



SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

2024/2025 MEMORIA



AURKIBIDEA

1.	SARRERA	3
2.	2024-2025 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLEAK	4
	2.1 Kontsulta berriak	4
	2.2 2024-2025 ikasturtean artatutako pertsonak	6
	2.3 2024-2025 ikasturtean artatutako ikasleen prestakuntza	7
	2.4 Inpresio diagnostikoa	12
	2.5 Ikasleei emandako saioak: kopurua, modalitatea eta amaitzea	14
3.	UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK	17
4.	SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA	17
5.	IKASLEENTZAKO PREBENTZIO PROGRAMAK	18
6.	UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER GAITASUNAK IRAKASLEENTZAT	23
7.	UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (AESPPU)	24
8.	ERANSKINAK	25
	8.1 “Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar académico” tailerraren txostena	25
	8.2 “Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate pertsonal eta akademiko/profesionalerako estrategiak” tailerraren txostena	36
	8.3 “Desira, erotismoa eta tratu onak” tailerraren txostena	50
	8.4 “Fortaleciendo la Salud Mental” hitzaldien zikloaren txostena	62
	8.5 “Del Estrés a la capacidad resolutiva” tailerraren txostena, 1. lauhilekoa	65
	8.6 “Del Estrés a la capacidad resolutiva” tailerraren txostena, 2. lauhilekoa	81
	8.7 “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerraren txostena	96

1. SARRERA

Memoria honen helburua da Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (SAP/APZ) 2024-2025 ikasturtean egindako jarduera aurkeztea. Doako zerbitzua da, unibertsitateko kideei laguntza psikologikoa ematera bideratua. Funtzionalki, Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzarena da. Zeregin hauek ditu:

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

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

c) Laguntza psikologikoa ematea hala eskatzen duten unibertsitateko ikasleei.

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

Laguntza psikologikoa 8-10 saiotan datza. Saio horietan, norberaren garapenean, egokitzapen eta errendimendu akademikoan, lan jardueran, pertsonen arteko harremanetan, eta abarretan eragina duten zailtasun psikologikoen inguruko aholkularitza eta orientazioa ematen da.

Ikusten bada egoera ezin dela konpondu denbora mugatua duen esku hartze psikoterapeutiko batekin, babes, euste eta egituratze saioen ondoren, pertsona horri gomendatzen zaio arreta psikoterapeutikoarekin jarrai dezala Osasun Mentaleko zerbitzu publikoetan edo gai espezifikoetarako laguntza baliabideetan, edo

Euskadiko hiru lurraldeetako Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

Zerbitzuaren Zuzendaritza Psikologia Fakultateko irakasle (osasun psikologo orokorra) baten esku dago. Hiru psikologok (psikologo kliniko bat eta bi osasun psikologo orokorrek) ematen dute laguntza hiru campusetan: Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa. Zerbitzuan arreta jasotzeko eskaera egiteko, interesdunak berariazko eskaera egin behar du. Horretarako, mezu bat idatzi behar du sap@ehu.eus helbidera.

UPV/EHUko SAP/APZri buruzko informazio guztia webgune honetan dago eguneratuta: <https://www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica/>

2. 2024-2025 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLEAK

2.1 Kontsulta berriak

2024-2025 ikasturtean 375 kontsulta berri jaso ziren, eta horietatik 36 berreskaerak ziren; hots, aurretik Zerbitzuan artatutako pertsonen eskaerak. Aurtengo ikasturtean jasotako kontsulten banaketa zein azken urteotan jasotako kontsulten bilakaera Campusaren arabera 1. taulan aurkezten da (ikus 1. taula). Eskaera gehien dituen campusa Gipuzkoakoa izaten jarraitzen du.

Aurtengo ikasturtean % 16,5eko igoera hauteman da 2023-2024 ikasturtean jasotako eskaera berriekin alderatuta (322 kontsulta berri). Datua campusaren arabera banakatuz gero, ikus daiteke kasuen kopuruak gora egin duela batez ere Bizkaiko Campusean, % 35 egin baitu gora.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTA BERRIAK 2022-2023	52 (% 17,4)	130 (% 43,6)	116 (% 39)	298 (% 100)
KONTSULTA BERRIAK 2023-2024	54 (% 16,8)	111 (% 34,4)	157 (48,8 %)	322 (% 100)
KONTSULTA BERRIAK 2024-2025	50 (% 13)	150 (% 40)	175 (% 47)	375 (% 100)

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

Aurreko ikasturteetan bezala, aurtengo ikasturtean kanpoko profesionalen

laguntza jaso dugu 33 pertsona artatzeko Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako Campusetan. Aurkezten ditugun datuen barruan daude pertsona horiek, bai eta Zerbitzuak artatu dituenak ere.

2. taulan, ikasturte honetan jasotako 375 kontsulten sexuaren arabera banaketa erakusten da (ikus 2. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	36 (% 13)	114 (% 41,3)	126 (% 45,7)	276 (% 73,6)
GIZONAK	14 (% 14,6)	33 (% 34,4)	49 (% 51)	96 (% 25,6)
PERTSONA EZ BINARIOAK	0	3 (% 100)	0	3 (% 0,8)
PERTSONAK GUZTIRA	50 (% 13,3)	150 (% 40)	175 (% 46,7)	375 (% 100)

2. taula. SAP/APZn 2024-2025 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajezko banaketa, campusaren eta sexuaren arabera. Ehunekoek guztizkoaren banaketa adierazten dute, lerroka (generoaren arabera). "PERTSONAK GUZTIRA" lerroan ehunekoek lurraldearen arabera banaketa adierazten dute.

Aurreko urteetan ikusi bezala, SAP/APZren zerbitzuak gehiago erabiltzen dituzte emakumezkoek gizonezkoek edo pertsona ez binarioko (PEB) kolektibokoek baino; izan ere, Zerbitzuarekin harremanetan jarri ziren pertsonen ia % 74 dira.

3. taulan aurtengo ikasturtean kontsulta egin duten ikasleen ikasketa motaren arabera banaketa aurkezten da; nabarmentzen da artatutako pertsonen % 80 Graduoko ikasleak direla (ikus 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUA	46 (% 15,6)	109 (% 37,1)	139 (% 47,3)	294 (% 78,4)
GRADUONDOKOA	4 (% 5)	41 (% 50,6)	36 (% 44,4)	81 (% 21,6)
GUZTIRA	50 (% 13,3)	150 (% 40)	175 (% 46,7)	375

3. taula. 2024-2025 ikasturtean jasotako kontsulta berrien banaketa, ikasketa motaren eta campusaren arabera.

Graduondoko ikasleen banaketa, masterra eta doktoregoa banatuta, 8. taulan ikus daiteke.

Jaioterriaren arabera kontsulta berriak kontuan hartzen baditugu, honako hau da banaketa (ikus 4. taula).

JATORRIA	N	%
EUSKADI	229	61,1
BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK	79	21,1
EUROPA	16	4,3
ERDIALDEKO AMERIKA	9	2,4
HEGO AMERIKA	26	7,0
IPAR AMERIKA	5	1,3
AFRIKA	3	0,8
ASIA	4	1,1
Ez daki/ ez du erantzun *	4	1,1
GUZTIRA	375	% 100

4. taula. 2024-2025 ikasturtean kontsulta egin duten ikasleen jaioterria. * Ez dago atzera egin zuten eta kanpoko profesionalek artatutako pertsona batzuen jatorriari buruzko datuak.

SAP/AZPrekin harremanetan jartzen diren ikasleek zerbitzuaren zuzendaritzaren hasierako erantzuna 48 ordu igaro baino lehen jasotzen dute. Zerbitzua ematean kalitatearen adierazleetako bat lehenengo hitzordua emateko bizkortasuna da; izan ere, hori oinarritzkoa da harreman terapeutiko egokia ezartzeko. Adierazle hori "itxarote denbora" gisa jaso da, eta kontsulta jasotzen den egunetik lehenengo hitzorduaren egunera igarotzen den denbora hartzen du kontuan. Funtzionamenduaren adierazle egokia, barneko mailan, 15 eguneko epea da. "Itxarote denbora" adierazlearekin lotutako datuak egunetan eta campusaren arabera banatzen dira (ikus 5. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	BATEZBEST EKOA
ITXAROTE DENBORA	13	8	10	10

5. taula. "Itxarote denbora" adierazlearen kopurua egunetan zenbatuta, 2024-2025 ikasturterako, Campusaren arabera.

Ikus daitekeen moduan, kontsultarako eskariari emandako erantzuna aurreikusitako itxarote denboraren barruan ebatzi da.

2.2 2024-2025 ikasturtean artatutako pertsonak

Aurtengo ikasturtean artatutako pertsonen kopuruan kontuan hartu dira arreta psikologikorako eskaera berriak (375 eskaera) eta aurreko ikasturtean eskatu eta zerbitzua baliatzen jarraitzen zutenak (88 pertsona). Hortaz, 2024-2025 ikasturtean guztira 463 pertsona artatu dira; hortaz, kopuruak % 2,4 egin du gora 2023-2024 ikasturtean artatutako kasuen kopuruarekiko (N=452). 2024-2025 ikasturtean artatutako kasuen Campusaren arabera banaketa 6. taulan aurkezten da (ikus 6. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN 2023-2024tik	12	32	44	88 (% 19)
KONTSULTA BERRIAK 2024-2025	50	150	175	375 (% 81)
2024-2025ean ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA	62 (% 13,4)	182 (% 39,3)	219 (% 47,3)	463 (% 100)

6. taula. 2024-2025 ikasturte amaieran artatutako ikasleak, campusaren arabera.

2024-2025 ikasturteko kontsulta berrien artean 10 atzera egite egon dira: 2 Araban, 6 Bizkaian eta 2 Gipuzkoan. Atzera egitetzat hartzen da zerbitzuan arreta eskatzen duen pertsona batek hitzordua jaso eta lehenengo kontsultara joaten ez bada eta saioak egiten ez baditu, edo bere asmoa hori dela jakinarazten badigu.

Hiru Campusetan artatutako emakumezkoen, gizonezkoen eta PEBen kopurua 7. taulan ikus daiteke (ikus 7. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	45	137	156	338 (% 73)
GIZONAK	17	40	63	120 (% 26)
PERTSONA EZ-BINARIOAK	0	5	0	5 (% 1)
GUZTIRA	62 (% 13,4)	182 (% 39,3)	219 (% 47,3)	463

7. taula. 2024-2025 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

2.3 2024-2025 ikasturtean artatutako ikasleen prestakuntza

8. taulan SAP/APZn artatutako ikasleen kopurua jasotzen da, ikasketa zikloaren arabera.

Ikasleen % 76 gradua egiten dago. Graduondoko ikasleen banaketan sartu dira UPV/EHUn ematen diren master eta doktoregoko programetako bat egiten ari diren pertsonak. Pertsona horien % 51 master bat egiten ari dira, eta ez da titulaziorik gailentzen. % 49 berriz, doktorego bat ikasten ari dira (ikus 8. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUA	56	131	163	350 (% 75,6)
GRADUONDOKOA	6	51	56	113 (% 24,4)
Masterra	1	36	21	58 (% 51)
Doktoregoa	5	15	35	55 (% 49)
GUZTIRA	62 (% 13,4)	182 (% 39,3)	219 (% 47,3)	463 (% 100)

8. taula. 2024-2025 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera.

9. taulan, graduako eta graduondoko ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tartea azaltzen dira, campusaren arabera (ikus 9. taula), eta 10. taulan, berriz, graduako eta graduondoko ikasleena (ikus 10. taula).

	ARABA N= 62 (% 13,4)			BIZKAIA N= 182 (% 39,3)			GIPUZKOA N=219 (% 47,3)			GUZTIRA N=463(%100)		
	Batez besteko adina	Moda	Tartea	Batez besteko adina	Moda	Tartea	Batez besteko adina	Moda	Tartea	Batez besteko adina	Moda	Tartea
GRADUA	21,98	21	18-38	21.85	21	18-62	20,6	20	18-49	21,22	21	18-62
GRADUON DOKOA	35,67	27	26-49	27.9	28	22-44	27,22	27	22-42	28,73	27	22-49

9. taula. Graduako ikasleen adinaren batezbestekoa, moda eta tartea, campusaren arabera.

	ARABA N=62 (% 13,4)			BIZKAIA N=182 (% 39,3)			GIPUZKOA N=219 (% 47,3)			GUZTIRA N=463 (% 100)		
	♂ N=17 (% 27,4)	♀ N=45 (% 72,6)	PEB N=0 (% 0)	♂♂ N=40 (% 22)	♀ N=137 (% 75,3)	PEB N=5 (% 2,7)	♂♂ N=63 (% 28,8)	♀ N=156 (% 71,2)	PEB N=0 (% 0)	♂♂ N=120 (% 26)	♀ N=338 (% 73)	PEB N=5 (% 1)
GRADUA	14	42	0	27	100	4	43	120	0	84	262	4
GRADUON DOKOA	3	3	0	14	36	1	20	36	0	37	75	1

10. taula. 2024-2025 ikasturteko erabiltzaile mota sexuaren eta Campusaren arabera. PEB= Pertsona ez binarioa.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleen jakintza adarrek ondo ordezkatzeko dute Unibertsitateak eskaintzen dituen gradu-titulazioen aniztasuna. 11. taulan ikus daitezenez, kontsulta gehienak Osasun Zientzietako graduetan egiten dira (% 38,3, N=134), batez ere Psikologian, Medikuntzan eta Erizaintzan, hurrenez hurren. Zientzietako ikasleek (% 6,6, N=23) eta Ingeniaritza eta Arkitektura gradu-titulazioen ikasleek (% 14,6, N=51) eskatzen dute, oro har, laguntza gutxien.

JAKINTZA ADARRA	N	%
Artea eta Giza Zientziak	55	15,7
Artea	10	
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	6	
Sorkuntza eta Diseinua	7	
Ingeles Ikasketak	11	
Euskal Ikasketak	1	
Filosofia	9	
Historia	2	
Artearen Historia	2	
Itzulpen-gintza eta interpretazioa	6	
(Beste batzuk)	1	
Zientziak	23	6,6
Biologia	4	
Biokimika eta Biologia Molekularra	1	
Bioteknologia	2	
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	
Ingurumen Zientziak	3	
Fisika	2	
Matematika	1	
Kimika	8	
(Beste batzuk)	1	
Osasun Zientziak	134	38,3
Farmazia eta Giza Nutrizioa eta Dietetika gradu bikoitza	1	
Erizaintza	24	
Farmazia	3	
Medikuntza	27	
Giza Nutrizioa eta Dietetika	1	
Odontologia	7	
Psikologia	71	
Gizarte eta lege zientziak	86	24,6
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	8	
Gizarte Antropologia	3	
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	4	
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	1	
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	
Kriminologia	2	
Zuzenbidea	12	
Negozioen Kudeaketa + Lan Harreman eta Giza Baliabideak gradu bikoitza	3	

Double Bachelor's Degree in Business and Economics	1	
Haur Hezkuntza	9	
Lehen Hezkuntza	13	
Gizarte Hezkuntza	5	
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	2	
Negozioen Kudeaketa	2	
Marketina	1	
Pedagogia	5	
Kazetaritza	2	
Publizitatea eta Harreman Publikoak	3	
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	
Soziologia	1	
Gizarte Langintza	6	
(Beste batzuk)	1	
Ingeniaritza eta Arkitektura	51	14,6
Ingeniaritza Mekanikoko eta Enpresen Administrazio eta Zuzendaritzako Gradu Bikoitza	1	
Arkitekturaren Oinarriak	15	
Ingurumen Ingeniaritza	2	
Automobilgintzaren Ingeniaritza	1	
Ingeniaritza Zibila	1	
Ingeniaritza Elektrikoa	1	
Ingeniaritza Elektronikoa	5	
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	4	
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Informatikoa	4	
Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Mekanikoa	3	
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	1	
Ingeniaritza Kimikoa	1	
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	2	
Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza	2	
Adimen Artifiziala	2	
Itsasketa	1	
Nautika eta Itsas Garraioa	1	
Beste batzuk	1	0,3
GUZTIRA	350	100

11. taula. 2024/2025 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa, jakintza adarraren arabera

Graduko ikasleen banaketa mailaren eta campusaren arabera modu homogeenan bereizten da graduko maila desberdinetan, eta zerbait altuagoa da lehenengo bi mailetan; banaketa hori unibertsitateak eskainitako titulazio gehienetan ematen da. "Beste batzuk" atalean truke programak egiten dituzten eta datu hori eman ez duten ikasleak daude (ikus 12. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
LEHENENGOA	13	45	35	94 (% 26,9)
BIGARRENA	11	26	56	93 (% 26,6)
HIRUGARRENA	8	27	29	64 (% 18,3)
LAUGARRENA	17	23	31	71 (% 20,3)
BOSGARRENA	2	1	2	5 (% 1,4)
SEIGARRENA	1	3	0	4 (% 1,1)
BESTE BATZUK	3	6	10	19 (% 5,4)
GUZTIRA	56	131	163	350 (% 100)

12. taula. SAP/APZn artatutako graduko ikasleen banaketa, mailaren eta campusaren arabera. Beste batzuk atalean gehien bat truke programak egiten dituzten eta datu hori eman ez duten ikasleak daude.

2.4 Inpresio diagnostikoa

UPV/EHUko zentro sanitario erregistratuetan ez dira diagnostiko klinikoak egiten; hala ere, inpresio diagnostikoak egiten dira, saioetan egindako lana gidatzeko.

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da nahasmendu mental batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarrari nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete. Diagnostikoa CIE-11ren irizpideen arabera kodetzen da. CIE-11, hain zuzen, gaixotasunen nazioarteko sailkapena da, 10. bertsioa, ICDren (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) Espainiako edizioarekin bat datorrena, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua. Sistema hori mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoaren bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetariko seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak. Osasun egoera bakoitza kategoria baten barruan sar daiteke, eta kode bat eman dakiok. Kategoria bakoitza antzeko gaixotasunen multzo bati dagokio.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da 6. kapitulua, "Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak" (talde horretako kodeen lehenengo zenbakia 6 da), baita 24. kapitulua ere, "Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten eta beste atal batean sailkatuta ez dauden faktoreak" (talde horretako kodeen lehenengo letra Q da). Identifikatutako inpresio diagnostikoak bi talde horietan banatzen dira gutxi gorabehera modu homogeneoan, nahiz eta faktore psikosozialen ondorioz sintomatologia duten

pertsonen ehuneko handiagoa dagoen, 13. taulan ikusiko dugun bezala.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2024-2025 ikasturtean artatutako eta nahasmendu mentala izan dezaketen pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien inpresio diagnostikoaren zerrenda. Artatutako pertsonak dituzten nahasmendu ohikoenen artean, estresarekin lotutako nahasmenduak (% 29,9, N=49), depresio nahasmenduak (% 29,3, N=48) eta antsietateari edo beldurrari lotutako nahasmenduak daude (% 22,6, N=37) (ikus 13. taula).

CIE-11 KODEA	GORAGOKO MAILAKO DIAGNOSTIKO TALDEA	N	%
6A0 blokea	Neurogarapenaren nahasmenduak	3	1,8
6A20 blokea	Eskizofrenia edo lehen mailako beste nahasmendu psikotiko batzuk	1	0,6
6A6 blokea	Aldartearen nahasmenduak	2	1,2
6A7 blokea	Depresio nahasmenduak	48	29,3
6B0 blokea	Antsietateari edo beldurrari lotutako nahasmenduak	37	22,6
6B2 blokea	Nahasmendu obsesibo-kompulsiboak eta lotutako beste nahasmendu batzuk	4	2,4
6B4 blokea	Berariaz estresari lotutako nahasmenduak	49	29,9
6B6 blokea	Nahasmendu disoziatiboak	1	0,6
6B8 blokea	Elikadura portaeraren nahasmenduak	9	5,5
6C2 blokea	Gorputzeko estresaren edo esperientziaren nahasmenduak	1	0,6
6C4 blokea	Substantzien kontsumoaren ondoriozko nahasmenduak	2	1,2
6C7 blokea	Bulkadak kontrolatzeari lotutako nahasmenduak	2	1,2
6D blokea	Identitatearen eta lotutako jokabideen nahasmenduak	5	3
Nahasmendu mentalarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira		164	% 100

13. taula. 2024-2025 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen kontsultetan identifikatutako balizko nahasmendu mentalak eta portaeraren nahasmenduak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoena zerikusia du pertsonak harremanekin (% 44,1 N=108); jarraian, laguntza talde primarioarekin/haurtzaroko gertaerekin (% 16,7, N=41) eta giro sozialarekin edo kulturalarekin lotutakoak (% 13,1, N=32) eta, azkenik, bizitzako zailtasunen kudeaketarekin lotutako arazoak (% 18,6, N=39).

Kontsulta mota horien banakatzea 14. taulan dago (ikus 14. taula).

