

SERVICIO DE PSICOLOGÍA APLICADA PSIKOLOGIAKO APLIKATUKO ZERBITZUA

MEMORIA 2016/2017



ÍNDICE

	Página
1 INTRODUCCIÓN	3
2 CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2016-2017	5
3 PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2016-2017	7
4 TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2016-2017	9
5 SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS	15
6 IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA RELATIVA A LAS PERSONAS ATENDIDAS	17
7 CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y CARGOS DE LA UPV/EHU	20
8 VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SPA/PAZ POR PARTE DE LOS/AS USUARIOS/AS	21
9 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA:	22
9.1. TALLER “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN”	22
9.2. TALLER “DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”	28
9.3. TALLER “GESTION DE LAS TICs PARA EL OCIO”	32
10 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA	37
10.1. TALLER “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES”	37
11 JORNADA CIENTÍFICA FORMATIVA PARA EL ALUMNADO	42
12 PARTICIPACIÓN EN LOS ENCUENTROS DE LOS SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)	44

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 y Empleabilidad.

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 y a otros miembros de la comunidad universitaria.

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 consiste en 8-10 sesiones que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación académica, el desempeño laboral, etc. En caso de que se 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 demanda, 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.

2. CONSULTAS RECIBIDAS EN EL CURSO 2016/2017

Durante el curso 2016/2017 se recibieron un total de 189 nuevas consultas (7,4% más que en el curso 2015/2016). De ellas, 11 han sido *redemandas*; esto es, personas que vuelven a consultar con el Servicio después de que hubieran acabado en cursos anteriores su ciclo de consultas. La distribución por Campus de las consultas de este curso se presenta en la tabla 1 (ver tabla 1).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
CONSULTAS RECIBIDAS	30	53	106	189

Tabla 1. Número de consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

En cuanto a su distribución porcentual, se observa que más del 50% de la demanda procede del Campus de Gipuzkoa (ver gráfico 1).

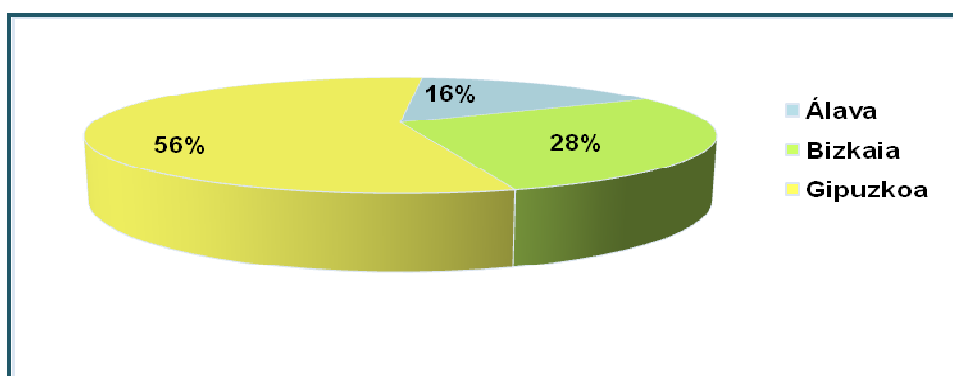


Gráfico 1: Distribución porcentual de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017, por Campus.

Analizando la distribución por sexo, se observa que, de cada 4 personas que consultan con el SPA/PAZ, 3 son mujeres. La tabla 2 muestra la distribución por sexo de las 189 consultas recibidas (ver tabla 2).

	%	N
MUJERES	75,7	143
HOMBRES	24,3	46
TOTAL	100	189

Tabla 2. Distribución por sexo de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

La distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas se detalla en la tabla 3 (ver tabla 3).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	21	35	88	144
HOMBRES	9	18	18	45
TOTAL	30	53	106	189

Tabla 3. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

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

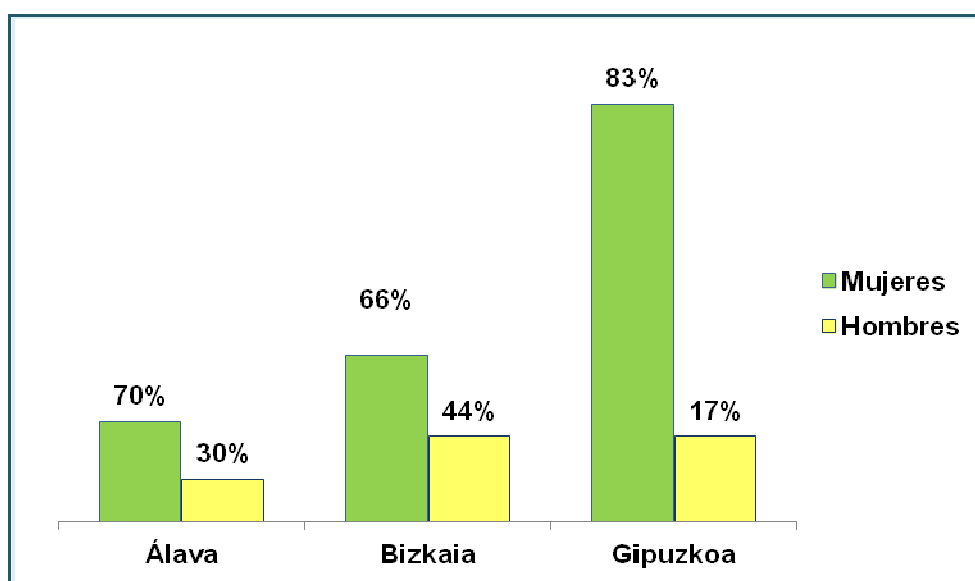


Gráfico 2. Distribución porcentual por sexo y Campus de las consultas recibidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

El indicador de calidad en la prestación del Servicio es la celeridad en la respuesta y se define como “tiempo de demora” (48 horas): es el tiempo transcurrido entre el correo electrónico de derivación que la Dirección envía a la persona que pide consulta 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 relativos al indicador “tiempo de demora” se muestran en la tabla 4 (ver tabla 4).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
TIEMPO DE DEMORA	17,37 hs	16,07 hs	12 hs	15,14 hs

Tabla 4. Distribución del indicador "Tiempo de demora" en el curso 2016/2017, por Campus.

De acuerdo con los datos de los tres Campus, la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora, sin que lleguen a pasar 24 horas antes de que el usuario reciba el correo con la propuesta de una primera entrevista.

3. PERSONAS ATENDIDAS EN EL CURSO 2016/2017

Durante el curso 2016/2017 se atendieron un total de 244 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 (189) se debe a los siguientes motivos:

a) Se incluyeron 65 personas que continuaban en consulta al cierre de la memoria anterior: 10 del Campus de Álava, 19 de Bizkaia y 36 de Gipuzkoa.

b) Al comienzo del curso 2016/2017 se dieron de baja 7 personas de las 65 anteriores: 3 en el Campus de Álava y 3 en el de Bizkaia, bien por incomparecencias continuadas o por pedir el alta voluntaria. Estas altas no se han incluido ya que no hubo consultas presenciales asociadas, 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 4 casos (1 en el Campus de Bizkaia y 3 en el Campus de Gipuzkoa) por desistimiento. Se trata de personas que una vez solicitada consulta en el curso 2016/2017, no acudieron a la primera entrevista y al ser contactadas por correo o telefónicamente, desistieron en su solicitud.

El total de personas atendidas durante el curso 2016/2017 asciende, por tanto, a 244.

La Tabla 5 presenta la distribución por Campus de las personas atendidas en el curso 2016/2017 (ver tabla 5).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	37	68	139	244

Tabla 5. Número de personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

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

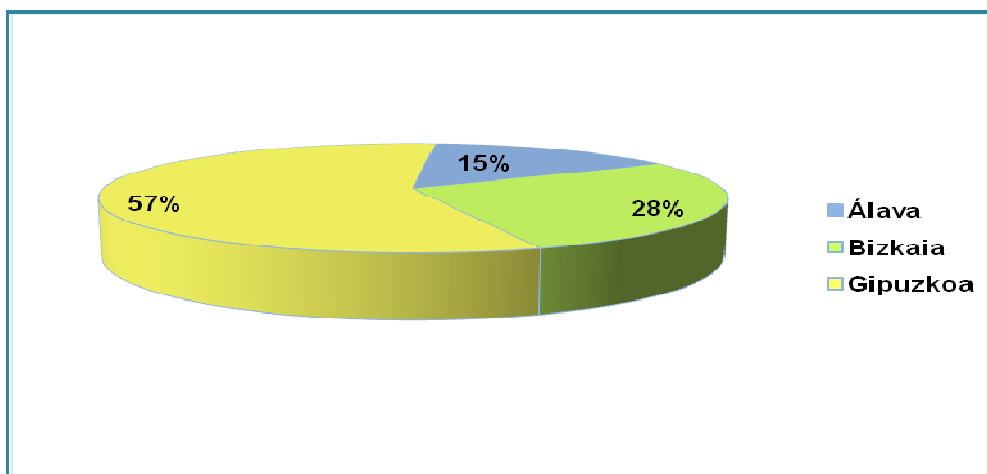


Gráfico 3. Distribución porcentual de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017, por Campus.

