



# **SERVICIO DE PSICOLOGÍA APLICADA PSIKOLOGIAKO APLIKATUKO ZERBITZUA**

**MEMORIA 2015/2016**



## ÍNDICE

	Página
1 INTRODUCCIÓN	3
2 CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2015-2016	5
3 PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2015-2016	7
4 TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2015-2016	10
5 SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS	13
6 IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS	15
7 CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y CARGOS DE LA UPV/EHU	18
8 VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SPA/PAZ POR PARTE DE LOS/AS USUARIOS/AS	18
9 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA (TALLER “Emociones y Comunicación” y TALLER SOBRE SEXUALIDAD: “Desira, erotismoa eta tratu onak”)	20
10 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA (TALLERES “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes”)	27

## **1. INTRODUCCIÓN**

El Servicio de Psicología Aplicada/Psikologiako Aplikatuko Zerbitzua (SPA/PAZ) es un Servicio gratuito, en el que se ofrece atención psicológica a toda la comunidad universitaria y que está funcionalmente ligado al Vicerrectorado de Estudiantes, Empleo y Responsabilidad social.

Las funciones del SPA/PAZ recogidas en el Reglamento General aprobado por Consejo de Gobierno de la UPV/EHU el 16 de mayo de 2012, son las siguientes:

- a) Realizar *Programas de prevención primaria* en el ámbito de la Psicología, dirigidos al alumnado universitario. Esta prevención primaria está dirigida a evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos, buscando la promoción de la salud general. Concretamente se trata de aumentar los recursos personales 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 está dirigida a disminuir las complicaciones en las primeras fases de un trastorno y a reducir la duración de las perturbaciones asociadas al mismo. La atención se dirige a la detección temprana de los casos o conductas de riesgo relacionadas con los problemas o trastornos, con el fin de modificarlos en la fase inicial.
- c) Prestar asistencia psicológica al alumnado universitario que lo solicite. Dicha asistencia psicológica consistirá hasta un máximo de 8-10 sesiones que incluirán una valoración y primera impresión diagnóstica, información sobre la misma, orientación, apoyo, consejo y derivación si hiciera falta.

El Servicio de Psicología Aplicada trabaja aspectos fundamentales para mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas como son: el afrontamiento del estrés, la atención a las dificultades de índole psicológica, la orientación sexual, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y la prevención y reducción de los riesgos asociados al consumo de alcohol y otras drogas.

Así, además de los Programas de prevención primaria y secundaria (que serán descritos más adelante), la atención psicológica que se ofrece se concreta en 8-10 sesiones que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación académica, el desempeño laboral, etc. En caso de que se objetive que la situación no puede resolverse con una intervención psicoterapéutica de tiempo limitado, después de estas sesiones de apoyo, contención y estructuración de la

demandas, la persona es derivada hacia los Servicios públicos de Salud Mental o hacia profesionales con experiencia contrastada, propuestos/as por los Colegios Oficiales de Psicología de la CC.AA.

La Dirección del Servicio la realiza actualmente una profesora del Departamento de Procesos Psicológicos Básicos, psicóloga clínica, y la atención psicológica propiamente dicha la llevan a cabo dos psicólogas clínicas, una atiende los Campus de Bizkaia (en Leioa) y Araba, y otra atiende el Campus de Gipuzkoa.

Toda la información pertinente del SPA/PAZ de la UPV/EHU se encuentra actualizada en la página web: [www.ehu.es/web/servicio-psicologia-aplicada](http://www.ehu.es/web/servicio-psicologia-aplicada).

## 2. CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2015/206

Durante el curso 2015/206 se recibieron un total de 176 nuevas consultas. La distribución por Campus se presenta en la tabla 1 (ver tabla 1).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
CONSULTAS RECIBIDAS	35	58	83	176

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

En cuanto a su distribución porcentual, se presenta en el gráfico 1 (ver gráfico 1).

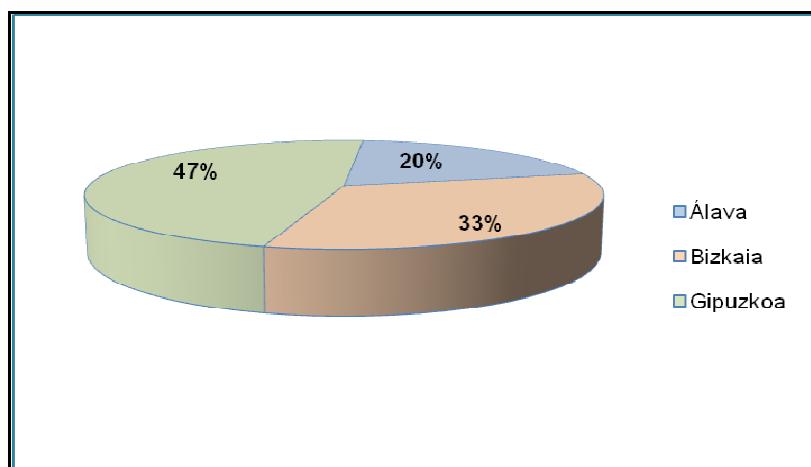


Gráfico 1: Distribución porcentual de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016, por Campus.

Analizando la distrlbución por sexo, se observa que cerca de 7 de cada 10 personas que consultan con el SPA/PAZ, son mujeres. En la tabla 2 se presenta la distribución por sexo de estas 176 consultas recibidas (ver tabla 2).

	%	N
MUJERES	69,3	122
HOMBRES	30,7	54
TOTAL	100	176

Tabla 2. Distribución por sexo de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

Analizando la distribución por sexo y por Campus en las consultas recibidas, obtenemos los datos que se presentan en la tabla 3 (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	23	39	60	122
HOMBRES	12	19	23	54
TOTAL	35	58	83	176

Tabla 3. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

En cuanto a la distribución porcentual por sexo y por Campus, se presenta en el gráfico 2 (ver gráfico 2).