CIE-11 KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA	N	%
QD92-QD9Z	Hezkuntzarekin eta hezkuntza aurrerapenarekin lotutako arazoak	10	4,1
QE00	Akulturazio zailtasunak	11	4,5
QD80-83	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	7	2,9
QD85	Neke okupazionalaren sindromea	15	6,1
QE01-QE0Y	Giro sozialarekin edo kulturalarekin lotutako arazoak	32	13,1
QE50-51-59-5Y-5Z	Pertsonetikiko harremanekin lotutako arazoak	108	44,1
QE70/QE96	Laguntza talde primarioarekin/hautzaroko gertaerekin lotutako arazoak	41	16,7
QE61-62-6Y-6Z	Beste pertsona baten absentiarekin, galerarekin edo heriotzarekin lotutako arazoak	12	4,9
QD81-QE8Z	Hondamendiekiko esposizioa, gertaera traumatikoekin lotutako arazoak	4	1,6
QE84	Estresarekiko erreakzio akutua	5	2
"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldearekin lotutako kontsultak guztira		245	% 100

14. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2024-2025 ikasturtean diagnostikatutako "Osasun egoeran eragina duten faktoreak". Kategoria batzuk taldekatu dira, datuak errazago irakurri/interpretatu ahal izateko.

Tauletan ikus daitekeen bezala, SAP/APZn artatzen diren pertsonen ia erdiak osasunean eragiten duen arazo batengatik egiten du kontsulta, eta ez da halabeharrez nahasmendu mental baten ondorioz. Aratutako pertsonetatik 54k ez zuten aipatutako kapituluetan jasotako diagnostikorik jaso; 4k, berriz, CIE-11ren beste kapitulu batean jasotako "lo eta ermetasun zikloaren nahasmendua" taldearen irizpideak betetzen zituzten.

2.5 Ikasleei emandako saioak: kopurua, modalitatea eta amaitzea

Aurretik aipatu den moduan, eskainitako saioen kopurua (SAP/APZren Arautegi Orokorrak ezarritakoak) 8tik 10era bitartekoa da. Ezohiko egoera izatekotan, terapeutak, zuzendaritzarekin koordinatu ondoren, saio kopurua handitu dezake. 15. taulan 2024-2025 ikasturtean egindako saioen kopurua ikus daiteke, Campusaren arabera (ikus 15. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
2024-2025ean EGINDAKO SAIOEN KOPURUA	368	946	1459	2773
Aurrez aurreko saioen kopurua	343	880	1418	2641
Online saioen kopurua	25	66	41	132
BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO	6,1	5,4	6,7	6,1

15. taula. 2024-2025 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Saioen eta ikasleko batezbestekoaren kalkulua egiteko ez dira kontuan hartu saiorik egin gabe laguntza ukatu zuten 10 ikasleak (N=453).

Ikasturte honetan 2273 saio eskaini dira, eta aurreko ikasturtean eskainitako saio kopuruarekin alderatuta (2273 saio) eskaintzak % 22 egin du gora.

2773 saio horiez gain, telefono bidezko 102 jarraipen saio eskaini dira, saio osorik behar ez duten baina egoerari aurre egiteko jarraipena behar duten pertsonentzako. Saio horiek ez daude zenbatuta 15. taularen guztizko kopuruan.

Bestalde, ikasturtearen amaieran artatutako pertsonen egoera hauetako bat izan daiteke:

- 1) **Kontsultan:** saioekin jarraitzen duten pertsonak memoria itxi den egunean.
- 2) **Alta terapeutikoa:** ikasturte honetan amaitu eta itxi da erabiltzailearen eskaera eragin zuen kontsulta prozesua.
- 3) **Alta, bideratzearekin:** SAP/APZn ezarritako saio kopurua bukatu ondoren, jarduera terapeutikoarekin jarraitzea gomendatzen zaie beste baliabide terapeutiko batean.
- 4) **Borondatezko alta:** kontsulta egiten duen pertsonak, ezarritako saioak amaitu baino lehen eta terapeutaren iritzia aparte utzita, alta hartu nahi duela erabaki eta jakinarazten du. Hemen sartzen da lanarengatik edo lekuz aldatzeagatik saioak etetea edo UPV/EHUz kanpoko leku batean tratamendu psikologiko bat hastea.
- 5) **Ez agertzeagatiko alta:** saioak hasi arren, aurretik jakinarazi gabe bi saiotara joaten ez direnak eta haiekin harremanetan jartzen saiatu arren erantzuten ez dutenak.
- 6) **Atzera egitea:** zerbitzuan arreta eskatzen duen pertsona batek hitzordua jaso eta lehenengo kontsultara joaten ez bada eta, hortaz, saiorik egiten ez badu.
- 7) **Beste batzuk** kontsulta bakarrak edo informazioa eskatzeko kontsultak.

16. taulan, 2024-2025 ikasturtea amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera

terapeutikoa azaltzen da (ikus 16. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN	15	44	43	102
ALTA TERAPEUTIKOA	36	61	133	
ALTA BIDERATZEAREKIN	0	15	2	17
BORONDATEZKO ALTA	5	45	31	81
EZ AGERTZEAGATIKO ALTA	4	10	6	20
ATZERA EGITEA	2	6	2	10
BESTE BATZUK	0	1	2	3
ARTATUTAKO PERTSONAK GUZTIRA	62	182	219	463

16. Taula. Artatutako pertsonen 2024-2025 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera.

Gutxi gorabehera artatutako pertsonen laurden batek (% 22) prozesuarekin jarraitu du ikasturtea amaitzean eta % 50k alta terapeutikoa jaso dute.

17. taulan ikus daiteke 2024-2025 ikasturtean alta terapeutikoa lortu zuten pertsonen batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Alta terapeutikoen kopuruak gora egiten jarraitu du aurreko ikasturteekin alderatuta (230 aurtengo ikasturtean, eta 191 eta 130 2023-24 eta 2022-23 ikasturteetan, hurrenez hurren). Alta terapeutikoa jaso dutenen batez besteko saio kopurua 8,55 saiokoa da; kopuru hori Zerbitzuak ezarritako saio kopuruaren barruan dago, gorago aipatu bezala 8 eta 10 saio artekoa baita (ikus 17. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ALTA TERAPEUTIKOA	36	61	133	230
ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOEN BATEZBESTEKOA	8,8	8	8,6	8,55

17. taula. 2024-2025 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera.

3. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuko Zuzendaritzak, ikasleek campusetan jasotzen duten arreta psikologikoa bideratzeaz eta koordinatzean gain, ikastegietako zuzendaritza taldeek edo UPV/EHUko irakasleek egindako eskaera guztiak aztertzen ditu. Eskaera horien artean nabarmentzen dira ikasleekin lotuta dauden eta ez irakasleek ez ikastegiko zuzendaritza taldeak egoki kudeatu ezin dituzten arazoak: jazarpen egoerak edo askotariko egoerak maneiatzeko zailtasunak, ikastegien edo sailen berezko zereginak zailtzen dituztenak.

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZk tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio. Unibertsitatearen Entzute eta Erantzute Sarea martxan jarri ondoren, kontsulta instituzional ugari bide horretatik egin dira; hala ere, ikasleen osasun mentaleko arazoekin zuzenean lotuta daudenak askotan zuzenean SAP/APZra iritsi dira.

Halaber, UPV/EHUren Prebentzio Zerbitzuaren ekimenari erantzuna emateko, zerbitzuko zuzendaritza aurtengo ikasturtean Suizidio jarrera Prebenitzeko Planaren batzordearen parte izatera pasa da. Planaren helburua jokabide suizida prebenitzeko protokolo bat diseinatzea eta ezartzea da, unibertsitateko komunitate osoa barnean hartuta.

4. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA

SAP/APZren barne araudiaren arabera, arreta jasotzen duen ikasle orok jasotako arretari buruzko balorazio galdetegi bat bete behar du zerbitzua amaitzean. Inkesta kontsulta zikloa amaitu ondoren betetzen da, arreta psikologikoko zerbitzuak zerbitzuari amaiera emateko balio duen mezu elektronikoko batean bidaltzen duen online inkesta baten bidez.

Inkestak 9 item ditu, eta 4 puntuko Likert motako eskala batekin neurtzen dira, hasi puntuazio txikienetik ("1=Oso desados") eta puntuazio handienera arte ("4=Oso ados"). Itemetan Zerbitzuaren beraren ezaugarriak baloratzen dira (5, 6 eta 9 itemak), zerbitzua eman dion profesionalaren jarduna (1, 2, 3 eta 4 itemak), eta, azkenik kontsulta eragin zuen arazoak hobera egin duen baloratzen da (7 eta 8 itemak).

2024-2025 ikasturtean asebetetze inkestak bidali zitzaizkien ikasturtean zehar alta jaso zuten ikasleei (290 inkesta bidali ziren). Zifra horretan sartzen dira alta terapeutikoa edo

deribaziozko alta, eta borondatezko alta lortu zuten eta saio bakarra izan zuten pertsonen artean banatutako inkestak. 154 inkesta jaso dira, hau da, erantzunen indizea % 53,10 izan da. Honako hauek izan dira batez besteko puntuazioak:

- 1) Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut. (M= 3,7)
- 2) Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut. (M=3,6)
- 3) Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik (M=3,5)
- 4) Oro har, terapeuta ona dela uste dut. (M=3,3)
- 5) Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen dela uste dut. (M=3,8)
- 6) Zerbitzuaren instalazioak egokiak direla uste dut. (M=3,4)
- 7) Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen. (M=3,2)
- 8) Espektatibak bete zaizkit. (M= 3,2)
- 9) Oro har, uste dut zerbitzu ona dela". (M= 3,4)

Ikus daiteke adierazle guztiak 3tik gora daudela, 3,2tik 3,8ra bitartean. Hortaz, zerbitzuko arretaren kalitatea oso egokia dela uste dugu.

5. IKASLEENTZAKO PREBENTZIO PROGRAMAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuaren helburua, banakako laguntza emateaz gain, lehen eta bigarren mailako prebentziorako programak ematea da. Lehen mailako prebentzio programa bideratuta dago eremu akademikoan arazo psikologikoen agerpena saihestera eta ohitura osasungarriak sustatzera. Zehazki, banakoen baliabide pertsonalak areagotu eta pertsonen bizi kalitatea hobetuko duten jarrera egokiak sustatu nahi dira.

2024-25 ikasturtean zehar, lehen mailako prebentziorako sei tailer eskaini dira aurrez aurre, bi euskaraz, bat gaztelaniaz eta hiru elebidun.

Bigarren mailako prebentziorako, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabalduta dago, eta sintomarik ohikoenetako bat da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Hori dela eta, ikasturte honetan berriro ere "Del estrés a la capacidad resolutive" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera)

tailerra eskaini zaie unibertsitateko hiru campusetako ikasleei lehenengo eta bigarren lauhilekoan. Halaber, Mindfulness para la gestión del estrés tailerra mindfulness praktikatzeko tailerra da, eta berriro ere aurrez aurre eskaini da Gipuzkoako Campusean lehenengo lauhilekoan.

Programa hauek taldeka eta tailer formatuan egiten dira, eta UPV/EHUko ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren prestakuntza jarduera kulturalen barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete graduiko ikasketetarako hautazko kredituen aitortzean. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez %80ko asistentzia egiaztatu behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun.

Guztira, lehen eta bigarren mailako prebentziorako eskainitako tailerretan **553 pertsonak** hartu dute parte (♀: 499 / ♂:69/ PEB: 5).

Tailer guztiak ebaluatu dira ikasleen eraginkortasuna (ikus ebaluazioen emaitza erantsitako txostenetan) zein gogobetetze maila baloratzeko. Jarraian, 18. eta 19. tauletan ikasleek egindako tailerrei emandako balorazioaren batezbestekoa ikus daiteke. Erantzunetan ikus daiteke ikasleen balorazioa bikaina izan dela, eta puntuazio globalean oso ongi zein bikain kalifikazioak gailendu direla.

18. taulan 2024-2025 ikasturtean lehen mailako prebentzioaren programaren esparruan eskaini diren tailer guztiak ikus daitezke, baita horietara bertaratutako ikasleak, sexuaren arabera banatuta zein tailer bakoitzaren puntuazio globala ere (ikus 18. taula).

19. taulan 2024-2025 ikasturtean bigarren mailako prebentzioaren programaren esparruan eskaini diren tailer guztiak ikus daitezke, baita bertaratutako ikasleak, sexuaren arabera banatuta zein tailer bakoitzaren puntuazio globala ere (ikus 19. taula).

LEHEN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2024-2025

Lauhilekoa	Tailerra	Hizkuntza	Campus	Eguna	Modalitatea	Irakasleak	Guztira	Balorazio orokorra	Txosten
1.	Desarrolla tu Inteligencia Emocional: estrategias para el bienestar personal y académico/profesional (12 ordu)	Gaztelania	Araba	Azaroak 11, 18, eta 25, 15:00etatik 19:00etara	Aurrez aurrekoa	Natalia Alonso - UPV/EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea	13 (♀: 9/ ♂:4/ PEB: 0)	5,75 / 6	1. eranskin a
		Euskara	Bizkaia	Urriak 14, 21 eta 28, 15:00etatik 19:00etara	Aurrez aurrekoa	Goretti Soroa - UPV/EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea	19 (♀: 17/ ♂:2 PEB: 0)	6 / 6	2. eranskin a
2.	Deseo, erotismo y buenos tratos (12 ordu)	Euskara	Gipuzkoa	Otsailak 6, 13, 20 eta 27, 16:30etik 19:30era	Aurrez aurrekoa	Ainhoa Aira Calero - Emaize	8 (♀: 7/ ♂:1 / PEB: 0)	5,25 / 6	3. eranskin a
2.	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 ordu)	Elebiduna	Araba	Otsailak 25 Martxoak 20 Apirilak 2 Apirilak 14	Aurrez aurrekoa	Manu Machimbarrena	11 (♀: 10/ ♂:1 PEB: 0)	8,17/10	4. eranskin a
						Alex Muela	10 (♀: 10/ ♂:0 / PEB: 0)	9/10	
						Joana Gómez	14 (♀: 13/ ♂:1 PEB: 0)	7,25/10	
						Monica Salgueiro	12 (♀: 11/ ♂:1 PEB: 0)	9,18/10	
2.	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 ordu)	Elebiduna	Bizkaia	Otsailak 20 Martxoak 31 Martxoak 19 Apirilak 7	Aurrez aurrekoa	Manu Machimbarrena	12 (♀: 11/ ♂:1 PEB: 0)	8,17/10	
						Alex Muela	15 (♀: 14/ ♂:1 PEB: 0)	9/10	

						Joana Gómez	18 (♀: 17/ ♂:1 PEB: 0)	7,25/10	
						Monica Salgueiro	20 (♀: 18/ ♂:2 PEB: 0)	9,18/10	
2.	"Fortaleciendo la salud mental: Psicoeducación para la prevención". (12 ordu)	Elebiduna	Gipuzkoa	Otsailak 18 Martxoak 12 Martxoak 27 Apirilak 19	Aurrez aurrekoa	Manu Machimbarrena	28 (♀: 27/ ♂:0 PEB: 1)	8,17/10	
						Alex Muela	28 (♀: 27/ ♂:0 PEB: 1)	9/10	
						Joana Gómez	37 (♀: 33/ ♂:2 PEB: 2)	7,25/10	
						Monica Salgueiro	39 (♀: 36/ ♂:2 PEB: 1)	9,18/10	

18. taula. 2024-2025 ikasturtean lehen mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak.

BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2024-2025									
Lauhilekoa	Tailerra	Hizkuntza	Campus	Eguna	Modalitatea	Irakasleak	Partaideak guztira	Balorazio orokorra	TXOSTENA
1.	Del estrés a la capacidad resolutive (12 ordu)	Gaztelania	Guztiak	Urriak 14, 16, 21, 23, 28 eta 30 16:00etatik 18:00etara	ONLINE	Ana Varela – Kanpoko irakaslea	128 (♀: 103/♂: 25/ PEB: 0)	5,62 / 6	5. eranskin a
2.	Del estrés a la capacidad resolutive (12 horas)	Gaztelania	Guztiak	Martxoak 4, 6, 11, 13, 18 eta 20 16:00etatik 18:00etara	ONLINE	Ana Varela – Kanpoko irakaslea	140 (♀: 118/♂: 22/ PEB: 0)	5,55 / 6	6. eranskin a
1.	Mindfulness para la gestión del estrés	Gaztelania	Gipuzkoa	Urriak 14, 21, 28 eta azaroak 4, 15:00etatik 18:00etara	Aurrez aurrekoa	Lucía Pérez – Kanpoko irakaslea	21 (♀: 18/♂: 3/ PEB: 0)	5,36 / 6	7. eranskin a

19. taula. 2024-2025 ikasturtean bigarren mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak.

6. UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER GAITASUNAK IRAKASLEENTZAT

Tailer hau hiru campusetako IRlei eta TEKAZELei eskaini zitzairen, 2019an Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Euskadiko suizidioaren prebentziorako estrategiaren esparruan. Aurrez aurreko bi saio izan zituen ikasturtearen bigarren lauhilekoan. Zehazki, Araban egin zen 2025ko martxoaren 4an eta 13an; Bizkaian 2025eko otsailaren 18an eta 24an; eta Gipuzkoan 2025eko otsailaren 4an eta apirilaren 11n. Saio bakoitzaren iraupena 4 ordukoa izan zen, 15:00etatik 19:00etara. UPV/EHUko bi irakaslek eman zuten, Alexander Muelak (psikologo klinikoa) eta Jon García-Ormazak (psikiatra), SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin. Aurtengo ikasturtean Arabako eta Gipuzkoako tailerra euskaraz eskaini zen, eta Bizkaikoa gaztelaniaz, gaztelaniazko eta euskarako eskaintza urtero campus desberdinetan txandakatzeko planteamenduari jarraikiz.

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

Beraz, tailerraren helburu nagusia Gatekeeper gaitasunak garatzea izan zen, unibertsitate testuinguruan suizidioa ekiditeko. Irakasleei suizidio arriskuan dauden gazteak identifikatzen, erantzuna ematen eta osasun zerbitzu espezializatuera bideratzen irakasteko diseinatutako programa da.

Arabian 25 pertsonak eman zuten izena eta 13k egin zuten ikastaroa osorik. Bizkaian 38 pertsonak eman zuten izena eta 16k bukatu zuten ikastaroa osorik; eta Gipuzkoan, berriz, 18 pertsonak eman zuten izena eta 12k bukatu zuten ikastaroa osorik. Tailerrean parte hartu zuten irakasleetatik 19k bete zuten tailerra amaitzean bidali zitzairen gogobetetze inkesta (% 79 emakumezkoak izan ziren, eta % 21, berriz, gizonezkoak).

Jarraian, ebaluazio inkestako itemetan lotutako batez besteko puntuazioak ikus daitezke. Puntuazioak 1etik 10era doaz; 1 ados ez egotea da, eta 10, berriz, erabat ados egotea. Azken galdera irekia da, ikasleak iradokizunak edo hobekuntza proposamenak helarazteko.

Aztertutako aldagai guztietan puntuazioa altua izan da, eta tailerreko partaideentzako erabilgarritasuna egiaztatu da.

EBALUATUTAKO ALDERDIA	BATEZ BESTEKO PUNTUAZIOA
Ikastaroaren edukia	9,15
Ikastaroaren dinamika metodologikoa	8,94
Jasotako materiala	8,78
Ikastaroaren data	8,89
Ikastaroaren iraupena	8,42
Ikastaroak nire espektatibak bete ditu	8,94

20. taula. "Suizidioa prebenitzeko gatekeeper gaitasunak" tailerreko partaideen balorazioa.

Tailerra ematen duten ikasleek jasotako puntuazioa oso altua da; 8tik 10 baino gehiago bi kasuetan.

7. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (AESPPU)

Aurten, 2025ean, Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen XXI. Topaketa (AESPPU) egin zen 2025eko maiatzaren 22 eta 23an, Salamancako Unibertsitate Publikoak antolatuta (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). AESPPU topaketak urtero egiten dira, eta bertan biltzen dira Espainiako unibertsitateetako psikologia zerbitzuetako langileak, esperientziak partekatzeko, lan estrategiak adosteko, profesionalen sareak finkatzeko eta zerbitzuotan praktikak egiten dituzten Osasun Psikologia Orokorreko Masterreko ikasleen plataforma izateko. Era berean, Psikologia Fakultatean psikologiako unibertsitate klinikak dituzten unibertsitateek beren tratamendu eskaintza ezagutarazteko aprobetxatzen dituzte topaketak. Aurtengo topaketan, UPV/EHUko gure zerbitzutik ahozko ponentzia bat egin zen, eta publikoaren artean interesa piztu zuen; izenburua honako hau izan zen: "Red de Escucha y Respuesta: Una Estrategia Integral para el Bienestar Universitario en la UPV/EHU" (UPV/EHUko Entzute eta Erantzute Sarea: Estrategia Integrala UPV/EHUko Unibertsitate Ongizaterako).

8. ERANSKINAK

8.1 “Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar académico” tailerraren txostena.

1. Tailerraren deskribapena

“Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias para el bienestar personal y académico” tailerra prebentziozko ikuspegitik eskaintzen zaien UPV/EHUko ikasleei, osasun mentala eta doitze pertsonala, akademikoa eta soziala sustatzeko baliabideak ematea du helburu.

Tailer horretan emozioen eta gaitasun emozionalari lotutako oinarriko kontzeptuak jorratzen dira, zehazki, hautematea, ulermena, erraztea eta emozioen erregulazioa. Gaitasun emozionalen inguruko hausnarketa planteatzeaz gain, aktiboki entrenatzeko proposamena egiten zaie ikasleei. Horretarako, baliabideak eta pautak eskaintzen dira, parte hartzaileek estrategia horiek gehitu ditzaten, gaitasunak hobetzeko.