En la tabla 6 se presenta la distribución por sexos de estas 244 personas atendidas (ver tabla 6).

	N	%
MUJERES	179	73,4
HOMBRES	65	26,6
TOTAL	244	100

Tabla 6. Distribución por sexo de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

Analizando la distribución por sexo, encontramos el mismo patrón que en las consultas recibidas, es decir, 3 de cada 4 personas atendidas en el SPA/PAZ, son mujeres.

Analizando la distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas, se observan algunas diferencias entre los tres Campus, que pueden deberse a la diferente representación de mujeres y hombres en las titulaciones que se ofertan en cada Campus (ver tabla 7).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	26	42	111	179
HOMBRES	11	26	28	65
TOTAL	37	68	139	244

Tabla 7. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

La distribución porcentual por sexo y por Campus de las personas atendidas, se muestra en el gráfico 4 (ver gráfico 4). La diferencia entre la representación de mujeres y hombres es más acusada en el Campus de Gipuzkoa (casi un 80-20%), probablemente debido a los Grados que se imparten en dicho Campus, que tienen más presencia femenina, mientras que en Bizkaia se acerca al 60-40%.

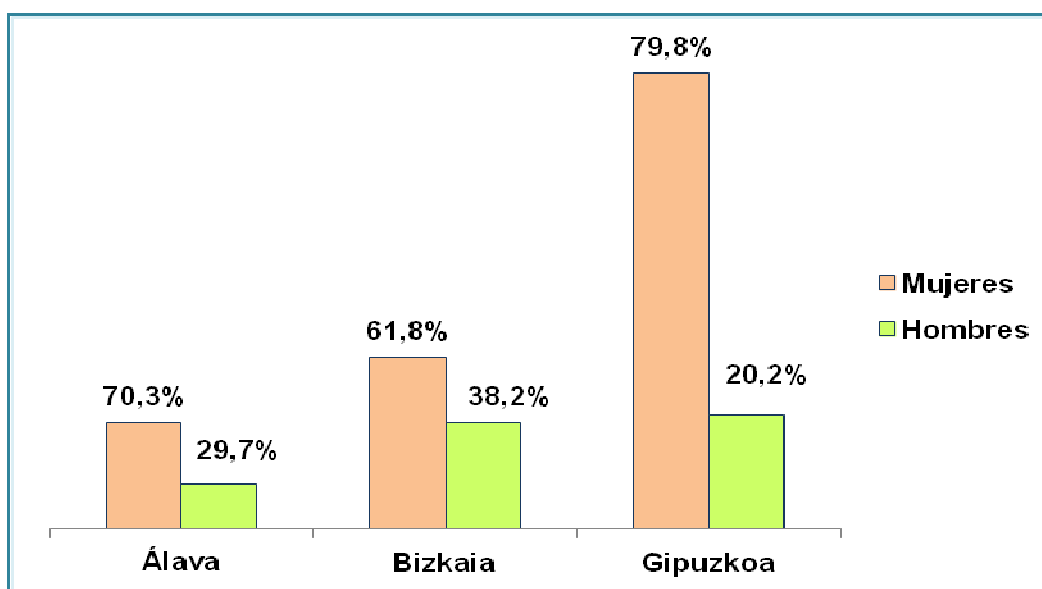


Gráfico 4. Distribución porcentual por sexo y Campus de las personas atendidas en el SPA/PAZ en el curso 2016/2017.

4. TIPO DE USUARIO/A ATENDIDO/A EN EL CURSO 2016/2017

El SPA/PAZ presta atención a toda la comunidad universitaria, aunque del total de los usuarios, el alumnado es el colectivo que tiene mayor representación y es nuestra razón de ser (ver tabla 8).

TIPO DE USUARIO/A	N
ALUMNADO DE GRADO	182
ALUMNADO DE POSTGRADO/DOCTORADO	39
PAS	10
PDI	13
TOTAL	244

Tabla 8. Tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2016/2017.

La distribución porcentual del tipo de usuario que se dirige al SPA/PAZ aparece en el gráfico 5 y pone en evidencia que casi el 75% de nuestros usuarios son alumnos y alumnas de Grado (ver gráfico 5).

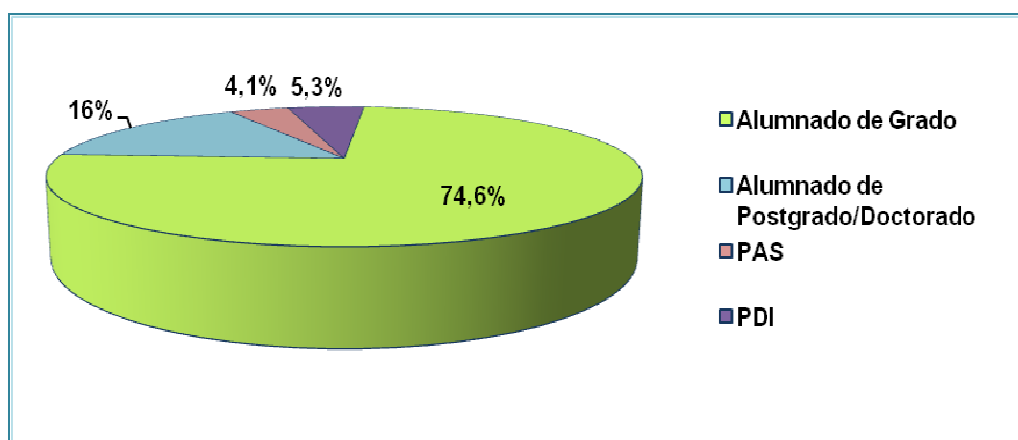


Gráfico 5. Distribución porcentual del tipo de usuario/a atendido/a en el curso 2016/2017.

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

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALUMNADO GRADO	32	46	104	182
ALUMNADO POSTGRADO/DOCTORADO	2	16	21	39

PAS	1	3	6	10
PDI	2	3	8	13
TOTAL	37	68	139	244

Tabla 9. Tipo de usuario/a atendido/a por Campus, en el curso 2016/2017.

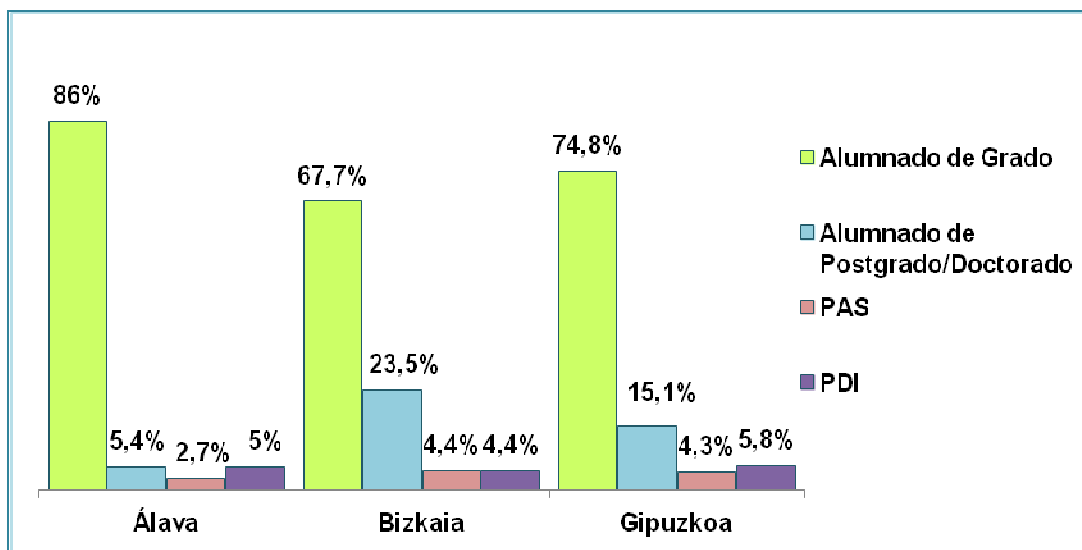


Gráfico 6. Distribución porcentual por tipo de usuario/a atendido/a por Campus en el curso 2016/2017.