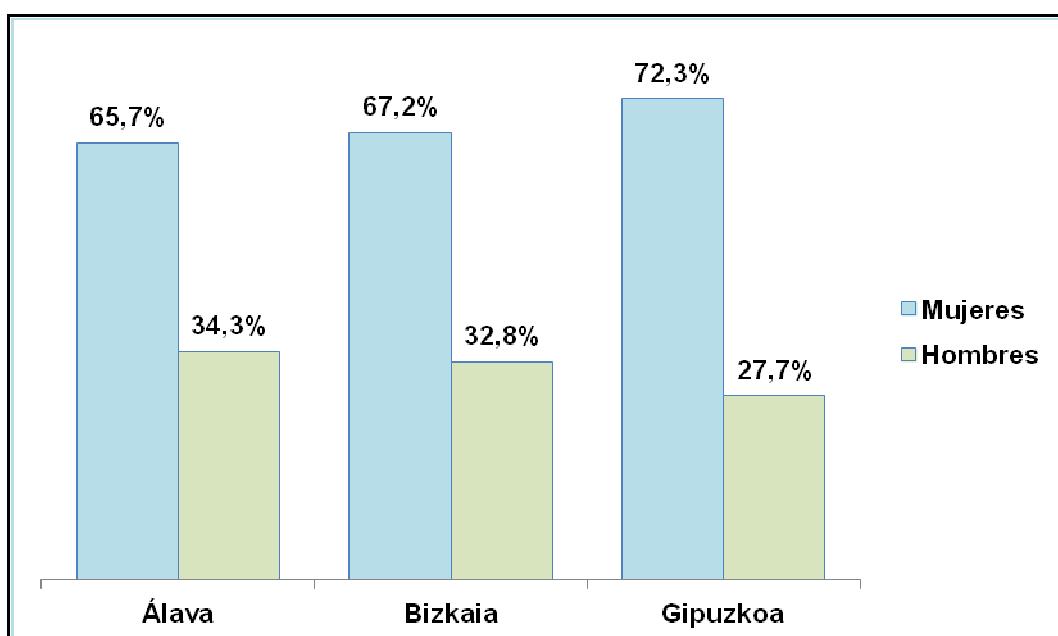


Gráfico 2. Distribución porcentual por sexo y Campus de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

Teniendo en cuenta el indicador de calidad en la celeridad de prestación del Servicio (48 horas), se ha analizado el indicador “tiempo de demora” definido como el tiempo transcurrido entre el correo electrónico de derivación que la Dirección envía a la persona que solicita la cita y que va con copia adjunta a la terapeuta que la va a atender, y la propuesta de cita por parte de ésta. Los datos se presentan en la tabla 4 (ver tabla 4).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
TIEMPO DE DEMORA	27,08 hs	41,10 hs	16,71 hs	28,29 hs

Tabla 4. Distribución por Campus del indicador “Tiempo de demora” en el curso 2015/2016.

De acuerdo con los datos de los tres Campus, la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora.

### 3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2015/2016

Durante el curso 2015/2016 se atendieron un total de 206 personas (que accedieron al Servicio por cualquiera de las vías establecidas: correo, teléfono, visita presencial, recomendación, etc.). La diferencia con el número de casos nuevos (176) se debe a los siguientes motivos:

- a) Se incluyeron 52 personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 11 del Campus de Álava, 5 de Bizkaia y 36 de Gipuzkoa.
- b) Al comienzo del curso 2015/2016 se dieron de baja 13 personas de las 52 anteriores: 1 en el Campus de Álava y 12 en el de Gipuzkoa, bien por incomparecencia o por pedir el alta voluntaria. Estas altas voluntarias no se han incluido ya que no fueron presenciales, gestionándose a través del teléfono o del correo electrónico. Estos casos se han excluido de los cálculos.
- c) Por último, tampoco entran en el cómputo 9 casos (2 en el Campus de Bizkaia y 7 en el Campus de Gipuzkoa) por desistimiento. Se trata de personas que una vez solicitada consulta en el curso 2015/2016, no acudieron a la primera entrevista y al ser contactadas por correo o telefónicamente, desistieron en su solicitud.

En la Tabla 5 se presenta la distribución por Campus de las personas atendidas en el curso 2015/2016 (ver tabla 5).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	45	61	100	206

Tabla 5. N° de personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

En cuanto a su distribución porcentual, se presenta en el gráfico 3 (ver gráfico 3).

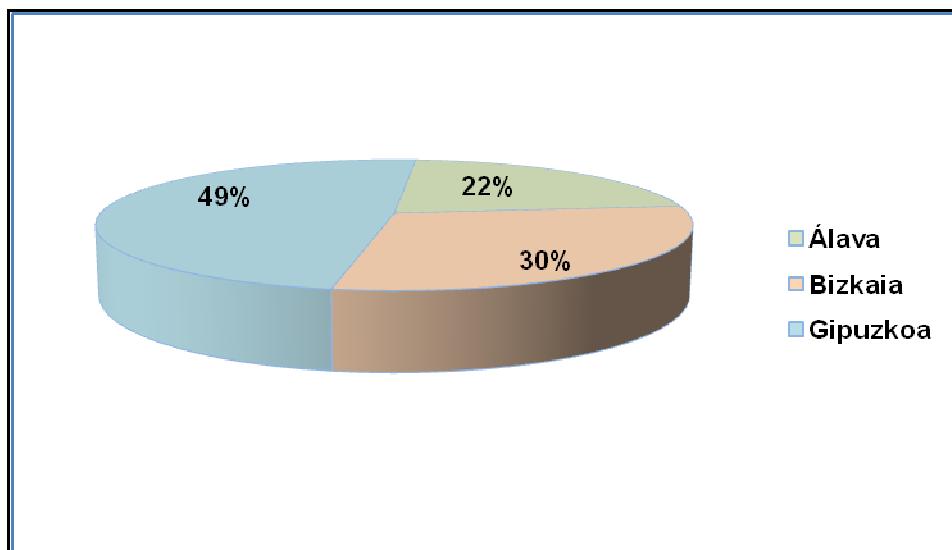


Gráfico 3. Distribución porcentual de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016, por Campus.

Analizando la distribución por sexo, se encuentra el mismo patrón que en las consultas recibidas, es decir que entre 7 y 8 de cada 10 personas atendidas, son mujeres.

En la tabla se presenta la distribución por sexos de estas 206 personas atendidas (ver tabla 6).

	N	%
MUJERES	146	70,9
HOMBRES	60	29,1
TOTAL	206	100

Tabla 6. Distribución por sexo de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

Analizando la distribución por sexo y por Campus en las personas atendidas, se observan escasas diferencias entre los tres Campus que pueden estar debidas al tipo de titulaciones que se ofertan en cada uno (ver tabla 7).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	29	40	77	146
HOMBRES	16	21	23	60
TOTAL	45	61	100	206

Tabla 7. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

En cuanto a la distribución porcentual por sexo y por Campus, se presenta en el gráfico 4 (ver gráfico 4).

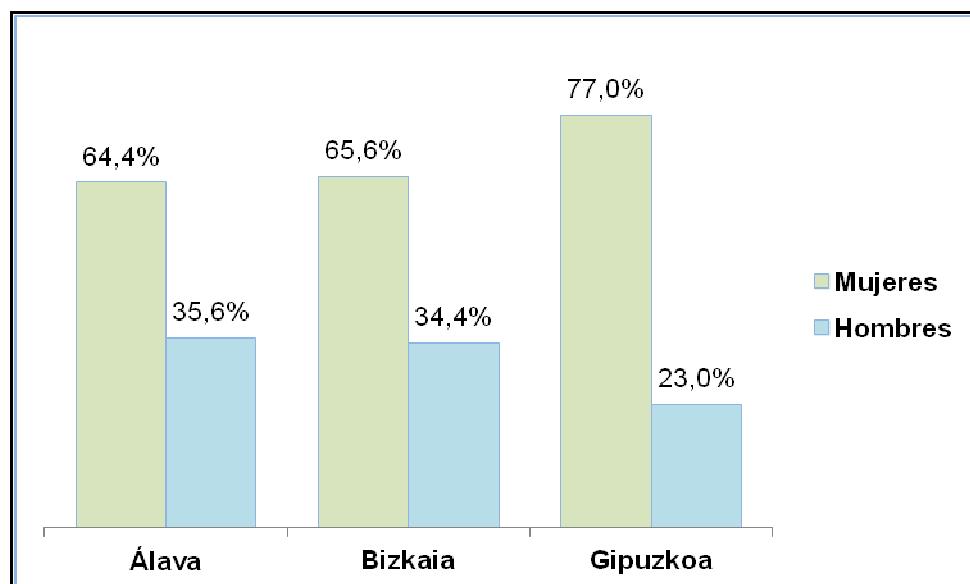


Gráfico 4. Distribución porcentual por sexo y Campus de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016.