Ikuspegi prebentiboaren oinarria ikasleei tresnak eta estrategiak ematea da, emozioen ezagutza areagotzeko, esperientzia emozionalari lotutako hausnarketa arrazoitua ahalbidetzeko eta emozioen kudeaketa sustatzeko. Halaber, espero da trebetasun emozionalak hobetzeak ongizate emozional handiagoa ekarriko duela eta antsietatea eta egoera txarrei aurre egiteko ezintasun zentzua murriztuko direla.

Aipatu beharra dago tailerraren iraupena (12 ordu) nahikoa dela sentsibilizatzeko eta aipatutako gaitasun emozionalak hobetuko dituzten ezagutzak eta estrategiak transmititzeko; hala ere, benetan hobetu ahal izateko, proposatutako jarduerak praktikan jarri behar dira, eta finkatzeko denbora behar da.

1.1. Tailerraren helburuak

“DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO” tailerrean helburu jakin batzuk proposatzen dira, horiei esker hobetzen baita Adimen Emozionala:

1. Ikasleak emozioek eguneroko bizitzan duten garrantziarekiko sentikor bihurtzea.

2. Adimen Emozionalaren kontzeptua ikastea, hobetu daitezkeen trebetasunen multzo gisa ulertuta.
3. Emozioei lotutako hiztegia areagotzea.
4. Emozioek prozesuak nola ahalbidetzen edo oztopatzen dituzten ikustea.
5. Norberaren eta beste pertsonen emozioekiko arreta sustatzea.
6. Norberaren eta beste pertsonen emozioak detektatzeko gaitasuna hobetzea.
7. Emozioak bide desberdinen bidez adierazteko gaitasuna areagotzea.
8. Prozesu emozionalak eta horien kausak eta ondorioak ulertzeko gaitasuna hobetzea.
9. Emozioen erregulazioari eta pertsonen arteko aldeei lotutako estrategien inguruan hausnartzea.
10. Erregulazio estrategia desberdinak aplikatzea ahalbidetzea.
11. Emozioen erabilera sustatzea prozesuak ahalbidetzeko.
12. Norberaren gaitasun emozionalei lotutako ebaluazio ohitura bat gehitzea.

1.2. Tailerraren programa

Izaera progresiboa eta hierarkikoa duten hainbat eduki lantzea proposatzen da planteatutako helburuak lortzeko.

1. Emozioak eta adimen emozionala.

- Adimena eta emozioak.
- Zer diren eta zertarako balio duten.
- Emozioen lexikoa.

2. Emozioak hauteman eta adieraztea: sentitzen ditugun eta gure inguruan dauden emozioak detektatzea

- Lehen mailako eta bigarren mailako emozioak.
- Emozioak gorputzean, pentsamenduan eta jarreran.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioen hautematea.
- Emozioen lexikoa.
- Komunikazio emozionala.

3. Prozesu emozionalak ulertzea.

- Emozioen kausak eta ondorioak hautematea.
- Emozio konplexuak: zati txikiagoetan banatzea kudeaketa ahalbidetzeko.
- Bizipen emozionala: zer gertatzen da horrela sentitzen naizenean...

4. Emozioak erregulatzea.

- Emozioa erregulatzea eskatzen duten egoerak hautematea.

- Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioen hautematea.

5. Emozioak ahalbidetzea: emozioen garrantzia prozesuetarako.

- Ondo eramaten diren emozioak eta prozesuak.
- Emozioak zeregina errazten duenean / Emozioak zeregina zailtzen duenean.
- Emozioak sortzea: harremanak, norberaren garapena, irakaskuntza... ahalbidetzea
- Plof sentitzen naiz. Erabil dezaket? Emozioak aprobetxatzea.

6. Eta hau... Nola txertatu dezaket?

- Nire indarguneak eta nire premiak.
- Ideien falta ez izateko banakako ekintza plana.

Kontzientzia hartzeko eta entrenatzeko prozesu hori norberaren baliabideak identifikatzean oinarritzen da, hau da, ikasleek modu eraginkorrean dituzten eta aplikatzen dituzten trebetasunak identifikatzean, bai eta mugak/zailtasunak identifikatzean ere, erabilera okerragatik edo baliabiderik ezagatik. Hortaz, tailerrean partaideen baliabideak areagotzeko eta hobetzeko estrategiak proposatzen dira, eraginkortasunez praktikara eramateko eta ezartzeko.

1.3. Metodologia

“DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO” tailerra aurrez aurre egin da, da hiru astez jarraian, 4 orduko 3 saioetan. Zehazki, Vitoria-Gasteizen egin zen, 2024ko azaroaren 11n, 18an eta 25ean. Tailerra Natalia Alonso Albercak (pedagogo eta Psikologian doktorea) eman zuen; Adimen Emozionalean eta gaitasun emozionalak garatzeko prestakuntzan aditua da.

Tailerraren metodologiak edukien azalpena eta praktika gidatua uztartzen ditu. Landutako alderdien inguruan hausnartzeko dinamikak proposatzen dira, ikasle bakoitzak identifikatu eta bere errealitate pertsonalean, akademikoan eta sozialean kokatu ahal izateko.

Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak:

Tailerra hasi baino lehen partaideei ikastaroaren programa, helburuak eta saio

bakoitzean landuko ziren helburuak azaldu zitzaizkien. Halaber, landutako edukiak tailerretik kanpo lantzearen garrantzia azpimarratu zen, sor zitezkeen zalantzak eta zailtasunak partekatzeko eta hurrengo saioetan lantzeko. Matrikulatutako pertsoneri azpimarratu zitzairen garrantzitsua dela saio guztietara bertaratzea, tailerreko ziurtagiria jasotzeko baldintza baita, eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete behar zituztela.

Saio bakoitzaren ondoren, bertaratutakoei materiala bidali zitzairen, besteak beste:

- Saioan jorratutako edukien materiala.
- Berriazko proposamen praktikoak saioan landutako gaitasun emozionalen garapena ahalbidetzeko.
- Material gehigarriak, hala nola artikulak, web orriak eta bideoak, jorratutako edukietan sakontzeko.
- Tailerrean landutako gaietako gida bibliografikoa.

1.4. Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

Ikasleak tailerreko saioetara **bertaratu** zirela baieztatzeko, ikasle bakoitzari erregistro orria sinatzeko eskatu zitzaion. Aurretik aipatu bezala, saio guztietara bertaratzea da tailerraren ziurtagiria lortzeko ezinbesteko baldintza.

Halaber, jasotako **prestakuntzarekiko gogobetetzea ebaluatzeko** eta **partaideek izandako aldaketak identifikatzeko**, aurreko test galdetegi bat egin zen, tailerra hasi aurretik, eta ondorengo test galdetegi bat, tailerreko azken saioan, prestakuntza amaitu ondoren. Galdetegian honako gai hauei buruzko galderak jasotzen ziren: ikasleak emozioei eta adimen emozionalari buruz dituen ezagutza eta gaitasunak, tailerrarekiko duen interesa, landutako edukiaren ustezko erabilgarritasuna, prestakuntzan izan duen inplikazio eta parte hartze maila, planteatutako eta landutako baliabideen balorazioa, erabilitako metodologiaren balorazioa eta irakaslearen jarduna. Gainera, partaideei tailerreko alderdi positiboenei buruz galdetu zitzairen, bai eta hobetu daitezkeen alderdiei buruz ere.

Aldi berean, galdetegiak hiru eskala zituen, aldagai garrantzitsu batzuetan egindako aldaketak identifikatzera bideratuta, horiei garrantzia eman nahi zielako tailerrak. Zehazki, *Satisfaction With Life Scale*-ren (SWLS, Vázquez, Duque, eta Hervás, 2013) Espainiako bertsioak txertatu ziren, zeinak bizitzarekiko

gogobetetzea ebaluatzen baitu Likert motako eskalako 5 itemen bidez, eta ongizate emozionalaren adierazle bat baita; *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, eta Gross, 2013), zeina birebaluazio kognitiboan edo emozioen ezabapenean zentratutako erregulazio estrategien erabilera ezagutaraztera bideratuta dagoen, Likert motako 10 itemen bitartez; *Adimen Emozionalaren Rotterdam* Eskala (REIS, Teruel, Salavera, Usán, eta Antoñanzas, 2019), 4 eskalatan taldekatutako Likert eskalako 28 item dituen: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa.

1.5. Laginaren deskribapena

Tailerrean 13 pertsonak eman zuten izena. Pertsona horiei mezu bat bidali zitzaien egunari, orduari eta tokiari buruzko jarraibideak emateko. Pertsona horietatik, 5ek baja eman zuten tailerra hasi aurretik; beraz, azkenean 8 partaidek eman zuten izena. Azkenean, 7 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta 4k bete zuten saio guztietara bertaratzeko eta prestakuntza jaso aurretik eta ondoren ebaluazio galdetegiak betetzeko betebeharra.

	EMAK	GIZ	GUZT
IZENA EMANDAKOAK	9	4	13
ONARTUTAKOAK	9	4	13
AURREKO TESTA BETE DUTENAK	3	4	7
ONDORENGO TESTA BETE DUTENAK	2	2	4
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	2	2	4

1. taula. Tailerrean izena emandako pertsonak, onartuak, aurreko testa eta ondorengo testa bete zituztenak eta ziurtagiria lortu zuten pertsonak, generoaren arabera bereizita.

1. taulan jasota daude tailerrean izena eman duten eta onartuak izan diren pertsonak, aurreko testa eta ondorengo testa bete dituztenak eta bertaratze baldintza (% 80) betetzearen ondorioz ziurtagiria jaso zutenak (ikus 1. taula).

Aipatzekoa da onartutako pertsonen (N = 13) % 38,4k (N = 5) uko egin ziola parte hartzeko aukerari tailerra hasi baino egun batzuk lehenago, eta beste pertsona batek, berriz, (% 7,7) ez zion uko egin parte hartzeko aukerari eta ez zen joan tailerreko saioetako batera ere. Halaber, bi pertsona (% 15,4) tailerraren lehenengo

saioa bakarrik bertaratu ziren.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa

Tailerrean parte hartu duten 7 partaideek UPV/EHUko gradu desberdinak ikasten dituzte. 2. taulan tailerrera bertaratu ziren pertsonen titulazioak deskribatzen dira (ikus 2. taula).

GRADUAK	MAILA	ORDEZKARITZA
Psikologia	4	1 (% 14,3)
Biologia	3	1 (% 14,3)
Negozioen Kudeaketa	4	1 (% 14,3)
Filologia hispanikoa	1	2 (% 28,6)
Lehen Hezkuntzako irakasle ikasketak	4	1 (% 14,3)
Farmazia	3	1 (% 14,3)
GUZTIRA		7 (% 100)

2. taula. Partaideen graduaren eta mailaren arabeko banaketa.

Aurkeztutako datuei lotuta, esan dezakegu parte hartzea askotarikoa izan zela ordezkaturako gradu eta jakintza adarrei dagokienez. Horrek erakusten du, beharbada, badela sentsibilitaterik jorratutako gaiarekiko, bai garapen pertsonalerako, bai etorkizuneko lan jardunerako. Bestalde, mailaren arabeko banaketari dagokionez, prestakuntza maila guztietan banatuta dago, baina graduko azken mailak egiten ari diren ikasleak gailentzen dira.

Adina

Parte hartzaileen batez besteko adina 34,9 urte izan zen; hala ere, tartea oso zabala izan zen, 19 eta 74 urte bitarteko ikasleak baitzeuden, eta mediana 28 urtekoa izan zen.

Analisi horri dagokionez, parte hartzaileen adinaren sakabanatzea deigarria da, batez ere UPV/EHU batez bestekoa baino adin handiagoa duten ikasleen parte hartzea.

2. Emaitzen analisi kuantitatiboa

Jarraian, tailerreko aurreko test eta ondorengo test galdetegietan jasotako informazioaren analisi kuantitatibotik jasotako emaitzak aurkezten dira Zehazki, hasiera batean tailerreko elementu desberdinetako balorazioak eta ikasleen inplikazioari lotutakoak (prestakuntzarekiko gogobetetzea) deskribatzen dira, eta, ondoren, hautemandako ezagutza eta gaitasunetan egondako aldaketa aztertzen da, tailerreko edukiak kontuan hartuta. Amaitzeko, atal horretan tailerreko aldagai psikologiko zentralen aldaketa aztertzen da.

2.1. Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisisia

Tailerrean parte hartu dutenen pertsonen gogobetetzearen berri izateko, ondorengo test galdetegian egiturari eta metodologiari lotutako galderak gehitu ziren, hala nola tailerraren gaineko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazioa, parte hartzea eta tailerraren iraupena. 3. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra bitarteko Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 3. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBES TEKOA
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	4,75
2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	5,75
3	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	5
4	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako	5
5	Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 lan ordu offline) iruditu zait:	2,5
LANDUTAKO EDUKIEN ERABILGARRITASUNA		
8a	Emozioak	5,25
8b	Adimen emozionala	5,25
8c	Emozioen hautematea eta adierazpena	5
8d	Emozioak ulertzea	4,75
8e	Emozioak erregulatzeko estrategiak	5
TAILERRAREN BALORAZIO OROKORRA		

9	Jaso dudan informazioa iruditu zait	5,75
10	Erabilitako metodologia iruditu zait	5,5
11	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	5,75
12	Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait	5,75
13	Tailerra emateaz arduratu den irakasleak egindakoa iruditu zait	6

3. taula. Adimen Emozionaleko tailerrarekiko gogobetetzearen ebaluazioa.

Tailerrean parte hartu duten pertsonak interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan dela dirudi. Balorazio txarra soilik tailerraren iraupenari lotutako alderdiak jaso du, 2,5 puntu jaso baititu; izan ere, ikasleek motza dela uste dute.

Partaideek oso positiboki baloratu dute tailerrean jorratutako alderdi desberdinen erabilgarritasuna. Era berean, jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta egoera pertsonaletarako emandako baliabideak oso positiboki baloratu dira. Oro har, tailerrak balorazio bikaina jaso du eta irakasleak egindako lanaren ebaluazioa bikaina izan da.

2.2. Ezagutzen eta gaitasunen aldaketaren azterketa

Gogobetetzea ebaluatzeko galderez gain, aurreko test eta ondorengo test galdetegietan norberak tailerreko eduki nagusiei lotutako bere ezagutzak eta gaitasunak ebaluatzera (emozioak, adimen emozionala, emozioen hautematea, adierazpen emozionala, emozioen ulermena eta norberaren eta besteen emozioen erregulazioa) bideratutako item jakin batzuk gehitu ziren.

Lehenik eta behin, aipatu behar da partaideek hasierako ezagutza eta gaitasunei 2,7 eta 3,6 arteko puntuazioa eman zietela ebaluatu ziren alderdietan. Ondorengo testaren kasuan, ezagutza eta gaitasun horietarako batez besteko puntuazioak 4 eta 4,5 bitartean egon ziren; hots, bereganatutako ezagutza eta gaitasunen hautematean aldaketa egon zen.

Aldaketa hori argi eta garbi agerian uzteko, laginaren kopuruak ezarritako mugak gorabehera ($N = 4$), batezbestekoen konparazio azterketa bat egin zen (t-test), partaideen ezagutzei eta gaitasunei buruzko hautematean tailerrak duen eragina neurtzeko, eta efektuaren tamaina (**Cohenen d**) sartu zen azaldutako aldagaietan izandako aldaketaren tamainaren adierazle gisa. **Cohenen d** delakoaren balioak aldaketa txikitzen hartzen dira 0,3 eta 0,5 bitartean daudenean, ertaintzat 0,5 eta 0,8 bitartean daudenean eta handitzat 0,8tik gora daudenean.

Hala, hasierako eta amaierako egoeren arteko alderaketetako bakar batek ere ez zuen alde estatistikoki esanguratsurik eman, eta hori espero zitekeen, 4 pertsona baino ez baitira hartu kontuan. Hala eta guztiz ere, efektuaren tamaina ertain-altua da ulermen emozionalari ($d = 0,71$) eta erregulazio emozionalari ($d = 0,63$) eta emozioak adierazteko gaitasunari ($d = 0,63$) dagokionez, eta aldaketaren tamaina ertaina da emozioak hautemateko gaitasunean ($d = 0,5$). Emaitza horiek bereziki interesgarriak dira kontuan hartzen badugu pertsonen beren gaitasun emozionalari buruz duten pertzepzioa; hala ere, pertsonaren benetako gaitasunaren zuzeneko adierazleak ez badira ere, egokitzapen psikosozialarekin lotzen dira hainbat aldagairen bidez, hala nola gogobetetasuna, pertsonen arteko harremanekiko gogobetetasuna edo egoera estresagarriari aurre egiteko gaitasuna.

Laburbilduz, datu horiek erakusten dute partaideek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta agerian uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina. Edonola ere, emaitza tentuz interpretatu behar da, parte hartzaile kopuru mugatua dela eta.

2.3. Aldagai psikologikoen aldaketaren azterketa

Horrez gain, aurreko testean eta ondorengo testean 3 ebaluazio galdetegi sartu ziren, tailerrak landutako edukietan duen eragina ezagutzeko. Zehazki, alderdi hauetan hautemandako aldaketa aztertzea proposatzen zen: bizitzarekiko gogobetetzea, erregulazio emozionalerako estrategiak eta norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa. Kontuan hartu behar dugu zaila dela aldagai horiek aldatzea prestakuntza tailer labur batean (12 ordu), baina partaideetan aldaketarik egon zen aztertzea egokia iruditu zaigu. Aldagai bakar batean ere ez zen garrantzi estatistikorik identifikatu, baina bai aurreko testaren eta ondorengo testaren egoeraren aldaketak, interesgarriak izan daitezkeenak:

Bizitzarekiko gogobetetzea

Satisfaction With Life Scale (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013) eskala aplikatu zen; bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen du Likert motako eskalako 5 item bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea da. Aldagai horretan ez zen estatistikoki esanguratsua del aldaketarik hauteman, baina aldagaiak gora egin zuen eta efektuaren tamaina txikia izan zen (**Cohen-en $d = 0,25$**).

Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak

Emotion Regulation Questionnaire galdetegia (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal eta Gross, 2013) berrebaluazio kognitiboari edo emozioak kentzeari lotutako erregulazio estrategien erabilera ezagutzera bideratuta dago, Likert motako eskalako 10 itemen bidez. Oro har, berrebaluazio kognitiboko estrategiak erabiltzeak egokitzapena errazten duela uste da, eta ezabatzea, berriz, desegokitzailatzat jotzen da. Beraz, prestakuntzaren bidez, desiragarriena ezabatze estrategien erabilera murriztea eta berrebaluazio kognitiboa areagotzea litzateke. Horri dagokionez, berrebaluazio kognitiboan handia da ($d = 0,99$), eta emozioak ezabatzeari lotutako erregulazio estrategien erabilera murriztu egiten da, efektuaren tamaina txikiarekin (*Cohen-en* $d = 0,32$).

Norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa

Bukatzeko, *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* eskalak (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019) 18 item ditu 4 eskala desberdinetan: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa. Kasu horretan, lortutako emaitzetan kontuan hartu behar diren aurreko testaren eta ondorengo testaren arteko aldaketak ikus daitezke.

Taulari erreparatuta, emaitzetan ikus daiteke partaideek hobera egin zutela norberaren emozioen hautematean eta erregulazioan. Berriro ere, aldaketa ez zen estatistikoki esanguratsua izan, baina norberaren emozioen pertzepzioan ($d = 0,42$), besteen emozioetan ($d = 0,90$), norberaren emozioen erregulazioan ($d = 0,54$) eta besteen emozioen erregulazioan ($d = 0,32$) duten eraginaren kopuruak erakusten du hobekuntza dagoela, eta hori bat dator parte hartzaileek alderdi horietako gaitasunari lotuta izandako pertzepzioarekin.

3. Emaitzen analisi kualitatiboa

Tailerraren analisi kualitatiboari dagokionez, ondorengo test galdetegiak 5 galdera ireki gehitu ziren honako alderdi hauei buruz: (a) alderdi erabilgarriak; (b) erabilgarritzat jotzen ez diren alderdiak; (c) tailerrerako hobetu daitezkeen alderdiak; (d) ea baliabideak maiz erabiliko dituztela uste duten; eta (e) tailerrari lotutako beste ekarpen batzuk. Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarrien iruditu zaizkizun alderdiak:

Emozioak ulertzea. Erregulatzeko estrategiak, emozioak ahalbidetzea
Oso erabilgarria suertatu zait emozioen kuadroa eta hiztegi emozionala
Landutako estrategiek lagundu didate gehien, askotan praktikan jarriko ditudala uste dut.
Diapositibak, azalpenekin

Aipatu zein izan diren lantegi honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak:

Aurpegiak ikusteko atala interesgarria da, baina kostatu zitzaidan emozioak erregulatzeko erabilgarritasuna hautematea. Orain konturatu naiz erreakzio batzuk arintzeko balio dezakeela.
Dena oso erabilgarria iruditu zait
Dena oso erabilgarria iruditu zait, baina denbora gehiago behar dugu.