El alumnado es un colectivo de población joven en su mayor parte, aunque también hay personas de mayor edad. En las siguientes tablas se presentan la edad media, moda y el rango de edad por Campus, entre el alumnado de Grado (ver tabla 10) y el alumnado de Postgrado y Doctorado (ver tabla 11).

	ÁLAVA (N=37)	BIZKAIA (N=68)	GIPUZKOA (N=139)	TOTAL (N=244)
ALUMNADO GRADO	N=32 (86,5%)	N=46 (67,6%)	N=104 (74,8%)	N= 182 (74,6%)
MEDIA DE EDAD	21,5	22,1	21,7	21,8
MODA	21	22	20	21
RANGO DE EDAD	18-29	18-30	18-46	18-46

Tabla 10. Media de edad, moda y rango de edad del alumnado de Grado, por Campus.

	ÁLAVA (N=37)	BIZKAIA (N=68)	GIPUZKOA (N=139)	TOTAL (N=244)
ALUMNADO POSTGRADO/DOCTORADO	N= 2 (5,4%)	N= 16 (23,5%)	N= 21 (15,1%)	N= 39 (15,9%)
MEDIA DE EDAD	30	28,1	26,7	27,29
MODA	29	25	24	24
RANGO DE EDAD	29-31	23-44	23-34	23-44

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

El alumnado que consulta en el SPA/PAZ proviene de una gran variedad de titulaciones de Grado, aunque es significativamente numerosa la frecuencia de consultas por parte del Grado de Psicología. La distribución por Grado del alumnado se presenta en la tabla 12 (ver tabla 12).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas	5	2,75
Antropología Social	6	3,30
Arquitectura (Fundamentos de Arquitectura)	8	4,40
Arte	4	2,20
Biología	2	1,10
Ciencia Política y Gestión Pública	1	0,55
Comunicación Audiovisual	2	1,10
Creación y Diseño	3	1,65
Criminología	1	0,55
Derecho	8	4,40
Educación Infantil	7	3,85
Educación Primaria	6	3,30
Educación Social	4	2,20
Enfermería	5	2,75
Estudios Ingleses	1	0,55
Filología Alemana	1	0,55

Filología Clásica	3	1,65
Filología Hispánica	4	2,20
Filosofía	5	2,75
Física	1	0,55
Física e Ingeniería Electrónica (doble grado)	1	0,55
Geografía y Ordenación del Territorio	1	0,55
Geología	1	0,55
Gestión de Negocios	1	0,55
Química	3	1,65
Ingeniería Ambiental	1	0,55
Ingeniería Eléctrica	2	1,10
Ingeniería Electrónica, Industrial y Automática	1	0,55
Ingeniería Geomática y Topografía	1	0,55
Ingeniería informática	5	2,75
Ingeniería Mecánica	3	1,65
Ingeniería en Tecnología Industrial	4	2,20
Marketing	1	0,55
Matemáticas	3	1,65
Medicina	6	3,30
Nutrición Humana y Dietética	3	1,65
Pedagogía	1	0,55
Periodismo	5	2,75
Psicología	48	26,37
Sociología	2	1,10
Trabajo Social	3	1,65
Traducción e Interpretación	7	3,85
Erasmus	2	1,10
TOTAL	182	100

Tabla 12. Titulación que cursa el alumnado atendido en el SPA/PAZ durante el curso 2016/2017.

La distribución del alumnado por curso es homogénea, sin grandes diferencias, como se muestra en la tabla 13. El apartado "Otros" incluye al alumnado que cursa parte de dos cursos y al que cursa los años finales del Grado de Medicina (ver tabla 13).

CURSO	N	%
Primero	39	21,43
Segundo	37	20,33
Tercero	54	29,67
Cuarto	46	25,27
Otros	6	3,30
TOTAL	182	100,00

Tabla 13. Distribución del alumnado atendido en el SPA/PAZ, por curso.

La distribución del alumnado de Máster y Doctorado no presenta diferencias reseñables.

5. SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL SPA/PAZ A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO 2016/2017, 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 dentro del número de sesiones prefijado.

La tabla 14 presenta el número de sesiones realizadas durante el curso 2016/2017 por Campus, así como la media de sesiones por persona atendida (ver tabla 14).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
Nº DE SESIONES REALIZADAS	191	288	837	1.316
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	5,62	5,77	6,02	5,39

Tabla 14: Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus en el curso 2016/2017.

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 que suceden antes de acabar el número de sesiones establecido. La persona no continúa tratamiento por razones varias, bien 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. En este curso se han desglosado, dentro de este apartado, el número de altas voluntarias derivadas a otros dispositivos asistenciales y las altas por cambio de residencia.
- **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 15 se presenta la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de esta Memoria, en los tres Campus (ver tabla 15); la tabla 16 muestra el número de sesiones medio de las personas que recibieron el alta terapéutica en el curso 2016/2017, por Campus (ver tabla 16).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS ATENDIDAS	37 (15,2%)	68 (27,9%)	139 (56,9%)	244 (100%)
EN CONSULTA	11 (11,5%)	22 (22,9%)	63 (65,6%)	96 (39,4%)
ALTA TERAPÉUTICA	17 (20,7%)	32 (39,1%)	33 (40,2%)	82 (33,6%)
ALTA VOLUNTARIA	6 (13%)	13 (28,3%)	27 (58,7%)	46 (18,8%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	3 (15,8%)	1 (5,3%)	15 (78,9%)	19 (7,8%)
OTROS	0	0	1 (100%)	1 (0,4%)

Tabla 15: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2016/2017.

De las altas voluntarias, 20 de ellas (43,5%) fueron derivadas a dispositivos asistenciales públicos o privados y en 8 casos (17,4%) el alta fue debida a cambio de residencia.

El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica se encuentra dentro del rango de 8-10 sesiones que establece el SPA/PAZ (ver tabla 16). Actualmente se está estudiando la evaluación de la mejora psicopatológica con esta pauta de sesiones.

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
ALTA TERAPÉUTICA	17 (20,7%)	32 (39,1%)	33 (40,2%)	82 (100%)
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	8,22	9,26	9,87	9,11

Tabla 16: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2016/2017, por Campus.

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 2016/2017. Entre los trastornos más frecuentes que presentan los usuarios/as que se atendieron en el SPA/PAZ están los relacionados con la ansiedad, las reacciones al estrés grave y los trastornos de adaptación (ver tabla 17).

CÓDIGO CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F10	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de alcohol	1	0,41
F22	Trastornos de ideas delirantes persistentes	1	0,41
F31	Trastorno bipolar	3	1,23
F32	Episodios depresivos	20	8,20
F33	Trastorno depresivo recurrente	1	0,41
F34	Trastornos del humor (afectivos) persistentes	3	1,23
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	14	5,74
F41	Otros trastornos de ansiedad	25	10,24
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	5	2,05
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	37	15,16
F45	Trastornos somatomorfos	3	1,23
F48	Otros trastornos neuróticos	1	0,41
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	5	2,05
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	1	0,41
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar.	3	1,23
F60	Trastornos específicos de personalidad	17	6,97
F84	Trastornos generalizados del desarrollo	1	0,41
F90	Trastornos hiperkinéticos	2	0,82

F95	Trastornos de tics	1	0,41
F98	Otros trastornos de las emociones y del comportamiento de comienzo habitual en la infancia y adolescencia	1	0,41
TOTAL DE CONSULTAS DIAGNOSTICADAS COMPATIBLES CON TRASTORNO MENTAL		145	59,41%

Tabla 17. Trastornos mentales y del comportamiento diagnosticados en las consultas de los usuarios/as del SPA/PAZ durante el curso 2016/2017.

En cuanto a las consultas relacionadas con factores que influyen en el estado de salud, la problemática más frecuente entre los usuarios/as atendidos en el SPA/PAZ es la relacionada con el grupo de apoyo en sentido amplio: familia, pareja, etc., que se encuentra en casi un 23% del total (ver tabla 18).

CÓDIGO Z CIE 10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y la alfabetización	3	1,23
Z56	Problemas relacionados con el empleo y el desempleo	6	2,46
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	13	5,33
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos en la niñez	3	1,23
Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	1	0,41
Z63	Otros problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	56	22,95
Z64	Problemas relacionados con ciertas circunstancias psicosociales	2	0,82
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	1	0,41
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	1	0,41
Z73	Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida	7	2,87

Z76	Personas en contacto con los servicios de salud por otras circunstancias	2	0,82
Z91	Historia personal de factores de riesgo no clasificados en otra parte	1	0,41
TOTAL CONSULTAS RELACIONADAS CON FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO DE SALUD		96	39,34%

Tabla 18. 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 2016/2017.

