, lo que supone una disminución del 11,2% con sobre el número de casos atendidos el curso 2021/2022 (N=482). De modo que, al finalizar el curso académico 2022/2023, la situación de las personas atendidas en el Servicio, por Campus, es la que aparece en la tabla 7 (ver Tabla 7).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA DESDE 2021/2022	30	71	29	130 (30,4%)
NUEVAS CONSULTAS 2022/2023	52	130	116	298 (69,6%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2022/2023	82 (19,1%)	201 (47%)	145 (33,9%)	428 (100%)

Tabla 7. Situación de las personas atendidas al cierre del curso 2022/2023, por Campus.

Entre las nuevas consultas del curso 2022/2023 se han producido 20 desistimientos: 5 en Araba, 11 en Bizkaia y 4 en Gipuzkoa.

En cuanto a la distribución porcentual de las personas atendidas en el curso 2022/2023, por Campus, se detalla en el gráfico 4 (ver Gráfico 4).

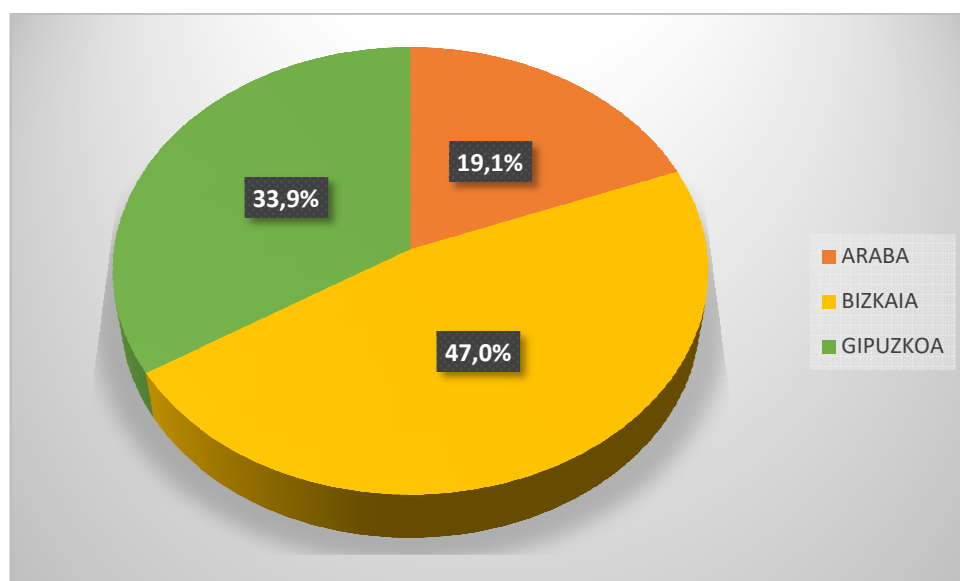


Gráfico 4: Distribución porcentual del número de personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023, por Campus.

La tabla 8 muestra la distribución por sexo de estas 428 personas atendidas (ver Tabla 8).

	N	%
MUJERES	324	75,7%
HOMBRES	102	23,8%
PERSONAS NO BINARIAS	2	0,5%
TOTAL	428	100%

Tabla 8. Distribución por sexo de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	66 (80,5%)	139 (69,1%)	119 (82,1%)	324 (75,7%)
HOMBRES	16 (19,5%)	60 (29,9%)	26 (17,9%)	102 (23,8%)
PERSONAS NO BINARIAS	0	2 (1%)	0	2 (0,5%)
TOTAL	82 (19,1%)	201 (47%)	145 (33,9%)	428 (100%)

Tabla 9. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

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

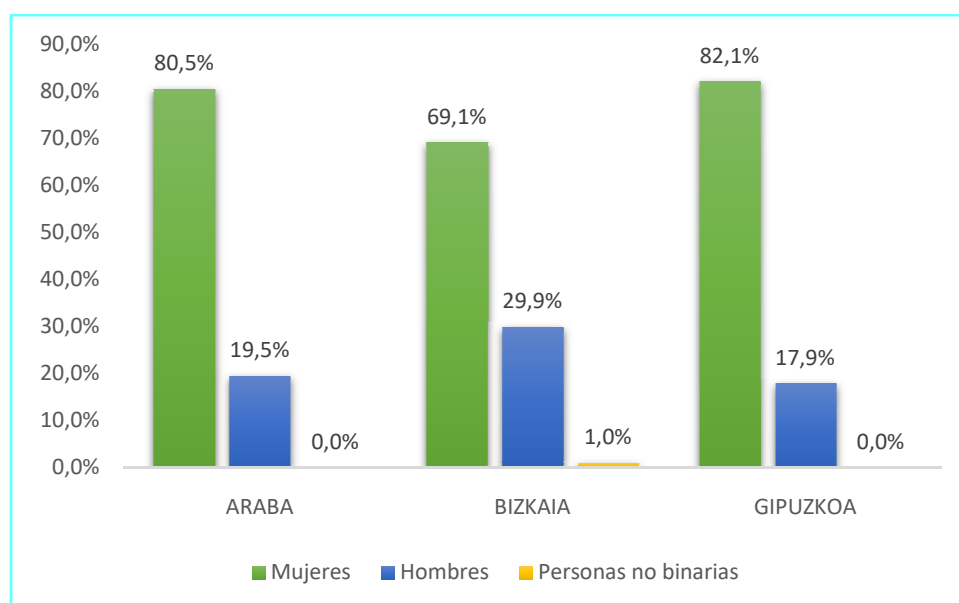


Gráfico 5: Distribución por sexo y Campus personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

3. TIPO DE ESTUDIANTE ATENDIDO EN EL CURSO 2022/2023

Como ya se ha señalado, el SAP/APZ presta atención a toda la comunidad universitaria aunque al haber centrado todo nuestro esfuerzo en el estudiantado en los últimos cursos, es éste el colectivo con mayor representación (ver Tabla 10).

TIPO DE USUARIO/A	N	%
GRADO	353	82,5%
POSGRADO	75	17,5%
PTGAS	0	0
PDI	0	0
TOTAL	428	100%

Tabla 10. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
GRADO	73 (89,1%)	158 (78,6%)	122 (84,1%)	353 (82,5%)
POSGRADO	9 (10,9%)	43 (21,4%)	23 (15,9%)	75 (17,5%)
PTGAS	0	0	0	0
PDI	0	0	0	0
TOTAL	82 (19,1%)	201 (47%)	145 (33,9%)	428 (100%)

Tabla 11. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2022/2023.

La distribución del alumnado de Posgrado separando en Master y Doctorado se desglosa más adelante, en la tabla 17.

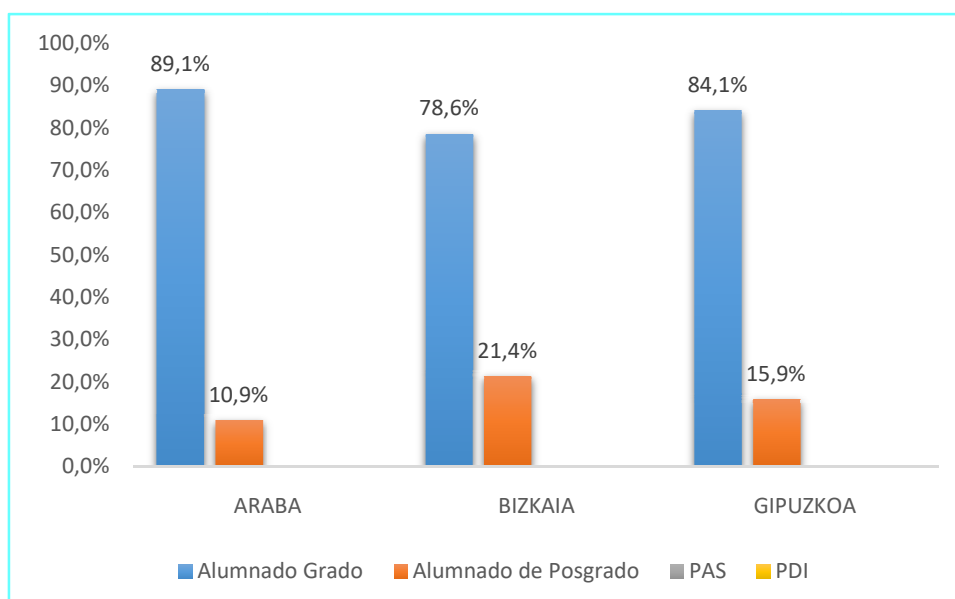


Gráfico 6. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2022/2023.

En la tabla 12 se presenta la media de edad, la moda y el rango de edad, por Campus, del alumnado de Grado y Posgrado (ver Tabla 12); y en la tabla 13 la distribución del alumnado de Grado y Posgrado por Campus y sexo (ver Tabla 13).

	ARABA N= 82 (19,1%)			BIZKAIA N=201 (47%)			GIPUZKOA N=145 (33,9%)			TOTAL N=428(100%)
	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	Edad (X)	Edad (Mo)	Edad (Ra)	
GRADO	22	20	18-52	22	21	18-39	21,8	19	18-51	353
POSGRADO	28	25	22-39	27	25	19-39	27,9	26	23-39	75
PTGAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabla 12. Media, Moda y Rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ARABA N= 82 (19,1%)			BIZKAIA N=201 (47%)			GIPUZKOA N=145 (33,9%)			TOTAL N=428(100%)		
	HOMBRE N=16 (19,5%)	MUJER N=66 (80,5%)	PNB N=0 (0%)	HOMBRE N=60 (29,9%)	MUJER N=139 (69,1%)	PNB N=2 (1%)	HOMBRE N=26 (17,9%)	MUJER N=119 (82,1,%)	PNB N=0 (0%)	HOMBRE N=102 (23,8%)	MUJER N=324 (75,7%)	PNB N=2 (0,5%)
GRADO	12	61	0	46	110	2	17	105	0	75	276	2
POSGRADO	4	5	0	14	29	0	9	14	0	27	48	0
PTGAS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PDI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tabla 13. Tipo de usuario/a por sexo y por Campus en el curso académico 2022/2023.