#### 4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2015/2016

En el SPA/PAZ, como se ha señalado previamente, se atiende a toda la comunidad universitaria, aunque el alumnado es el colectivo que tiene mayor representación y es nuestra razón de ser (ver tabla 8).

TIPO DE USUARIO/A	
ALUMNADO DE GRADO/LICENCIATURA	144
ALUMNADO DE POSTGRADO/DOCTORADO	33
PAS	13
PDI	16
TOTAL	206

Tabla 8. Tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2015/2016.

La distribución porcentual se refleja en el gráfico 5 (ver gráfico 5).

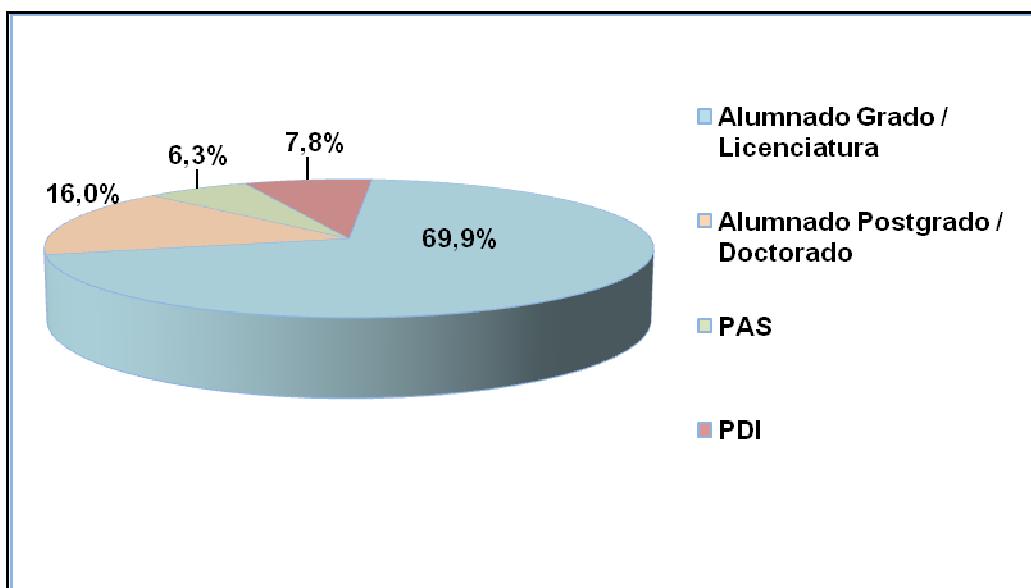


Gráfico 5. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2015/2016.

El tipo de usuario/a atendido/a en el SPA/PAZ por Campus, se presenta en la tabla 10 (ver tabla 9) y su distribución porcentual en el Gráfico 6 (ver gráfico 6).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
<b>ALUMNADO GRADO/LICENCIATURA</b>	31	44	69	144
<b>ALUMNADO POSTGRADO/DOCTORADO</b>	5	7	21	33
<b>PAS</b>	3	5	5	13
<b>PDI</b>	6	5	5	16
<b>TOTAL</b>	45	61	100	206

Tabla 9. Tipo de usuario/a atendido/a por Campus, en el curso 2015/2016.

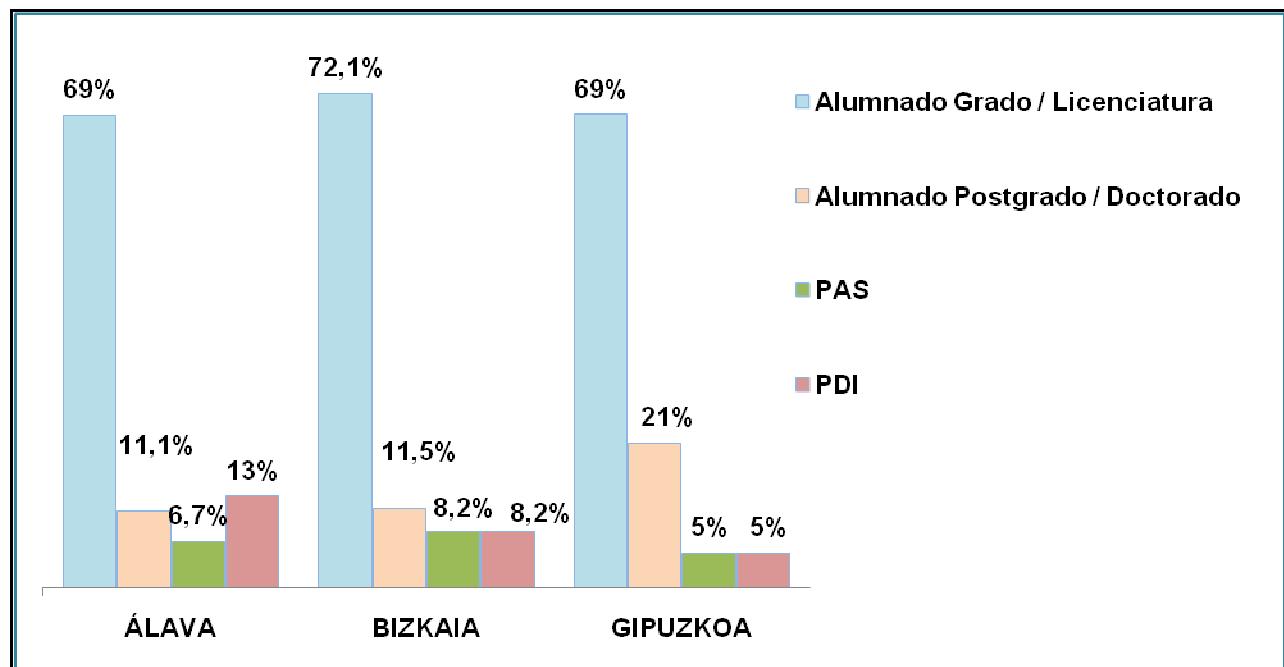


Gráfico 6. Distribución porcentual por tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2015/2016.