Nire ustez, tailerra hobetzeko komenigarria izango litzateke:

Alderdi batzuk sakonago jorratuko nituzke (RE, FE).
Denbora gehiago eta dinamika gehiago egin ahal izatea.
Denbora gehiago edukiak landu ahal izateko.
Errepikatzea. (Denbora gehiago izanda landu nahiko nuke).

Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?

Bai.
Bai, ikastaroan zehar egin izan dut, eta ikasitakoa mantentzea espero dut. Nire ustez, gauza batzuk barneratu ditut.
Bai, hala espero dut.
Tailerrerako komenigarria litzateke jarduera praktikoa gehiago egitea eta horiekin praktikatzeko denbora gehiago izatea.

4. Ondorioak

DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PERSONAL Y ACADÉMICO tailerra Vitoria-Gasteizen egin zen 2024ko azaroaren 25eko 11, 18 eta 25ean. 13 pertsona onartu ziren arren, ez zen partaide kopuru horretara iritsi; izan ere, 5 baja egon ziren hasi aurretik, eta pertsona bat ez zen bertaratu. 3 saioak eta galdetegiak (ziurtagiria jasotzeko baldintza) 4 pertsonak bete zituzten.

Tailerreko galdetegietan ebaluatutako alderdi desberdinei dagokienez, hainbat ideia garrantzitsu atera dira:

1. Parte hartzaileak oso pozik daude tailerrean jasotako prestakuntzarekin eta bertan parte hartzeko aukera eskertu dute.

2. Metodologiaren, edukien eta irakats jardueraren balorazioa oso positiboa da.
3. Hobetu beharreko alderdien artean askotan errepikatzen den elementua tailerraren kronologia da. Ildo horretatik, prestakuntza orduak areagotzea proposatu da.

Bestetik, prestakuntza egin ondorengo aldaketei dagokienez:

1. Handitu egin da tailerreko edukiei buruzko ezagutzaren eta gaitasunen hautematea.
2. Ez dago estatistikoki esanguratsua den aldaketarik aztertutako aldagai psikologikoetan, baina aldaketak hauteman dira emozioen hautematean eta norberaren eta besteen emozioen erregulazioan, efektuaren tamainaren arabera.
3. Aldaketa hauek kontuan hartuta (hauteman direnak eta egin ez direnak), komenigarria izango litzateke jarraipen ebaluazio bat egitea, tailerrak epe ertainean duen eragina identifikatzeko; izan ere, hobekuntzen jasagarritasuna da oinarritzat hartu behar den elementuetako bat.

Hausnarketa egin behar da tailerrak hartzaileekiko izan duen irismenari dagokionez. Parte hartzaileak tailerrarekin pozik badaude eta tailerra egitearen ondoriozko onurak hauteman badira ere, pertsona gutxik ematen dute izena eta egiten dituzte saio guztiak. Horri dagokionez, tailerretan onartutako ikaslea prestakuntzara ez joateko arrazoiak aztertzea komeni da.

Aurreko tailerren esperientzia kontuan hartuta, egokitzat jotzen da 3 orduko 4 saio egitea, 4 orduko 3 saio egin beharrean.

Tailerraren esperientziari dagokionez, irakasleak positibotzat jo du, galdetegietan jasotako informazioagatik, saioetan zehar egindako parte hartzaileen behaketaren ondorioz zein bestelako adierazle informal batzuen ondorioz (mezu elektronikoak, esandakoa...), formazioa iraun bitartean zein bukatu ostean.

8.2 "Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate pertsonal eta akademiko/profesionalerako estrategiak" tailerraren txostena

"Garatu zure Adimen Emozionala: ongizate pertsonal eta akademiko/profesionalerako estrategiak" tailerra prebentzio izaerazko

prestakuntza da eta UPV/EHUko ikasleen gaitasun emozionalen garapena ahalbidetzea du helburu. Tailerraren helburu globala ikasleei tresnak eta estrategiak ematea da, emozioen ezagutza areagotzeko, esperientzia emozionalari lotutako hausnarketa arrazoitua ahalbidetzeko eta emozioen kudeaketa sustatzeko. Halaber, espero da trebetasun emozionalak hobetzeak ongizate emozional handiagoa ekarriko duela, antsietatea eta egoera txarrei aurre egiteko ezintasun zentzua murriztuko direla, eta horiei modu aktiboan aurre egingo zaiela.

Tailer honen bidez Adimen Emozionalaren kontzeptura hurbilduko gara, oinarriko kontzeptuak lantzeko, eta, aldi berean, emozioak hautemateko, ulertzeko, ahalbidetzeko eta erregulatzeko gaitasunak hobetzera bideratutako jarduerak egingo ditugu. Tailerrean, norberaren gaitasun emozionalari buruzko hausnarketak planteatu eta aktiboki entrenatzera gonbidatzen dira ikasleak; horretarako, baliabide desberdinak eskaintzen dira ikasleak gaitasun horiek tailerretik kanpo landu ahal izateko, eta, hortaz, aplikatzeko eta hobetzeko aukera izateko. Alderdi hori oinarrikoa da, izan ere iraupena 12 ordukoa da, eta planteatutako gaitasunak hobetzeko, alde batetik, modu efektiboan eraman behar dira praktikara proposatutako jarduerak, eta, bestetik, gaitasunak finkatzeko denbora behar da.

1.1. Tailerraren helburuak

“Garatu zure Adimen Emozionala” tailerrean helburu jakin batzuk proposatzen dira, horiei esker hobetzen baita Adimen Emozionala:

- Ikasleak emozioek eguneroko bizitzan duten garrantziarekiko sentikor bihurtzea.
- Adimen Emozionalaren kontzeptua ikastea, hobetu daitezkeen trebetasunen multzo gisa ulertuta.
- Emozioei lotutako hiztegia areagotzea.
- Emozioek prozesuak nola ahalbidetzen edo oztopatzen dituzten ikustea.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioekiko arreta sustatzea.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioak detektatzeko gaitasuna hobetzea.
- Emozioak bide desberdinen bidez adierazteko gaitasuna areagotzea.
- Prozesu emozionalak eta horien kausak eta ondorioak ulertzeko gaitasuna hobetzea.

- Emozioen erregulazioari eta pertsonen arteko aldeei lotutako estrategien inguruan hausnartzea.
- Erregulazio estrategia desberdinak aplikatzea ahalbidetzea.
- Emozioen erabilera sustatzea prozesuak ahalbidetzeko.
- Norberaren gaitasun emozionalei lotutako ebaluazio ohitura bat gehitzea.

1.2. Tailerraren programa

Izaera progresiboa eta hierarkikoa duten hainbat eduki lantzea proposatzen da planteatutako helburuak lortzeko.

1. Emozioak eta adimen emozionala.

- Adimena eta emozioak.
- Zer diren eta zertarako balio duten.
- Emozioen lexikoa.

2. Hautemate emozionala: sentitzen ditugun eta gure inguruan dauden emozioak detektatzea.

- Lehen mailako eta bigarren mailako emozioak.
- Emozioak gorputzean, pentsamenduan eta jarreran.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioen hautematea.
- Egungo emozioak, iraganeko emozioak.

3. Emozioak adieraztea

- Emozioak adierazteko bideak.
- Emozioen adierazpen erregulatua.

4. Prozesu emozionalak ulertzea.

- Emozioen kausak eta ondorioak hautematea.
- Emozio konplexuak: zati txikiagoetan banatzea kudeaketa ahalbidetzeko.
- Bizipen emozionala: zer gertatzen da horrela sentitzen naizenean...

5. Emozioak erregulatzea.

- Emozioa erregulatzea eskatzen duten egoerak hautematea.
- Metaunea.
- Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioen erregulazioa.

6. Emozioak ahalbidetzea: emozioen garrantzia prozesuetarako.

- Emozioak zeregina errazten duenean / Emozioak zeregina zailtzen duenean.

- Ondo eramaten diren emozioak eta prozesuak.
- Emozioak sortzea: harremanak ahalbidetzea, garapen pertsonala eta ikaskuntza.
- Emozioak aprobetxatzea prozesuak ahalbidetzeko.

7. Eta hau... Nola txertatu dezaket?

- Nire beharren diagnostikoa: zailtasunak eta indarguneak.
- Ideien falta ez izateko banakako ekintza plana.

Kontzientzia hartzeko eta entrenatzeko prozesu hori norberaren baliabideak identifikatzean oinarritzen da, hau da, ikasleek modu eraginkorrean dituzten eta aplikatzen dituzten trebetasunak identifikatzean, bai eta mugak/zailtasunak dituzten alderdiak edo trebetasunak identifikatzean ere, erabilera okerragatik edo baliabiderik ezagatik. Hortaz, tailerrean partaideen baliabideak areagotzeko eta hobetzeko estrategiak proposatzen dira, eraginkortasunez praktikara eramateko.

1.3. Metodologia

“Garatu zure Adimen Emozionala” tailerra aurrez aurre egin da lau astez jarraian, 4 orduko 3 saioetan, hiru astez jarraian. Zehazki, Leioako Liburutegian egin zen, 2024ko urriaren 14an, 21ean eta 28an.

Tailerra Goretti Soroa Martínezek eman zuen; Psikologian doktorea da eta garapen psikologikoan eta gaitasun emozionalen sustapenean aditua da.

Metodologiari dagokionez, edukiak azaldu eta jarduerak proposatu ziren, gaitasun emozionalak hobetzeko ohiturak bereganatzeko gaitasuna praktikan jartzeko. Era berean, landutako alderdiei buruz hausnartzera gonbidatzen ziren ikasleak, eguneroko bizitzan identifikatzen zituzten eta errealitate pertsonala eta soziala identifikatzen saiatzen ziren.

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

Tailerra hasi baino lehen partaideei ikastaroaren programa, helburuak eta saio bakoitzean landuko ziren helburuak azaldu zitzaizkien. Halaber, landutako edukiak tailerretik kanpo lantzearen garrantzia azpimarratu zen, sor zitezkeen zalantzak eta zailtasunak partekatzeko eta hurrengo saioetan lantzeko.

Tailerraren ziurtagiria jasotzeko irizpideak gogorarazi ziren; hots, tailerraren saio guztietara bertaratzea eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak betetzea.

Saio bakoitzaren ondoren bertaratutakoei materiala bidali zitzaien eta bertan, saio horretan landutako gaitasun emozionalak garatzeko praktika espezifikoak jasotzen ziren. Material horrekin batera saioetan landutako edukietan sakontzeko artikulua, web orriak eta bideoak gehitu ziren, modu atseginean lantzeko eta ikasleek landutako gaiekiko duten atxikimendua eta motibazioa areagotzeko. Halaber, bibliografia eguneratua helarazi zitzaien landutako gaiei buruz.

- **Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa**

Ikasleak tailerreko saioetara bertaratu zirela baieztatzeko, ikasle bakoitzari erregistro orria sinatzeko eskatu zitzaion. Halaber, jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzea ebaluatzeko eta partaideek izandako aldaketak identifikatzeko, aurreko test galdetegi bat egin zen, tailerra hasi aurretik, eta ondorengo test galdetegi bat, tailerreko azken saioan, prestakuntza amaitu ondoren. Galdetegian honako gai hauei buruzko galderak jasotzen ziren: ikasleak emozioei eta adimen emozionalari buruz dituen ezagutza eta gaitasunak, tailerrarekiko duen interesa, landutako edukiaren ustezko erabilgarritasuna, prestakuntzan izan duen inplikazio eta parte hartze maila, emandako baliabideen balorazioa, erabilitako metodologiaren balorazioa eta irakaslearen jarduna. Gainera, partaideei tailerreko alderdi positiboenei buruz galdetu zitzaien, bai eta hobetu daitezken alderdiei buruz ere.

Aldi berean, galdetegiak hiru eskala zituen, aldagai garrantzitsu batzuetan egindako aldaketak identifikatzera bideratuta, horiei garrantzia eman nahi zielako tailerrak. Zehazki, *Satisfaction With Life Scale*-ren (SWLS, Vázquez, Duque, eta Hervás, 2013) Espainiako bertsioak txertatu ziren, zeinak bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen baitu Likert motako eskalako 5 itemen bidez, eta ongizate emozionalaren adierazle bat baita; *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, eta Gross, 2013), zeina birebaluazio kognitiboan edo emozioen ezabapenean zentratutako erregulazio estrategien erabilera ezagutaraztera bideratuta dagoen, Likert motako 10 itemen bitartez; Adimen Emozionalaren *Rotterdam* Eskala (REIS, Teruel, Salavera, Usán, eta Antoñanzas, 2019), 4 eskalatan taldekatutako Likert eskalako 28 item dituen: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren

emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa.

1.4. Laginaren deskribapena

“Garatu zure AE” tailerrean 19 pertsonak eman zuten izena eta denak onartu ziren. Pertsona horiei mezu bat bidali zitzaien egunari, orduari eta tokiari buruzko jarraibideak emateko. 19 pertsona horietatik, 7k baja eman zuten tailerra hasi aurretik ezin zutelako ordutegia bateratu, eta beste 4 pertsonak, berriz, tailerra hasi baino egun batzuk lehenago; hortaz, guztira 8 pertsona bertaratu ziren azkenean. Bertaratutakoek tailerraren saio guztietara joateko baldintza bete zuten, eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete zituzten.

	EMAK	GIZ	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	16 (% 84.2)	3 (% 15.8)	19 (% 100)
TAILERRA EGIN DUTEN PERTSONAK	6 (% 75)	2 (% 75)	8 (% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	6 (% 75)	2 (% 75)	8 (% 100)

1. taula. Tailerrean izena eman duten, onartuak izan diren, aurreko testa eta ondorengo testa bete duten eta ziurtagiria jaso duten pertsonak, generoaren arabera.

1. taulan generoaren arabera sailkatu dira izena eman duten, tailerrean parte hartu duten, eskolen % 100era bertaratu diren eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete duten pertsonak (ikus 1.taula). Aipagarria da emakumeen eskaria eta parte hartzea, gizonekin alderatuta.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa

Tailerrean onartutako 8 partaideak UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira, eta jarraian dagoen taulan ikus daitezke (ikus 2. taula)

GRADUAK	Parte hartzaileak
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1

Haur Hezkuntza	1
Fisika	1
Matematika	1
Medikuntza	1
Kazetaritza	1
Kimika	1
Lan Harremanak eta Gizarte Langintza	1
GUZTIRA	8 (% 100)

2. taula. Partaideen (n=8) titulazioaren arabeko banaketa.

Onartutako pertsonen mailaren arabeko banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren arabeko aldeak ikus daitezke, eta 3. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

MAILA	GUZTIRA	%
Lehenengoa	1	% 50
Bigarrena	2	% 12.5
Hirugarrena	5	% 37.5
GUZTIRA	8	% 100

3. taula. "Garatu zure Adimen Emozionala" tailerrera bertaratutakoen mailaren arabeko banaketa.

Aurkeztutako datuei lotuta, esan dezakegu parte hartzea askotarikoa izan zela ordezkaturako gradu eta ikasketei dagokienez. Horrek erakusten du, beharbada, badela sentsibilitaterik titulazio eta ezagutza eremu desberdinetatik jorratutako gaiarekiko, eta hautematen du zer-nolako garrantzia izan dezakeen, bai garapen pertsonalerako, bai etorkizuneko lan jardunerako.

Bestalde, mailaren arabeko banaketari dagokionez, prestakuntza maila guztietan banatuta dago, baina graduko lehenengo maila egiten ari diren ikasleak nabarmentzen dira.

Adina

Tailerrea eta aurreko testa eta ondorengo testa egin dutenen batez besteko adina, moda eta adin tartea 4. taulan ikus daitezke (ikus 4. taula).

	Batez besteko adina	Moda	Tartea
TAILERRA ETA AURREKO ETA ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK.	19.2	20	17-21

4. taula. Partaideen adina.

Analisi horri lotuta, jakinarazi behar dugu partaide gehienek 17-21 urte bitartean dituztela, eta hori da espero daitekeena, unibertsitateko ikasle gehienak adin horietako graduako ikasleak baitira.

2. Emaitzen analisi kuantitatiboa

Jarraian, tailerreko aurreko test eta ondorengo test galdetegietan jasotako informazioaren analisi kuantitatibotik jasotako emaitzak aurkezten dira. Zehazki, hasiera batean tailerreko elementu desberdinetako balorazioak eta ikasleen inplikazioari lotutakoak (prestakuntzarekiko gogobetetzea) deskribatzen dira, eta, ondoren, hautemandako ezagutza eta gaitasunetan egondako aldaketa aztertzen da, tailerreko edukiak kontuan hartuta. Amaitzeko, atal horretan tailerreko aldagai psikologiko zentralen aldaketa aztertzen da.

2.1. Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisisa

Tailerrean parte hartu dutenen pertsonen gogobetetzearen berri izateko, ondorengo test galdetegian egiturari eta metodologiari lotutako galderak gehitu ziren, hala nola tailerraren gaineko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazioa, parte hartzea eta tailerraren iraupena. 5. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 5. taula).

ITEM A	DESKRIBAPENA	BATEZB ESTEKOA
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	5,6
2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	5,5
3	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	5,4
4	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da:	5,2
5	Tailerraren iraupena (12 ordu) iruditu zait:	5,1
LANDUTAKO EDUKIEN ERABILGARRITASUNA		
10a	Emozioak	5,7
10b	Adimen emozionala	5,8
10c	Emozioen hautematea eta adierazpena	5,7
10d	Emozioak ulertzea	5,6
10e	Emozioak erregulatzeko estrategiak	5,9
TAILERRAREN BALORAZIO OROKORRA		
11	Jaso dudan informazioa:	5,7
12	Erabilitako metodologia iruditu zait	5,6
13	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	5,7
14	Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait	6
15	Tailerra emateaz arduratu den irakasleak egindakoa iruditu zait	5,75

5. taula. "Garatu zure AE" tailerrarekiko gogobetzearen ebaluazioa.

Tailerrean parte hartu duten pertsonak interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Balorazio 5,5 puntukoa izan da (gehieneko puntuazioa 6 zen). Halaber, inplikazioak puntuazio

altua jaso du (5,4) eta parte hartzea baxuagoa izan da (5,2). Balorazio baxuena tailerraren iraupenari lotutako alderdiak jaso du, 5,1 puntu jaso baititu; izan ere, ikasleek motza dela uste dute.

Partaideek oso positiboki baloratu dute tailerrean jorratutako alderdi desberdinen erabilgarritasuna, 5,9 (emozioak erregulatzeko estrategiak) eta 5,6 (emozioen ulermena) bitartean egon baita batez besteko puntuazioa (gehieneko puntuazioa 6 zen).

Era berean, jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta egoera pertsonaletarako emandako baliabideak oso positiboki baloratu dira eta batez beste 5,6etik gorako puntuazioa jaso dute. Oro har, tailerrak puntuazio bikaina jaso du.

2.2. Ezagutzen eta gaitasunen aldaketaren azterketa

Gogobetetzea ebaluatzeko galderez gain, aurreko test eta ondorengo test galdetegietan norberak tailerreko eduki nagusiei lotutako bere ezagutzak eta gaitasunak ebaluatzera (emozioak, adimen emozionala, emozioen hautematea, adierazpen emozionala, emozioen ulermena eta norberaren eta besteen emozioen erregulazioa) bideratutako item jakin batzuk gehitu ziren.

Lehenik eta behin, aipatu behar da partaideek hasierako ezagutza eta gaitasunei 2,8 eta 3,9 arteko puntuazioa eman zirela ebaluatu ziren alderdietan. Ondorengo testaren kasuan, ezagutza eta gaitasun horietarako batez besteko puntuazioak 4,4 eta 5,4 bitartean egon ziren; hots, bereganatutako ezagutza eta gaitasunen hautematean aldaketa egon zen.

Azpimarratzekoa da, era nabarmenean, tailerrean parte hartu ondoren adimen emozionalari buruzko ezagutzan izandako aldaketa, bai eta norberaren emozioak hautemateko gaitasunean izandako aldaketa ere (batez besteko puntuazioa 3.5etik 5.4 puntura igo zen).

Emaitza hori bereziki interesgarria da jendeak bere gaitasun emozionalen inguruan duen hautematea kontuan hartuta (batez bestekoa 3.5 puntutik 5.1 puntura igo da). Pertsonaren benetako gaitasunaren adierazleak ez badira ere, egokitze psikosozialarekin lotzen da, hainbat aldagairen bidez: bizitzarekiko gogobetetzea, pertsonen arteko harremanekiko gogobetetzea edo egoera estresagarriari aurre egiteko gaitasuna.

Laburbilduz, datu horiek erakusten dute partaideek tailerra egin ondoren aipatzen

dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta agerian uzten dute programak hobekuntza horretan izan duen eragina.

Alderdia	Aurreko testaren batez bestekoa	Ondorengo testaren batez bestekoa
EZAGUTZEN HAUTEMATEA		
Emozioei buruzko ezagutzak	3.6	4.9
Adimen emozionalari buruzko ezagutza	3.6	5
Emozioen hautemateari eta adierazpenari buruzko ezagutza	<u>3.5</u>	<u>5.4</u>
Ulermen emozionalari buruzko ezagutza	3.9	5.3
Erregulazio emozionalari buruzko ezagutza	2.8	4.4
GAITASUNAK HAUTEMATEA		
Norberaren emozioak hautemateko gaitasuna	3.5	5.1
Besteen emozioak hautemateko gaitasuna	3.8	4.9
Emozioak adierazteko gaitasuna	3.1	4.4
Emozioak ulertzeko gaitasuna	3.5	5
Norberaren emozioak erregulatzeko gaitasuna	3.5	4.8
Besteen emozioak erregulatzeko gaitasuna	3.4	4.9

6. taula. Gaiari buruzko ezagutzen eta gaitasunen hautematearen batez besteko kopuruen

alderaketa.