El alumnado que consulta en el SAP/APZ constituye una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la UPV/EHU. La mayor frecuencia de consultas proviene del Grado en Psicología (N=43) seguido de Medicina (N=35). La tabla 14 también incluye la cifra de alumnado de Máster y de Doctorado (ver Tabla 14).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	8	1,9%
ADE + Derecho	1	0,2%
Antropología	4	0,9%
Arquitectura	10	2,3%
Arquitectura Técnica	2	0,5%
Arte	9	2,1%
Biología	8	1,9%
Bioquímica y Biología Molecular	1	0,2%
Biotechnología	2	0,5%
Ciencia Política y Gestión Pública	7	1,6%
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	2	0,5%
Ciencias Ambientales	2	0,5%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	2	0,5%
Comunicación Audiovisual	4	0,9%
Conservación y Restauración	4	0,9%
Creación y Diseño	8	1,8%
Criminología	5	1,2%
Derecho	10	2,3%
Economía	2	0,5%
Educación Infantil	11	2,7%
Educación Primaria	14	3,3%
Educación Social	10	2,3%
Enfermería	12	2,8%
Estudios Ingleses	6	1,4%
Estudios Vascos	3	0,7%
Farmacia	10	2,3%
Filología	1	0,2%
Filología Alemana	1	0,2%
Filología Clásica	1	0,2%
Filología Hispánica	5	1,2%
Filosofía	3	0,7%
Física	8	1,9%
Física e Ingeniería Electrónica	1	0,2%

Fisioterapia	3	0,7%
Fundamentos de Arquitectura	4	0,9%
Geografía y Ordenación del territorio	1	0,2%
Geología	1	0,2%
Gestión de Negocios	2	0,5%
Historia	5	1,2%
Historia del Arte	4	0,9%
Informática	1	0,2%
Ingeniería Civil	2	0,5%
Ingeniería Informática	7	1,6%
Ingeniería Renovables	2	0,5%
Ingeniería Electrónica Industrial y Automática	3	0,7%
Ingeniería Eléctrica	1	0,2%
Ingeniería Electrónica	3	0,7%
Ingeniería en Telecomunicaciones	2	0,5%
Ingeniería Mecánica	1	0,2%
Ingeniería Química	2	0,5%
Marketing	1	0,2%
Matemáticas	2	0,5%
Medicina	31	7,3%
Nutrición y Dietética	2	0,5%
Odontología	1	0,2%
Pedagogía	5	1,2%
Periodismo	8	1,9%
Psicología	43	10,1%
Publicidad y Relaciones Públicas	9	2,1%
Química	10	2,3%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	4	0,9%
Sociología	3	0,7%
Trabajo Social	6	1,4%
Traducción e Interpretación	3	0,7%
Máster	42	9,9%
Doctorados	33	7,7%
Otros	4	0,9%
TOTAL	428	100%

Tabla 14. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2022/2023.

La distribución del alumnado de Grado por curso no muestra diferencias relevantes, se reparte de manera homogénea en los cuatro cursos de Grado, como se aprecia en la tabla 15. El apartado “Otros” incluye estudiantes que cursan Erasmus, programas de Intercambio y a

los que no mencionan qué curso estudiaban este año académico (ver Tabla 15).

CURSO	N	%
PRIMERO	83	23,5%
SEGUNDO	95	27%
TERCERO	75	21,2%
CUARTO	72	20,4%
QUINTO	10	2,8%
SEXTO	3	0,8%
OTROS	15	4,2%
TOTAL	353	100%

Tabla 15. Distribución del alumnado de Grado, por curso.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PRIMERO	11 (14,9%)	36 (22,9%)	36 (29,5%)	83 (23,5%)
SEGUNDO	21 (28,4%)	42 (26,8%)	32 (26,2%)	95 (27%)
TERCERO	17 (23%)	33 (21,1%)	25 (20,5%)	75 (21,2%)
CUARTO	13 (17,6%)	39 (24,9%)	20 (16,4%)	72 (20,4%)
QUINTO	5 (6,7%)	1 (0,6%)	4 (3,3%)	10 (2,8%)
SEXTO	0	1 (0,6%)	2 (1,6%)	3 (0,9%)
OTROS	7 (9,4%)	5 (3,1%)	3 (2,5%)	15 (4,2%)
TOTAL	74 (21%)	157 (44,4%)	122 (34,6%)	353 (100%)

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

La distribución del alumnado de Posgrado incluye las personas matriculadas en cualquiera de los programas de Máster y Doctorado que se imparten en la UPV/EHU. El 56% de este alumnado cursa un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 44% estudia un Doctorado, tal como puede verse en la tabla 17 (ver Tabla 17).

ALUMNADO DE POSGRADO	N	%
MÁSTER	42	56%
DOCTORADO	33	44%
TOTAL	75	100%

Tabla 17. Distribución del alumnado de Posgrado atendido en el SAP/APZ curso 2022/2023

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

	ARABA N=9	BIZKAIA N=43	GIPUZKOA N=23	TOTAL
MÁSTER	4 (44,4%)	26 (60,5%)	12 (52,2%)	42 (56%)
DOCTORADO	5 (55,6%)	17 (39,5%)	11 (47,8%)	33 (44%)
TOTAL	9 (12%)	43 (57,3%)	23 (30,7%)	75 (100%)

Tabla 18. Distribución porcentual del alumnado de Posgrado por Campus, atendido en el SAP/APZ en el curso 2022/2023.

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SAP/APZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2022/2023

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SAP/APZ) es de 8 a 10 como ya se ha señalado. En circunstancias excepcionales la terapeuta puede estimar conveniente extender el número de sesiones, aunque la mayoría de las personas que consultan al Servicio mejoran la situación que les ha hecho pedir consulta dentro del número de sesiones establecido. Obviamente esta situación puede verse alterada bien por exceso de demanda, bien por déficit de recursos humanos. La tabla 19 muestra el número de sesiones realizadas durante el curso 2022/2023, por Campus (ver Tabla 19).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2022/2023	314	734	658	1706

NÚMERO DE SESIONES PRESENCIALES	265	618	624	1507
NÚMERO DE SESIONES VIDEOLLAMADA	49	116	34	199
PERSONAS ATENDIDAS 2022/2023*	77	190	141	408
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	4,1	3,9	4,7	4,2

Tabla 19. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2022/2023.

(*) Esta tabla 19 no incluye a 20 personas que fueron desistimientos y que no realizaron ninguna consulta.

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

1) En consulta: Personas que prosiguen con sus sesiones a fecha de cierre de la Memoria.

2) Alta terapéutica: Final y cierre del proceso de consultas que motivó la demanda del/a usuario/a, en el curso académico actual.

3) Alta con derivación: Al finalizar las sesiones estipuladas por nuestro Reglamento, se recomienda expresamente continuar con el trabajo terapéutico en otro dispositivo terapéutico.

4) Alta voluntaria: Son altas que decide e informa la persona que consulta, previas al término del número de sesiones establecido, independientemente de la opinión de la terapeuta. Aquí se incluyen las interrupciones por trabajo, desplazamientos o el comienzo de un tratamiento psicológico en otro lugar.

5) Alta por incomparecencia: Personas que habiendo iniciado el periodo de sesiones, dejan de acudir a un mínimo de dos citas sin aviso previo y que no responden a los intentos realizados para contactar con ellas.

6) Desistimiento: Personas que habiendo solicitado atención en el Servicio y habiendo recibido cita para comenzar, no se presentan a la primera consulta. No inician las sesiones.

7) Otros: Consultas únicas o de información.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA	19 (23,2%)	54 (26,9%)	58 (40%)	131 (30,6%)
ALTA TERAPÉUTICA	31 (37,8%)	53 (26,4%)	49 (33,8%)	133 (31,1%)
ALTA CON DERIVACIÓN	1 (1,2%)	18 (8,9%)	4 (2,7%)	23 (5,4%)
ALTA VOLUNTARIA	23 (28,1%)	55 (27,3%)	13 (9%)	91 (21,3%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	2 (2,4%)	7 (3,5%)	10 (6,9%)	19 (4,4%)
DESISTIMIENTOS	5 (6,1%)	11 (5,5%)	4 (2,8%)	20 (4,7%)
OTROS	1 (1,2%)	3 (1,5%)	7 (4,8%)	11 (2,6%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS	82 (19,1%)	201 (47%)	145 (33,9%)	428 (100%)

Tabla 20: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2022/2023.

Como ya se ha señalado este curso 2022/2023 en Gipuzkoa se ha retomado el curso habitual de atención de otros años académicos. Aproximadamente un tercio de las personas atendidas continúan su proceso a fecha de cierre de la memoria y alrededor de un tercio concluyen con el alta terapéutica.

En la tabla 21 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2022/2023, por Campus. Ha aumentado un 27,9% el número de altas terapéuticas dadas este curso (N=133) respecto con el curso anterior (N=104). El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es de 7,7 sesiones que es más acorde con el rango de sesiones de tratamiento establecidas por el Servicio que como se ha mencionado está entre 8 y 10 sesiones (ver Tabla 21).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTATERAPÉUTICA	31 (7,2%)	53 (12,4%)	49 (11,4%)	133 (31,1%)
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	7,7	8,2	7,2	7,7

Tabla 21: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2022/2023, por Campus.

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

Las personas que consultan en el SAP/APZ pueden presentar sintomatología compatible con un trastorno mental o mostrar problemas asociados con factores que alteran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación. La impresión diagnóstica se codifica según los criterios de la CIE-10, acrónimo de la *Clasificación Internacional de Enfermedades*, décima versión, correspondiente a la edición española de la ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), publicada por la Organización Mundial de la Salud. Este sistema se usa en todo el mundo y permite la comparación internacional en la recolección, procesamiento, clasificación y presentación de datos estadísticos en salud mental. Además de la clasificación y codificación de las enfermedades, también incluye una amplia variedad de síntomas, signos, hallazgos anormales, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud. Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código de hasta seis caracteres de longitud (en formato de X00,00). Cada una de tales categorías puede incluir un grupo de enfermedades similares.

Para el trabajo que se realiza en el SAP/APZ es de fundamental interés el grupo de “Trastornos mentales y del comportamiento”, que incluye los códigos comprendidos entre F00-F99, y el grupo de los “Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud” que abarca los códigos Z00-Z99. El alumnado atendido se reparte de manera más o menos homogénea entre ambos grupos, aunque hay un porcentaje mayor de personas que presentan sintomatología debida a distintos factores psicosociales, como veremos en la tabla 23.

A continuación, se presenta una relación de la “Impresión diagnóstica” asociada a la problemática manifestada en las consultas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2022/2023 compatible con trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas se encuentran, los relacionados con diversos trastornos de ansiedad (37,4%, N=71), episodios depresivos (22,7%, N=43) y las reacciones a estrés graves y trastornos de adaptación (16,8%, N=32) (ver Tabla 22).