En la tabla 19 se pone en evidencia que casi el 60% de las personas que son atendidas en nuestro Servicio, tienen una impresión diagnóstica compatible con trastorno mental, mientras que casi el 40% tienen otra problemática que influye en el estado de salud (ver tabla 19)

Total personas con impresión diagnóstica compatible con trastorno mental	145	59,4%
Total personas con problemática relacionada con factores que influyen en el estado de salud	96	39,3%
Usuarios/as sin trastorno o problema diagnosticado a fecha de cierre memoria	3	1,2%
TOTAL USUARIOS/AS ATENDIDOS/AS EN EL SPA/PAZ	244	100%

Tabla 19. 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 2016/2017.

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

En el curso 2016/2017 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 2016/2017 se han realizado 9 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 ofertar el SPA/PAZ (8-10 sesiones, con posibilidad de prorrogarlas hasta 15-16). 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 2016/2017 se han recibido 80 encuestas, y las puntuaciones medias han sido las siguientes (N=80):

- a) Los ítems 1, 2, 3 y 4 versan sobre el/la terapeuta. En el ítem 1: “*Me he sentido respetado/a por mi terapeuta*” la puntuación media es 3,85; en el ítem 2: “*Me he*

sentido valorado/a por mi terapeuta” es 3,74; en el ítem 3: *“Me he sentido no juzgado/a por mi terapeuta”* la puntuación media es 3,53; en el ítem 4: *“Considero que, en general, es un/a buen/a terapeuta”* la puntuación media es 3,51. Por tanto, podemos decir que las personas que trabajan en el SPA/PAZ de la UPV/EHU reciben una valoración muy satisfactoria.

- b) 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 3,86; la puntuación media en el ítem 6: *“Considero que las instalaciones del Servicio son adecuadas”*, es 3,43; y la puntuación media en el ítem 9: *“Considero que, en general, es un buen Servicio”*, es 3,49. 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.
- c) Los ítem 7 y 8 exploran la satisfacción por el cumplimiento de las expectativas. 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 3,30; y la puntuación media en el ítem 8: *“Considero que mis expectativas se han visto satisfechas”*, es 3,19. 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

Entre los objetivos del Servicio de Psicología Aplicada se encuentra la oferta de Programas orientados a evitar, en el ámbito de lo académico, la aparición de problemas psicológicos buscando la promoción de la salud.

Durante el curso 2016/2017 estos Programas se han materializado en tres propuestas de Talleres: *“Emociones y Comunicación”*, *“Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”* y *“Gestión de las TICs para el Ocio”*.

Estos Talleres reciben la consideración de *Actividades Culturales Formativas*, y están avalados por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU. Este aval posibilita que las horas certificadas sean tenidas en cuenta para el reconocimiento de créditos en los estudios de Grado.

El formato de estos Talleres tiene algunos puntos en común: duración de doce horas, repartidas a lo largo de cuatro sesiones consecutivas de tres horas cada una y en horario de tarde, de 15 a 18 horas.

También es común en todos los Talleres organizados por el SPA/PAZ exigir un mínimo del 80% de cumplimiento de asistencia y responder a la encuesta de satisfacción para obtener el certificado de asistencia (lo que permite no asistir a una sesión de las cuatro que componen cada Taller).

9.1. TALLER “EMOCIONES Y COMUNICACIÓN”

Se realizaron cinco Talleres “Emociones y comunicación” a lo largo del curso 2016/2017: 3 en Gipuzkoa, 1 en Álava y 1 en Bizkaia.

En el Campus de Álava se celebró en la Sala de Reuniones de la Biblioteca de las Nieves, los días 23 de febrero y 2, 9 y 16 de marzo de 2017. En el Campus de Bizkaia se realizó en el Aula 6B de la Escuela de Máster y Doctorado en la Biblioteca Central los días 20, 27 de febrero y 6 y 13 de marzo de 2017. Consuelo González Vega, psicóloga clínica del SPA/PAZ impartió los Talleres en estos dos Campus.

El Campus de Gipuzkoa ofertó tres Talleres: Uno fue impartido por Carmen Maganto, profesora emérita de la Facultad de Psicología y psicóloga clínica, los días 7, 14, 21 y 28 de noviembre de 2016 en el Aula 4 del Centro Carlos Santamaría. Otro Taller fue solicitado expresamente por la Facultad de Enfermería para su alumnado del Campus de Gipuzkoa —también estuvo a cargo de Carmen Maganto— los días 6, 13, 20 y 27 de febrero de 2017. El tercer Taller fue impartido por Ana María Sánchez Alias, psicóloga clínica del SPA/PAZ, los días 21, 28 de febrero y 7 y 14 de marzo de 2017 en el Aula 4 del Centro Carlos Santamaría.

Este Taller es de carácter práctico y colaborativo, se basa principalmente en la participación activa y comprometida de los participantes a través de los ejercicios prácticos planteados y de la puesta en común grupal.

Los temas tratados versaron sobre los principios básicos de la comunicación de emociones, la identificación de emociones positivas y negativas y las estrategias de control emocional.

9.1.1. Características de la muestra

En los tres Campus se inscribieron un total de 90 personas, 83 mujeres (92,2%) y 7 hombres (7,8%). Por inasistencia a más de una sesión del Taller, recibieron el certificado acreditativo 65 personas (72,2% del total de inscritos): 63 mujeres (96,9%) y 2 hombres (3,1%).

La edad media de los asistentes fue de 22,81 años, con un rango comprendido entre los 18 y 61 años. Hay 3 modas: 19, 20 y 21 años.

La distribución de los asistentes, por Campus y sexo, se muestra en la tabla 20, poniendo en evidencia que, en los tres Campus, se aprecia el predominio de mujeres entre las personas asistentes al Taller (ver tabla 20).

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	8	25	57	90
MUJERES	8	20	55	83
HOMBRES	0	5	2	7

Tabla 20. Distribución de las personas inscritas al Taller "Emociones y comunicación", por sexo y Campus.

En la tabla 21, se detalla la Titulación cursada por las personas inscritas en el Taller "Emociones y comunicación".

TITULACIÓN	N=90	%
Enfermería	23	25,5
Psicología	12	13,3
Pedagogía	8	8,9
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	6	6,7
Educación Primaria	6	6,7
Educación Social	6	6,7
Educación Infantil	4	4,4
Máster y Doctorado	4	4,4
Gestión de Negocios	3	3,3

Magisterio (<i>no especifican</i>)	2	2,2
Administración y Dirección de Empresas	2	2,2
Traducción e Interpretación	2	2,2
Arquitectura	1	1,1
Ciencias Políticas	1	1,1
Comunicación Audiovisual	1	1,1
Criminología	1	1,1
Farmacia	1	1,1
Filología Hispánica	1	1,1
Filosofía	1	1,1
Ingeniería Informática	1	1,1
Ingeniería Química	1	1,1
Periodismo	1	1,1
Sociología	1	1,1
Trabajo Social	1	1,1

Tabla 21. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Emociones y Comunicación”.

La mayor representación del alumnado de Enfermería se debe a que se realizó un Taller específico para el alumnado de esta Facultad.

Hay una distribución homogénea por curso académico entre las personas inscritas en el Taller “Emociones y Comunicación” (ver tabla 22).

CURSO	N=90	%
Primero	24	26,6
Segundo	27	30,0
Tercero	17	18,9
Cuarto	18	20,0
Máster y Doctorado	4	4,4

Tabla 22. Distribución de asistentes al Taller “Emociones y Comunicación”, por curso académico.

9.1.2. Análisis cuantitativo

Al finalizar del Taller, se entregó a los participantes un cuestionario de evaluación para que expresaran su opinión sobre el mismo. La encuesta recoge algunos datos socio-

demográficos (Facultad y Campus en el que estudian, curso, edad y sexo), y 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para 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 incomprensible...*), a 6 (*totalmente positivo, útil, adecuado...*). Las tres preguntas abiertas se incluyen para conocer de modo directo qué considera el alumnado aspectos positivos, negativos y las posibles sugerencias de mejora para el Taller.

A continuación se presentan los datos obtenidos de 60 encuestas (N=60) desglosando las puntuaciones medias en cada ítem (ver tabla 23).