El alumnado es un colectivo de población joven fundamentalmente, aunque hay personas de mayor edad. En las siguientes tablas se presenta la edad media y el rango de edad por Campus y diferenciado por alumnado de Grado y Licenciatura y el alumnado de Postgrado y Doctorado (ver tablas 10 y 11).

	ÁLAVA (N=45)	BIZKAIA (N=61)	GIPUZKOA (N=100)	TOTAL
<b>ALUMNADO GRADO / LICENCIATURA</b>	<b>N=31 (71,1%)</b>	<b>N=44 (72,1%)</b>	<b>N=69 (69%)</b>	<b>N= 144</b>
<b>EDAD MEDIA</b>	<b>22,35</b>	<b>21,56</b>	<b>21,92</b>	<b>21,94</b>
<b>MODA</b>	<b>21(N=7)</b>	<b>19 (N=9) y 21 (N=9)</b>	<b>21 (N= 15)</b>	<b>21 (N=31)</b>
<b>RANGO DE EDAD</b>	<b>18-30</b>	<b>18-36</b>	<b>18-48</b>	<b>18-48</b>

Tabla 10. Edad media, moda y rango de edad del alumnado de Grado y Licenciatura, por Campus.

	ÁLAVA (N=45)	BIZKAIA (N=61)	GIPUZKOA (N=100)	TOTAL
<b>ALUMNADO POSTGRADO/DOCTORADO</b>	<b>N= 5 (11,1%)</b>	<b>N= 7 (11,4%)</b>	<b>N= 21 (21%)</b>	<b>N= 33</b>
<b>EDAD MEDIA</b>	<b>24,6</b>	<b>30,57</b>	<b>26,7</b>	<b>27,29</b>
<b>MODA</b>	<b>22 (N=2)</b>	<b>25 (N=2)</b>	<b>24 (N=4)</b>	<b>24 (N= 4)</b>
<b>RANGO DE EDAD</b>	<b>22-31</b>	<b>23-44</b>	<b>23-39</b>	<b>22-44</b>

Tabla 11. Edad media, moda y rango de edad del Alumnado de Postgrado y Doctorado, por Campus.

## 5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SPA/PAZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2015/2016, Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS

El número de sesiones ofrecidas (establecidas por el Reglamento General del SPA/PAZ) es de 8 a 10, aunque a petición justificada de la terapeuta que atiende a cada persona, pueden ser aumentadas hasta un máximo de 15. No obstante, la mayor parte de las personas atendidas resuelven la situación que les ha hecho solicitar consulta en el lapso de tiempo prefijado.

La tabla 12 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2015/2016 por Campus, así como la media de sesiones por persona atendida (ver tabla 12).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Nº DE SESIONES REALIZADAS	191	288	462	941
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	4,24	4,72	4,62	4,56

Tabla 12: Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus en el curso 2015/2016.

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

- **En consulta:** Prosiguen las sesiones después de la fecha de cierre de la memoria.
- **Alta terapéutica:** Finalización y cierre del proceso de consultas que motivó la demanda del/a usuario/a.
- **Alta voluntaria:** Son altas prematuras, antes de acabar el número de sesiones establecido. La persona no continúa tratamiento por razones externas (trabajo, cambio de domicilio, etc.), o considera que ya ha resuelto su problema y así lo plantea (aunque su terapeuta no esté de acuerdo). También se cuentan aquí las derivaciones a otro dispositivo asistencial.
- **Alta por incomparecencia:** Usuarios/as que dejan de acudir a un mínimo de dos citas sin responder a los intentos realizados para contactar con ellos/as y habilitados a tal efecto.

En la tabla 13 se presenta la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de esta Memoria, en los tres Campus (ver tabla 13); la tabla 14 muestra el número de sesiones medio de las altas terapéuticas dadas a lo largo del curso 2015/2016 por Campus (ver tabla 14).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	45 (21,84%)	61 (29,61%)	100 (48,54%)	206 (100%)
EN CONSULTA	10 (15,15%)	19 (28,78%)	37 (56,06%)	66 (32,03%)
ALTA TERAPÉUTICA	17 (22,36%)	21 (27,63%)	38 (50%)	76 (36,89%)
ALTA VOLUNTARIA	14 (28 %)	18 (0,36%)	18 (0,36%)	50 (24,27%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	4 (28,57%)	3 (21,42%)	7 (50%)	14 (6,79%)

Tabla 13: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2015/2016.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTA TERAPÉUTICA	17 (22,36%)	21 (27,63%)	38 (50%)	76 (100%)
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	7,53	10,29	6,55	8,12

Tabla 14: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2015/2016, por Campus.

En Álava la mayoría de las incomparcencia (3 de 4) suceden durante el periodo de los exámenes finales, cuando estas personas dejaron de responder a los correos electrónicos y de acudir a las citas propuestas; la cuarta persona no respondió ni acudió a las citas propuestas después del período vacacional, en el mes de septiembre de 2015. En Bizkaia, las 3 incomparcencias se registran a lo largo del curso escolar y tienen en común que ocurren al comienzo del periodo de consulta (habiendo realizado un máximo de 3 consultas presenciales) y en 2 de los 3 casos se producen inasistencias sin aviso previo). En Gipuzkoa hay 3 personas que manifestaron su interés en continuar la intervención terapéutica una vez contratada la nueva psicóloga clínica, pero no llegaron a retomar las sesiones tras haberseles propuesto varias fechas de consulta. Otra incomparcencia ha sido motivada

porque el agudizamiento del malestar de la persona provocó un abandono y aunque posteriormente explicó los motivos, también informó que estaba siendo atendida por el sistema público de salud mental. Los otros 3 casos corresponden a alumnado que en época de exámenes finales fallaron a su cita, se les volvió a citar y tampoco acudieron, decidiéndose en consecuencia el alta por incomparecencia.

## **6. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SPA/PAZ**

La mayor parte de las personas atendidas presentan sintomatología compatible con un trastorno mental o con problemática asociada con otros factores que deterioran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación.

La impresión diagnóstica se codifica conforme a los criterios del CIE-10, que es el acrónimo de la Clasificación internacional de enfermedades, décima versión, correspondiente a la edición española de la ICD, (siglas de International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Esta clasificación abarca no solamente la clasificación y codificación de las enfermedades, sino también una amplia variedad de signos, síntomas, hallazgos anormales, denuncias, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud. Publicada por la Organización Mundial de la Salud, es un sistema que se usa en todo el mundo que permite la comparación internacional en la recolección, procesamiento, clasificación y presentación de datos estadísticos.

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 SPA/PAZ es de fundamental interés el grupo de “trastornos mentales y del comportamiento”, que recibe la codificación F00-F99 y el de los “factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud”, que recibe la codificación Z00-Z99.

A continuación, se presenta una relación de la impresión diagnóstica de la problemática principal asociada a las consultas de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2015/2016 (ver tablas 15, 16 y 17).