CÓDIGO CIE-10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F12	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de cannabinoides	2	1,1%
F21	Trastorno esquizotípico	1	0,5%
F30	Episodio maniaco	1	0,5%

F32	Episodio depresivo	43	22,7%
F33	Trastorno depresivo recurrente	3	1,6%
F34	Trastornos del humor (afectivos) persistentes	5	2,6%
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	6	3,2%
F41	Otros trastornos de ansiedad	65	34,2%
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	5	2,6%
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	32	16,8%
F45	Trastornos somatomorfos	1	0,5%
F48	Otros trastornos neuróticos	1	0,5%
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	12	6,3%
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	1	0,5%
F52	Disfunción sexual no orgánica	1	0,5%
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	4	2,2%
F60	Trastornos específicos de personalidad	3	1,6%
F63	Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos	1	0,5%
F90	Trastorno hiperactivo	3	1,6%
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		190	100%

Tabla 22. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2022/2023.

En cuanto a las consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los Servicios de Salud”, la problemática más frecuente es la relacionada con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares (40,5%, N=85), seguido de los problemas relacionados con el ambiente social (22,8%, N=48), y los problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida (21,4%, N=45). El desglose de este tipo de consultas se presenta en la tabla 23 (ver Tabla 23).

CÓDIGO Z CIE-10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y el alfabetismo	1	0,5%

Z56	Problemas relacionados al empleo y desempleo	3	1,4%
Z59	Problemas relacionados con la vivienda y condiciones económicas	1	0,5%
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	48	22,8%
Z63	Problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	85	40,5%
Z64	Problemas relacionados con algunas circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z70	Consejo relacionado con actitud, conducta u orientación sexual	4	1,9%
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	19	9%
Z73	Problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida	45	21,4%
Z75	Problemas relacionados con servicios médicos y otra atención de salud	1	0,5%
Z91	Historia personal de factores de riesgo no clasificados en otra parte	1	0,5%
Total consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud”		210	100%

Tabla 23. “Factores que influyen en el estado de salud” diagnosticados en las consultas de las personas usuarias del SAP/APZ durante el curso 2022/2023.

En la tabla 24 se muestra que, de las personas que son atendidas en nuestro Servicio, casi la mitad de ellas consulta por un problema compatible con un trastorno mental, mientras que la otra mitad lo hace por problemática que influye en el estado de salud. En esta tabla el número total no incluye las 20 personas que fueron desistimiento (ver Tabla 24).

	N*	%
Personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	190	46,6%
Personas con problemática relacionada con factores psicosociales que influyen en el estado de salud	210	51,5%
Personas a la espera de recibir impresión diagnóstica	5	1,2%

Personas sin diagnostico (bloqueo por protección datos)	3	0,7%
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ *	408	100%

Tabla 24. Total de personas con diagnósticos compatibles con trastorno mental y con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud en las consultas de los usuarios/as del SAP/APZ durante el curso 2022/2023.

* No se incluyen los 20 desistimientos ocurridos en el curso 2022/2023.

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

La Dirección del Servicio de Atención Psicológica atiende todas las peticiones que solicitan los equipos directivos de los Centros de la UPV/EHU. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con estudiantes que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro encuentra complicado gestionar: situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas que dificultan las labores propias de los Centros o Departamentos.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente es trasladarse al Centro en el que ocurre el problema para hablar con todas las personas implicadas en el mismo, valorar si alguna de dichas personas se encuentra en una situación de vulnerabilidad mayor que aconseje el apoyo psicológico, ofrecérselo y llevarlo a cabo si éste es aceptado. Son intervenciones que requieren muchas veces varias sesiones, a veces con distintos estamentos al estar implicados alumnado, profesorado y PTGAS y pueden ser exigir consultas y reuniones presenciales u online. Desde este curso, con la puesta en marcha de la Red de Escucha y Respuesta/Entzute eta Erantzute Sarea en la Universidad, muchas consultas institucionales se han canalizado por ese canal, aunque las que estaban directamente en relación con problemas de salud mental del alumnado ha seguido siendo el Servicio de Atención Psicológica el que coordina la atención. Durante el curso 2022/2023 se han realizado 12 intervenciones de este tipo.

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

El Reglamento General del SAP/APZ, incluye en el Anexo IV una encuesta de valoración de la atención recibida en el Servicio. La encuesta se cumplimenta una vez concluye el ciclo de consultas, bien presencialmente en la última sesión, y se entrega anónimamente en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los tres Campus, o se envía un link por correo electrónico con instrucciones de entrega a través de un formulario online anónimo.

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos con una escala tipo Likert de 4 puntos

(que va desde la puntuación más baja “1=Muy en desacuerdo” hasta la puntuación más alta “4=Muy de acuerdo”); en los que se valoran tanto las características propias del Servicio como la actuación del profesional clínico. Los ítems 1, 2, 3 y 4 se refieren al desempeño del/la terapeuta; los ítems 5, 6 y 9 tratan sobre el Servicio y los ítems 7 y 8 exploran la mejoría con respecto al tema que hizo consultar.

En el curso 2022/2023 se enviaron encuestas de satisfacción a 257 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que obtuvieron el alta terapéutica o alta por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 121 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 47,1%. De las encuestas recibidas, 53 lo fueron en papel en nuestros buzones y 68 fueron online. Las puntuaciones medias han sido las siguientes (N= 121):

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

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

9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA

Entre los objetivos del Servicio de Atención Psicológica (además de la asistencia individual) también está el ofertar Programas que eviten, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos y la promoción general de hábitos de vida saludables. Estos Programas, grupales y realizados en formato Taller, son reconocidos como *Actividades Culturales Formativas* del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU, lo que permite certificar las horas realizadas que sirven para el reconocimiento de créditos optativos para los estudios de Grado. Para conseguir el certificado de asistencia, se requiere acreditar el 100% de la asistencia, cumplir con las tareas encomendadas por el profesorado y responder a las distintas evaluaciones que se hacen en cada taller. Durante el curso 2022/2023 pudimos volver a la oferta presencial después de haber estado dos años realizando todos los programas on line debido a las dificultades generadas por la pandemia de coronavirus. Sólo se mantuvo un Taller para oferta online, que será comentado entre los Programas de prevención secundaria.

En esta Memoria, ofrecemos por separado los datos relativos al número de inscritos y los datos de aquellas personas que realizaron los Talleres y finalmente los datos de quienes obtienen su certificado de asistencia todos desagregados por sexo.

9.1 TALLER “LA EMOCIÓN INTELIGENTE”

El Taller “La emoción inteligente” se propone como un acercamiento a la Inteligencia Emocional, abordando sus conceptos básicos y las habilidades de percepción, comprensión, facilitación y regulación de las emociones. En él se plantean reflexiones en torno a las propias habilidades emocionales y se invita al entrenamiento activo en ellas, ofreciendo recursos diversos para que el alumnado pueda entrenar estas habilidades y favorecer, así, su mejora.

Esta propuesta pretende dotar de herramientas y estrategias que incrementen el conocimiento de las emociones, favorezcan la reflexión razonada sobre la experiencia emocional y promuevan la gestión emocional de las emociones. Además, como meta, se espera que la mejora de las habilidades emocionales redunde en un mayor bienestar emocional, y en la reducción de la ansiedad y de la sensación de incapacidad para afrontar situaciones adversas.

Cabe considerar la duración reducida del Taller (12 horas), y que la mejora de las habilidades planteadas requiere, por una parte, de práctica efectiva de las actividades propuestas y, por otra parte, de tiempo para el asentamiento.

9.1.1 Objetivos del Taller

En el Taller se proponen una serie de objetivos que contribuyen, en conjunto, a la mejora de la Inteligencia Emocional:

- Sensibilizar sobre la importancia que las emociones tienen en la vida diaria.
- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional, entendido como un conjunto de habilidades susceptibles de ser mejoradas.
- Incrementar el uso de vocabulario emocional.
- Tomar conciencia de cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.
- Promover la atención a las emociones propias y a las de otras personas.
- Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y las de otras personas.
- Incrementar la habilidad para expresar las emociones a través de diferentes vías.
- Mejorar la habilidad para comprender los procesos emocionales, captar sus causas y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre las estrategias de regulación emocional y las diferencias entre personas.
- Favorecer la aplicación de estrategias de regulación diversas.
- Promover el uso de las emociones para facilitar procesos.
- Incorporar un hábito de evaluación sobre las propias habilidades emocionales.

9.1.2 Programa del Taller

Se propone trabajar diversos contenidos, con un carácter progresivo y jerárquico, para el alcance de los objetivos planteados.

1. Emociones y la inteligencia emocional.

- La Inteligencia y las emociones.
- Qué son y para qué sirven.
- El vocabulario emocional.

2. Percepción de emociones: detectar las emociones que sentimos y que nos rodean.

- Las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Las emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en la conducta.
- Percepción de las emociones propias y de las emociones de otras personas.
- Emociones presentes, emociones pasadas.

3. Expresión de las emociones.

- Vías de expresión emocional.
- La expresión regulada de las emociones.

4. Comprensión de los procesos emocionales.

- Captar las causas y las consecuencias emocionales.
- Las emociones complejas: desgranar para favorecer la gestión.
- La vivencia emocional: qué pasa cuando me siento...

5. Regulación de las emociones.

- Detección de situaciones en las que regular la emoción.
- El metamomento.
- Estrategias eficaces de regulación emocional.
- Regulación de las propias emociones y de las de otras personas.

6. Facilitación de emociones: la importancia de las emociones para los procesos.

- Cuando la emoción facilita la tarea / Cuando la emoción dificulta la tarea.
- Emociones y procesos que se llevan bien.
- Generar emociones que faciliten las relaciones, el desarrollo personal y el aprendizaje.
- Aprovechar las emociones para facilitar procesos.

7. Y todo esto... ¿Cómo lo incorporo?

- Diagnóstico de mis necesidades: dificultades y puntos fuertes.
- Un plan de acción individual para que no me falten ideas.

Este proceso de toma de conciencia y entrenamiento se basa en la identificación de los recursos propios, entendidos como habilidades de las que el alumnado dispone y aplica de manera eficiente, así como identificar aquellos en los que presentan limitaciones, bien por un uso erróneo o por carencia de recursos. Así, en el taller se proponen estrategias para aumentar y mejorar los recursos de los que disponen las personas participantes, invitando a la práctica para la incorporación efectiva.