2.3. Aldagai psikologikoen aldaketaren azterketa

Horrez gain, aurreko testean eta ondorengo testean 3 ebaluazio galdetegi sartu ziren, tailerrak landutako edukietan duen eragina ezagutzeko. Zehazki, alderdi hauetan hautemandako aldaketa aztertzea proposatzen zen: bizitzarekiko gogobetetzea, erregulazio emozionalerako estrategiak eta norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa. Kontuan hartu behar dugu zaila dela aldagai horiek aldatzea prestakuntza tailer labur batean (12 ordu), baina partaideetan aldaketarik egon zen aztertzea egokia iruditu zaigu.

Bizitzarekiko gogobetetzea

Satisfaction With Life Scale (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013) eskala aplikatu zen; bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen du Likert motako eskalako 5 item bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea da. Aldagai horretan ez zen estatistikoki esanguratsua ($t(6) = -1,01$, $p = 0,2$) den aldaketarik hauteman aurreko testaren (*batezbestekoa* = 18,6) eta ondorengo testaren (*batezbestekoa* = 20) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,34).

Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak

Emotion Regulation Questionnaire galdetegia (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal eta Gross, 2013) berrebaluazio kognitiboari edo emozioak kentzeari lotutako erregulazio estrategien erabilera ezagutzera bideratuta dago, Likert motako eskalako 10 itemen bidez. Oro har, berrebaluazio kognitiboko estrategiak erabiltzeak egokitzapena errazten duela uste da, eta ezabatzea, berriz, desegokitzailatzat jotzen da. Beraz, prestakuntzaren bidez, desiragarriena ezabatze estrategien erabilera murriztea eta berrebaluazio kognitiboa areagotzea litzateke.

Horri lotuta, ez zen alderik aurkitu berrebaluazio kognitiboari dagokionez ($t = -0,7$; $p = 0,37$) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 24,8) eta ondorengo testaren artean (*batezbestekoa* = 26,9), eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,2). Halaber, ez da ezabatze emozionalean alderik hauteman ($t = 1,3$, $p = 0,1$) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 14,3) eta ondorengo testaren artean (*batezbestekoa* = 12,3), eta efektuaren tamaina txikia-ertaina izan zen (*Cohenen d* = 0,4).

Norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa

Bukatzeko, *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* eskalak (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019) 28 item ditu 4 eskala desberdinetan: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa. Kasu horretan, lortutako emaitzetan kontuan hartu behar diren aurreko testaren eta ondorengo testaren arteko aldaketak ikus daitezke (ikus 7. taula).

Alderdia	Aurre batezbestekoa	Post batezbestekoa	t	gl	p	Cohenen d
Norberaren emozioen hautematea	19,2	21	-3	6	<0,05	0,9
Besteen emozioen hautematea	21	23,6	-2,1	6	<0,05	0,69
Norberaren emozioen erregulazioa	18,6	29,1	-2,05	6	<0,05	0,6
Besteen emozioen erregulazioa	18	22,7	-2,04	6	<0,05	0,7

7. taula. Norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioari lotutako batezbestekoen arteko alderaketa.

Taulari erreparatuta, emaitzetan ikus daiteke partaideek hobera egin zutela norberaren emozioen hautematean eta erregulazioan, eta aldaketak efektu nabarmenekoak izan ziren. Bestalde, aldaketa estatistikoki adierazgarria eta ertaina-altura izan zen norberaren emozioen erregulaziorako zein besteen emozioen erregulaziorako. Emaitza horiek bat datoz partaideen hautematearekin alderdi jakin horietan.

Emaitzen analisi kualitatiboa

“Garatu zure Adimen Emozionala” tailerraren analisi kualitatiboari dagokionez, ondorengo test galdetegiak 5 galdera ireki gehitu ziren honako alderdi hauei buruz (a) alderdi erabilgarriak; (b) erabilgarritzat jotzen ez diren alderdiak; (c) tailerrerako hobetu daitezkeen alderdiak; (d) ea baliabideak maiz erabiliko dituztela uste duten; eta (e) tailerrari lotutako beste ekarpen batzuk.

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

a) Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarrien iruditu zaizkizun alderdiak:

Item horri dagokionez, ikasleen erantzunak bi ideia nagusi hauetan banatu daitezke:

- Materialen erabilgarritasuna (n= 4): *"Teorikoki nolakoak garen eta nola funtzionatzen dugun ezagutzea gustatu zait, emozioen eta adimenaren inguruko azalpenak oso erabilgarriak", "Autoezagutzarako baliagarriak izan zaizkit egindako testak", "Asko lagundu dit teoriak hausnarketarako eta introspektiorako", "Gure buruaren funtzionamendua ulertzeak askatasun osoarekin bizitzen laguntzen digu".*
- Dinamiken aplikagarritasuna (n= 4): *"Nire bizitzako egunerokotasunean sentitzen ditudan emozioak kudeatzeko eta ulertzeko erabilgarria izan zait", "Informazio berria jasotzeaz gain, hau egunerokotasunean nola aplikatu erakutsi digu", "Dinamikak izan dira alderdirik erabilgarriena, praktikara eraman ditzakegulako".*

b) Aipatu zein izan diren tailer honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak eta tailerra nola hobetu daitekeen:

Parte hartzaile guztiek giro murriztuaren eta sortutako konfiantzazko giroaren alde agertu ziren. Ikasle bakar batek bibliografia eta eduki teoriko gehiago gehitzea proposatu zuen. Baina, orokorrean, balorazio onena alderdi praktikoak eta bizipenei lotutakoak jaso du. Hurrengo ikasturteei begira, bi ikaslek proposatu dute beharbada "autoezagutzara" bideratutako banakako ariketa gutxiago eta gaitasun sozialak sustatzera bideratutako taldeko jarduera gehiago egitea.

d) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?

Ondorengo testa erantzun zuten pertsonetatik 5 erantzun zioten item horri. Erantzunak ikusita, ikasle gehienek uste dute tailerrean ikasitako baliabideak aplikatuko dituztela, batez ere tailerrean praktikan jarritako "estrategia sozio-emozionalak" (adibidez, mindfulness, body scan, EMDR eta termometro emozionala).

3. Ondorioak

“Garatu zure Adimen Emozionala” tailerra Leioako Liburutegian egin zen 2024ko urriaren 14, 21 eta 28an, eta 12 pertsona onartu ziren. Zehazki, saio guztietara 8 pertsona bertaratu ziren; 3 saioetara bertaratu ziren (% 100) eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete zituzten.

Halaber, partaide gehienak emakumeak izan dira (% 75). Hortaz, generoaren ikuspegitik desorekatua den partaidetzaren arrazoiak aztertu beharko genituzke, eta, aldi berean, sarbide orekatuagoa ahalbidetuko duten ekimenak prestatu.

Tailerreko galdetegietan ebaluatutako alderdi desberdinei dagokienez, ideia garrantzitsu batzuk ondorioztatu dira:

1. Partaideak oso pozik daude Adimen Emozionala tailerrean jasotako prestakuntzarekin eta bertan parte hartzeko aukera eskertu dute.
2. Metodologiaren, edukien eta irakats jardueraren balorazioa oso positiboa da.

Bestetik, prestakuntza egin ondorengo aldaketei dagokienez:

1. Handitu egin da tailerreko edukiei buruzko ezagutzaren eta gaitasunen hautematea.
2. Hobekuntzak ikusten dira bizitzarekiko gogobetetzean, berrebaluazio kognitiboko estrategien erabileran edo emozioak erregulatzeko estrategien erabileran.
3. Identifikatu diren aldaketa horiei dagokienez, egokia litzateke jarraipen ebaluazio bat egitea, “Garatu zure AE” tailerraren inpaktua baloratu ahal izateko epe ertainean; izan ere, izaera prebentiboa duen esku hartze baten alderdi nagusietako bat hobekuntzen jasangarritasuna baita.

“Garatu zure Adimen Emozionala” tailerreko esperientzia oso positibotzat baloratu du irakasleak, galdetegietan jasotako informazioagatik, saioetan ikusitakoagatik eta prestakuntzan jaso dituen bestelako adierazle informal batzuegatik (mezu elektronikoak, ahozko komunikazioa...). Halaber, 8 parte hartzaileak Osasun Zientzien eta Psikologiaren adarretik kanpoko ikasketak egiten ari dira, eta nabarmen baloratu da autoezagutzarako duten motibazioa.

8.3 “Desira, erotismoa eta tratu onak” tailerraren txostena

Tailerra euskaraz eskaini da bigarren lauhilekoan Gipuzkoako Campusean.

“Desira, erotismoa eta tratu onak” tailerra bertaratutakoen iritzi kritikoa zein analisirako gaitasuna garatzera bideratuta dago, sexualitateari eta harreman afektibo-sexual eta erotikoei lotutako ideia, balio eta jarrerari lotuta. Sexu bizitzaren erotizazioaren inguruko oinarriak sendotu egiten ditu, desira indartzeko estrategia desberdinak entrenatuz eta fantasiak eta gorputzeko, zentzumenen eta plazeraren erotismoa sustatuz.

Parte hartze aktiboa izatea eta pertsonalki nahastea ezinbestekoa da tailerraren edukiak bereganatzea ahalbidetuko duten baldintza egokiak lortzeko; izan ere, iraupen txikikoa eta aurrez aurrekoa da.

Helburu nagusiak:

Sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko egungo ideiak, balioak eta jarrerak aztertzea, horiei buruz hausnartzea eta aldaketak proposatzea, maila analogikoa zein digitala kontuan hartuta.

Norberaren sexualitatearen ezagutza sustatzea eta adierazpen artistikoen bidez jokabide afektibo-sexualak aztertzea.

Ikaskuntza gorputzean eta norberaren esperientzian ardaztea, desira, erotismoa eta tratu onak indartuko dituzten estrategiak entregatzeko.

Tailerraren programa:

Helburu horiek lortzeko, lau bloketan antolatutako alderdi hauek jorratu dira: sexualitatea aro digitalean; maitasun erromantikoa eta online harremanak; desira eta erakargarritasuna; eta, azkenik, zentzumenen eta fantasien erotika.

Sexualitatea desiratik, erotismotik eta tratu onetatik bizitzeko modua aldatzeko beharrezkoa da:

1. BLOKEA_Sexualitatea aro digitalean

Sexualitate hegemoniko maskulino eta femeninoaren ereduak osatzen duten elementu zentralak eta egunerokotasunean duten inkatua identifikatzea, sexualitate osasungarriagoa nola sustatu aztertuz.

Edukiak:

- Egungo estereotipoak, genero rolak eta sexismoa ezagutzea, bait eta emakumeen eta gizonen sexualitatearen bizipenetan duten eragina.
- Sexualitate hegemonikoaren ereduaren analisia, bai eta horren irudikapen analogiko zein digitaletan eta eguneroko eta online harremanen espektatibetan duen eragina.
- Eremu analogiko zein digitalekiko sexualitate osasungarriagoa eta kritikoagoa den sexualitaterako balizko estrategiak identifikatzea.

2. BLOKEA_Maitasun erromantikoa eta online harremanak

Maitasun erromantiko garaikidearen mito nagusiak ezagutzea, bai eta sozializazio afektibo-sexualean dituen ondorioak ere, harreman eredu desberdinen inguruan hausnartzeko. Maitasuna edo maitatzeko artea tratu onen eta berdintasunaren ikuspegitik ulertuta.

Helburuak:

- Maitasun sozializazioa: menpekotasun afektiboa.
- Maitasun erromantikoari buruzko mitoak: gailentzen den maitasun ereduaren estrategiak.
- Kontrola eta jeloskortasuna online eremuetan.

3. BLOKEA_Desira eta sedukzioa

Desira agertzean eta mantentzean parte hartzen duten elementu nagusiak zein diren aztertzea, baita desira hori nola zaildu edo ahalbidetu dezaketen ere. Norberaren sedukzio gaitasunekin eta sedukzio egoera baten ondorioekiko jarrerekin konektatzea.

Edukiak:

- Desiraren, sedukzioaren eta plazeraren gaira hurbiltzea.
- Aniztasun afektibo-sexualarekin lotutako kontzeptuak.
- Tabu sexualak eta sexualitateari lotutako baldintzatze kulturalen analisia genero ikuspegitik.
- Desira kudeatzea pertsona arteko harremanetan.

4. BLOKEA_Zentzumenen eta fantasien erotika

Gure bizitzan erotismoa lantzen ikastea, gure gorputza zein gogoan erotismoan murgilduta zentzumenen bidez.

Edukiak:

- Erotismoa jolas gisa: jarrera erotofilikoak eta erotofobikoak.
- Pornografiaren eragina egungo erotikan. Erotika eta fantasien funtzioa.
- Norberaren desira, fantasiak eta erotismoa ahalbidetzeko formula praktikoak.

● Irakasleak Emaize Sexologia Zentroan lan egiten du. Irakaslea: Ainhoa Aira Calero. Saioak prestatzen eta kudeatzen Ana Ramírez de Ocáriz Sorollak ere parte hartu du.

Metodologia:

Tailerra bigarren lauhilekoan eman zen, eta aurrez aurre egin zenez, UPV/EHUko Gipuzkoako Campuseko ikasleek parte hartu zuten. 2025eko otsailaren 20an eta 27an eta martxoaren 6an eta 13an egin zen. Aurrez aurreko lau saioak Donostiako Elbira Zipitria zentroan egin ziren, arratsalde, 16:30etik 19:30era. Guztira, saio guztietara bertaratu diren ikasleek egindako lana 12 ordukoa izan da, eta ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

Tailerra hasi aurretik, esku hartzearen aurreko inkesta bat eman zitzaizkien parte hartzaileei, datu soziodemografiko jakin batzuen (gradua, maila, adina eta sexua) eta tailerra egiteko motibazioa eta interesaren berri izateko. Tailerra egin bitartean, ikasleek dokumentu bat sinatu zuten bertaratu zirela egiaztatzeko. Tailerra

amaitzean, esku hartzearen ondorengo inkesta egin zaie, bertaratutakoen iritzia, gogobetetzea eta iradokizunen berri izateko. Galdera itxi guztiak 6 puntuko Likert motako eskala batean egin ziren (1 = Oso desados – 6 = Erabat ados), eta hiru galdera ireki egin ziren, tailerraren alderdi positiboari, negatiboari eta hobetu beharreko alderdiei buruz.

Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak

Tailerra hasi aurretik, parte hartzaileei programa orokorra aurkeztu zitzaion, ikastaroaren helburuak eta saio bakoitzean jorratuko diren gaiak azaltzeko. Tailerraren ziurtagiria lortzeko eskakizunak gogorarazi zitzaizkien; hots, programatuta zeuden ordu guztietara bertaratzea eta ikastaroaren aurreko eta ondorengo ebaluazio galdetegiak betetzea (aurreko test eta ondorengo test galdetegiak).

Saioetako bakoitza amaitzean, bertaratutakoei erabilitako materiala bidali zitzaion. Halaber, baliabide osagarriak partekatu ziren, hala nola liburuak, webguneak eta bideoak, jorratutako gaietan sakontzeko modu entretenigarrian eta ikasleen interesa eta parte hartzea sustatzeko.

Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

Ikasleak tailerreko saioetara bertaratu zirela baieztatzeko, ikasle bakoitzari erregistro orria sinatzeko eskatu zitzaion. Halaber, gogobetetzea eta nabaritutako aldaketak ebaluatzeko, bi galdetegi aplikatu ziren: bat tailerra egin aurretik (aurreko testa) eta bestea tailerra egin ondoren (ondorengo testa). Galdetegi horietan Desira, Erotismoa eta Tratu Onak tailerrari lotutako ezagutzari eta gaitasunari buruzko galderak gehitzeaz gain, honako gai hauei buruzko galderak egin ziren: tailerrarekiko duen interesa, landutako edukiaren ustezko erabilgarritasuna, parte hartze maila, emandako baliabideen balorazioa, erabilitako metodologiaren balorazioa eta irakaslearen jarduna. Halaber, tailerraren alderdi positiboari eta hobetu daitezkeen arloei buruzko galderak egin zitzaizkien.

Laginaren deskribapena:

Tailerrean 8 pertsonak eman zuten izena eta denak onartu ziren. Onartuak izan ostean, pertsona horiei mezu bat bidali zitzaien jarraibideak emateko eta lehenengo saiora bertaratu ziren konfirmatzeko.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), generoaren arabera bereizita.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	7 (% 87,5)	1 (% 12,5)	0 (% 0)	8 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	7 (% 87,5)	1 (% 12,5)	0 (% 0)	8 (% 100)
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	7 (% 87,5)	1 (% 12,5)	0 (% 0)	8 (% 100)
ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	6 (% 85,7)	1 (% 14,3)	0 (% 0)	7 (% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	3 (% 75)	1 (% 25)	0 (% 0)	4 (% 100)

1. taula. Tailerrean izena eman duten, onartuak izan diren, aurreko testa eta ondorengo testa bete duten eta ziurtagiria jaso duten pertsonak, generoaren arabera.

1. taulan ikus daitekeenez, guztira 8 pertsona onartu ziren 2024-2025 ikasturtearen bigarren lauhilekoan (inskribatutako pertsonen % 100), eta horien % 50ak lortu du ziurtagiria.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 2. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 2. taula) eta bakoitzaren ehunekoa zehazten da.

TITULAZIOA		
GRADUAK	n	%

Zuzenbidea eta EAZ	1	% 12,5
Erizaintza	1	% 12,5
Filosofia	1	% 12,5
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	% 12,5
Psikologia	2	% 25
GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK:	6	% 75
GRADUONDOKOA	n	%
Osasun Psikologia Orokorra Masterra	2	% 25
GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK:	2	% 25
GUZTIRA	8	% 100

2. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Parte hartzaileen erdia Psikologiako ikasketak egiten ari da. Horietako batzuk Psikologiako Gradua egiten ari dira (% 25) eta beste batzuk Osasun Psikologia Orokorreko Masterra (% 25).

Onartutakoen mailaren araberako banaketa 3. taulan zehaztuta dago, eta mailaren araberako aldea ikus daiteke. Tailerrean onartutako pertsonen artean 4. mailako pertsonen presentzia nabarmena da, parte hartu duten ikasleen erdia baitira.

MAILA	n	%
Lehenengoa	0	% 0
Bigarrena	0	% 0
Hirugarrena	2	% 25
Laugarrena	4	% 50
Masterra	2	% 25
GUZTIRA	8	% 100,0

3. taula. "Desioa, erotismoa eta tratu onak" tailerrera bertaratu diren ikasleen

banaketa, mailaren arabera

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

4. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 4. taula).

CAMPUS A	EMAKUMEAR	GIZONAK	PEB	GUZTIR A
ARABA	0 (% 0)	0 (% 0)	0 (% 0)	0 (% 0)
BIZKAIA	1 (% 12,5)	0 (% 0)	0 (% 0)	1 (% 12,5)
GIPUZKOA	6 (% 75)	1 (% 12,5)	0 (% 0)	7 (% 87,5)
GUZTIRA	7 (% 87,5)	1 (% 12,5)	0 (% 0)	8 (% 100)

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

Onartutako pertsonak kontuan hartuta (N = 8), emakumeen proportzioa nabarmenagoa da, eta lurraldeka, ia % 90 Gipuzkoatik dator.

Adina

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batezbestekoa, moda eta adin tartea 5. taulan ikus daitezke. (ikus 5. taula). Tartea zabala da eta batezbestekoa handitzen du, baina moda 21 urte da.

	Media	Moda	Tartea	GUZTIR A
IZENA EMANDAKOAK	21,6	21	20-23 urte	8 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	21,6	21	20-23 urte	8

AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	21,6	21	20-23 urte	8
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	20,7	21	20-21 urte	4

5. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

Emaitzen analisi kuantitatiboa

Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisia

6. taulan tailerraren azken saioan aurrez aurre zein online betetako gogobetetze inkestaren datuak jasota daude. Jarraian, eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa jasota dago (ikus 6. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEK OA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,85
2	Gogobetetzea	5,45
3	Hautemandako erabilgarritasuna	5,31
4	Norberaren inplikazio maila	4,24
5	Jardueretako parte hartzea	4,3
6	Tailerraren iraupena	4,47
7.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak		
7 a	Sexualitateak aro digitalean	4,61
7 b	Maitasun erromantikoa eta online harremanak	4,47
7 c	Desira eta sedukzioa	5,12
7 d	Zentzumeneren erotika	4,62
8.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak		

8a	Sexualitateak aro digitalean	3,68
8b	Maitasun erromantikoa eta online harremanak	4,47
8c	Desira eta sedukzioa	5,12
8d	Zentzumeneren erotika	4,62
9.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea		
9a	Sexualitateak aro digitalean	4,38
9b	Maitasun erromantikoa eta online harremanak	4,47
9c	Desira eta sedukzioa	5,12
9d	Zentzumeneren erotika	5
10	Jasotako informazio ulergarria	5,44
11	Erabilitako metodologia	5,25
12	Harremanak hobetzeko eskuratutako baliabideak	5,6
13	Tailerraren iritzi orokorra	5,25
14	Irakaslearen jarduna	6

6. taula. Batez besteko puntuazioa "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerraren gogobetetze inkestan

Inplikazioari dagokionez, parte hartzaileen interesaren, gogobetetzearen, hautemandako erabilgarritasunaren eta inplikazio pertsonalaren maila handia da (4tik gorako batez bestekoa aldagai guztietan); "Tailerraren gaineko interesa" eta "gogobetetzea" aldagaiek jaso dute puntuazio altuetan, 5,85 eta 5,45 puntu, hurrenez hurren. Landutako edukiei dagokienez (edukiak eta gaitasunak), orokorrean puntuazioa altua da, 4tik gorakoa aldagai guztietan, "Sexualitateak aro digitalean" arloari lotutako gaitasun pertsonalei buruzko aldagaietan izan ezik, batez bestekoa 4tik beherakoa baita (3,68).