Ítem	Descripción	Puntuación Media
1	Interés por el Taller	5,2
2	Satisfacción con el Taller	5,1
3	Utilidad del taller	4,8
4	Grado de implicación personal en el taller	5,0
5	Participación en el Taller	5,2
6	Duración del Taller	3,4
7	Información recibida	5,1
8	Metodología utilizada	4,9
9 Conocimientos		
9a	Emociones	4,7
9b	Emociones positivas	5,2
9c	Emociones negativas	5
9d	Estrategias de control emocional	4,3
10 Competencias personales		
10a	Emociones	4,8
10b	Emociones positivas	4,9
10c	Emociones negativas	4,9
10d	Estrategias de control emocional	4,3
11 Utilidad		
11a	Emociones	4,9

11b	Emociones positivas	4,9
11c	Emociones negativas	4,9
11d	Estrategias de control emocional	5
12	Recursos de mejora	4,6
13	Opinión general del Taller	5,2
14	Actuación del profesorado	5,2

Tabla 23. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller “Emociones y Comunicación”.

9.1.3. Análisis cualitativo

Aspectos positivos:

Los participantes valoran el modo de impartir el Taller: *“la forma de impartir el taller, la metodología, las actividades, las reflexiones detrás de cada actividad”, “la manera de impartir las clases, entretenida”, “las dinámicas han sido muy útiles”, “la manera de trasmitirlo”.*

Aprecian el ambiente creado en el grupo: *“la participación e implicación en el grupo”, “se ha respetado siempre a las personas”, “el ambiente creado en clase por los compañeros, se podía hablar de cualquier cosa, sin miedo”, “tener un tiempo para reflexionar y desconectar. Que sea un taller para participar, dinámico y en el que ver otros puntos de vista y ponerlos en común”.*

Valoran el conocimiento personal adquirido: *“conocerme más, ser más positiva”; “ver que en un grupo en el que prácticamente no nos conocíamos me he sentido muy a gusto y poder conocerme más a mí misma”; “estrategias de manejar la tristeza y ser más positivo”; “aprender mediante dinámicas”, “aprender cosas útiles en nuestra vida cotidiana”.*

Aspectos negativos:

Los participantes criticaron la distribución de las sesiones y el horario del Taller (la media en el ítem de duración es de 3,4): *“se hacía un poquito largo 3h seguidas”; “las horas muy seguidas”, “hacer las 3 horas en un día parte mucho el día”; “un poco duro tras las prácticas de 8-15 por el cansancio del mediodía”;* y señalaron que les parecía poco tiempo: *“breve, poco tiempo”, “serían necesarias un par de sesiones más”, “pocas sesiones”, “se me ha hecho corto”.*

En algunos Talleres hay valoraciones negativas referidas a la necesidad de más contenido práctico: *“a veces los momentos de exposición teórica han sido muy largos”*; *“me hubiese gustado más dinámico”*; *“he tenido la impresión de que las cosas se pasaban como por encima, mucha teoría”*; *“me hubiera gustado que hubiera estado más centrado en cómo controlar las emociones personales”*.

Aspectos de mejora:

El alumnado sugiere mejorar la difusión del Taller, repartir de otra manera las horas del curso: *“Hacer más talleres o más horas de taller”*; *“la duración en mi opinión ha sido un poco escasa, aunque fueran más días que no fueran tres horas cada día”*; *“más tiempo”*; *“mejor publicidad del taller”*; impartir el taller en euskera, realizar cambios en la metodología: *“No forzar tanto a compartir en grupo, a veces me ha parecido un poco invasivo tener que compartir las respuestas”*, *“hacer más ejercicios prácticos”*; *“tratar otros temas de manera más profunda como el control de la ansiedad y la depresión”*.

9.1.4. Conclusiones

El Taller “Emociones y Comunicación” ha resultado muy bien estimado por los y las asistentes, que destacan el interés suscitado, la participación conjunta y el enfoque en los aspectos positivos de las emociones. Critican la distribución de horas y el énfasis en los aspectos teóricos. Como aspectos de mejora plantean atender al abordaje práctico de emociones como la tristeza y la ansiedad.

9.2. TALLER “DESEO, EROTISMO Y BUENOS TRATOS”

El Servicio de Psicología Aplicada (SPA/PAZ) de la UPV/EHU recibe continuamente consultas relacionadas con la problemática sexual. La oferta este Taller al alumnado tiene por objetivo proporcionarle herramientas de análisis, reflexión y cambio sobre las ideas, valores y actitudes acerca de cómo entender la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales.

El Taller se ofertó en el Campus de Bizkaia con la posibilidad de elegir lengua de impartición (euskera o castellano) y por mayoría expresada por las personas inscritas, se impartió en castellano. Se realizó en una de las Aulas de la Escuela de Máster y Doctorado del Edificio Biblioteca de la UPV/EHU en Leioa, los días 16 y 23 de febrero y 2 y 9 de marzo

de 2017. Los docentes fueron Nerea Sancho Esnaola, psicóloga y sexóloga, e Ibai Fresnedo, técnico superior en Igualdad de Género y dinamizador de Educación Sexual y Planificación Familiar, ambos profesionales de Arremanitz Kooperatiba.

En este Taller se abordan 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 sentidos.

Al finalizar el Taller, se entregó un cuestionario de evaluación a los asistentes para que expresaran su opinión y sugerencias sobre el mismo. La encuesta recoge varios datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y sexo), 14 preguntas cerradas y tres preguntas abiertas sobre los aspectos positivos y negativos y las sugerencias para mejorarlo.

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

9.2.1. Características de la muestra

Se inscribieron 25 personas (23 mujeres y 2 hombres), de las que obtuvieron certificado 17 de ellas (el 68% del total de inscritos): 16 mujeres (94,1%) y 1 hombre (5,9%). La edad media de las personas participantes es de 23,4 años con un rango comprendido entre los 18 y 48 años.

La distribución de los asistentes, por Titulaciones, se presenta en la tabla 25. Se aprecia una mayor representación del alumnado del Grado de Relaciones Laborales y Recursos Humanos (ver tabla 24):

TITULACIÓN	N=25	%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	20
Arte	4	16
Gestión de negocios	4	16
Educación primaria	3	12

Doctorado	2	8
Educación infantil	2	8
Restauración y Conservación Bienes Culturales	2	8
Ciencias Políticas y Administración Pública	1	4
Publicidad y Relaciones Públicas	1	4
Traducción e Interpretación	1	4

Tabla 24. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

En la tabla 25, se presenta la distribución de los asistentes al Taller, por curso, donde se aprecia mayor representación del alumnado de primer curso (ver tabla 25):

CURSO	N=25	%
Primero	9	36
Segundo	2	8
Tercero	7	28
Cuarto	5	20
Doctorado	2	8

Tabla 25. Distribución de asistentes al Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”, por curso.

9.2.2. Análisis cuantitativo

Del total de inscritos, 17 personas completaron la encuesta de satisfacción (N=17), cuyos datos se desglosan a continuación en la tabla 26.

Ítem	Descripción	Puntuación Media
1	Interés por el taller	5,5
2	Satisfacción con el taller	5,4
3	Utilidad del taller	5,1
4	Grado de implicación	4,8
5	Participación en las actividades	4,8
6	Tiempo de duración	3,0
7	Información recibida	5,6
8	Metodología utilizada	5,4

9 Conocimiento de los temas tratados en el Taller		
9a	Relaciones de pareja y buen trato	5,0
9b	Amor romántico y su influencia	4,8
9c	Deseo y diversidad sexual	4,8
9d	Erótica de los sentidos	5,2
10 Utilidad de los conocimientos adquiridos		
10a	Relaciones de pareja y buen trato	5,1
10b	Amor romántico y su influencia	5,6
10c	Deseo y diversidad sexual	4,9
10d	Erótica de los sentidos	4,6
11 Competencias personales en los temas tratados		
11a	Relaciones de pareja y buen trato	4,5
11b	Amor romántico y su influencia	4,8
11c	Deseo y diversidad sexual	5,5
11d	Erótica de los sentidos	5,7
12	Recursos de mejora de la situación personal	5,5
13	Opinión general del Taller	5,4
14	Actuación del profesorado	5,1

Tabla 26. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller “Deseo, Erotismo y Buenos Tratos”.