9.1.3 Metodología

El Taller "*La Emoción Inteligente*" se ha realizado de forma presencial, en cuatro sesiones de tres horas a lo largo de cuatro semanas consecutivas. Concretamente, se realizó en el Campus de Gipuzkoa los días 9, 16, 23 de febrero, y 2 de marzo de 2023, y en el Campus de Bizkaia los días 9, 16, 23 y 30 de marzo de 2023. El taller fue impartido por Natalia Alonso Alberca, pedagoga y Doctora en Psicología, especializada en Inteligencia Emocional y en la formación para el desarrollo de las habilidades emocionales.

La metodología combinaba tanto la exposición de contenidos como la práctica guiada basada en los mismos. También se invitaba al alumnado a la reflexión sobre los aspectos trabajados,

identificándolos en su vida diaria y tratando de identificar su realidad personal y social al respecto.

• **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

Antes del comienzo del Taller se expuso el programa con los objetivos del curso y los contenidos que se tratarían en cada sesión. Además, se recalcó la importancia de practicar los contenidos trabajados de modo que favoreciera la identificación de dudas y dificultades y así poder atenderlas en las subsiguientes sesiones. Se recordó también los criterios de asistencia y obtención de certificado del Taller, que incluían la asistencia al total de horas del taller y la cumplimentación de los cuestionarios pretest y postest.

Tras cada sesión, se envió el material utilizado a todas las personas asistentes, que incorporaba prácticas específicas para favorecer el desarrollo de las habilidades emocionales trabajadas en dicha sesión. En los materiales se aportaron, además, artículos, páginas web y vídeos que permitieran ahondar en los contenidos tratados durante las sesiones. Complementariamente, se envió una guía bibliográfica relacionada con los temas tratados durante el Taller de "*La emoción inteligente*".

• **Evaluación y registro de asistencia**

Para confirmar la asistencia a las sesiones del taller se solicitó la firma del alumnado en una hoja de registro. Además, con el objetivo de evaluar la satisfacción con la formación recibida e identificar los cambios operados en las personas participantes, se realizó un cuestionario pretest, justo antes de comenzar el taller, y un postest en la última sesión del taller, una vez concluida la formación. Este cuestionario incluía preguntas específicas sobre los conocimientos y las competencias sobre las emociones y sobre la Inteligencia Emocional, el interés en el Taller, la utilidad percibida del contenido trabajado, el grado de implicación y de participación que la persona había tenido en la formación, la valoración de los recursos planteados y entrenados, de la metodología empleada, y del desempeño docente. Además, se preguntó a las personas participantes sobre los aspectos más positivos del taller y aquellos elementos susceptibles de mejora a su juicio.

Complementariamente, en este cuestionario se incorporaron tres escalas dirigidas a identificar los cambios operados en algunas variables clave sobre las que el taller pretendía incidir. En particular, se incorporaron las versiones españolas del *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional; el *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en

la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo Likert; y la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), que consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas.

9.1.4 Descripción de la muestra

En el Taller "*La Emoción Inteligente*" se inscribieron 54 personas (28 en Gipuzkoa y 26 en Bizkaia), y se admitió a 46 participantes (23 en cada uno de los campus). A estas personas se les envió un email proporcionando instrucciones sobre las fechas, horario y lugar del taller. De estas 46 personas, 6 se dieron de baja antes de comenzar el Taller por incompatibilidad horaria, por lo que el número final de personas fue de 40. Finalmente, asistieron 33 personas a los talleres (20 en Gipuzkoa y 13 en Bizkaia), siendo 25 las que cumplieron los requisitos de asistencia a todas las sesiones del taller y de realización de los cuestionarios de evaluación pre y post (17 en Gipuzkoa y 8 en Bizkaia).

	GIPUZKOA			BIZKAIA		
	MUJ	HOM	TOT	MUJ	HOM	TOT
PERSONAS INSCRITAS	24 (85,7%)	4 (14,4%)	28 (100%)	20 (76,9%)	6 (23,3%)	26 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	19 (82,6%)	4 (17,4%)	23 (100%)	18 (78,3%)	5 (21,7%)	23 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER	16 (80%)	4 (20%)	20 (100%)	11 (84,6%)	2 (15,4%)	13 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	16 (80%)	4 (20%)	20 (100%)	7 (77,8%)	2 (22,2%)	9 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	14 (82,4%)	3 (17,6%)	17 (100%)	7 (77,8%)	2 (22,2%)	9 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	14 (82,4%)	3 (17,6%)	17 (100%)	6 (75%)	2 (25%)	8 (100%)

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

La tabla 25 expone el número de personas inscritas, las finalmente admitidas, las que realizaron el Taller, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el postest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia, desagregadas por sexo y por Campus (ver Tabla 25).

Cabe señalar que, de las 23 personas aceptadas en Gipuzkoa, 20 acudieron al taller (86,9%), es decir, el 14% de dichas personas aceptadas no acudieron a ninguna de las

sesiones. De ese total de 23 personas aceptadas, 17 (73,9%) obtuvieron el certificado. Esas 17 que obtuvieron el certificado por haber participado en todas las sesiones y realizar los cuestionarios suponen el 85% del total de personas que acudieron al Taller (N=20).

Por su parte, en Bizkaia, de las 23 personas aceptadas solo 13 (56,5%) acudieron a alguna o todas las sesiones del taller, es decir, el 43,5% de las personas aceptadas no acudió a ninguna de las sesiones. De ese total de 23 personas aceptadas, 8 (34,8%) obtuvieron el certificado. Si consideramos el total de participantes en el taller (N=13) esas 8 que obtuvieron el certificado por participar en todas las sesiones y realizar los cuestionarios suponen el 61,5%.

Por otra parte, es reseñable la alta demanda y participación de las mujeres en este Taller.

- **Titulación de las personas participantes en el Taller**

Las 33 personas participantes en el Taller (20 en Gipuzkoa y 13 en Bizkaia), estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 26 se describen estas titulaciones para las personas que acudieron al Taller (ver Tabla 26).

TITULACIÓN		
GRADOS	GIPUZKOA	BIZKAIA
Comunicación audiovisual		2 (15,4%)
Criminología	3 (15%)	
Derecho	1 (5%)	1 (7,7%)
Derecho+ADE		1 (7,7%)
Educación Social		1 (7,7%)
Enfermería		1 (7,7%)
Ingeniería	1 (5%)	
Medicina	1 (5%)	
Politología	1 (5%)	2 (15,4%)
Psicología	11 (55%)	
Periodismo		2 (15,4%)
Publicidad y Relaciones Públicas		2 (15,4%)
MÁSTER	2 (10%)	1 (7,7%)
TOTAL	20 (100%)	13 (100%)

Tabla 26. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 27, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 2º, 3º y 4º (Ver Tabla 27).

CURSO	TOTAL	%	GIPUZKOA	%	BIZKAIA	%
Primero	9	24,24	2	6,06	7	21,21
Segundo	5	12,12	4	12,12	1	3,03
Tercero	8	24,24	6	18,18	2	6,06
Cuarto	5	15,15	4	12,12	1	3,03
Quinto	3	6,06	1	3,03	1	3,03
Máster	2	3,03	1	3,03	1	3,03
Doctorado	2	6,06	2	6,06		0
TOTAL	33	100	20	66,7	13	33,3

Tabla 27. Distribución por curso de los asistentes al Taller “La emoción inteligente”.

En relación a los datos expuestos, podemos destacar que se dio una participación elevada del alumnado perteneciente a la titulación de Psicología en el Campus de Gipuzkoa, algo que resulta razonable dado que se trata de una formación en la que se aborda un proceso psicológico básico, como son las emociones. Asimismo, el hecho de que haya alumnado de diferentes titulaciones, muestra la sensibilidad existente hacia un tema tan importante, tanto para el desarrollo personal, como para el futuro desempeño laboral.

Por su parte, la distribución por cursos muestra una dispersión en todos los niveles de formación, aunque muestra una mayor elección del taller entre el alumnado que cursa primer y tercer curso de grado.

- **Edad**

La media de edad, la moda y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 28 (ver Tabla 28).

	GIPUZKOA				BIZKAIA			
	Media Edad	Moda	Rango	TOTAL	Media Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	23,9	21	19-41	28 (100%)	24,5	22	18-53	26 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	23,2	21	18-39	23 (100%)	24,4	21,5	18-53	23 (100%)

PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	23	20	18-39	20 (100%)	21,6	18	18-36	9 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	23	20	18-39	17 (100%)	21,8	18	18-36	8 (100%)

Tabla 28. Edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan pre-test y que obtienen certificado, por Campus.

En relación a este análisis, cabe señalar que la mayoría de las personas participantes se encuentran entre los 18 y 23 años, lo esperable dado que la mayoría de alumnado universitario es alumnado de Grado en esa franja de edad. A pesar de ello, sí que hay una participación importante del alumnado de mayor edad.

9.1.5 Análisis cuantitativo de resultados

A continuación, se exponen los resultados del análisis cuantitativo derivado de la información recogida en los cuestionarios pretest y posttest del taller. En particular, se describen inicialmente las valoraciones de diferentes elementos del Taller y de la implicación del alumnado (satisfacción con la formación), para pasar a analizar el cambio operado en los conocimientos y competencias percibidos en relación a los contenidos del taller. Por último, en este apartado se estudia el cambio en variables psicológicas centrales del taller.

9.1.5.1 Análisis de la satisfacción con la formación recibida

Con el objetivo de conocer la satisfacción de las personas participantes con el Taller, en el cuestionario de evaluación posttest se incorporaron cuestiones relativas a su estructura y metodología, como el interés en el taller, la utilidad percibida, la implicación, la participación y la consideración sobre la duración del Taller. A continuación, en la tabla 29, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver Tabla 29).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,6
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,6
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	5,2

4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	5,1
5	El tiempo de duración del Taller (12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	2,5
UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS		
6	Las emociones	5,2
7	Inteligencia emocional	5,5
8	Percepción y expresión de emociones	5,6
9	Comprensión de las emociones	5,6
10	Estrategias para regular las emociones	5,7
VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER		
11	La Información que he recibido, me ha parecido	5,5
12	La metodología utilizada me ha parecido	5,5
13	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,5
14	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	5,6
15	La actuación de la profesora responsable de impartir el Taller me ha parecido	5,9

Tabla 29. Evaluación de la satisfacción con el Taller "*La Emoción inteligente*".

Cabe destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del Taller, así como la utilidad que parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada. Como puede observarse, en ambos aspectos las valoraciones son de 5,6. Asimismo, la implicación y participación obtiene una puntuación elevada, superior a 5. Únicamente la duración del Taller se evalúa como inadecuada, con una puntuación de 2,5, dado que, mayoritariamente, el alumnado participante ha referido considerarlo corto.