CÓDIGO	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F10	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de alcohol	1	0,48%
F25	Trastornos esquizoafectivos	1	0,48%
F31	Trastorno bipolar	3	1,45%
F32	Episodios depresivos	18	8,73%
F33	Trastorno depresivo recurrente	2	0,97%
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	9	4,36%
F41	Otros trastornos de ansiedad	31	15,04%
F42	Trastorno obsesivo compulsivo	7	3,39%
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	18	8,73%
F45	Trastornos somatomorfos	1	0,48%
F48	Otros trastornos neuróticos	1	0,48%
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	3	1,45%
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	5	2,42%
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar.	3	1,45%
F60	Trastornos específicos de personalidad	12	5,82%
F61	Trastornos mixtos y otros trastornos de la personalidad	1	0,48%
F63	Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos	1	0,48%
F90	Trastorno hipercinético	1	0,48%
F98	Otros trastornos de las emociones y del comportamiento de comienzo habitual en la infancia y adolescencia	2	0,97%
	Total consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental	120	58,25%

Tabla 15. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SPA/PAZ durante el curso 2015/2016.

CÓDIGO	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z600	Problemas relacionados con el ajuste a transiciones del ciclo vital	13	6,31%
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	2	0,97%
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo	39	18,93%
Z634	Problemas relacionados con la desaparición o muerte de un miembro de la familia	2	0,97%
Z638	Otros problemas especificados relacionados con el grupo primario de apoyo	2	0,97%
Z70	Consulta relacionada con actitud, conducta u orientación sexual	5	2,42%
Z73	Problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida	19	9,22%
Z731	Acentuación de los rasgos de personalidad	1	0,48%
Z76	Personas que entran en contacto con los servicios de salud en otras circunstancias	1	0,48%
Z81	Historia familiar de otras enfermedades y afecciones	1	0,48%
Z91	Historia personal de factores de riesgo no clasificados en otra parte	1	0,48%
	Total consultas relacionadas con factores que influyen en el estado de salud	86	41,74%

Tabla 16. Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SPA/PAZ durante el curso 2015/2016.

<b>Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental</b>	120	58,25%
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	86	41,74%
Usuarios/as sin trastorno o problema diagnosticado	0-	0-
Total usuarios/as atendidos/as en el SPA/PAZ	206	100%

Tabla 17. 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 SPA/PAZ durante el curso 2015/2016.

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

En el curso 2015/2016 también se recibieron distintas peticiones de Centros o equipos directivos de Centros de la UPV/EHU que fueron atendidas puntualmente. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con alumnado que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro no encuentra la manera de gestionar adecuadamente, y situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas que ponen al profesorado en un estado de ansiedad importante con afectación de su trabajo.

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

Durante el curso 2015/2016 se han realizado 10 intervenciones de este tipo

## **8. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SPA/PAZ**

El Reglamento General del SPA/PAZ, incluye en el Anexo IV una encuesta de satisfacción de la atención prestada en el Servicio. Esta encuesta se rellena una vez terminado el tratamiento o cuando el alta voluntaria se avisa por correo electrónico, el terapeuta manda la encuesta adjunta, con instrucciones para entregarla conservando el anonimato (enviarla por correo electrónico a la dirección del SPA/PAZ, por correo postal, o dejarla en los buzones del Servicio para la correspondencia).

La encuesta se compone de 9 ítems, medidos en 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 valora tanto la actuación de la profesional que realiza la atención psicológica, como características propias del Servicio.

A veces, existen situaciones de base, como estilos de personalidad o incluso trastornos de personalidad que no son susceptibles de cambio en el tiempo que puede ofrecer el SPA/PAZ (8-10 sesiones con posibilidad de prorrogar hasta 15). Sin embargo, la situación emergente que genera la demanda siempre es atendida, mejorada y, generalmente, resuelta. Las personas que hacen llegar su encuesta de satisfacción cumplimentada, así lo valoran. Hay que señalar, no obstante, que muchas personas no devuelven cumplimentada la encuesta.

En el curso 2015/2016 se han recibido 49 encuestas, y las puntuaciones medias han sido las siguientes (N=49): En el ítem 1: “*Me he sentido respetado/a por mi terapeuta*” la puntuación media es 3,79; en el ítem 2: “*Me he sentido valorado/a por mi terapeuta*” es 3,73; en el ítem 3: “*Me he sentido no juzgado/a por mi terapeuta*” la puntuación media es 3,64; en el ítem 4: “*Considero que, en general, es un/a buen/a terapeuta*” la puntuación media es 3,56. Por tanto, podemos decir que las personas que trabajan y colaboran con el SPA/PAZ de la UPV/EHU reciben una valoración muy satisfactoria.

Los ítem 5, 6 y 9 versan sobre el Servicio. La puntuación media en el ítem 5: “*Considero que en el SPA/PAZ se respeta la confidencialidad*” es 3,82; la puntuación media en el ítem 6: “*Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas*”, es 3,35; y la puntuación media en el ítem 9: “*Considero que, en general, es un buen Servicio*”, es 3,52. De acuerdo con estas valoraciones se puede decir que las personas atendidas en el SPA/PAZ están muy de acuerdo en que es un buen Servicio.

Los ítem 7 y 8 exploran la satisfacción por las expectativas satisfechas. La puntuación media en el ítem 7: “*Considero que la atención recibida en el Servicio me ha ayudado en el manejo del problema que me hizo consultar*” es 3,35; y la puntuación media en el ítem 8: “*Considero que mis expectativas se han visto satisfechas*”, es 3,15. En estos dos ítems hay que valorar que, a pesar de las cuestiones señaladas previamente acerca del ajuste premórbido de las personas atendidas, las puntuaciones indican que están satisfechas con la ayuda recibida y también se han cumplido sus expectativas.

## **9. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA (TALLER “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN” Y TALLER SOBRE SEXUALIDAD: “DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK”)**

Los Programas de prevención primaria se ofertan solamente al alumnado. Se ofertan en formato Taller y son consideradas como Actividades Culturales Formativas avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes, Empleo y Responsabilidad Social, lo que permite que las horas certificadas sean tenidas en cuenta para el reconocimiento de créditos en los estudios de Grado.

### **9.1. TALLER “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN”**

El taller “Emociones y comunicación” tuvo tres ediciones durante el curso 2015/2016, una en cada Campus a lo largo del segundo cuatrimestre. En los Campus de Álava y de Bizkaia fue impartido por Dña. Consuelo González Vega, psicóloga clínica del SPA/PAZ y en el Campus de Gipuzkoa por la Profesora de la Facultad de Psicología, Dña. Carmen Maganto Mateo, psicóloga clínica.

En el Campus de Álava se celebró en la Biblioteca de las Nieves, los días 18 y 25 de febrero y 3 y 10 de marzo de 2016. En el Campus de Bizkaia se realizó en el aula de Creatividad de la Biblioteca Central y en el Campus de Gipuzkoa en el Centro Carlos Santamaría los mismos días: 15, 22 y 29 de febrero y 7 de marzo de 2016.