Joera hori hautemandako erabilgarritasunean ere agerikoa da, aldagai guztien batezbestekoa 4,38 eta 5,12 bitartekoa baita. Amaitzeko, irakaslearen ebaluazioa

zein tailerrari buruzko iritzia oso positiboak dira; zehazki, harremanak hobetzeko eskuratutako baliabideek eta irakaslearen jardunari dagokionez (5,6 eta 6ko batez bestekoa, hurrenez hurren).

Ezagutzen eta gaitasunen aldaketaren azterketa

Shapiro-Wilk-en normaltasun testa egin zen testaren aurreko aldeetan, eta ondorioztatu zen aldagai gehienek banaketa arrunta zela ($p > .05$); hortaz, t kontrastea erabil daiteke parekatutako laginetan. Hala ere, aldagai batzuek (Desioa eta sedukzioa; sexualitate digitalak; eta maitasun erromantikoa) ez zuten betetzen ($p \leq .05$) normalitatea, eta, hortaz, Wilcoxon-en testarekin aztertuko dira.

t kontrastearen emaitzei dagokienez, hobekuntza nabarmenak hauteman ziren tailerraren interesarekiko ($p = .017$); aitzitik, ez zen aldaketa nabarmenik egon hautemandako erabilgarritasunean ($p = .280$) zein inplikazioan ($p = 1.000$). Ezagutzetan, igoera estatistikoki esanguratsuak hauteman ziren ebaluatutako arlo guztietan, hala nola sexualitate digitalak, maitasun erromantikoa, desira eta sedukzioa, zentzumenen erotika eta guztizko orokorrean (guztiak $p < .01$). Amaitzeko, hobekuntza nabarmenak hauteman ziren maitasun erromantikoaren, zentzumenen erotikaren eta guztizko puntuazioaren aldagaietan.

Emaitzen analisi kualitatiboa:

4 galdera ireki egin dira bertaratutakoek euren iritzia idatziz jakinarazteko. **Alderdi positiboan** artean nabarmentzen dira tailerraren metodologiarekin, ezagutzekin, beste parte hartzaileekiko interakzioarekin eta sortutako konfiantzarekin lotutakoak:

“Sortu den konfiantza eta gizarteko tabu gai batzuen inguruan normaltasunez hitz egiteko eta jendeak esan beharrekoa entzuteko aukera”.

“Gure arteko eztabaida, erotismoa, fantasia eta sedukzioa”

“Gure artean sortu den konfiantza”

"Sexualitateari buruz hitz egitea espazio seguru batean"

"Komunikazioaren onura, desirari eta sedukzioari buruzko informazioa, estereotipoak alde batera uztea eta nire ikuspuntua aldatzea".

"Norberaren lana eta partekatzea (jarduera), hausnartzea eta kontzeptuak landu eta argitzea"

"Ez motak eta fantasiaren eta desiraren gaia"

Bestalde, **alderdi negatiboei** dagokienez, azalekoa zela (beste gai batzuetan sakontzeko ezintasuna) eta iraupena (oso laburra) aipatu ziren. Hala ere, azpimarratu behar da atal horretan jasotako iruzkinei dagokienez, gehienek positiboki baloratzen dute landutakoa, baina gehienek sexualitate digitalari buruzko edukiak hobetuko lituzkete. Kontuan izan beharko dugu tailerraren hurrengo edizioetarako:

"Beharbada sexualitate digitalak klasea hobetuko nuke"

"Uste dut landutako guztia erabilgarria izan zaidala maila desberdinetan"

Amaitzeko, tailerrean **hobetu beharreko alderdiei** dagokienez, online egiteko zein iraupena luzatzeko aukera aipatu da. Halaber, bertaratutako guztiek uste dute tailerra garrantzitsua izan dela eta egunerokoan barneratutako ezagutzak praktikan jarriko dituztela.

"Nik uste dut 6 saio izan beharko lirakeela, 4ren ordean, eta gero beste aukeraren batera birbideratu, ez amaitu eta kito"

"Klasea aurrez aurre egitea gustuko dut, baina tokia ez da oso irisgarria niretzat"

"Online egiteko aukera eskaintzea"

"Ez dakit, saio gehiago"

"Luzeagoa egingo nuke, alderdi gehiago jorratzeko eta taldean giro edo harreman estuagoa lortzeko"

"Jende gehiagok parte hartzea"

"Mundua zein neure burua ikusteko modua aldatu dut"

"Erabilgarria izatea eta ikasitakoa egunerokoan aplikatu ahal izatea espero dut".

Ondorioak:

Tailerraren emaitzak oso positiboak izan dira, bereziki parte hartzaileen gogobetetzea zein hautemandako interes, inplikazio eta erabilgarritasun handia. Irakaslearen eta ikuspegi metodologikoaren ikuspegia oso altua izan da, eta horrek egungo formatuaren arrakasta indartu egiten du. 8 pertsona onartu ziren eta guztiek eman zuten izena, baina soilik 2 bertaratu ziren saio guztietara eta bete zituzten galdetegiak. Parte hartzea baxua izan zen, eta gehien bat emakumezkoek parte hartu zuten; horrek agerian uzten du generoaren desoreka eta ikasleek ez dutela tailerraren berri, eta kontuan hartu beharreko alderdia da hori.

Testaren aurreko eta ondorengo analisisien kasuan, hobekuntza nabarmena hauteman daiteke lortutako ezagutzen eta gaitasun pertsonal batzuen kasuan, eta horrek agerian uzten du tailerraren inpaktu positiboa. Halaber, erantzun kualitatiboetan konfiantzazko giroa, kontzeptuen argitasuna eta eztabaidaren balioa azpimarratzen dira, eta horrek esperientzia eraldatzailea izaten laguntzen du.

Emaitza horiek tailerraren jarraitutasuna babesten dute, eta eduki batzuk indartzera animatzen dute, hala nola sexualitate digitalak, bai eta formatu berriak aztertzeraz (online modalitatea, adibidez) eta tailerraren iraupena luzatzera ere, sarbidea errazteko eta ikasitakoan sakontzeko. Hurrengo edizioetarako garrantzitsua da estrategiak diseinatzea tailerra unibertsitateko ikasleen artean zabaltzeko (hitzaldiak, kartelak, esku-orriak, sare sozialak..).

8.4 "Fortaleciendo la Salud Mental" hitzaldien zikloaren txostena

Osasun Mentaleko Psikohezkuntzari buruzko hitzaldi zikloaren helburu nagusia da unibertsitate komunitateari hausnarketarako eta ikaskuntzarako gune bat eskaintzea, ongizate emozionala sustatzeko eta buruko ondoeza prebenitzeko.

Saioretan, hainbat arlotako adituek unibertsitateko ikasleentzat funtsezkoak diren gaiak jorratuko dituzte, hala nola adikzioak, jokabide suizidaren prebentzioa, elikadurarekiko harremana eta unibertsitate-etapan osasun mentala zaintzeko estrategia praktikoak.

Hitzaldi ziklo hau unibertsitateko bizitzako erronka eta zailtasun emozional

eta psikologikoei aurre egiteko tresnak eskaintzeko diseinatu da, komunitate akademiko osasungarriagoa eta erresilienteagoa eraikitzen lagunduz.

Helburuak

Ongizate kolektiboa hobetzea eta unibertsitatearen barruan osasun mentala indartzea, hezkuntzaren eta kontzientziazioaren bidez.

Metodologia

Aurrez aurreko 4 hitzaldi, bakoitza 3 ordukoa. Gai bakoitzari buruzko eztabaida eta hausnarketa sustatuko da.

Hitzaldiak

1. Kontrolaren itzaletik mendekotasunera- Manu Machimbarrena
2. "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako" – Alex Muela
3. Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la alimentación - Joana Gómez
4. "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional" - Monica Salgueiro

Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

Bertaratzea eta jarraipena egiaztatzeko, ikasleen sinadurak jaso ziren saio bakoitzaren amaieran.

Zikloa amaitzean, gogobetetze inkesta bat helarazi zitzaien, honako gai hauei buruzko galderekin: hitzaldiekiko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazio eta parte hartze maila, planteatutako/entrenatutako baliabideen inguruko iritzia, metodologia, irakaslearen jarduna, eta, ikasleen iritziz, hitzaldien zikloa hobetzeko kontuan hartu beharreko alderdiak.

Laginaren deskribapena:

244 ikaslek eman zuten izena zikloko hitzaldiren batean, eta horietatik 45ek campus berean eskainitako 4 hitzaldietan eman zuten izena. 45 pertsona horietatik 19 pertsonak jaso zuten zikloa osatzen zuten hitzaldi guztietara bertaratzeagatik.

1. taulan hitzaldi desberdinetan izena eman zuten pertsonak agertzen dira,

sexuaren eta campusaren arabera (ikus 1. taula).

		ARABA			BIZKAIA			GIPUZKOA			GUZTIRA			
		♂	♂♀	PEB	♂	♀	PEB	♀	♂♀	PEB	♂	♂	PEB	
1	Inskribatuta	10	1	0	11	1	0	27	0	1	48	2	1	51
	Bertaratuta	6	1	0	1	1	0	17	0	1	24	2	1	27
2	Inskribatuta	10	0	0	14	1	0	27	0	1	51	1	1	53
	Bertaratuta	4	0	0	3	1	0	9	0	1	16	1	1	18
3	Inskribatuta	13	1	0	17	1	0	33	2	2	63	4	3	70
	Bertaratuta	6	0	0	4	1	0	14	0	0	24	1	0	25
4	Inskribatuta	11	1	0	18	2	0	36	2	1	65	5	1	71
	Bertaratuta	5	0	0	4	1	0	18	1	0	27	2	0	29

1. taula. Hitzaldi zikloan inskribatutako pertsonak, sexuaren arabera.

1. "Kontrolaren itzaletik mendekotasunera hitzaldia"
2. "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako"
3. "Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la alimentación"
4. "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional"

Taulan ikus daitezkeenez, emakumezkoen parte hartzea gailendu da (ia % 95).

Jarraian, 2. taulan, gogobetetze inkesta jaso zuten 19 pertsonetatik 12k bete zutenen emaitzak aurkezten dira (ziurtagiria lortu zuten pertsonak). Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 10era Likert motako eskala, non puntuazio handienak -10- gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 2. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBE STEKOA
1	Hitzaldien edukia	8,83
2	Hitzaldien metodologia orokorra	8,83
3	Hitzaldien iraupena	7,50
4	Oro har, hitzaldiek nire itxaropenak bete dituzte	8,92
5	"Kontrolaren itzaletik mendekotasunera" hitzaldiaren balorazio orokorra	8,17
6	"Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako" hitzaldiaren balorazio orokorra	9

7	"Más que un cuerpo: transformando nuestra relación con la alimentación" hitzaldiaren (Gorputz bat baino gehiago, elikadurarekin dugun harremana eraldatuz) balorazio orokorra	7,25
8	"Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional" hitzaldiaren (Lo egitea, sentitzea, bizitzea. Bizi-ohiturak eta osasun emozionala) balorazio orokorra	9,18

2. taula. "Osasun mentala indartuz" hitzaldi zikloaren gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

Puntuazioetan ikus daitezkeenez, hitzaldiekiko gogobetetzea altua da. Edukiari, metodologiari eta iraupenari emandako nota oso ona izan da, ia bikain, eta esan daiteke parte hartzaileen itxaropenak nabarmen ase direla. Hitzaldi bakoitzaren balorazioa oso ona izan da, eta biren kasuan, ikasleek emandako balorazioa bikaina izan da: "Komunikazio Trebetasunak Suizidioaren Prebentziorako" eta "Dormir, sentir, vivir. Hábitos de vida y salud emocional".

Honako hauek dira hobetzeko egindako proposamenak:

- Hitzaldi zehatzagoak.
- Honako gai hauei buruzko eskaintza: sexualitatea, hazkunde pertsonala eta autoezagutza, bizitza akademikoa eta erabakiak hartzea, estresa azterketa garaian, harreman toxikoak, sare sozialak (espektatibak eta errealitatea), bakardadea.
- Psikologiako ikasleak gehien bat, beste adar batzuetako parte hartze gehiago lortzea.
- Hedapen handiagoa, parte hartzea areagotzeko.
- Kreditu gehiago bertaratzeagatik.

8.5 "Del Estrés a la capacidad resolutive" tailerraren txostena, 1. lauhilekoa.

"Del estrés a la capacidad resolutive" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko. Sistema emozionala gehiago maneiatzea eta estresa eragiten diguten egoerei modu arautuan aurre egitea da xedea, eraginkortasun handiagoko jokabideak aplikatuz,

gaitasun analitikoak eta konponbideak aurkitzeko gaitasuna areagotzeko.

Hori guztia tailerraren iraupenaren errealitatea kontuan hartuta, eta lanean parte hartze aktiboa izateko, erabakiak pertsonalki hartzeko eta baliabideetako entrenamendu prozesua gauzatzeko beharra planteatuz.

Helburu nagusiak:

- **Estresaren kontzeptua:** estresaren kontzeptua jorratzea, horren funtzio informatiboa.
- **Erregulazio emozionala:** estresarekin lotutako emozioak kudeatzen ikastea, oreka emozional eta mentalaren prozesua landuz, lasaitzeko baliabideen bitartez.
- **Aurre egite erregulatua:** baliabide kognitibo, instrumental eta komunikatiboak garatzea, automatismoak aztertutako eta erabakitako jokabide bihurtzea ahalbidetzen dutenak. Prozesuak aztertu, aukerak sortu, antolatu eta planifikatzeko planteatutako baliabideak lantzea pertsonalki.

Tailerraren programa:

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu behar dira: estres prozesuak ezagutzea, funtzio informatiboa, funtzionamendu biologikoak eta automatikoak: burua lasaitzeko baliabideak, baliabide kognitiboak eta erabakitzaileak, eta komunikazio prozesu erregulatua.

Horrela, estresaren kudeaketa aktiboa areagotzeko, honako hau beharrezkoa da:

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

kontzienteki, estresa eragiten diguten egoerei aurre egitea ahalbidetuko diguten jokabide hausnartu eta erabaki berriak eraikitzeko.

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

Metodologia:

Tailer hau online egin zen 2024ko urriaren 14, 16, 21, 23, 28 eta 30ean, Teams plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du. Ana Varela estresaren kudeaketa aktiborako entrenamendu emozional eta kognitiboan, ikaskuntza prozesuetan eta aldaketan espezializatuta dago.

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

Tailerra hasi aurretik, onartutako pertsonen ikastaroaren helburuak jasotzen zituen programa espezifiko eman zitzaien, baita saio bakoitzaren programa ere, tailerreko prestakuntza prozesuan praktikatu beharreko lanerako gaiekin eta baliabideekin. Horrela, tailerra hasi zenetik, ikasleek ikastaroaren eta saioen programa eta egitura zituzten eskura. Era berean, tailerraren hasieran, koaderno baten laguntzaz lan egitearen garrantzia azpimarratu zen, gai interesgarriak, sortutako ideiak, kontsultak eta pertsona bakoitzaren ondorioak jasotzeko, bakoitzaren gaien inguruan lan egite aldera. Halaber, bertaratzeko irizpideak eta tailerraren aprobetxamendu ziurtagiria modu jarraituan lortzeko irizpideak gogorarazi ziren, eta mikrofonoa eta kamera izatearen garrantziaren berri eman zitzaien, prozesu aktiboa eta partaidea izateko.

Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala bidali da, eta saioen artean egiteko praktikak gehitu dira: arnasketa kontzientea entrenatzeko oharrak, erlaxazio mota desberdinak, landutako gaiekin lotutako bideoak, aurre egite erregulatuari buruzko artikulak eta webguneak, saioetan landutako gaiak zabaltzeko.

Halaber, tailerra amaitutakoan, "Del estrés a la capacidad resolutive"

(Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerrean landutako gai guztiekin lotutako bibliografia bidali da, bai eta landutako baliabideak praktikatzen jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

Zalantzei eta baliabideei eta beste gai batzuei buruzko kontsultei erantzun zaie posta elektronikoz, eta une oro komunikazio erraza izan da ikasleekin.

- **Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa**

Saioen bertaratzea eta jarraipena baieztatzeko, bi itemeko galdetegi txiki bat egin da, saio bakoitza amaitzean bete behar zena, baita testa egin aurreko eta osteko galdetegi bat ere (Likert motako eskalan eta 6 puntukoa). Galdetegi horretan tailerraren interesari, hautemandako erabilgarritasunari, inplikazio eta partaidetza mailari, planteatutako eta entrenatutako baliabideen iritziari, metodologiari eta irakaslearen jardunari eta ikasleen ustez tailerra hobetzeko aintzat hartu beharreko alderdiei buruzko galdera espezifikokoak zeuden.

Laginaren deskribapena:

153 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 128 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzairen.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), generoaren arabera bereizita.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	125 (% 81,7)	28 (% 18,3)		153 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	103 (% 80,5)	25 (% 19,5)		128 (% 100)
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	62 (% 86,1)	10 (% 13,9)		72 (100 %)

ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	40 (% 85,1)	7 (% 14,9)		47 (100 %)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	24 (% 92,3)	2 (% 7,7)		26 (100 %)

1. taula. Tailerrean izena eman duten, onartuak izan diren, aurreko testa eta ondorengo testa bete duten eta ziurtagiria jaso duten pertsonak, generoaren arabera.

Onartutako pertsonen titulazioaren araberrako banaketa:

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduako eta graduondoko ikasleak dira. 2. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 2. taula).

TITULAZIOA		
GRADUAK		%
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	7	5,7
Enpresen administrazioa eta informatika ingeniariatza	1	0,78
Enpresen administrazioa eta zuzenbidea	1	0,78
Antropologia	1	0,78
Artea	1	0,78
Biokimika eta Biologia Molekularra	1	0,78
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	2	1,5
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	0,78
Sorkuntza eta Diseinua	2	1,5
Zuzenbidea	3	2,3
Ekonomia	3	2,3
Haur Hezkuntza	1	0,78

Haur Hezkuntza hirueleduna	1	0,78
Lehen Hezkuntza	3	2,3
Lehen Hezkuntza hirueleduna	1	0,78
Gizarte Hezkuntza	1	0,78
Erizaintza	28	21,9
Euskal Ikasketak	2	1,5
Filologia	1	0,78
Filosofia	1	0,78
Fisika	2	1,5
Negozioen Kudeaketa	1	0,78
Ingurumen Ingeniaritza	1	0,78
Industria Elektroniketa eta Industrialak	6	4,8
Ingeniaritza Kimikoa	1	0,78
Ingeniaritza Mekanikoa	2	1,5
Nautika eta Itsas Garraioko Ingeniaritza	4	3,2
Laborategi klinikoa	1	0,78
Logopedia	1	0,78
Matematika	2	1,5
Medikuntza	15	11,8
Odontologia	1	0,78
Pedagogia	2	1,5
Kazetaritza	2	1,5

Psikologia	5	3,9
Kimika	2	1,5
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	0,78
Lan Harremanak eta Gizarte Langintza	4	3,2
Soziologia	2	1,5
Gizarte Langintza	4	3,2
GUZTIRA		
MASTERRA	3	2,3
DOKTOREGOA	4	3,2
GUZTIRA	128	100

2. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Presentzia handiena duten graduen artean, Erizaintza eta Medikuntza nabarmentzen ditugu. Interesgarria litzateke arlo horietan ikasle kopuruak gora egin duen jakitea. Erizaintza Graduak beti parte hartu duen arren, aurreko edizioekin alderatutako gorakada nabarmena da, Medikuntzan gertatu bezala.

Garrantzitsua litzateke jakitea interesa oinarri duen lanbideari lotutako estresa murriztearekin lotuta dagoen edo interesa eta eskaria beste alderdi espezifiko batzuetan kokatzen den.

Estres maila handiko paziente eta bezeroekin harremanak dituzten lanbideak dira, edo estres maila handia sor diezaieketenak lan egiten duten profesioaletan, paziente edo bezero horiek bizi dituzten zailtasun egoeren ondorioz.

Onartutako pertsonen mailaren arabera 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren arabera aldea ikus daitezke, eta 1. eta 2. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	51	39,8
Bigarrena	32	25,0

Hirugarrena	18	14,1
Laugarrena	17	13,3
Bosgarrena	1	0,8
Seigarrena	2	1,6
Masterra	3	2,3
Doktoregoa	4	3,1
GUZTIRA	128	100

3. taula. "Gestión activa del estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera bereizita.