Cabe destacar la evaluación muy positiva que hacen los y las participantes en lo que respecta a la utilidad percibida de diferentes aspectos abordados en el Taller, oscilando las medias entre 5,2 y 5,7.

Asimismo, la información recibida, la metodología utilizada, y los recursos aportados para aplicar a situaciones personales, son aspectos que han sido evaluados muy positivamente, con medias de 5,5. En general, el Taller ha sido evaluado de forma sobresaliente (media 5,6) y la evaluación de la labor desarrollada por la profesora ha sido excelente (media 5,9).

9.1.5.2 Estudio del cambio en conocimientos y competencias

Además del estudio de la satisfacción, en el cuestionario pretest y en el postest se incorporaban una serie de ítems dirigidos a la evaluación que la propia persona hace de sus conocimientos y de sus competencias sobre los contenidos principales del taller (emociones, inteligencia emocional, percepción de emociones, expresión emocional, comprensión de emociones y regulación de las emociones propias y de las ajenas).

En primer lugar, cabe señalar que los y las participantes valoran sus conocimientos y competencias iniciales con valores entre 3 y 3,9 en los diferentes aspectos evaluados, mientras que en el postest el rango de valores medios para dichos conocimientos y competencias fue entre 4,1 y 4,8, es decir, se evidencia un cambio en la percepción de conocimientos y competencias adquiridas.

Con el fin de evidenciar de manera rigurosa este cambio, se realizó un análisis de comparación de medias (t-test) para medir el impacto del Taller en la percepción de las personas participantes en relación a sus conocimientos y sus competencias en (véase Tabla 30), incluyéndose el tamaño del efecto (*d de Cohen*) como indicador del tamaño del cambio experimentado en las variables expuestas. Los valores de la *d de Cohen* se interpretan como cambios pequeños cuando oscilan entre 0,3 y 0,5, de tamaño mediano entre 0,5 y 0,8, y de tamaño grande por encima de 0,8.

Dimensión	Media pretest	Media posttest	t	gl	p	d Cohen
CONOCIMIENTOS						
Conocimiento sobre emociones	3.92	4.68	-3.61	24.0	0.001	0.72
Conocimiento sobre inteligencia emocional	3.56	4.44	-3.77	24.0	< .001	0.76
Conocimiento sobre percepción y expresión emocional	3,52	4,6	-3.67	24.0	0.001	0.74
Conocimiento sobre comprensión emocional	3,68	4,52	-4.68	24.0	< .001	0.94
Conocimiento sobre regulación emocional	3,04	4,32	-3.89	24.0	< .001	0.78
COMPETENCIAS						
Competencia para percibir	3,84	4,76	-3.48	24.0	0.002	0.70

emociones propias						
Competencia para percibir emociones ajenas	3,96	4.52	-2.91	24.0	0.008	0.58
Competencia para expresar emociones	3.16	4.36	-4.33	24.0	< .001	0.87
Competencia para comprender emociones	3.44	4.64	-6.57	24.0	< .001	1.32
Competencia para regular emociones propias	3.00	4.40	-5.42	24.0	< .001	1.084
Competencia para regular emociones ajenas	3.20	4.08	-3.77	24.0	< .001	0.755

Tabla 30. Comparación de medias en la percepción de conocimientos y de competencias.

Cabe señalar que todas las variables analizadas sobre la percepción que los alumnos y alumnas tienen de sus conocimientos y competencias experimentaron cambios estadísticamente significativos, lo cual es reseñable dado que el tamaño muestral se considera pequeño. Además, los tamaños del efecto de dichos cambios fueron de tamaño medio-alto a grande. Cabe reseñar, de manera notable, el cambio operado en las competencias para comprender las emociones y para regular las propias emociones, con tamaños del efecto muy grandes.

Estos resultados son especialmente interesantes si consideramos que la percepción que las personas tienen sobre sus competencias emocionales, aunque no son indicadores directos de la competencia real de la persona, se vincula a la adaptación psicosocial a través de variables como la satisfacción vital, la satisfacción con las relaciones interpersonales, o la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

En definitiva, estos resultados evidencian la mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller, así como se evidencia el impacto del programa en esta mejora.

9.1.6 Estudio del cambio en variables psicológicas

Complementariamente, se incorporaron pretest y en el posttest, 3 cuestionarios de evaluación dirigidos a conocer el impacto del taller en relación a los contenidos trabajados. En particular, se proponía analizar el cambio detectado en la satisfacción con la vida, en el uso de estrategias de regulación emocional, en la percepción, y en la regulación de emociones propias y ajenas. Cabe señalar que partimos de la hipótesis de que es difícil operar un cambio en estas

variables a partir de un taller formativo tan breve (12 horas), pero hemos considerado pertinente estudiar si se evidenciaron cambios en las personas participantes.

• Satisfacción con la vida

Se aplicó la escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional. En esta variable, no se observan cambios estadísticamente significativos ($t(24) = -1,63$, $p = 0,115$) entre el pretest (*media* = 21,6) y el posttest (*media* = 23,6), con un tamaño del efecto pequeño (d de Cohen = 0,32).

• Uso de estrategias de regulación emocional

En relación al *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert. En general, se considera que favorece la adaptación el uso de estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que la supresión se considera desadaptativa. Por tanto, lo deseable a través de la formación sería encontrar una reducción en el uso de estrategias de supresión, y un aumento en la reevaluación cognitiva.

En relación a ello, no se encontraron diferencias en lo que respecta a la reevaluación cognitiva ($t(24) = -1,38$, $p = 0,18$) entre el pretest (*media* = 26,3) y el posttest (*media* = 28,3), con un tamaño del efecto pequeño (d de Cohen = 0,27). Tampoco se observan diferencias en la supresión emocional ($t(24) = 0,88$, $p = 0,38$) entre el pretest (*media* = 14,6) y el posttest (*media* = 13,6), con un tamaño del efecto pequeño (d de Cohen = 0,17).

• Percepción y regulación de emociones propias y ajenas

Por último, la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas. En este caso, los resultados obtenidos muestran cambios entre el pretest y el posttest que deben ser tenidos en cuenta (ver Tabla 31).

Dimensión	<i>Media pretest</i>	<i>Media posttest</i>	<i>t</i>	gl	p	<i>d Cohen</i>
Percepción emociones propias	20	24	-3,72	24	0,001	0,74

Percepción emociones ajenas	24	26	-1,85	24	0,076	0,37
Regulación emociones propias	19	24	-4,86	24	<0,001	0,97
Regulación emociones ajenas	24	27	-3,15	24	0,004	0,63

Tabla 31. Comparación de medias en la percepción y la regulación de emociones propias y ajenas

Como puede observarse en la tabla, los resultados nos muestran una importante mejora de los participantes en la percepción y en la regulación de emociones propias, cambios con tamaños del efecto grandes. Por su parte, el cambio fue también estadísticamente significativo y de tamaño medio para la regulación de las emociones ajenas. De todos ellos, cabe señalar el tamaño del efecto obtenido en la regulación de las emociones propias, que nos indica que es en esta dimensión donde se produce la mejora más importante, resultado congruente con la percepción de las personas participantes al preguntarles sobre cómo perciben su competencia en este aspecto.

9.1.7 Análisis cualitativo de los resultados

Con relación al análisis cualitativo del Taller “*La emoción inteligente*”, se incluyeron en el cuestionario posttest 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: (a) aspectos de utilidad para las personas asistentes, (b) aspectos que no se consideran de utilidad, (c) elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, (d) si consideran que practicarán los recursos de forma habitual, y (e) otras aportaciones en relación al taller.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

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

En relación a este ítem, las respuestas de los asistentes valoran aspectos que podrían agruparse en cuatro categorías:

Metodología y dinámicas desarrolladas: Su utilidad para el conocimiento e identificación de las emociones, el uso de vídeos y ejemplos de la vida cotidiana, la puesta en común de los ejercicios. (“*Me han servido sobre todo las dinámicas con "trabajo personal", analizarnos y luego compartirlo*”, “*Crear espacios seguros para hablar de cosas personales*”, “*Realizar ejercicios de introspección en las semanas de taller, fuera de las sesiones*”).

Grupo: Valorar las aportaciones del trabajo grupal (“La participación en grupo, los pocos alumnos, y lo positivo en el ambiente”, “El grupo reducido”).

Bases teóricas: El alumnado descubre y valorar las aportaciones teóricas de la Inteligencia Emocional (“*Aprender que la regulación no es solo disminuir la intensidad, sino*

también aumentarla, aprender las reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de las emociones que experimento”, “El gran abanico de herramientas y teorías respecto al tema”).

Técnicas/Contenidos específicos: destacan técnicas y contenidos específicos aprendidos en las sesiones (*“La amplitud en el vocabulario emocional. Me ha resultado muy útil que en el taller las personas y la profesora hayan recomendado escribir la situación y las emociones que siento para que se despeje la mente”, “Me han resultado útiles los ejercicios de RE”).*

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

Las respuestas a este ítem aportan información que podrían agruparse en tres categorías: Contenidos (*“Teoría de las emociones, que ya habíamos estudiado en clase, aunque seguramente habrán sido muy útiles para el resto de compañeros”*); espacio (*“Me hubiera gustado una sala más pequeña”*); y temporalización del taller: señalan que no hay descansos, que se va rápido o la necesidad de disponer de más tiempo.

c) Creo que para mejorar este Taller sería conveniente:

Las respuestas aportadas a este ítem revelan que la propuesta de mejora más evidente es la duración y temporalización del taller, proponiéndose un aumento de las horas y de las sesiones del taller. También hay alguna referencia al tamaño del grupo.

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

Las respuestas aportadas señalan que, mayoritariamente, el alumnado considera que va a aplicar los recursos aprendidos en el Taller.

e) Otros

Por último, en relación a otras aportaciones complementarias que el alumnado quisiera realizar se han señalado, nuevamente, la duración del taller y la propuesta de ampliar la bibliografía. Las aportaciones mayoritarias se centran en la satisfacción con la formación, y el agradecimiento por haber podido participar en el Taller.

Considerando las diferentes aportaciones del alumnado del taller a las preguntas abiertas, se deduce la alta satisfacción con la formación, así como la conveniencia de reconsiderar aspectos de la temporalización como la duración del curso o la distribución de las sesiones.