9.2.3. Análisis cualitativo

Aspectos positivos:

Los participantes valoran la información proporcionada, el carácter lúdico en la forma de impartirlo, y el efecto de apertura: *“la información que han transmitido”, “Su dinámica, la implicación de los profesorxs y su contenido”; “la cercanía de edad con las personas que lo imparten, que sea activo y lúdico, la dinámica de grupo”; “poder hablar con libertad”, “poder abrir mi mente a nuevas ideas y pensamientos de otras personas”, “la docente habla sin tapujos”.*

Aspectos negativos:

El alumnado critica el poco tiempo dedicado a algunos temas: *“Algunos temas necesitan hablarse durante más tiempo”, “la brevedad del taller, no permite ahondar en las*

temáticas en toda su complejidad”; la duración del curso: “duración, me gustaría que fuese de más días”; la distribución de las sesiones: “las horas mal divididas. Al final es un mes completo de taller”; y la metodología: “ya tenía conocimiento sobre género, la metodología de clase magistral”.

Aspectos de mejora:

Entre las sugerencias, los estudiantes plantean repartir el Taller en varios diferentes: *“Algunos temas son muy controvertidos o pueden resultar muy útiles para la gente, pero necesitan más tiempo para explicarlos en profundidad, por lo que debería dividirse en varios talleres”; dedicar más tiempo al desarrollo de los temas: “más tiempo para profundizar más en ciertos temas”; cambiar la distribución de las sesiones: “a lo mejor que sean dos horas por sesión aunque tuvieran que ser más días, porque al final 3 horas se pueden hacer pesadas y quitar tiempo para tareas de clase”; ampliar la información: “incluir más información para poder intervenir en las situaciones de la vida cotidiana que no son correctas”; y mejorar la metodología: “mejorar la metodología de enseñanza (menos magistral)”.*

9.2.4. Conclusiones

Por los datos anteriormente expuestos podemos afirmar que los asistentes valoran mucho su participación en el Taller, del que destacan el interés de su temática, la información que han recibido y los recursos que han obtenido para sí mismos. Creemos que se ha cumplido el objetivo de que el alumnado analice y reflexione sobre las ideas, valores y actitudes actuales acerca de la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales.

9.3. TALLER SOBRE NUEVAS TECNOLOGÍAS: “GESTIÓN DE LAS TICs PARA EL OCIO”

Nuestros estudios señalan que un uso diario excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para el ocio tiene un impacto negativo en el rendimiento académico y en el bienestar psicológico. Entendiendo la importancia de la comunicación en nuestra sociedad y que necesitamos estar conectados con nuestra gente diariamente ¿Cómo compaginar Internet, las redes sociales y el éxito académico? Este Taller tiene como objetivo ayudar al alumnado en la gestión y el manejo de las TICs para el ocio.

Este Taller se realizó en dos ocasiones a lo largo de este curso 2016/2017: en el primer cuatrimestre en el Campus de Bizkaia, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2016 en una de las Aulas de la Escuela de Máster y Doctorado del Edificio Biblioteca de la UPV/EHU en Leioa. La segunda edición se realizó en Gipuzkoa, los días 23 de febrero y 2, 9 y 16 de marzo, en el Centro Carlos Santamaría. La profesora encargada del Taller fue Ana Viñals Blanco, publicista y doctora en Ocio y Desarrollo Humano, con una amplia trayectoria profesional centrada en el ámbito de la comunicación y la gestión educativa.

Este Taller aborda los siguientes bloques temáticos:

- Valor del ocio como desarrollo humano.
- Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet.
- Gestión de la identidad digital.
- Creación de contenidos en Internet, licencias y resolución de problemas en red.

Al finalizar la cuarta sesión del Taller se repartió un cuestionario de evaluación para conocer la opinión y sugerencias de los y las asistentes. El cuestionario incluye varios datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y sexo); 13 preguntas cerradas y tres preguntas abiertas sobre los aspectos positivos, negativos y sugerencias de mejora.

Las preguntas cerradas se presentan con una escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 y 6 "*nada/desinteresado/a-totalmente interesado/a*", "*totalmente inútil-totalmente útil*", "*nada implicado/a-totalmente implicado/a*", "*nada adecuado-totalmente adecuado*", "*ninguno-sobresaliente*", "*totalmente negativo-totalmente positivo*" y "*deficiente-sobresaliente*". En la pregunta 7 sobre el "nivel de competencia", la escala tomó tres valores: "*básico*", "*intermedio*" y "*avanzado*".

9.3.1. Características de la muestra

Se inscribieron 25 personas en los dos Campus (23 mujeres y 2 hombres), de las que obtuvieron certificado 18 de ellas (el 72% del total de inscritos), 17 mujeres (94,4%) y 1 hombre (5,6%). La edad media de los asistentes es de 21,4 años con un rango comprendido entre los 18 y 36 años.

La distribución del alumnado asistente por sexo y Campus, se muestra en la tabla 27.

	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	12	13	25
MUJERES	10	13	23
HOMBRES	2	0	2

Tabla 27. Distribución de las personas inscritas al Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”, por sexo y Campus.

En cuanto a la distribución de los asistentes, por titulaciones, la tabla 28 desglosa el número y el porcentaje (ver tabla 28):

TITULACIÓN	N=25	%
Psicología	6	24
Pedagogía	4	16
Relaciones laborales y recursos humanos	4	16
Administración y dirección de empresas	2	8
Economía	2	8
Educación primaria	1	4
Filosofía	1	4
Ingeniería Química	1	4
Máster	1	4
Nutrición Humana y Dietética	1	4
Periodismo	1	4
Química	1	4

Tabla 28. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”.

Con respecto a la distribución de los asistentes, por curso, la tabla 29 pone en evidencia que la mayor parte de los asistentes es alumnado de primero a tercer curso.

CURSO	N=25	%
Primero	9	36
Segundo	9	36
Tercero	4	16
Cuarto	2	8
Máster	1	4

Tabla 29. Distribución de asistentes al Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”, por curso.

9.3.2. Análisis cuantitativo

A continuación presentamos la puntuación media en los ítems de la encuesta de satisfacción que rellenaron 18 personas (N=18). Se evidencia que el alumnado percibe bajos niveles de competencias aún al finalizar el Taller, a diferencia del resto de variables - especialmente conocimiento y utilidad de los temas tratados- (ver tabla 30).

Ítem	Descripción	Puntuación Media
1	Interés por el taller	4,6
2	Utilidad del taller	4,6
3	Grado de implicación	4,7
4	Participación en las actividades	4,6
5	Tiempo de duración	3,8
6 Conocimiento de los temas tratados		
6a	Valor del ocio como desarrollo humano	4,5
6b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	4,7
6c	Gestión de la identidad digital	4,6
6d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	4,4
7 Nivel de Competencia		
7a	Valor del ocio como desarrollo humano	2,6
7b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	2,6
7c	Gestión de la identidad digital	2,5
7d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	2,1
8 Utilidad de los temas tratados		
8a	Valor del ocio como desarrollo humano	4,7
8b	Usos, riesgos y oportunidades de las tecnologías digitales e internet	4,9
8c	Gestión de la identidad digital	4,9
8d	Creación de contenidos en internet, licencias y resolución de problemas en red	5
9	Información recibida	5,1

10	Metodología utilizada	4,8
11	Recursos de mejora de la situación personal	4,7
12	Opinión general del Taller	4,8
13	Actuación del profesorado	5,6

Tabla 30. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller “Gestión de las TICs para el Ocio”.

9.3.3. Análisis cualitativo

Para los aspectos positivos, negativos y de mejora se emplearon tres preguntas abiertas que las personas tenían que responder y se realizó el análisis de contenido de dichas respuestas.

Aspectos positivos:

Los asistentes valoran la oportunidad y novedad de los contenidos del Taller: *“la «formación» dada en un tema por el que nadie parece preocuparse en instruirnos”; “los recursos y las herramientas para mí antes desconocidas”; “empoderamiento ciudadano a través de internet/software libre”* y la utilidad de la información aprendida: *“aprender cómo mejorar el uso de internet de un modo más seguro”; “aprender a mejorar la gestión digital de la identidad y el uso de licencias y demás es muy útil”; “contenido”; “conocer y concienciarme más sobre las TIC y su uso”; “creo que me va a resultar útil en el día a día a partir de ahora”*.

Aspectos negativos:

El alumnado señala como aspecto negativo del Taller, principalmente el horario: *“el horario 15-18:00”; “el horario de inicio del curso coincide con algunas clases”; “el horario”; “la hora y la duración por día (algunos días se hace largo)”*; y también algunos cuestionan el contenido tanto por exceso como por defecto: *“algunas ideas o conceptos que ya conocía previamente resultan un poco repetitivos”; “mi poco conocimiento de TICs y poca utilización por lo que disminuye mi interés acerca de algunos temas que no uso”*.