Los talleres se desarrollaron a lo largo de cuatro sesiones de tres horas cada una, en horario de 15:00 a 18:00 horas.

Las sesiones se apoyaron en la participación activa y comprometida de los participantes en los ejercicios prácticos planteados y en la puesta en común grupal.

Los temas tratados versaron sobre los principios básicos de la comunicación, las diferentes emociones y su manejo y expresión en las relaciones interpersonales a través de reflexiones surgidas tras los ejercicios de comunicación interpersonal y las dinámicas de reflexión conjunta.

## **Características de la muestra**

En los tres campus se inscribieron un total de 56 personas. Por inasistencia a lo largo del taller (se exige un 80% de cumplimiento en la asistencia, lo que permite no asistir a 1 sesión de las 4 que componen el Taller) recibieron certificado acreditativo 45 de ellas (el 80,3%): 29 mujeres (64,5%) y 16 hombres (35,5%).

El 14,28% (N= 8) del alumnado inscrito cursaba el Grado en Psicología; 12,5% (N= 7) Magisterio; 12,5% Ingeniería (diversas ramas); 8,92% (N= 5) cursaban un Máster; 7,14% (N= 4) Relaciones laborales y Trabajo Social; 7,14% Educación Social; 5,35% (N= 3) Derecho; 5,35% Matemáticas; 3,57% (N= 2) Traducción e Interpretación; 3,57% Filología Francesa; 3,57% Administración y Dirección de Empresas; 3,57% Economía; 3,57% Química; 3,57% Filosofía; 1,78% (N= 1) Estudios Ingleses; 1,78% Marina y 1,78% Doctorado.

La edad media de las personas participantes fue de 23,6 años, con un rango comprendido entre los 18 y 53 años.

### **• Análisis cuantitativo**

Al final del Taller, se hizo entrega de un cuestionario de evaluación para que el alumnado pudiera expresar su opinión sobre el taller. La encuesta recoge algunos datos socio-demográficos (Facultad y Campus en el que estudian, curso, edad y sexo) y 12 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas con el objetivo de tener un indicador de satisfacción con la actividad que permita su mejora.

Las preguntas cerradas se plantearon en una escala tipo Likert de 6 puntos, que comprendían desde 1 (*totalmente negativo, inútil o incomprendible...*), a 6 (*totalmente positivo, útil, adecuado...*).

Las tres preguntas abiertas se incluyeron para conocer de primera mano aspectos que el alumnado considera los más positivos, negativos y las sugerencias de mejora para el Taller.

Sólo 29 personas cumplimentaron la encuesta de satisfacción, lo que nos hace pensar en la necesidad de insistir en la importancia de su cumplimentación, teniendo en cuenta que el alumnado necesita un 80% de asistencia a los talleres para obtener su certificado. Los datos obtenidos muestran los siguientes resultados:

<b>Ítem</b>	<b>Descripción</b>	<b>Puntuación Media</b>
1	Interés por el Taller	5
2	Satisfacción con el Taller	5
3	Utilidad del taller	4,5
4	Grado de implicación personal en el taller	5
5	Participación en el Taller	5
6	Duración del Taller	3,2
7	Información recibida	5
8	Metodología utilizada	4,3
9	<u>Conocimientos</u>	
	9a Emociones	4,3
	9b Emociones positivas	5
	9c Emociones negativas	5
	9d Estrategias de control emocional	4,1
10	Recursos de mejora de la situación personal Información recibida	4,2
11	Opinión general del Taller	4,8
12	Profesorado responsable de impartir el Taller	4,7

- **Análisis cualitativo**

**Aspectos positivos:**

Las personas asistentes consideraron los conceptos trabajados en el Taller de manera muy positiva, especialmente el autoconocimiento, valoraron mucho el tratar las emociones desde un aspecto positivo, considerándolo útil en la vida cotidiana y alabaron el carácter práctico del taller y el buen ambiente grupal que se creó, tal como se recoge en los siguientes comentarios: “el contenido del taller y la profesora”, “más comprensión a mi situación personal”, “la capacidad para reconocer los puntos fuertes y débiles”, “me han gustado las dinámicas”, “el clima, se estaba a gusto y todos prestaban atención a lo que decías”, “reflexionar y conocer más sobre la Psicología”,

*“Aprender cada día a abrir la mente y ver distintas visiones sobre el problemas”, “interesante, entretenido, divertido”.*

#### **Aspectos negativos:**

Las personas participantes han criticado que se impartiera demasiada teoría y a casi la mitad le pareció “corto” o “muy corto” (52% con puntuaciones ≤ 2), también solicitaban el material audiovisual: *“que no nos hayan dado la materia que se imparte en clase y me ha parecido corto”*, *“El tiempo, la hora. La situación (después de clases)”*, *“La duración del taller no es muy larga. Me hubiese gustado realizar más actividades prácticas”*, *“La corta duración del curso. Las pocas posibilidades de asimilar conceptos. La poca participación de la gente”*. *“La cantidad de teoría empleada durante el curso”*, *“Ha sido una charla más que un taller, he echado en falta más dinámicas”*.

#### **Aspectos de mejora:**

Como indicaciones de mejora se propuso incluir más prácticas, prolongar la duración del taller: *“que nos diesen las presentaciones que se han utilizado en el taller y que durase más tiempo”*, *“Realizar más actividades dinámicas (ha habido bastantes pero son muy interesantes y se me hacen escasas)”*, *“Más horas, mejor dividido, en otros lugares. Materiales didácticos, más actividades”*, *“Hacer más dinámicas”*, *“Aumentar el número de dinámicas grupales”*.

#### **• Conclusiones**

El Taller “Emociones y Comunicación” ha resultado satisfactorio para el grupo asistente, destacando el interés y satisfacción por la forma de tratamiento del tema, indicando, no obstante una línea de mejora muy clara en la adaptación de los contenidos priorizando las dinámicas grupales y los ejercicios prácticos.

Los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción permiten concluir que este tipo de actividad formativa es muy bien acogida por el alumnado de la UPV/EHU ya que en la gran mayoría de las encuestas se valora la oportunidad y el beneficio personal de haberlos realizado.

## **9.1. TALLER SOBRE SEXUALIDAD: “Desira, erotismoa eta tratu onak”**

Desde el Servicio de Psicología Aplicada (SPA/PAZ) de la UPV/EHU se ha observado el creciente número de petición de consultas por problemas relacionados con la sexualidad, por lo que se ha querido potenciar la formación continuada del alumnado a través de un taller sobre sexualidad para la adquisición de herramientas para analizar, reflexionar y proponer cambios sobre las ideas, valores y actitudes actuales sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales.