9.1.8 Conclusiones

El Taller *“La Emoción Inteligente”* se llevó a cabo en Gipuzkoa el 9, 16, 23 de febrero y 2 de marzo, y en Bizkaia los días 9, 16, 23 y 30 de marzo. En ambos campus fueron admitidas 23 personas, pero la asistencia no alcanzó este número. En particular, en Gipuzkoa acudieron

a alguna o todas las sesiones 20 personas, mientras que en Bizkaia fueron 13. De estos totales, completaron las 4 sesiones y los cuestionarios (requisito para la certificación) 17 y 8 personas respectivamente. Es reseñable que, aún cuando sabían que no iban a obtener la certificación por haber faltado a alguna de las sesiones, 5 participantes acudieron a las sesiones restantes.

En relación a esto, un aspecto sobre el que convendría profundizar es el de las razones por las que el alumnado admitido en los talleres no acude a la formación, informando en ocasiones de su imposibilidad de asistir el mismo día de comienzo o, en ocasiones, sin siquiera informar sobre ello.

Cabe señalar también que han participado mayoritariamente mujeres. Ante esta realidad sería pertinente ahondar en el por qué de una participación tan desequilibrada en cuanto al género, e idear iniciativas que promuevan un acceso más equilibrado en lo que a género se refiere.

En relación a los diferentes *aspectos evaluados en los cuestionarios del taller*, se extraen una serie de ideas clave que se señalan a continuación:

1. El alumnado participante muestra una alta satisfacción con la formación recibida en el taller, y se muestra agradecido por la oportunidad de participar en él.

2. Las valoraciones de la metodología, los contenidos y la tarea docente son muy positivas.

3. Un elemento recurrente en cuanto a aspectos a mejorar es la temporalización del taller. Por una parte, se propone ampliar el número de horas de formación y, por otra, realizar un número de sesiones mayor con menor número de horas cada una.

Por su parte, en relación a los *cambios operados tras la formación*:

1. Se evidencia que hay un incremento de la percepción de los conocimientos sobre los contenidos del taller, y también sobre las competencias sobre las que se pretende intervenir.

2. No se dan cambios estadísticamente significativos en la satisfacción vital, tampoco aumento en el uso de estrategias de reevaluación cognitiva ni reducción en las estrategias relacionadas con la supresión.

3. Se detectan cambios importantes en la percepción de emociones propias, así como en la regulación de las emociones propias y ajenas.

4. Sobre estos cambios (tanto los evidenciados como aquellos que no se han operado), sería conveniente realizar una evaluación de seguimiento que permitiera identificar el impacto del taller a medio plazo, porque uno de los elementos sobre los que se debe asentar es la

sostenibilidad de las mejoras.

Esta primera experiencia del Taller "*La Emoción Inteligente*" se valora como muy positiva por parte de la profesora, tanto por la información recogida en los cuestionarios, como por la observación participante realizada durante las sesiones, y por otra serie de indicadores informales (emails, verbalizaciones...) tanto durante como tras la formación.

10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en fases tempranas de un desorden o malestar para evitar su agravamiento o cronificación. En el entorno universitario, está muy extendida la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Por esta razón, y por la buena evaluación que obtuvo el Taller *on-line* "Gestión activa del estrés", hemos decidido continuar con el mismo con una oferta amplia, que pueda abarcar a los tres Campus de la Universidad. Asimismo, y en la medida en que pudimos volver a la presencialidad, el Taller "Mindfulness para la gestión del estrés", que es un taller centrado en la práctica del mindfulness, se ha vuelto a impartir de manera presencial en los tres Campus.

Estos Talleres tienen las mismas características que los Talleres de prevención primaria: se ofertan exclusivamente al alumnado, son reconocidos como *Actividades Culturales Formativas* avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU y para conseguir la certificación se requiere haber asistido al 100% del Taller y cumplimentar las evaluaciones tanto pre como post intervención.

10.1 TALLER "MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS"

Este taller ha sido ofertado para los tres Campus de manera presencial y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR Teacher Level 1, Brown University).

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

10.1.1 Metodología

El Taller ha sido impartido en 3 ocasiones durante el curso 2022-2023, de modo que pudo realizarse en los tres Campus de la UPV/EHU. Durante el primer cuatrimestre se impartió en los campus de Bizkaia y Gipuzkoa, ofreciéndose los días 17, 24 y 31 de octubre y 7 de noviembre en Bizkaia, y los días 19 y 26 de octubre y 2 y 9 de noviembre en Gipuzkoa. Durante el segundo cuatrimestre, se impartió los días 20 y 27 de febrero y 6 y 13 de marzo en el Campus de Araba. Cada taller se desarrolló durante 4 sesiones, de un total de 3 horas de duración cada una de ellas, de 15 h a 18 h. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 12,5 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

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

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1=Totalmente en desacuerdo, a 6=Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas y su objetivo es tener un indicador de las diferencias antes y después de la intervención y un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

10.1.2 Descripción de la muestra

En la tabla 32 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en los 3 talleres ofrecidos durante todo el curso, así como de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplieron con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	64 (84,2%)	11 (14,5%)	1 (1,3%)	76 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	56 (83,5%)	10 (14,9%)	1 (1,4%)	67 (100%)

PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	30 (83,3%)	5 (13,8%)	1 (2,7%)	36 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	21(84,0%)	4(16%)	0 (0,0%)	25 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	18 (81,8%)	4 (18,1%)	0 (0,0%)	22 (100%)

Tabla 32. Personas inscritas, admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*”, por sexo.

Un total de 67 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 22,5 años y un rango de edad entre 17 y 51 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 36 personas, cumplieron el cuestionario post-intervención 25, y obtuvieron certificado 22 personas, un 32,8% de los admitidos (N=67).

De las personas que obtuvieron el certificado (N=22), la media de edad se sitúa en 22 años, siendo el rango de edad entre 17 y 37 años.

La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 33 (ver Tabla 33).

TITULACIÓN		
GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	2	2,9%
Arquitectura	3	4,4%
Ciencias físicas y del deporte	1	1,4 %
Comunicación Audiovisual	4	5,9%
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	1	1,4%
Derecho	1	1,4%
Doble Grado Administración y Dirección de Empresas y Derecho	1	1,4%
Educación Infantil	1	1,4%
Educación Primaria	2	2,9%
Educación Primaria Trilingüe	1	1,4%
Educación Social	1	1,4
Enfermería	2	2,9%

Fiscalidad y Administración Pública	2	2,9%
Historia del Arte	2	2,9%
Ingeniería Energías renovables	1	1,4%
Marketing	2	2,9%
Medicina	1	1,4%
Periodismo	4	5,9%
Psicología	13	19,4%
Publicidad y Relaciones Públicas	2	2,9%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	1,4
Sociología	5	7,4%
Trabajo Social	4	5,9%
Traducción e Interpretación	1	1,4%
Otros	2	2,9%
SUBTOTAL GRADOS	60	89,5%
POSGRADOS		
Máster y Doctorado	7	10,4%
SUBTOTAL POSGRADOS	7	10,4%
TOTAL	67	100%

Tabla 33. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres “*Mindfulness para la gestión del estrés*”.

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 34, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 3º y 4º, así como en formaciones de Posgrado (ver Tabla 34).

CURSO	N=	%
Primero	24	35,8%
Segundo	8	11,9%
Tercero	8	11,9%
Cuarto	15	22,3%

Quinto	4	5,9%
Otros	1	1,4%
Doctorado/Máster	7	10,4%
TOTAL	67	100%

Tabla 34. Distribución por curso de asistentes al Taller “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

• Distribución por Campus de las personas inscritas

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 35 se presentan las personas inscritas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 35).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	13	3	0	16
BIZKAIA	27	2	1	30
GIPUZKOA	24	6	0	30
TOTAL	64	11	1	76

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

• Distribución por Campus de las personas admitidas

Las personas admitidas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 36 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 36).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	13 (19,4%)	3 (4,4%)	0 (0%)	16 (23,8%)
BIZKAIA	27 (40,2%)	2 (2,9%)	1 (1,4%)	30 (44,7%)
GIPUZKOA	16 (23,8%)	5 (7,4%)	0 (0%)	21 (31,3%)
TOTAL	56 (83,5%)	10 (14,9%)	1 (1,4%)	67 (100%)

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

• Edad

La media de edad y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 37 (ver Tabla 37).

	Media de Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	22,2	18 años	17-51	78
PERSONAS ADMITIDAS	22,5	19 años	17-51	67
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	24,1	18 años	18-51	36
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST	23,7	22 años	18-37	26
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	24,1	22 años	18-37	22

Tabla 37. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test, el pos-test y obtienen certificado.

10.1.3 Análisis cuantitativo

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

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

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

8	Metodología Utilizada	5,8
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	La conciencia de uno mismo	4,9
9b	La práctica de mindfulness	4,9
9c	Como nos afecta el estrés	5,4
9d	Que es la comunicación consciente	5,4
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	La conciencia de uno mismo	4,8
10b	La práctica de mindfulness	4,5
10c	Como nos afecta el estrés	4,5
10d	Que es la comunicación consciente	5,0
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	La conciencia de uno mismo	5,6
11b	La práctica de mindfulness	5,4
11c	Como nos afecta el estrés	5,4
11d	Que es la comunicación consciente	5,5
11e	Recursos para mejorar	5,1
11f	Valoración general	5,7
11g	La actuación de la profesora	5,9

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

En la tabla 38 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo.

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

1. En la variable *¿Qué es la conciencia de uno mismo?* comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,64, Sd=1,07) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,88, Sd=0,73), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,24; $t(24) = -6,39$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de $d \text{ de Cohen} = 0,97$.

2. En la variable *¿Qué es la práctica de mindfulness?* (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,48, Sd=1,29) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,92, Sd=0,70), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -2,44; $t(24) = -9,67$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de $d \text{ de Cohen} = 1,26$.

3. En la variable *¿Cómo nos afecta el estrés?* (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =4,20, Sd=1,53) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =5,40, Sd=0,71), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,20; $t(24) = -4,33$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de $d \text{ de Cohen} = 1,38$.

4. En la variable *¿Qué es practicar la comunicación consciente?* comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,52, Sd=1,23) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =5,44, Sd=0,51), se produjo un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -2,92; $t(24) = -11,33$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de $d \text{ de Cohen} = 1,28$.

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

1. En la competencia sobre "*Trabajar la Consciencia de uno mismo*" comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,72; Sd=1,31) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,80; Sd=0,96), se observó un incremento que alcanzó la significatividad estadística (Diferencia de medias= -1,08; $t(24) = -3,74$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de $d \text{ de Cohen} = 1,44$.

2. En la competencia sobre la "*Práctica del Mindfulness*" comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,68; Sd=1,49) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,52; Sd=0,96), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -

1,84; $t(24) = -5,85$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,57.