Aspectos de mejora:

Los asistentes aconsejan realizar más actividades: *“hacer más actividades que nos impliquen, menos power point”; “que las sesiones se dividieran en partes más teóricas”*

(como hemos hecho) y también en ejercicios más didácticos”; realizar el Taller en euskera “Euskeraz egitea”; “Euskaraz eskaintzea”; cambios en la metodología: “hacer alguna cosa más práctica como traer nuestros ordenadores y trastear más”; “menos tiempo cada día, ejemplos más que teorías y captaciones para saber cómo usar diferentes mecanismos de Internet”.

9.3.4. Conclusiones

Este Taller ha sido, en general, muy bien valorado por la utilidad práctica de sus contenidos, la novedad y la formación que aportan. Entre los puntos de mejora señalan ampliar la oferta en euskera e introducir ejemplos más específicos de la teoría.

El alumnado celebra este tipo de iniciativas orientada a promover el uso racional y seguro de las nuevas tecnologías.

10. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en fases tempranas de un desorden o malestar. En el entorno universitario la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico está muy extendida y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan al SPA/PAZ. Este curso también se han realizado nuevas ediciones del Taller “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes”.

Estos Talleres tienen las mismas características que los Talleres de prevención primaria: se ofertan exclusivamente al alumnado, duran 12 horas que se reparten en cuatro sesiones de 3 horas cada una en horario de 15 a 18h; cuentan con el reconocimiento de *Actividades Culturales Formativas* avaladas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/EHU y para conseguir la certificación se requiere haber asistido a un mínimo del 80% del Taller.

10.1. TALLER “GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES”

En el presente curso 2016/2017 el Taller se ha celebrado en cada uno de los tres Campus, impartidos por las psicólogas clínicas del SPA/PAZ, Consuelo González Vega (en

los talleres de los Campus de Álava y Bizkaia) y Ana María Sánchez Alias en el Campus de Gipuzkoa.

En el Campus de Álava se realizó en la Sala de Reuniones del Aulario las Nieves los días 10, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre; en el Campus de Bizkaia tuvo lugar en una de las aulas de la Escuela de Máster y Doctorado del Edificio Biblioteca en Leioa los días 7, 14, 2 y 28 de noviembre; por último, en el Campus de Gipuzkoa se realizó en el Centro Carlos Santamaría, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2016.

Este Taller aborda los siguientes bloques temáticos:

- Habilidades y Técnicas de Relajación.
- Reestructuración Cognitiva.
- Planificación adecuada del Tiempo.
- Afrontamiento y Resolución de Problemas.

Con el fin de facilitar el aprendizaje y la posterior aplicación de los temas tratados, se proporcionó a los estudiantes una carpeta con los materiales didácticos utilizados y esquemas para realizar las técnicas de relajación en su día a día y en su casa.

En la última sesión, se entregó un cuestionario de evaluación para conocer la opinión de los participantes y sus sugerencias. Este cuestionario recoge algunos datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y sexo); 13 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las preguntas cerradas se plantea en escalas tipo Likert, similares al del resto de los talleres mencionados más arriba.

10.1.1. Características de la muestra

Se inscribieron un total de 45 personas, 41 mujeres (91,1%) y 4 hombres (8,9%) con una edad media de 23,6 años y un rango de edad comprendido entre 18 y 52 años.

La distribución de los asistentes, por sexo y Campus, muestra cómo es mayoritaria la representación del alumnado femenino en el Taller (ver tabla 31):

	ÁLAVA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	6	20	19	45
MUJERES	6	16	19	41
HOMBRES	0	4	0	4

Tabla 31. Distribución de las personas inscritas al Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”, por sexo y Campus.

De total de inscritos obtuvieron certificado 31 personas (68,9% del total de inscritos): 28 mujeres (90,3%) y 3 hombres (9,7%).

La distribución de los asistentes por titulaciones, revela que casi un 25% del alumnado inscrito, procede del Grado de Psicología, tal como se describe en la tabla 32.

TITULACIÓN	N=45	%
Psicología	11	24,4
Administración y Dirección de Empresas	6	13,3
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	5	11,1
Enfermería	4	8,9
Educación infantil	3	6,7
Química	3	6,7
Criminología	2	4,4
Economía	2	4,4
Antropología Social	1	2,2
Derecho	1	2,2
Doctorado	1	2,2
Educación Primaria	1	2,2
Filología	1	2,2
Ingeniería Química	1	2,2
Matemáticas	1	2,2
Nutrición Humana y Dietética	1	2,2
Periodismo	1	2,2

Tabla 32. Distribución por titulaciones de las personas asistentes al Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”.

En cuanto a la distribución de los asistentes por curso académico, estos se reparten en mayor proporción entre el alumnado de primer curso, disminuyendo a medida que se avanza en los estudios (ver tabla 32).

CURSO	N=45	%
Primero	21	46,7
Segundo	9	20
Tercero	8	17,8
Cuarto	6	13,3
Doctorado	1	2,2

Tabla 33. Distribución de asistentes al Taller "Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes".

10.1.2. Análisis cuantitativo

A continuación se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los diferentes ítems de la encuesta de evaluación sobre un total de 31 encuestas (N=31): 4 de Álava, 15 de Gipuzkoa y 12 de Bizkaia). Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la adecuación que tiene este Taller y el interés que despierta en el alumnado (ver tabla 34).

Ítem	Descripción	Puntuación Media
1	Interés por el taller	5,1
2	Utilidad del taller	4,7
3	Grado de implicación personal en el taller	4,8
4	Participación en el Taller	5,1
5	Duración del Taller	3,5
6 Conocimiento de los temas tratados en el Taller		
6a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,7
6b	Reestructuración Cognitiva	4,1
6c	Planificación adecuada del Tiempo	4,5
6d	Ensayo de habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,4
7 Competencias personales		
7a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,2
7b	Reestructuración Cognitiva	4
7c	Planificación adecuada del Tiempo	4,5
7d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento	4,3

	y Resolución de Problemas	
8 Utilidad de los temas		
8a	Habilidades y Técnicas de Relajación	4,8
8b	Reestructuración Cognitiva	4,6
8c	Planificación adecuada del Tiempo	4,8
8d	Ensayo de Habilidades de Afrontamiento y Resolución de Problemas	4,9
9	Información recibida	5,3
10	Metodología utilizada	4,8
11	Recursos de mejora de la situación personal	4,7
12	Opinión general del Taller	5,1
13	Profesor/a responsable de impartir el Taller	5,4

Tabla 34. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller “Gestión de la Ansiedad y el Estrés ante los Exámenes”.

10.1.3. Análisis cualitativo

En la encuesta de satisfacción se preguntó, de manera abierta, por algunos aspectos positivos, negativos y de mejora a consideración del alumnado participante.

Aspectos Positivos:

Los asistentes valoran aprender diferentes técnicas para emplearlas en los diferentes contextos académicos: *“técnicas de respiración, evaluación de las situaciones, de los pensamientos negativos, gestión del tiempo”*; señalan que el Taller les aporta oportunidades de cambio *“darme cuenta de que puedo mejorar”*; en concreto, el aprendizaje del bloque de relajación: *“Relajación a partir de tensar y destensar músculos y repasar diariamente las asignaturas para disminuir el agobio”*; *“Aprender las técnicas de relajamiento para situaciones de estrés”*, también aprecian de manera específica, las pautas de gestión del tiempo *“Me ha ayudado a comprender como mejorar la organización de mi tiempo. Herramientas útiles que se pueden aplicar más allá del ámbito académico”*

Aspectos negativos:

Los participantes señalan como negativo poco tiempo para abordar los temas *“falta de tiempo para poder ver en profundidad los temas vistos”*; el enfoque más teórico: *“La teoría ha sido larga”*; *“demasiada lectura de power point, podía haber más práctica de las técnicas*

de relajación”. Se critica también la idoneidad del aula para impartir el Taller: “*las relajaciones no eran adecuadas al sitio en el que estábamos (sillas, sentadas)*”; “*realizar la relajación en una silla*” y el horario “El horario (15:00-18:00)”, “la hora de inicio me coincidía con una asignatura”.