El Taller se ofertó en euskera, y tuvo lugar en el Centro Carlos Santamaría del Campus de Gipuzkoa los días 22 y 29 de octubre, 5 y 12 de noviembre de 2015. La docencia estuvo a cargo de Nerea Sancho Esnaola, psicóloga, sexóloga y profesora asociada de la Facultad de Psicología UPV/EHU y de Edurne Mendizabal, Socióloga y Experta en Sexología e Ibai Fresneda, Técnico Superior en Igualdad de Género y dinamizador de Educación Sexual y Planificación Familiar de Arremanitz Kooperatiba.

Se trabajaron los siguientes bloques temáticos:

- Relaciones de pareja y buenos tratos
- El amor romántico y su influencia
- El deseo y la diversidad sexual
- La erótica de los cinco sentidos.

Con el fin de facilitar el aprendizaje se complementaron e ilustraron las exposiciones teóricas con material audiovisual.

Durante la última hora del taller, se hizo entrega de un cuestionario de evaluación para que las personas asistentes pudieran expresar su opinión sobre el mismo. Dicho instrumento recoge algunos datos socio-demográficos (titulación, curso en el que estudian, edad y sexo); 10 preguntas cerradas y además se añadieron tres preguntas abiertas sobre los aspectos positivos y negativos del taller, y las sugerencias para mejorarlo.

Las preguntas cerradas se plantearon en una escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 y 6 “*nada/desinteresado/a*” y “*totalmente interesado/a*”, “*totalmente inútil*” y “*totalmente útil*”, “*nada implicado/a*” y “*totalmente implicado/a*”, “*nada adecuado*” y “*totalmente adecuado*”, “*ninguno*” y “*sobresaliente*”, “*totalmente negativo*” y “*totalmente positivo*” o “*deficiente*” y “*sobresaliente*”.

- **Características de la muestra**

Se inscribieron 20 personas, de las que obtuvieron certificado 18 de ellas (el 90%), 14 mujeres (77.7%) y 4 hombres (22,2%). Del total de asistentes, 13 (72,2%) completaron las encuestas de satisfacción. La edad media de las personas participantes es de 23,17 años con un rango comprendido entre los 18 y 50 años. El alumnado provenía de Psicología (38,9%), Enfermería (22,2%), Trabajo Social (16,7%) y finalmente de Educación Social, Ingeniería Mecánica, Medicina y Derecho, cada una con una persona (5,6%).

- **Análisis cuantitativo**

<b>Ítem</b>	<b>Descripción</b>	<b>Puntuación Media</b>
1	Interés por el taller	5,7
2	Utilidad del taller	5,3
3	Grado de implicación personal en el taller	5,3
4	<u>Conocimiento de los temas tratados en el Taller</u>	
	4a Relaciones de pareja y buen trato	4,4
	4b Amor romántico y su influencia	4,9
	4c Deseo y diversidad sexual	4,8
	4d Erótica de los sentidos	4,2
5	<u>Utilidad de los conocimientos adquiridos</u>	
	5a Relaciones de pareja y buen trato	5,4
	5b Amor romántico y su influencia	5,3
	5c Deseo y diversidad sexual	5,4
	5d Erótica de los sentidos	5,5
6	Información recibida	5,1
7	Metodología utilizada	5,1
8	Recursos de mejora de la situación personal	5,1
9	Opinión general del Taller	5,6
10	Profesorado responsable de impartir el Taller	5,5

- **Análisis cualitativo**

Para hacer un análisis cualitativo del Taller, se optó por formular tres preguntas: aspectos positivos, negativos y áreas de mejora.

**Aspectos positivos:**

Los aspectos positivos señalados están en relación con los contenidos y la metodología utilizada: "*Natural, muy a gusto (ambiente)*". "*El tratamiento del punto de vista y la diversidad de los temas que se han trabajado*". "*La participación, el buen ambiente del grupo, el dialogo...*". "*Dinámico! Interesante! Educativo!*". "*El ambiente de confianza generado en el grupo*". "*Me ha parecido el material muy positivo y a medida. Buen uso de los vídeos. Muy positiva la bibliografía recomendada*". "*Es útil en mi vida diaria. Me he dado cuenta de muchas cosas que no me daba cuenta y me ha hecho pensar*". "*La participación de todo el grupo. Ha habido muy buen ambiente y me he sentido muy bien. Para repetir*".

**Aspectos negativos:**

En cuanto a los aspectos negativos se señala la falta de algunos temas, la vergüenza al hablar de la sexualidad, y el tiempo (corto para algunos y largo para otros): "*A veces demasiado teórico, pero aun así no ha sido pesado*". "*Hablar más del amor y cómo afrontar el desamor, el no ser correspondido y cómo afrontar los malos sentimientos ya sea de una pareja que dura mucho tiempo, como una persona que conociste en un instante*". "*En algunos temas no se profundizó*". "*3 horas son muchas al final*". "*La teoría a través de diapositivas*". "*Falta de confianza entre los participantes*". "*Poco tiempo para trabajar temas tan profundos ó que no se pueden aprender teóricamente*". "*Demasiado corto*".

**Aspectos de mejora:**

En este sentido, las personas asistentes han apostado por alargarlo y profundizar en los ejercicios prácticos: "*Alargar el tiempo y profundizar en los temas*". "*Que dure más horas*". "*Profundizar en algunos temas*". "*Añadir más días*". "*Ver más vídeos, para ver en otras personas cosas de las que no nos damos cuenta*". "*Que tenga continuidad, hacer un segundo módulo*".

- **Conclusiones**

Podemos concluir que el taller ha sido satisfactorio para el conjunto de las personas asistentes que destacan el interés y la importancia de este tipo de formación para su desarrollo personal. El objetivo ha sido que el alumnado pudiera analizar, reflexionar y proponer cambios sobre las ideas, valores y actitudes actuales sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales. Podemos decir que estos objetivos han sido cumplidos.

Los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción permiten concluir que este tipo de actividades formativas, son muy bien recibidas entre el alumnado de la UPV/EHU ya que la mayoría de los/las encuestados/as han encontrado el taller interesante, útil y positivo.

Las respuestas abiertas de los/as asistentes, además de confirmar lo positivo de este tipo de formación, nos permiten tener en cuenta ciertas cuestiones para futuras actividades, como puede ser hacer más hincapié en las dinámicas prácticas o aumentar la duración de las jornadas para poder abordar con mayor profundidad los temas tratados.

## **10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA (TALLERES “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES”)**

Los Programas de prevención secundaria también se ofertan solamente al alumnado, en formato Taller y también permiten que las horas certificadas sean tenidas en cuenta para el reconocimiento de créditos en los estudios de Grado, al ser considerados *Actividades Culturales Formativas* avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes, Empleo y Responsabilidad Social.

- **Introducción**

El Servicio de Psicología Aplicada (SPA/PAZ) de la UPV/EHU, atendiendo a las necesidades y demandas del alumnado relacionada con la problemática que genera la ansiedad y el estrés ante los exámenes, reanudó en este curso 2015/2016 tres ediciones del Taller de Gestión de la Ansiedad y Estrés ante los Exámenes.