3. En la competencia sobre "*Gestionar como nos afecta el Estrés*" comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,08; Sd=1,44) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,50; Sd=0,83), se observó un incremento estadísticamente significativo (Diferencia de medias= -1,42; $t(24) = -4,92$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,41.

4. En la competencia sobre "*Practicar la Comunicación consciente*" comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,83; Sd=1,60) con las puntuaciones que se del posttest (Media=4,75; Sd=0,79), se observó un incremento estadísticamente no significativo (Diferencia de medias= -1,92; $t(24) = -6,14$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,53.

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

10.1.4 Análisis cualitativo

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

En **aspectos positivos** el alumnado destaca conocer herramientas específicas, su aplicabilidad en el día a día, y las prácticas realizadas, (*"El uso de ejemplificaciones para explicar emociones/sensaciones habituales. El acertijo de los 9 puntos para ampliar nuestra mente"*, *"Tener la capacidad de poder elegir parar"*, *"Conocer/reconocer cuando uno se va de su vida cotidiana y utilizar el ancla para volver"*, *"Consejos sobre cómo gestionar el estrés, los tipos de comunicación y recursos para practicar"*).

Entre los **aspectos negativos**, podemos señalar comentarios acerca de la incomodidad en la postura, la duración del curso, el horario largo o corto.

Y en las **áreas de mejora**, algunos proponen realizar más sesiones, publicitarlo en más Campus, repartir las sesiones con otra periodicidad, plantear un seguimiento.

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual**: el alumnado en su gran mayoría se propone continuar aplicándolo.

10.1.5 Conclusiones

Los datos informan nuevamente del impacto positivo que este Taller tiene en los participantes que lo completan, reafirmandose de nuevo como un taller interesante para el estudiantado y que aporta recursos para el manejo del estrés, valorándose en las encuestas con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

Esta edición ha contado con un número menor de participantes, debemos analizar este dato, que podría tener que ver con la vuelta a la presencialidad en la participación de los talleres, con posibles dificultades en la difusión u otras cuestiones a reflexionar, dado que un gran número de personas admitidas no han iniciado el taller.

No obstante, estos datos nos animan a continuar con esta oferta y a buscar maneras de hacerla más accesible a los alumnos y alumnas de la UPV/EHU.

10.2. TALLER “GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS”

El Taller “Gestión activa del estrés”, se plantea como un modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales que permitan una gestión activa y consciente de las situaciones que provocan estrés.

El objetivo general es incrementar el manejo del sistema emocional y afrontar de forma regulada las situaciones que generan estrés, aplicando nuevos comportamientos de mayor efectividad, todo ello, teniendo en cuenta la realidad de la duración del Taller, y planteando la necesidad de involucración activa en el trabajo y el proceso de entrenamiento en recursos.

Como objetivos específicos se plantean:

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

b) Desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas, así como trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos, es decir, llevar a cabo un afrontamiento regulado.

10.2.1 Programa del Taller

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como son el conocimiento de los procesos de estrés, de los recursos para calmar la mente, de los recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada (temas y recursos que

se han trabajado en las distintas sesiones del Taller). Así pues, para incrementar la gestión activa del estrés se precisa:

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

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

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

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

10.2.2 Metodología

Este Taller se realizó de forma online a través de la plataforma Webex, en los dos cuatrimestres del curso académico 2022/2023. En cada cuatrimestre se han realizado 6 sesiones de 2 horas de duración, con frecuencia semanal. En el primer cuatrimestre se realizó los días 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17, y 24 de noviembre de 2022, y en el segundo cuatrimestre los días 16 y 23 de febrero y 2, 9, 16 y 23 de marzo de 2023 y ha sido impartido por Ana Varela, psicóloga, especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés, procesos de aprendizaje y cambio de conducta.

• Proceso formativo realizado y materiales proporcionados

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

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

También, a la finalización del Taller, se envió bibliografía relacionada con todos los temas tratados, así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

• Evaluación y registro de asistencia

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

10.2.3 Descripción de la muestra

Se inscribieron 321 personas. Se admitieron 208 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test. La tabla 39 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el posttest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia (ver Tabla 39), desagregadas por sexo.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	248 (77,3%)	67 (20,9%)	6 (1,8%)	321 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	161 (77,4%)	46 (22,1%)	1 (0,5%)	208 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE-POST	58 (82,8%)	12 (17,2%)	0 (0,0 %)	70 (100%)

PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	39 (76,5%)	12 (23,5%)	0 (0,0%)	51 (100%)
------------------------------------------	------------	------------	----------	-----------

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

• Distribución por Titulación de las personas admitidas

Las personas admitidas (N= 208) en el Taller, estudian diferentes Grados y Postgrados en la UPV/EHU. En la tabla 40 se describen estas titulaciones (ver Tabla 40).

TITULACIÓN		
GRADOS		%
Administración y Dirección de empresas	11	5,4
Administración y dirección de empresas y derecho	1	0,5
Antropología Social	1	0,5
Arquitectura	5	2,5
Arte	1	0,5
Biología	4	1,9
Ciencias Sociales y de la Comunicación	1	0,5
Ciencia y Tecnología de los alimentos	1	0,5
Ciencias Políticas	1	0,5
Comunicación Audiovisual	4	1,9
Creación y Diseño	1	0,5
Criminología	1	0,5
Derecho	9	4,4
Economía	3	1,4
Educación Infantil	4	1,9
Educación Primaria	6	3,0
Educación Social	7	3,4
Electrónica	1	0,5
Enfermería	26	12,6

Estudios Ingleses	1	0,5
Farmacia	2	0,9
Filología Hispánica	1	0,5
Fiscalidad y Administración Pública	1	0,5
Física	1	0,5
Fundamentos de arquitectura	2	0,9
Gestión de Negocios	3	1,4
Ingeniería	2	0,9
Ingeniería Civil	1	0,5
Ingeniería de Energías Renovables	1	0,5
Ingeniería de la Industria Automotriz	1	0,5
Ingeniería Industrial Electrónica y Automática	3	1,4
Ingeniería Informática	2	0,9
Inteligencia Artificial	3	1,4
Magisterio	1	0,5
Marketing	2	0,9
Matemáticas	1	0,5
Medicina	5	2,5
Pedagogía	1	0,5
Periodismo	4	1,9
Psicología	37	17,7
Publicidad y RRPP	2	0,9
Química	5	2,5
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	0,5
Relaciones laborales y Trabajo Social	5	2,5
Sociología	2	0,9
Traducción e interpretación	1	0,5
TOTAL	180	86,5
MÁSTER	8	3,8

DOCTORADO	20	9,7
TOTAL	208	100%

Tabla 40. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podemos destacar entre los estudios con mayor presencia: Psicología, Enfermería, Administración y Dirección de Empresas y alumnado de Doctorado. Por una parte, tanto en Psicología como en Enfermería podemos considerar que aprender a gestionar el estrés mejora tanto el desempeño profesional como la relación con las personas atendidas. Con relación a los estudios de Administración y Dirección de Empresas, quizá se trate de adquirir conocimiento con relación a los procesos de estrés laboral en empresas y organizaciones. Resulta lógico el elevado número de alumnos y alumnas del grado de Psicología, ya que se trata de un tema, la gestión del estrés, que les resultará útil en su vida profesional, tanto en el área de Clínica, Educación como en Empresas. Resulta también interesante la importante participación en el Taller de personas realizando el doctorado, un proceso que genera estrés y que así se comunica, por parte de estudiantes, en los Talleres. La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 41, donde pueden observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas que están cursando 1º, 2º, 3º y 4º aunque la distribución es bastante homogénea (Ver Tabla 41).

CURSO	N	%
Primero	46	22,1%
Segundo	40	19,2%
Tercero	38	18,2%
Cuarto	45	21,7%
Quinto	6	2,8%
Sexto	5	2,5%
Máster	8	3,9%
Doctorado	20	9,6%
TOTAL	208	100%

Tabla 41. Distribución por curso de asistentes a los Talleres “*Gestión activa del estrés*”.

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

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 42 se presentan las personas inscritas al Taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver Tabla 42).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
ARABA	25 (7,8%)	9 (2,8%)	3 (0,9%)	37(11,5%)
BIZKAIA	108 (33,6%)	22 (6,8%)	2 (0,6%)	132 (41,2%)
GIPUZKOA	116 (36,2%)	35 (10,8%)	1 (0,3%)	152 (47,3%)
TOTAL	249 (77,6%)	66 (20,6%)	6 (1,8%)	321(100%)

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

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

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
ARABA	12 (5,8%)	6 (2,9%)	1 (0,4%)	19 (9,1%)
BIZKAIA	63 (30,3%)	11 (5,3%)		74 (35,6%)
GIPUZKOA	86 (41,4%)	29 (13,9%)		115 (55,3%)
TOTAL	161 (77,4%)	46 (22,1%)	1 (0,4%)	208 (100%)

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

Un aspecto a señalar es la alta demanda y participación de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres, si bien es algo que sucede en todos los Talleres realizados y en la propia petición de consulta individual en el SAP/APZ.

• Edad

La media de edad, la moda y el rango de edad de las personas inscritas, admitidas, que realizan la evaluación pre-post y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 44 (ver Tabla 44).

	Media de Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	23,1	19	17-53	321 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	23,1	19.5	17-53	208 (100 %)

PERSONAS QUE REALIZAN LA EVALUACIÓN PRE-POST	22,9	20	17-51	70(100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	24,0	20	17-51	51 (100 %)

Tabla 44. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado.

10.2.4 Análisis cuantitativo

En la tabla 45 se presentan los datos de la encuesta de evaluación cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala tipo Likert de 1-6, en la que 6 indica mayor satisfacción (ver Tabla 45).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,4
2	Grado de satisfacción	5,3
3	Utilidad	5,3
4	Grado de implicación	4,7
5	Participación en las actividades	4,1
6	Tiempo de duración	3,6
7	Información recibida	5,7
8	Metodología Utilizada	5,3
9. Señala tus <i>Conocimientos</i> en los siguientes temas		
9a	Habilidades y técnicas de relajación	4,8
9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,4
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,6
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,8
10. Señala tus <i>Competencias Personales</i> en los siguientes temas		
10a	Habilidades y técnicas de relajación	4,6
10b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,4

10c	Planificación adecuada del tiempo	4,4
10d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,5
11. Señala la <i>Utilidad</i> que ha tenido trabajar los siguientes temas		
11a	Habilidades y técnicas de relajación	5,4
11b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,2
11c	Planificación adecuada del tiempo	5,1
11d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,3
11e	Recursos para mejorar	5,5
11f	Valoración general	5,6
11g	La actuación de la profesora	5,7

Tabla 45. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción en los Talleres de “Gestión activa del estrés”.