Aspectos de mejora:

Entre los comentarios se señala ampliar el abanico de técnicas ofertadas “*más técnicas para mejorar estos aspectos*”; “*alguna técnica de motivación personal para afrontar los pensamientos negativos*”; introducir pautas para hablar en público, presentaciones orales y trabajos en equipo: “*dar técnicas sobre cómo hablar en público*”, “*Hablar y dar consejos sobre presentaciones ante público*”; “*tratar temas como exponer en público o cómo realizar trabajos en equipo*”; “*Incluir técnicas de presentación oral en clase*”; mejorar el horario o su distribución “*repartir las sesiones en más tiempo en vez de tres horas seguidas*” y hacer el Taller más dinámico “*hacer más práctica*”

10.1.4. Conclusiones

Podemos afirmar, por los resultados expuestos, que los Talleres “Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes” han resultado satisfactorios por el interés suscitado entre los asistentes, la información que reciben y su utilidad para afrontar los escenarios del entorno académico.

Como línea de mejora se indica abarcar actividades como presentaciones orales y trabajo en grupo.

11. JORNADA CIENTÍFICA FORMATIVA PARA EL ALUMNADO

En el marco de las Jornadas formativas para el alumnado, en el curso 2016/2017, el SPA/PAZ colaboró con el Departamento de Psicología Social, con SOS Racismo de Gipuzkoa, realizando la Reunión Científica “Ongi etorri Errefuxiatuak: Educando para la acogida” que se celebró el 2 de diciembre de 2016 en el Aula Magna de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU en Donostia-San Sebastián.

La relevancia social de esta Reunión surge de la actual situación mundial por la que un número sin precedentes de personas y familias de Oriente Medio, África y Asia Central, han cruzado los mares Mediterráneo y Egeo en un intento de alcanzar la seguridad y la

seguridad en Europa. En 2015, más de 3.500 personas se ahogaron o desaparecieron durante este proceso. En 2006, la cifra asciende a 5.000; un incremento del 25% respecto al 2015, según el Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

Las promesas de acogida a esta población por parte de la Unión Europea (UE) se tradujeron en el acuerdo firmado por la UE con Turquía con el objetivo de frenar el flujo de llegadas y de retornar a Turquía a aquellas personas que llegaban de forma irregular por mar a la UE. Con ello, se incumple con toda una legislación internacional que va desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos hasta la Carta de Derechos Fundamentales de la UE, pasando por la Convención de Ginebra sobre los Refugiados (1951) o la Convención Europea de Derechos Humanos, en vigor desde 1953.

Ante esta situación, en las sociedades europeas aparecen dos posturas muy distintas: Por un lado, un impresionante movimiento de solidaridad y justicia que impulsa iniciativas para cubrir las carencias de la acción gubernamental y organizan movilizaciones frente a la inacción de los gobiernos, exigiéndoles cumplir con los compromisos derivados del derecho de asilo.

Por otro lado, están los que atizan el fuego del racismo, la xenofobia y el egoísmo nacional, rechazando a quienes llegan en busca de asilo, formando movimientos populares con un significativo respaldo electoral.

Aunque la situación en el Estado español y en Euskadi, desde este punto de vista, es muy distinta, no podemos menospreciar los factores que hacen que las ideas xenófobas prendan en la población.

De ahí que hayan confluído diversas entidades sociales y políticas dispuestas a intervenir en un sentido solidario y de justicia. En nuestro territorio, ello dio lugar a la creación, en octubre del pasado año, de la Plataforma de entidades sociales por la acogida Gipuzkoa Solidaria, de la que SOS Racismo, entidad colaboradora en este proyecto, es una de sus principales impulsoras.

Nuestra sociedad cuenta con una alta valoración de los derechos humanos y con una firme predisposición a implicarse en la solidaridad y en la movilización para garantizarlos.

Consideramos que la Universidad es un espacio idóneo para promover este tipo de acciones, en el sentido que, además de un espacio de formación e investigación, se trata de

un espacio de construcción de ciudadanía en el que todos los agentes, investigadores/as, alumnado, profesorado y demás personal, pueden participar en la construcción de una sociedad más acogedora con las personas que están viendo sus derechos humanos vulnerados.

La Reunión Científica organizada tuvo, como objetivo general, generar un espacio de investigación y promoción de los derechos humanos en el que investigadores de la UPV-EHU y de otras universidades pudieron exponer los resultados de distintas investigaciones de carácter científico que se realizaron en distintos campos (comunicación, psicología social, derecho, etc.) y discutirlos con otros agentes sociales que trabajan en la ayuda humanitaria y la acogida de las personas refugiadas, en la reivindicación de sus derechos y en la sensibilización de las sociedades europeas que van a recibirlas.

Así, en la Reunión se trabajó la ampliación del conocimiento de la comunidad científica y del tejido social sobre la realidad de las personas refugiadas, desde su situación hasta las necesidades y respuesta de las administraciones europeas, estatales y autonómicas acerca de la gestión de la crisis humanitaria y su acogida.

Se discutió en un plano científico sobre los usos de las narrativas de victimización inclusiva como herramientas útiles en la promoción de valores prosociales y en la reducción de la hostilidad intergrupal hacia las personas refugiadas y demandantes de asilo.

Se reforzaron los valores solidarios y de justicia que permitan hacer frente a los inevitables prejuicios que puedan surgir ante la llegada de las personas refugiadas y combatir con ello el sustrato sobre el que crece el racismo y la xenofobia.

La evaluación de las personas que asistieron fue muy positiva y nos animó a estudiar estas colaboraciones en la sociedad civil organizada.

12. PARTICIPACIÓN EN LOS ENCUENTROS DE LOS SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (ESPPU)

La UPV/EHU forma parte de la Junta Directiva de la Asociación de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU), que nuclea a la gran mayoría de Servicios de atención psicológica de las Universidades españolas.

La AESPPU, tiene su Asamblea Ordinaria anual en el marco de los ESPPU, que se realizan cada año en el seno de una Universidad que ejerce de anfitriona.

En 2016, esa Universidad fue la Universidad Autónoma de Madrid, donde se celebraron los XIII ESPPU, el 6 de junio.

Desde nuestro Servicio, presentamos una comunicación oral titulada: “Programas de prevención secundaria: Talleres de Gestión de la ansiedad y el estrés”.

En nuestro trabajo, presentamos resultados de los Talleres de Gestión de la ansiedad y el estrés ante los exámenes”, talleres que surgen del análisis de los motivos de consulta señalados por las personas que son atendidas en el SPA/PAZ. Un porcentaje importante padece síntomas de ansiedad y estrés, que afectan negativamente al desempeño académico. Si bien siempre se ha atendido esta demanda en las consultas individuales, hace 3 años se propuso diseñar, implementar y evaluar un programa grupal de prevención secundaria, en la forma de un Taller de Gestión de la Ansiedad y el Estrés y nos centramos en la ansiedad y el estrés ante los exámenes, ya que es la situación personal que aparece con más frecuencia en el alumnado.

Este Taller se oferta al alumnado de la Universidad 2 veces al año, una en cada cuatrimestre, en los tres Campus.

Es un Taller psico-educativo que tiene como objetivo aprender a gestionar la ansiedad y el estrés ante los exámenes, tiene una duración de 12 horas, distribuidas en 4 sesiones de 3 horas cada una y en él se ponen 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.

Cada una de las 4 sesiones del Taller se estructura de la siguiente manera:

- Presentación teórica del tema a tratar.
- Ejercicios prácticos.
- Puesta en común de la experiencia con la práctica en el grupo.

La metodología es esencialmente dinámica y el objetivo es ofrecer al alumnado un abanico de técnicas de relajación que puedan ser utilizadas ante las situaciones de estrés.

Se realizó una evaluación pre-post y una evaluación de satisfacción. En el trabajo presentado en el XIII ESPPU, analizamos los datos de 80 personas que realizaron este Taller en los cursos 2014-2015 y 2015-2016.

Antes de realizar el Taller, el 80% de los y las asistentes se mostró bastante interesado/a, creyó que realizar el Taller iba a ser muy útil y se presentó como muy implicado/a en el mismo. Señalaron tener algunos conocimientos en Técnicas de relajación y reestructuración cognitiva, pero presentaban una deficiente gestión del tiempo, escasas habilidades de afrontamiento en las situaciones de estrés y deficiente capacidad para la resolución de problemas.

La evaluación post realizada evidenció una mejora en los conocimientos trabajados, que fueron señalados como muy útiles por el alumnado que, a su vez, señaló una satisfacción importante con los temas trabajados, la metodología y la impartición de los Talleres en general.

Este tipo de Programas de prevención secundaria, orientados a mejorar la gestión de la ansiedad y el estrés en el alumnado universitario, presenta numerosas ventajas para ser abordados en los Servicios de atención psicológica de las Universidades, permitiendo la optimización de los recursos existentes. Asimismo consiguen los objetivos que se proponen y son muy bien valorados por el alumnado.