Los talleres se celebraron en los tres Campus, los impartieron las psicólogas clínicas del SPA/PAZ, Consuelo González Vega (en los talleres de los Campus de Álava y Gipuzkoa), y Ana Gómez en el Campus de Bizkaia.

En el Campus de Álava se realizó en la Sala de reuniones de la Biblioteca de las Nieves y en el Campus de Bizkaia en la Sala 6B de la primera planta del Edificio de la Biblioteca de Leioa. En estos dos campus los Talleres se realizaron los días 22 y 29 de octubre y 5 y 12 de noviembre de 2015. En el Campus de Gipuzkoa se realizó en el Centro Carlos Santamaría, los días 19 y 26 de octubre y 2 y 9 de noviembre de 2015.

Cada Taller se estructuró a lo largo de cuatro sesiones de tres horas cada una, en horario de 15:00 a 18:00 horas.

Los objetivos de este Taller consisten en mostrar al alumnado las principales técnicas de manejo de la ansiedad y el estrés ante los exámenes. En los Talleres se pusieron en práctica las principales estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad, haciendo especial énfasis en el desarrollo de habilidades de relajación, la reevaluación positiva de los acontecimientos estresantes relacionados con el estudio y la planificación adecuada del tiempo, el ensayo de habilidades y la resolución de problemas.

Las sesiones se estructuraron con una breve presentación teórica del tema a tratar, ejercicios prácticos y la puesta en común de la experiencia con la práctica en el grupo.

Con el fin de facilitar el aprendizaje y la posterior consulta, ampliación o aplicación de los temas tratados, se facilitó a cada asistente una carpeta con materiales didácticos utilizados en las sesiones. En la última sesión, se hizo entrega de un cuestionario de evaluación para que el alumnado pudiera expresar su opinión sobre el taller realizado.

Dicho instrumento recoge algunos datos socio-demográficos, tales como Facultad y Campus en el que estudian, curso, edad y sexo, además de 18 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas con el objetivo de tener un indicador de satisfacción con la actividad que permite su mejora.

Las preguntas cerradas se plantearon en una escala tipo Likert de 6 puntos, que comprendían desde 1 (*totalmente negativo, inútil o incomprendible...*), a 6 (*totalmente positivo, útil, adecuado...*). Las tres preguntas abiertas se incluyeron para conocer de primera mano aspectos que el alumnado considera los más positivos, negativos y las sugerencias de mejora para el Taller.

#### • **Características de la muestra**

Se inscribieron un total de 46 personas, 39 mujeres (84,8%) y 7 hombres (15,2%) con una edad media de 22,05 años, el rango de edad estaba comprendido entre 17 y 50 años. El alumnado procedía principalmente del Grado en Enfermería (30,4% N= 14), Nutrición (10,8% N= 5), Farmacia (8,6% N= 4), Psicología (6,5% N= 3), Biotecnología (6,5%), Matemáticas (6,5%), Administración y dirección de empresas (4,3% N= 2), Geología (4,3%), Ingeniería (4,3%), Bioquímica (4,3%), Traducción e interpretación (2,17% N= 1), Bellas Artes (2,17%), Medicina (2,17%), Economía (2,17%), Pedagogía (2,17%), Máster (2,17%). De total de inscritos obtuvieron certificado 19 personas. Más de la mitad de las personas asistentes no cumplimentaron la encuesta post, debido en gran medida a que trabajos y actividades académicos coincidían con el horario del taller.

- **Análisis cuantitativo**

A continuación se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los diferentes ítems de la encuesta de evaluación sobre un total de 19 encuestas (5 de Álava, 5 de Gipuzkoa y 9 de Bizkaia).

<b>Ítem</b>	<b>Descripción</b>	<b>Puntuación Media</b>
1	Interés por el taller	5,2
2	Utilidad del taller	4,8
3	Grado de implicación personal en el taller	4,9
4	Participación en el Taller	5
5	Duración del Taller	3,4
6	<u>Conocimiento de los temas tratados en el Taller</u>	
	6a Habilidades y Técnicas de Relajación	4,1
	6b Reestructuración Cognitiva	3,8
	6c Planificación adecuada del Tiempo	4,5
	6d Ensayo de habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,4
7	<u>Utilidad de los temas tratados en el Taller</u>	
	7a Habilidades y Técnicas de Relajación	4,7
	7b Reestructuración Cognitiva	4,5
	7c Planificación adecuada del Tiempo	4,8
	7d Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,7
8	Información recibida	5,6
9	Metodología utilizada	4,9
10	Recursos de mejora de la situación personal	4,9
11	Opinión general del Taller	5,4
12	Profesor/a responsable de impartir el Taller	5,6

- **Análisis cualitativo**

**Aspectos Positivos:**

El alumnado valoró positivamente haber aprendido varias técnicas de relajación y haber dedicado tiempo para practicarlas: “*Saber que soy capaz de relajarme*”. “*Combinar 3 elementos: Teoría, práctica y hablar en el grupo*”. “*Escuchar a los otros*”. “*El número reducido me ha ayudado a no avergonzarme*”. “*Aprender estrategias para afrontar no solo el estrés ante exámenes sino en el día a día*”. “*Saber controlar el estrés cuando estoy ansiosa*”.

**Aspectos negativos:**

Los aspectos negativos están en relación con la duración y el excesivo material teórico: “*Menos teoría y más práctica*”. “*La duración, 3h seguidas es mucho*”. “*Falta de material para la relajación: colchonetas, falta de ventilación*”. “*Ahondar más en prácticas de cómo evitar el estrés*”. “*Pensaba que se trabajarían más métodos de estudio*”.

**Aspectos de mejora:**

Se indicó hacer variaciones de duración y número de sesiones, tanto para poder alargarlo de cara a conseguir un crédito completo; como para poder ver a lo largo del tiempo los efectos de los cambios propuestos.

Asimismo se ha señalado dinamizar las sesiones impartiendo prácticas más concretas sobre la gestión del estrés, trabajando menos los aspectos cognitivos y más los experienciales y enviar tareas para casa sobre cómo planificar el tiempo entre las distintas sesiones del Taller: “*Que se manden los Power Points que luego trabajamos en el taller antes de las horas del taller*”. “*Dedicar más tiempo a la Terapia Grupal y a actividades de relajación en lugar de hacer tanta teoría (rellenar test, etc.)*”. “*Mejora del aula. Hacer más ejercicios de relajación*”. “*Hacerlo, si cabe, más práctico y, sobre todo, más orientado al debate*”.

- **Conclusiones**

Podemos concluir que los Talleres de “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes” han sido muy satisfactorios para el conjunto de asistentes, que destacan el interés y la importancia de generalizar estas habilidades de afrontamiento a la vida cotidiana.

Los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción permiten concluir que este tipo de actividades formativas cuenta con buena acogida entre el alumnado de la UPV/EHU ya que en la gran mayoría de las encuestas se valora el Taller como interesante y útil.