Podemos destacar el alto interés mostrado por las personas participantes en la realización del taller, así como la utilidad que este Taller parece haber tenido para las personas que lo han realizado de forma continuada. La utilidad de las técnicas y recursos trabajados, así como la metodología han sido altamente valoradas. Las puntuaciones más bajas tienen relación con la duración del taller, así en la participación en las actividades. Podemos destacar la utilidad percibida por las personas, siendo este el objetivo principal del Taller.

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (*t-test*) para medir el impacto del taller y la satisfacción con el mismo, entre las personas que habían cumplimentado el cuestionario tanto antes como después de la formación (N=70).

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

– En la variable "*Habilidades y técnicas de relajación*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,17; Desviación típica= 1,01) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,79; Desviación típica= 0,74), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -12,34$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,09.

– En la variable "*Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,41; Desviación típica = 1,14) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media =

4,41; Desviación típica= 1,00), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -12,10$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,38.

– En la variable "*Planificación adecuada del tiempo*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,24; Desviación típica=1,31) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media=4,57; Desviación típica=1,16), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -8,31$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,34.

– Por último, en la variable "*Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,21; Desviación típica= 0,92) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,81; Desviación típica= 0,88), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -9,64$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,39.

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

– En la variable "*Habilidades y técnicas de relajación*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,0; Desviación típica= 0,99) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,61; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -11,66$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,16.

– En la variable "*Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,63; Desviación típica = 1,09) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,39; Desviación típica= 0,89), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -10,84$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,36.

– En la variable "*Planificación adecuada del tiempo*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,30; Desviación típica=1,30) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media=4,34; Desviación típica=1,13), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -5,90$; $p=0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,48.

– Por último, en la variable "*Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas*", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,26; Desviación típica= 1,07) con las puntuaciones que se obtienen en el posttest (Media = 4,51; Desviación típica=

0,86), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(69) = -8,21; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,28.

Estos datos indican una percepción de mejora importante tanto en los conocimientos como en las competencias en las personas asistentes al taller, con un impacto del Taller muy importante en estos cambios.

10.2.5 Análisis cualitativo

Con relación al análisis cualitativo del Taller “*Gestión activa del estrés*”, se han realizado 4 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: a) Utilidad del Taller para las personas asistentes, b) aspectos que no se consideran de utilidad, c) elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y d) si consideran que practicarán los recursos de forma habitual. Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

a) Señala qué aspectos te han resultado de mayor utilidad de este Taller: Los asistentes mencionan aprender a relajarse, las técnicas de reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, técnicas específicas como el diálogo interno, la técnica pomodoro, o microproblemas (“*Me considero una persona bastante nerviosa y me cuesta bastante relajarme. Gracias a las técnicas de respiración me ha ayudado a controlar mis nervios y ser mucho más asertiva en mis relaciones interpersonales. Además, las técnicas de reestructuración cognitiva me han ayudado a no entrar en rumiaciones*”; “*Me ha resultado de gran ayuda los vídeos y el material que se nos ha compartido, además de la participación de diferentes personas en las videollamadas, conociendo así experiencias variadas*”; “*El dialogo interno, transiciones entre actividades, permitirme descansar y no culpabilizar, completar objetos realistas y despacio...*”, “*Los recursos para calmar la mente y las emociones, como la respiración consciente o agendar las actividades que dedicamos para nuestro bienestar*”).

b) Señala qué aspectos te han resultado de menor utilidad de este Taller: Entre los comentarios, parte del alumnado señala que conocía previamente algunas técnicas, algunos se quejan de las evaluaciones de las sesiones, otros manifiestan poca sintonía con alguna técnica en particular (de respiración, de planificación del tiempo...)

c) Señala elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller: Los asistentes plantean cuestiones de reestructuración horaria, disponer de más ejemplos, incidir en temas concretos (técnicas de comunicación en situaciones estresantes, quitar pensamientos dañinos), practicar la relajación, pedir el formato presencial, aumentar las sesiones (“*Estaría muy bien que el cursillo se hiciera en persona y con menos gente*”, “*Profundizar en algunas*

técnicas: fraccionamiento de problemas quitar pensamientos dañinos”, “Relajación”).

d) Comenta si consideras que practicarás los recursos de forma habitual

Los asistentes en general se proponen continuar con las herramientas aprendidas.

10.2.6 Conclusiones

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

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

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

b. *Modelo de trabajo del Taller:* Explicación de la existencia de recursos de conocimiento, recursos prácticos y habilidades, así como la necesidad de la implicación, participación y práctica personal de los recursos. Presentar el Taller como modelo de trabajo para su propio entrenamiento y toma de decisiones respecto a los recursos, reduciendo ideas preconcebidas de recursos y aplicación estandarizada. Las prácticas entre sesiones no siempre se realizan, algunas personas las solicitan, pero incluso teniéndolas a su disposición no las realizan.

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

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

Quizá sea importante recalcar, incluso más reiteradamente, el aspecto de implicación en el Taller si se quieren construir cambios, así como la responsabilidad personal en la realización de los cambios mediante la aplicación de los recursos y su práctica continuada, una gestión activa.

En general, mantenemos la fantasía de modificar el exterior, las circunstancias que nos estresan, sin realizar cambios propios o tomar decisiones conscientes sobre la modificación de

nuestro comportamiento. El Taller trata de incrementar el manejo propio mediante decisiones y recursos entrenados, es por ello que este aspecto debe recalcar de forma continuada.

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

- *Aspectos organizativos e instrumentales:* requisitos para la acreditación, herramientas técnicas precisas, proceso de evaluación de sesiones, asistencia requerida, etc.

- *Aspectos del proceso formativo:* participación, realización de prácticas entre sesiones, el carácter de entrenamiento del Taller, ya que no es una mera presentación informativa de recursos, sino un proceso de transformación cognitiva con relación al tema de trabajo. Un aprendizaje que no es meramente informativo, ni puede realizarse de forma rápida. El cambio nunca lo es.

- Destacar la importancia del conocimiento, la comprensión de lo que nos sucede como vía imprescindible en lugar de aplicar recursos sin ningún análisis. También establecer con claridad la individuación del proceso y la variedad de recursos para que cada persona pueda decidir la aplicación de aquellos que le resultan más convenientes. Contemplar la diferencia y la diversidad, “el otro” en el grupo y su necesidad de igual valor.

- Presentar la implicación personal en el proceso de entrenamiento como única vía para generar transformación e intentar una gestión activa del estrés. Esta implicación personal conlleva el trabajo propio de entrenamiento y práctica para conseguir resultados.

10.3. TALLER "GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS" PARA EL PTGAS

Este Taller fue implementado para el Personal Técnico, de Gestión y de Administración y Servicios (PTGAS) de la Universidad, en colaboración con el Servicio de Formación del PTGAS, con los mismos objetivos, la misma metodología y los mismos contenidos que el taller "*Gestión activa del estrés*" para el alumnado. En la tabla 46 se presentan desagregados por sexo y Campus las personas inscritas en el mismo, comprobando que, de las 36 personas inscritas, el 87,8% son mujeres.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
ARABA	5 (12,2%)	0	5 (12,2%)
BIZKAIA	26 (63,4%)	4 (9,8%)	30 (73,2%)
GIPUZKOA	5 (12,2%)	1 (2,4%)	6 (14,6%)
TOTAL	36 (87,8%)	5 (12,2%)	41 (100%)

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

En la tabla 47 se presentan las personas que consiguieron el certificado para lo cual debieron acudir al 80% de las sesiones. Siempre hay un pequeño porcentaje de personas que no cumplen con los criterios para la certificación de los Talleres.

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
ARABA	3 (10,7%)	0	3 (10,7%)
BIZKAIA	18 (64,3%)	3 (10,7%)	21 (75%)
GIPUZKOA	3 (10,7%)	1 (3,6%)	4 (14,3%)
TOTAL	24 (85,7%)	4 (14,3%)	28 (100%)

Tabla 47. Personas que obtienen certificado en el Taller "Gestión activa del estrés" (para el PTGAS)

Los resultados de la encuesta satisfacción con el Taller se muestran en la tabla 48.

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

7	COMPETENCIAS PERSONALES	
7a	Habilidades y técnicas de relajación	3,6
7b	Técnicas de reestructuración cognitiva	3,6
7c	Planificación adecuada del tiempo	3,8
7d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,8
8	UTILIDAD	
8a	Habilidades y técnicas de relajación	5,4
8b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,3
8c	Planificación adecuada del tiempo	5,1
8d	Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	5,1
9	Comprensibilidad de la información recibida	5,6
10	Adecuación de la metodología utilizada	5,3
11	Aportación de recursos para mejorar la situación personal	5,6
12	Valoración global del Taller	5,7
13	Valoración global de la profesora responsable	5,8

Tabla 48. Valoración del Taller “*Gestión Activa del Estrés*” (para el PTGAS)

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

10.4 HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

Este Taller fue ofertado para el PDI del Campus de Araba y Gipuzkoa dentro de la Estrategia para la prevención del suicidio de Euskadi publicada por el Gobierno Vasco en 2019. Contó con tres sesiones presenciales, en Araba los días 10 y 17 de noviembre y 01 de diciembre de 2022, y en Gipuzkoa los días 8, 15 y 29 de noviembre, de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la UPV/EHU Alexander Muela, psicólogo clínico, y Jon García-Ormaza, psiquiatra, con la colaboración de la Dirección

del SAP/APZ

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

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

Se inscribieron 35 profesores y profesoras, concretamente 30 mujeres (85,7%) y 5 hombres (14,3%) finalizando el curso el 85,77% (N=30, 26 mujeres - 86,7%- y 4 hombres - 13,3%).

11. ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)

Este año 2023 se celebró el XIX Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (ESPPU), en esta ocasión organizado por la Universidad de Murcia entre los días 1-3 de junio de 2023 (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). Estos ESPPU se realizan cada año y suponen un punto de encuentro para todas las personas que trabajan en los Servicios Psicológicos de las distintas Universidades españolas, un lugar en el que intercambiar experiencias, consensuar estrategias de trabajo, consolidar redes de profesionales y servir de plataforma para el alumnado de Master de Psicología General Sanitaria de muchas Universidades que hacen sus prácticas en estos Servicios. Asimismo, las Universidades que tienen Clínicas Universitarias de Psicología ligadas a las Facultades de Psicología, aprovechan estos Encuentros para dar a conocer su oferta de tratamientos.