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

Tailerrean izena eman duten pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 4. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 4. taula).

CAMPUS	EMAKUMEAK	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
ARABA	8 (% 5,3)	1 (% 0,6)		9 (5,9 %)
BIZKAIA	99 (% 64,7)	21 (% 13,7)		120 (% 78,4)
GIPUZKOA	19 (% 12,4)	5 (% 3,3)		24 (% 15,7)
GUZTIRA	126 (% 82,4)	27 (% 17,6)		153 (% 100)

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

5. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 5. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
ARABA	8 (% 6,4)	1 (% 0,8)		9 (% 7,2)
BIZKAIA	79 (% 61,7)	20 (% 15,5)		99 (% 77,2)
GIPUZKOA	15 (% 11,7)	5 (% 3,9)		20 (% 15,6)
GUZTIRA	102 (% 79,7)	26 (% 20,3)		128 (100 %)

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

Nabarmendu beharreko alderdietako bat da emakumeek tailerrean duten parte hartzea, gizonen eskaeraren eta parte hartzearen aldean. Hala ere, hori bera gertatzen da egindako tailer guztietan. Hala ere, kasu honetan tailerrean izena eman duten gizonen kopuruak gora egin du.

Interesgarria izango litzateke gaiarekin lotutako faktoreak aztertzea: hautemandako estres maila, hautemandako kontrol eta ebazpen gaitasuna, aldaketarako eta ikaskuntzarako ikuspegia generoaren arabera, gaitasuna eta ereduak laguntza eskaeran gizonen eta emakumeen artean. Halaber, interesgarria litzateke aztertzea programaren zein zati izan diren interesgarrienak gizonezkoen zein emakumezkoen kasuan, aurre egiteko estiloetan joera desberdina egon daitekeen jakiteko.

Adina

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batezbestekoa, moda eta adin tarteak 6. taulan ikus daitezke. (ikus 6. taula).

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	21,9	18	17-54	153
ONARTUTAKO PERTSONAK	21,5	18	17-49	128
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	21,1	18-20	17-47	72
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	19,8	20	17-25	26

6. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

ANALISI KUANTITATIBOA

Lotutako batezbestekoen (t-test) konparazio analisi bat egin zen, tailerraren eragina eta gogobetetzea neurtzeko, galdetegia prestakuntza jaso aurretik eta ondoren bete zuten pertsonen artean (N = 40).

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,25; desbideratze tipikoa=1,33) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=5,05; desbideratze tipikoa=0,66) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -8,32$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,32$.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,73; desbideratze tipikoa=1,15) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,70; desbideratze tipikoa=0,88) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -9,13$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,44$.
- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,50; Desbideratze tipikoa=1,40) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,85; Desbideratze tipikoa=1,86) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -5,71$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,90$.
- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,43; Desbideratze tipikoa=0,92) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,68; Desbideratze tipikoa=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -6,20$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,98$.

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,23; desbideratze tipikoa=1,27) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,90; desbideratze tipikoa=0,67) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -9,10$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,44$.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,98; desbideratze tipikoa=1,31) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,48; desbideratze tipikoa=0,82) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -6,54$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,03$.
- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,60; Desbideratze tipikoa=1,46) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,70; Desbideratze tipikoa=1,09) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua

da ($t(39) = -5,54; p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,87$).

- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,72; Desbideratze tipikoa=0,99) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 4,54; Desbideratze tipikoa= 0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(39) = -4,31; p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,69$.

Datu horiek kontuan hartuta, hobekuntza nabarmena hauteman daiteke ezagutzan eta tailerra egin duten pertsonen gaitasunetan.

Jarrian, 7. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak -6- gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 7. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTEKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,13
2	Gogobetetzea	5,31
3	Erabilgarritasuna	5,42
4	Inplikazioa	4,69
5	Jardueretako parte hartzea	4,33
6	Iraupena	3,62
7	Jasotako informazioa	5,58
8	Erabilitako metodologia	5,09
9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak		
9a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,00
9b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,67
9c	Denboraren plangintza egokia	4,82

9d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,67
10.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak		
10a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,91
10b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,42
10c	Denboraren plangintza egokia	4,67
10d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,53
11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea		
11a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,38
11b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,07
11c	Denboraren plangintza egokia	5,09
11d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,24
11e	Hobetzeko baliabideak	5,16
11f	Balorazio orokorra	5,62
11g	Irakaslearen jarduna	5,62

7 taula. "Del estrés a la capacidad resolutive" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Landutako tekniken eta baliabideen erabilgarritasunak eta metodologiak puntuazio altua izan dute. Tailerraren iraupenarekin eta partaidetzarekin lotutako adierazpenek jaso dituzte puntu gutxien. Pertsonen hautematen duten erabilgarritasuna nabarmendu dezakegu, hori baitzen tailerraren helburu nagusia.

ANALISI KUALITATIBOA:

“Del estrés a la capacidad resolutive” (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerraren analisi kualitatiboa egiteko, honako gai hauei buruzko 4 galdera ireki egin dira: bertaratuen artean tailerrak izan duen erabilgarritasuna; erabilgarritzat jo ez diren alderdiak; tailerra garatzeko hobetu daitezkeen alderdiak; eta baliabideak maiz erabiliko dituztelako ustea. Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

a) Aipatu zein izan diren tailer honetan **erabilgarrien** iruditu zaizkizun alderdiak:

- “Batez ere, arnasketa teknikak, arazo handiak mikroarazoetan banatu eta banaka kudeatzea, eta inguruko estresa komuniatzea eta sozialki jorratzea”.

- “Material ugari eman digute, gainera, edozein unetan berriro irakurri edo berrikusi dezakegun materiala; oso erabilgarria iruditu zait”.

- “Oso erabilgarriak iruditu zaizkit estres atakeei aurre egiteko erlaxazio teknikak”.

- “Oso lagungarria iruditu zait arazoak mikroarazoetan banatzen ikastea, hobeto jorratu ahal izateko. Halaber, estres egoera guztietan hauteman daitezkeen 4 ezaugarriak ikustea, estresatzen naizenean zer gertatzen zaidan jakiteko. Eta, bereziki, estresatzen ginenean lasaitasunerako geneukan hitza praktikan jartzea”.

- “Alderdi askotan gai zabalak ukitu dituen tailer bat iruditu zait. Zehatza izan da, eta asko interesatu zaizkit egoera estresagarri guztiek partekatzen dituzten 4 ezaugarriak, egoera horiek garaiz identifikatzeko; lasaitzen nauten jardueretan pentsatzea; indarkeriarik gabe komunikatzea; eta honako mantra hau: haserretzen zarenean, jarri fokua arazoan eta ez pertsonarengan”.

- “Oso erabilgarria iruditu zait ikastea estresa ez dela aintzat hartzen hasierako faseetan, eta oso garrantzitsua iruditzen zait hautematea ez dugula aintzat hartzen”.

- “Nire ustez, alderdi erabilgarrienak, zalantzarik gabe, egoera desberdinetan estresa kudeatzeko teknikak izan dira. Estresaren sintomak eta horri lotutako emozioen sintomak identifikatzen ikastea argigarria izan da, eta egindako jarduera praktikoei esker ikasitakoa momentuan bertan praktikan jarri dut. Gainera, lankideen artean sortu zen lankidetzeta eta laguntza giroari esker, jendaurrean hitz egitean erosoago sentitu nintzen, eta hori aurrerapen pertsonal handia izan da”.

- “Tailer honetako alderdi erabilgarrienak, nire ustez, honako hauek izan dira: lehenik eta behin, berregituratze kognitiboko teknikak, izan ere tresna egokiak eskuratu ditut, estresa modu konstruktiboagoan kudeatu eta berrinterpretatzeko. Halaber, arazoei aurre egiteko eta ebazteko gaitasuna oso baliagarria iruditu zait, horri esker, egoera zailei modu egituratuan eta eraginkorrean aurre egiteko metodologia garatu ahal izan baitut. Denboraren plangintza ere oso erabilgarria izan zen; izan ere, lanen antolaketa hobetzeko estrategia zehatzak eskuratu ditut. Nire lanak antolatze eta produktibitatea optimizatzeko, maila profesionalean zein pertsonalean. Azkenenik, lasaitasunerako tekniken baliabide eta ariketa praktikoak eskertu ditut; izan ere, egunerokoan aplikatu ditzaket, aldarte onean jarraitzeko”.

- “Nire ustez, alderdi erabilgarriena egin beharreko ariketak izan dira, lasaitzeko zein estres egoeretan egitekoak”.

- “Lagungarriena, nire ustez, estresa kudeatzeko eta nire helburuak lortzeko tresnak izan dira”.

-Lasaitzeko teknikak

- "Erlaxatzeko teknikak eta estres une gorena gelditzeko hitz bat jartzea oso erabilgarriak iruditu zaizkit. Halaber, erakutsi ziguten beste teknika bat praktikan jartzen ari naiz; hots, arazo handi bat arazo txikiagoetan banatzea, errazago aurre egiteko. Halaber, pomodoro teknika, egiten ari garen lanean fokoa jartzeko, tarteka geldituz; horri esker produktiboago sentitzeaz gain, zerbait egin dudala nabaritzen dut; izan ere, 4 pomodoro betetzean poztasuna sentitzen duzu, normaltasunez egingo zenituzkeen ordu berberak eginda ere".

- "Pertsonen parte hartzea, haien esperientziak eta praktikan jarritakoa kontatzeko; horrek lagundu dit bakarrik ez nagoela sentitzeko eta gauzak beste modu batera egin daitezkeela jakiteko".

- "Estresa informazio baliabide gisa ulertzeko eta birdefinitzeko modua gakoa iruditzen zait kudeatu ahal izateko".

- "Partekatutako informazioa oso erabilgarria iruditu zait. Saioei esker nire egoerari lotutako ikuspuntu berriak izatea lortu dut. Nire estresaren adierazleak identifikatzeko eta ulertzen saiatzeko erabilgarria izan zait".

- "Ikuspegi aldaketa oso beharrezkoa, estresa zerbait erabilgarritzat hautemateko, eta ez oztopatzen gaituen zerbait izango balitz bezala".

b) Aipatu zein izan diren tailer honetan **erabilgarriak iruditu ez zaizkizun** alderdiak:

- "Aurreko galderan erantzun bezala, uste dut oso erabilgarria litzatekeela burua ziztu bizian bueltaka ari den uneetan praktikan jartzeko jarduerak irakastea. Laburbilduz, une jakin batzuetan baliabide praktikoak faltan. Praktika baino teoria gehiago egon da eta praktika faltan bota dut; izan ere, teoria garrantzitsua da, baina arazoa estresez betetako uneetan daukagu, nola erlaxatu ez dakigunean".

- "Ez zaizkit oso erabilgarriak iruditu antolatzeke edo ikasteko teknikak, hala nola POMODORO teknika. Izan ere, nahiago dut aipatu diren beste modu batzuetan antolatu".

- "Batzuetan irakasleak proposatutako ariketaren batekin zailtasunen bat izan badut ere, edo parte hartzea kostatu bazait ere, jorratutako lagungarria izan zait".

- "Egindako ariketak guztion artean partekatzea gustatuko litzaidake".

- "Informazioa eta aurkeztutako teknikak baliagarriak izan baziren ere, tailerra laburra izan zela uste dut. Gogoz egingo nituzke saio gehiago jorratutako gaietan sakontzeko eta ikasitakoa finkatzeko. Ildo horretatik, nire ustez, iraupena luzatzeak Varela irakasleak emandako tresnak eta baliabideak xehetasunen aztertzea ahalbidetuko luke".

- "Erabilgarria ez izatea baino, iruditu zait zaila dela arnasketa kontzientea nire egunerokoan aplikatzea, ez nagoelako ohituta eta ahaztu egiten zaidalako. Baina, oro har, landutako guztia erabilgarria izan zait, aurre egiteko ezagutza areagotu baitut. Halaber, landutako guztia ulergarria zen, baina aplikatzen zaila batzuetan".

- "Adibidez, powerpoint-ak ez zaizkit baliagarriak iruditu. Gida moduan ez daude gaiak, baina irakaslearen azalpenekin ez ziren beharrezkoak".

- "Nire ustez, tresnekin hasi beharko genuke lehenengo saiotik hasita, teoria pixka bat eman ordez".

- Pomodoro metodoa ezaguna nuen; hortaz, ez da informazio berria izan, gaitasun eta teknika hori nire egunerokoan ezarrita neukan. Hala ere, ulertzen dut besteentzat oso erabilgarria izan dela.

- "Baliteke ikastaroa oso erabilgarria ez izatea behar beste pertsonalizatzen ez bada (bizitzako arlo desberdinetako partaideak zeuden, eta horrek estresari buruzko alderdi desberdinak planteatzera eraman gaitu), etengabe praktikatu behar da, eta baliteke oso erabilgarria ez izatea soluzio azkarra izatea espero bada.

Halaber, kasu larrietan ez du profesionalen laguntza ordezkatzeko, eta teknikak gainetik aztertu dira; horrek egoera konplexuetan duten eraginkortasuna mugatu du”.

- “Oso erabilgarria iruditu bazait ere, uste dut mikroarazoak sortzea (5. saioa) ez dela oso egokia nire kasuan”.

- “Orokorrean tailerra erabilgarria dela iruditu zait, baina alderdi batzuk ez zaizkit hain erabilgarriak iruditu. Adibidez, lasaitzeko teknika batzuk oinarritzako edo errepikakorrak zirela iruditu zitzaizkidan; izan ere, aurretiazko ezagutzak nituen horri dagokionez. Halaber, jarduera teoriko batzuetara bideratutako denbora praktika gehigarrietan erabil zitekeen, gaitasunak modu errealagoan aplikatu ahal izateko. Era berean, jarduerak planifikatzeko edukietako batzuk profil desberdinetara egokitu beharko litezkeela uste dut; izan ere, nire kasuan guztiak ezin ziren nire lan eremu espezifikora aplikatu”.

c) Aipatu zein diren tailerra **hobetzeko** alderdiak:

- “Nik, agian, tailer hauek aurrez aurre egiteko irisgarritasun falta nabarmenduko nuke. Garai berriak eskatzen duen egokitzapen beharra ulertzen dut, eta, beraz, online tailerrak egiteko alde aurretiko jarrera; hala ere, uste dut tailer hauek pisu handiagoa merezi dutela, eta pisu hori online emateko moduak kentzen diola”.

- “Egia esan, tailerra nahiko osoa izan dela uste dut. Halaber, adibidez, parte hartu behar izatea kostatu bazait ere, lagungarria izan daiteke. Tailerraren ordutegia aldatuko nuke, batzuetan ia ez baitut lasai jateko astirik izan”.

- “Egia esan, eta kostatzen bazaigu ere, Anarekin eta kameren kontuarekin ados nago. Online ikastaro bat bada ere, aurpegia eman behar dut; izan ere, pertsonak gara, eta ikastaro bat, are gehiago gai psikologikoak jorratzen dituen bat, hurbilekoa izan behar da, eta, bereziki, humanoa. Anak aipatu bezala, kamerak zein ikaskideak ikusi ahal izatea oinarritzakoa da taldearen parte sentitzeko. Hortaz, nik kamera derrigorrezko baldintza gisa gehituko nuke, salbuespenezko kasuetan salbu; gerta daiteke eta ulergarria da, baina izena emateko baldintza gisa jarriko nuke”.

- “Galdetegiak egiteko epea luzatzea. Horietako asko ezin izan ditut egin, itxita zeudelako. Gero, uneren batean ireki eta berriro itxi egiten ziren. Hori dela eta, saio guztietara bertaratu naizen arren, ebaluazioen erdia soilik bete dut”.

- “Iraupena astebetetz luzatzea, gutxi gorabehera”.

- “Kasu praktiko gehiago jarriko nituzke, alderdi teorikoa hobeto ulertzeko eta identifikatuago sentitzeko”.

- “Nire ustez tailerra oso konpletoa da, baina ordutegia hobetuko nuke. Ordutegia ez zen oso ona, batzuk klasetik nahiko berandu ateratzen ginen eta ez dugu bazkaltzeko tarterik izan”.

- “Saioak seihilekoan zehar luzatzea gustatuko litzaidake gutxienez, edo ikasturte osoan zehar (ulertzen dut aurrekontu arazoengatik ezinezkoa dela). Online zein aurrez aurre izatea gustatuko litzaidake, hurbilagoko tailerra eta tailer pertsonalagoa izateko, guztion artean hurbiletik laguntzeko edo norberaren historia modu errealago batean jorratzeko”.

- “Parte hartze handiagoa; irakaslea saiatzen zen parte hartzea sustatzen eta tailerra aktiboago bihurtzen, baina batzuek ez zuten laguntzen”.

- “Luzeagoa izatea”.

- “Ikasleen eta irakaslearen arteko komunikazioa hobetu daitezkeela uste dut. Jendeak ez du kamera jartzen, eta 60 pertsona gauden arren, soilik 20k pizten dute kamera. Horrez gain, irakaslea bikaina iruditu zait, bai eta edukia ere. Nik ikastaroaren iraupena luzatuko nuke, irakasleak esandakoa entzuten emandako denbora ziztu bizian pasatu baitzait. :))”

- "Aurretik aipatutakoa, ikusitako bideoak komentatzen emandako denbora luzegeia iruditu zait".

- "Klasearen gehiengoaren parte-hartzea".

- "Ikastaroa aurrez aurre egiteak parte hartzea sustatzen lagunduko luke. Halaber, edukia pertsonalizatuko nuke: praktika gidatua eta jarraipena; tresna aurreratuak, hala nola mindfulness-a; irakasle espezializatuak izatea; eta aurrerabidea ebaluatzea. Horrek lagunduko luke parte hartzaileek teknikak aplikatu eta emaitza eraginkorragoak eta iraunkorragoak lor ditzaten".

- "Orokorrean oso dinamikoa iruditu zait, eta klaseak atseginak iruditu zaizkit besteak beste bideoei eta hausnarketei esker. Ez dut uste hobetzeko ezer dagoenik, beti eman izan baitzaigu saio bakoitzeko materiala eta iraupena oso egokia izan da (gainera, nahi izanez gero gehiago gera zintezkeen), eta abar. Beharbada egokia litzateke bideoak irakasleak berak jartzea, deitik atera eta Youtubera joan behar ez izateko, zerbait hobetu behar izatekotan; hala ere, iradokizuna minimoa da".

- "Bertaratutakook gure kamera jartzeko eta tailerrean ekarpenak egiteko lotsarik ez izatea, interesa duten guztien artean partekatze eta ikasteko dinamikoagoa izan dadin".

- "Nire ustez, komeni da tailer hau aurrez aurrekoa izateko, garrantzitsua baita".

- "Tailerra luzatuko nuke; hots, klase gehiago jarriko nituzke, kontzeptuak hobeto finkatzeko. Halaber, lasaitzeko teknika gehiago ezagutu nahiko nituzke".

d) Baliabideak **egunerokotasunean** erabiliko dituzu?

- "Nire ustez, tailer honetan eskuratu ditudan baliabideak nahiko baliagarriak dira, eta nire egunerokoan praktikan jartzea espero dut".

- "Ziurrenik hemendik tarte batera ahaztu egingo zait, ez dut hain presente izango, baina nire esku dagoena egiten saiatuko naiz ohitura hartzeko. Beharbada, noizean behin jardueretakoren bat praktikan jarriko dut, lagungarriak izan baitzaizkit. Adibidez, arnasketaren kasuan; ez du denbora gehiegi eskatzen eta oso lagungarria dela iruditu zait".

- "Zalantzarik gabe. Arnasketa teknika nire egunerokoan txertatu dut, eta arazo bat arazo txikiagoetan banatzeko teknika zalantzarik gabe erabiliko dut".

- "Bai; izan ere, ohitzeko esfortzu pixka bat eginez gero ez didaten denbora askorik kenduko".

- "Bai, batzuetan zaila bada ere, praktikarekin lagungarriak izango dira etorkizuneko estres uneetan".

- "Bai, ikasitako baliabideak aplikatuko ditudala uste dut, bereziki berregituratze kognitibokoak eta lasaitzeko gaitasunak; izan ere, nire egunerokoan aplika ditzaket estres jarduerak kudeatzeko. Gainera, ikasi ditugun denbora planifikatzeko eta antolatze tresnak erraz integratzen dira nire laneko errutinan, eta horrek erregulartasunez erabiltzera bultzatzen nau. Hala ere, lagungarria litzateke jarraipena egitea edo aldizkako oroigarriak izatea ohitura hori indartzeko eta nire eguneroko praktikan benetan txertatzeko".

- "Baietz esango nuke; erabiltzen errazak dira eta estresa azkar lasaitzen laguntzen dute".

- "Zalantzarik gabe. Gainera, Anak materialak saio bakoitzaren ostean bidaltzen zizkigun, eta lagungarria da material horiek eskura izateko. Arnasketa, kronometroa jartzea, egitekoak koadernotxo batean eta mugikorrean apuntatzea... Edonon egin daitezkeen jarduerak dira eta oso lagungarriak dira, jasotako aholkuekin batera".

- "Bai, ikastaroan zehar irakasleak teknikak gomendatu dizkigu, ikastaroa egin bitartean aplikatu ahal izateko. Horri esker, hurrengo klasean, teknika

baliagarria izan zitzaigun edo teknika hori nolabait alda genezakeen aztertzen genuen, gure errealitateetara egokitu zedin”.

- “Noski baitez. Baliabide horiek eguneroko bizitzan aplikatu ditzakegu, irakasleak jakinarazi bezala, eta gure bizitza eta ongizatea hobetzeko erabili ditzakegu. Tailerra iraun bitartean erabili ditut, eta orain berdin jarraituko dut”.

- “Noski. Orain arte Anak erakutsi dizkigun erlaxazio teknikak oso ondo funtzionatu dute”.

- “Hasiere batean nire errutinan sartzea kostatuko zait, baina pixkanaka-pixkanaka horiek sartzera behartuko dut neure burua, nire egunerokoaren parte izateko kontziente izan gabe. Teknika batzuk erabiltzen hasi naiz, hala nola zereginen zerrenda, eta nahiko erabilgarria iruditu zait estres puntu hori ekiditeko, zerekin hasi ez dakidala”.

- “Bai, eta unibertsitateko ahozko aurkezpenetan praktikatu dut”.

- “Tailer hori egin izanak ikastaroan zehar aipatutako teknikak aplikatzera animatu nau. Hala nola, arnasketak estres egoera baten aurrean”

- “Baliabideak praktikan jartzen hasi nintzen lehenengo saiotik aurrera (saio horretan arnasketa ariketak egin genituen)”.

- “Bai, eta horregatik eman nuen izena, eta inprimakia betetzean hala zehaztu nuen: arazo ugari izan ditut nire estresa kudeatzeko. Ikastaro honetan parte hartzea oso garrantzitsua zen niretzat, eta erabat eskertuta nago jasotako material guztiarengatik”.

- “Baiezko borobila. Ikasi ditugun teknikak nire egunerokoan aplikatu ditzaket eta konprometitu nago egoera estresanteetan aplikatzera. Trebetasun horiek etengabe erabiltzea funtsezkoa izango da estresa eta emozioak kudeatzeko gaitasuna hobetzen jarraitzeko. Eskerrik asko tailer honetan parte hartzeko aukera emateagatik”.

8.6 “Del Estrés a la capacidad resolutive” tailerraren txostena, 2. lauhilekoa.

“Del estrés a la capacidad resolutive” (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko. Sistema emozionala gehiago maneiatzea eta estresa eragiten diguten egoerei modu arautuan aurre egitea da xedea, eraginkortasun handiagoko jokabideak aplikatuz, gaitasun analitikoak eta ebazteko gaitasunak areagotzeko.

Hori guztia tailerraren iraupenaren errealitatea kontuan hartuta, eta lanean parte hartze aktiboa izateko, erabakiak pertsonalki hartzeko eta baliabideetako entrenamendu prozesua gauzatzeko beharra planteatuz.

Helburu nagusiak:

- *Estresaren kontzeptua:* estresaren kontzeptua jorratzea, horren

funtzio informatiboa.

- *Erregulazio emozionala*: Estresarekin lotutako emozioak kudeatzen ikastea, oreka emozional eta mentalaren prozesua landuz, lasaitzeko baliabideen bitartez.
- *Aurre egite erregulatua*: Baliabide kognitibo, instrumental eta komunikatiboak garatzea, automatismoak aztertutako eta erabakitako jokabide bihurtzea ahalbidetzen dutenak. Prozesuak aztertu, aukerak sortu, antolatu eta planifikatzeko planteatutako baliabideak lantzea pertsonalki.

Tailerraren programa:

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu behar dira: estres prozesuak ezagutzea, funtzio informatiboa, funtzionamendu biologikoak eta automatikoak: burua lasaitzeko baliabideak, baliabide kognitiboak eta erabakitzailerak, eta komunikazio prozesu erregulatua.

Horrela, estresaren kudeaketa aktiboa areagotzeko, honako hau beharrezkoa da:

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

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

Metodologia:

Tailer hau online egin da 2025eko martxoaren 4, 6, 11, 13, 18 eta 20ean, Teams plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du. Ana Varela estresaren kudeaketa aktiborako entrenamendu emozional eta kognitiboan, ikaskuntza prozesuetan eta aldaketan espezializatuta dago.

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

Tailerra hasi aurretik, onartutako pertsoneri ikastaroaren helburuak jasotzen zituen programa espezifikoa eman zitzaien, baita saio bakoitzaren programa ere, tailerreko prestakuntza prozesuan praktikatu beharreko lanerako gaiekin eta baliabideekin. Horrela, tailerra hasi zenetik, ikasleek ikastaroaren eta saioen programa eta egitura zituzten eskura. Era berean, tailerraren hasieran, koaderno baten laguntzaz lan egitearen garrantzia azpimarratu zen, gai interesgarriak, sortutako ideiak, kontsultak eta pertsona bakoitzaren ondorioak jasotzeko, bakoitzaren gaien inguruan lan egite aldera. Halaber, bertaratzeko irizpideak eta tailerraren aprobetxamendu ziurtagiria modu jarraituan lortzeko irizpideak gogorarazi ziren, eta mikrofonoa eta kamera izatearen garrantziaren berri eman zitzaien, prozesu aktiboa eta partaidea izateko.

Saio bakoitzaren ondoren, erabilitako materiala bidali da, eta saioen artean egiteko praktikak gehitu dira: arnasketa kontzientea entrenatzeko oharrak, erlaxazio mota desberdinak, landutako gaiekin lotutako bideoak, aurre egite erregulatuari buruzko artikulak eta webguneak, saioetan landutako gaiak zabaltzeko.

Halaber, tailerra amaitutakoan, "Del estrés a la capacidad resolutive" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerrean landutako gai guztiekin lotutako bibliografia bidali da, bai eta landutako baliabideak praktikatzeko jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

Zalantzei eta baliabideei eta beste gai batzuei buruzko kontsultei erantzun zaie posta elektronikoz, eta une oro komunikazio erraza izan da ikasleekin.

- **Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa**

Saioen bertaratzea eta jarraipena baieztatzeko, bi itemeko galdetegi txiki bat

egin da, saio bakoitza amaitzean bete behar zena, baita testa egin aurreko eta osteko galdetegi bat ere (Likert motako eskalan eta 6 puntukoa). Galdetegi horretan tailerraren interesari, hautemandako erabilgarritasunari, inplikazio eta partaidetza mailari, planteatutako eta entrenatutako baliabideen iritziari, metodologiari eta irakaslearen jardunari eta ikasleen ustez tailerra hobetzeko aintzat hartu beharreko alderdiei buruzko galdera espezifikokoak zeuden.

Laginaren deskribapena:

172 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 140 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzaien.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 80aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), generoaren arabera bereizita.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDA KOAK	147 (% 85,5)	24 (% 14,0)	1 (% 0,5)	172 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	118 (% 84,3)	22 (% 15,7)		140 (% 100)
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	55 (% 87,3)	8 (% 12,7)		63 (100 %)
ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	38 (% 90,5)	4 (% 9,5)		42 (100 %)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	38 (% 90,5)	4(% 9,5)		42 (100 %)

1. taula. Tailerrean izena eman duten, onartuak izan diren, aurreko testa eta ondorengo testa bete duten eta ziurtagiria jaso duten pertsonak, generoaren arabera.

Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko

ikasleak dira. 2. taulan titulazio horiek deskribatzen dira (ikus 2. taula).

TITULAZIOA		
GRADUAK		%
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	4	2,8
Antropologia	1	0,7
Biologia	1	0,7
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	1	0,7
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	3	2,2
Zientzia eta Diseinua	1	0,7
Kriminologia	2	1,4
Zuzenbidea	6	4,3
Ekonomia	1	0,7
Haur Hezkuntza	1	0,7
Lehen Hezkuntza hirueleduna	3	2,2
Gizarte Hezkuntza	1	0,7
Erizaintza	5	3,6
Ingeles Ikasketak	3	2,2
Euskal Ikasketak	2	1,4
Farmazia	2	1,4
Filologia hispanikoa	2	1,4
Filosofia	1	0,7
Fisika	2	1,4

Zerga Sistema eta Administrazio Publikoa	1	0,7
Arkitekturaren Oinarriak	1	0,7
Negozioen Kudeaketa	2	1,4
Ingeniaritza	1	0,7
Ingeniaritza Biomedikoa	3	2,2
Ingeniaritza Informatikoa	1	0,7
Telekomunikazio Teknologiaren Ingeniaritza	3	2,2
Industria eta Teknologiaren Ingeniaritza	6	4,3
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	1	0,7
Industria Kimikaren Ingeniaritza	3	2,2
Ikerketa eta Sormena Artean	1	0,7
Logopedia	1	0,7
Irakasle ikasketak eta JFKZ	1	0,7
Medikuntza	1	0,7
Nautika eta Itsas Garraioa	1	0,7
Pedagogia	7	5,0
Psikologia	40	28,6
Erakundeen Psikologia eta Esku Hartze Psikosoziala	1	0,7
Kimika	2	1,4
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	1	0,7
Gizarte Langintza	5	3,6
Itzulpengintza	3	2,2
GUZTIRA		

MASTERRA	7	5,0
DOKTOREGOA	5	3,6
GUZTIRA	140	100

2. taula. Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Presentzia handiena duten graduen artean, honako hauek nabarmentzen ditugu: psikologia. Interesgarria litzateke estresari eta hura kudeatzeko prozesuari buruzko interesak lotura duen beren egoerarekin, edo, litekeena den moduan, etorkizunean izango duen lanbide jardunarekin.

Interesgarria litzateke psikologiaren arloko profesionalentzako tailerrak egitea, bereziki "Del estrés a la capacidad resolutive" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) egin duten pertsonen kasuan; horren bidez, programa bat egin beharko litzateke, eredu eta metodo hori kontuan hartuta, lanbide jardunari begira.

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta lehenengo hiru mailetakoko pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	40	28,6
Bigarrena	35	25,0
Hirugarrena	33	23,6
Laugarrena	20	14,3
Bosgarrena	0	0
Seigarrena	0	0
Masterra	7	5,0
Doktoregoa	5	3,5
GUZTIRA	140	100

3. taula. "Del estrés a la capacidad resolutive" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera berezita.

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

Tailerrean izena eman duten pertsonen UPV/EHUko campusetan ikasten

dute. 4. taulan, campus guztietatik datozen eta tailerrean izena eman duten pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 4. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEA	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
ARABA	28 (% 16,3)	5 (% 2,9)		33 (% 19,2)
BIZKAIA	45 (% 26,2)	8 (% 4,6)	1 (% 0,6)	54 (% 31,4)
GIPUZKOA	75 (% 43,6)	10 (% 5,8)		85 (% 49,4)
GUZTIRA	149 (% 86,6)	23 (% 13,4)		% 172(100)

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

5. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, sexuaren arabera bereizita (ikus 5. taula).

CAMPUSA	EMAKUMEA	GIZONAK	E/B	GUZTIRA
ARABA	24 (% 17,1)	5 (% 3,6)		29 (% 20,7)
BIZKAIA	34 (% 24,2)	8 (% 5,7)		42 (% 30,0)
GIPUZKOA	60 (% 42,8)	9 (% 6,4)		69 (% 49,3)
GUZTIRA	118 (% 84,3)	22 (% 15,7)		140 (100 %)

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

Nabarmendu beharreko alderdietako bat da emakumeek tailerrean duten parte hartzea, gizonen eskaeraren eta parte hartzearen aldean. Hala ere, hori bera gertatzen da egindako tailer guztietan.

Interesgarria izango litzateke gaiarekin lotutako faktoreak aztertzea: hautemandako estres maila, hautemandako kontrol eta ebazpen gaitasuna, aldaketarako eta ikaskuntzarako ikuspegia generoaren arabera, gaitasuna eta ereduak laguntza eskaeran gizonen eta emakumeen artean. Halaber, interesgarria litzateke aztertzea programaren zein zati izan diren interesgarrienak gizonen zein emakumeen kasuan, aurre egiteko estiloetan joera desberdina egon

daitekeen jakiteko.

Adina

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batezbestekoa, moda eta adin tartea 6. taulan ikus daitezke. (ikus 6. taula).

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	22,4	21	18-55	172
ONARTUTAKO PERTSONAK	22,4	21	18-55	140
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	21,8	18-20	18-55	63
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	21,3	20	18-36	42

6. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

ANALISI KUANTITATIBOA

Lotutako batezbestekoen (t-test) konparazio analisi bat egin zen, tailerraren eragina eta gogobetetzea neurtzeko, galdetgia prestakuntza jaso aurretik eta ondoren bete zuten pertsonen artean (N = 42).

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,43; desbideratze tipikoa=0,86) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,98; desbideratze tipikoa=1,07) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -8,00; p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,23$.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 2,76; desbideratze tipikoa=1,08) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 4,60; desbideratze tipikoa=0,88) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -9,10; p < 0,001$).

Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,40$).

- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,67; Desbideratze tipikoa=1,22) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,81; Desbideratze tipikoa=0,83) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -5,33$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,82$.
- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 3,86; Desbideratze tipikoa=1,12) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 4,71; Desbideratze tipikoa=1,06) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -3,73$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,58$.

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,02; desbideratze tipikoa=1,00) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,71; desbideratze tipikoa=1,06) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -7,52$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,16$.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,71; desbideratze tipikoa=0,92) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,38; desbideratze tipikoa=0,82) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -10,05$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,55$.
- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,43; Desbideratze tipikoa=1,31) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,43; Desbideratze tipikoa=0,89) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = -5,45$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,84$.
- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,48; Desbideratze tipikoa=1,04) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,48; Desbideratze tipikoa=1,04) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ($t(41) = 5,99$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,92$.

Datu horiek kontuan hartuta, hobekuntza nabarmena hauteman daiteke

ezagutzan eta tailerra egin duten pertsonen gaitasunetan.

Jarrian, 7. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak –6– gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 7. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBE STEOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,33
2	Gogobetetzea	5,19
3	Erabilgarritasuna	5,07
4	Inplikazioa	4,38
5	Jardueretako parte hartzea	4,38
6	Iraupena	3,57
7	Jasotako informazioa	5,74
8	Erabilitako metodologia	5,14
9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak		
9a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,98
9b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,60
9c	Denboraren plangintza egokia	4,81
9d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,71
10.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak		
10a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,71
10b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,38

10c	Denboraren plangintza egokia	4,43
10d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,48
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,50
11b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,24
11c	Denboraren plangintza egokia	5,14
11d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,40
11e	Hobetzeko baliabideak	5,26
11f	Balorazio orokorra	5,55
11g	Irakaslearen jarduna	5,69

7 taula. "Estresaren kudeaketa aktiboa" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Landutako tekniken eta baliabideen erabilgarritasunak eta metodologiak puntuazio altua izan dute. Tailerraren iraupenarekin eta partaidetzarekin lotutako adierazpenek jaso dituzte puntu gutxien. Pertsonen hautematen duten erabilgarritasuna nabarmendu dezakegu, hori baitzen tailerraren helburu nagusia.

ANALISI KUALITATIBOA

"Estresaren kudeaketa aktiboa" tailerraren analisi kualitatiboa egiteko, honako gai hauei buruzko 4 galdera ireki egin dira: bertaratuen artean tailerrak izan duen erabilgarritasuna; erabilgarritzat jo ez diren alderdiak; tailerra garatzeko hobetu daitezkeen alderdiak; eta baliabideak maiz erabiliko dituztelako ustea. Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

a) Aipatu zein izan diren tailer honetan **erabilgarrien** iruditu zaizkizun alderdiak:

- "Arnasteko teknikak, arazoak mikroarazoetan banatzeko teknikak"
- "Erlaxazio gidatua eta lasaitasuna oso erabilgarriak iruditu zaizkit arazoei aurre egitean estresa hobeto kudeatzeko eta argitasuna mantentzeko. Lasai nagoenean egoera objektibotasun handiagoz azter dezaket, antsietatean edo oldarkortasunean murgildu gabe. Halaber, mapa mentalak erabiltzea lagungarria da ideiak antolatzen, arazoaren alderdi desberdinen arteko lotura bistaratzeko eta soluzioak modu egituratuago batean aurkitzeko".
- "Metodologia eta informazioa argiak izan dira, zehatzak. Ulerterrazak. Halaber, zereginak azkarrak ziren praktikan jartzeko eta emaitzak ikusteko. Bestalde, gai honi buruz hitz egitea normalizatzeko baliagarria izan da".
- "Estres askoko uneetan erlaxatuta egoteko trukoak".
- "Berregituratze kognitiboko teknikak eta lasaitasunerako gaitasunak".
- "Oso erabilgarria iruditu zait klasean landutakoa praktikan jartzeko aukera. Halaber, beste baliabide batzuk erabiltzeak ikastaroa dinamikoagoa egiten du".
- "Oso erabilgarriak iruditu zaizkit arnasketa zereginak oso erabilgarriak iruditu zaizkit; nire egunerokoan baliatzen ari naizen teknika da eta kontzientzia hartzen laguntzen dit. Bestalde, pomodoro teknika; aspalditik erabiltzen dudana teknika da eta beti izan zait erabilgarria. Uste dut muskuluetako erlaxazioa egokia izango dela niretzat, baina denbora gehiago dudanean praktikatu beharko dut. Era berean, konturatu naiz ez dela beti laguntza emozionala eman behar, horretarako joera dudalako; instrumentala oso garrantzitsua baita pertsonaren arabera, eta arreta handiagoa eskaini behar diot".
- "Nire kasuan, erabilgarriena berregituratze kognitiboa izan da. Hau da, arazo baten osagaiak aztertzen ikastea eta zatika jorratzea, aurre egin ahal diodala ikusteko".
- "Tailer bakoitzaren ostean diapositibak bidaltzea oso egokia iruditu zait eskura izateko eta beste uneren batean erabiltzeko".
- "Estresa kudeatzeko ikasi ditugun teknikak (arnasketa kontzientea) eta komunikazio ez biolentoa (asko kostatzen zaigu, nire ustez, barrutik komunikatzen baikara, haserretik abiatuta)".
- "Arnasketa kontzientea". Nahiko metodo interesgarria eta erabilgarria iruditu zait. Tailerra egin aurretik ez nuen ezagutzen, eta estresa eragiten didaten egoeren aurrean nerbioak lasaitzeko oso baliagarria iruditu zait".
- "Meditazio, arnasketa eta lasaitzeko ariketa guztiak oso baliagarriak izan zaizkit. Halaber, klasean planteatutako egoeren azalpena: gatazka, nola erantzun? Lasaitzeko hitza..."
- "Oso alderdi positiboa izan da Anak transmititzen duen lasaitasuna... Horrela errazagoa da; halaber, azalpenak argiak izan dira eta jorratutako baliabideak oso lagungarriak".
- "Oso lagungarria izan zait arnasketa eta lasaitzeko hitza. Era berean, asko gustatu zait norbera zaintzeko jarduera bat gehitzea gure agendan, hobeto sentitzeko, eta ez soilik betebeharrak edo zereginak aipatzeko. Bestalde, uste dut oso aberasgarria dela gelakideen esperientziak ezagutzea. Egia esan, uste dut nire egoerak hobera egin duela teknikei esker".
- "Psikologia ikasten 3 urte daramadan arren, eta estresari buruz asko irakurri dudana arren, Anak estresa kudeatzeko baliabide berriak aurkeztu dizkit, eta lehendik ezagutu arren probatu ez ditudan probatzeko aukera eman dit (azken galderan sakonago azaldu dut hori). Bideoak ikustea eta horien inguruko hausnarketa egitea oso ideia ona iruditu zait, alderdi bisualagoa izateko, eta gero gelakideen ikuspuntu desberdinen berri izateko. Jendeak parte hartzea asko gustatu zait, kide batzuek bururatu ez zitzaizkidan gauzak galdetzen baitzituzten eta galdera horiekin identifikatzen nintzen; beraz, horren bidez ikasi ahal izan dut".
- "Oso erabilgarria iruditu zait arazoak mikroarazoetan banatzen ikastea, bai eta arazoaren alderdi desberdinekin eskema egitea ere, gero pixkanaka-pixkanaka

konpontzen joateko. Halaber, uste dut irakasleak oso argi azaldu zuela gai hori”.

b) Aipatu zein izan diren tailer honetan **erabilgarriak** iruditu ez zaizkizun alderdiak:

- "Tailerreko jendearen egoerak edo bizitza, batzuetan psikologoaren kontsultan nengoela uste nuen..."

- "Uste dut landu diren alderdi edo gai batzuk modu desberdinean bideratu ahal zirela, hala nola aurre egiteko gaitasunen saiakera".

- "Bagenekien tailerra gaztelaniaz egingo zela; hala ere, nire kasuan, ez naiz oso gustura sentitu kontzeptu eta gai horiek gaztelaniaz tratatzean. Halaber, horrek tailerrean parte hartzea oztopatzen zuen, gai horiei buruz gaztelaniaz hitz egitea zaila eta estresantea egiten baitzait.

-Ez dago baliagarria iruditu ez zaidan alderdirik, oso interesgarria izan da.

- "Komunikazio ez biolentoa ez zait baliagarria iruditu, behartuta egiten den zerbait dela uste baitut. Egia da ahozkoa ez den komunikazioa garrantzitsua dela, baina gainerako gaiak behartuta iruditu zaizkit”.

- "Uste dut esan digun guztia baliagarria dela batzuentzat gehiago edo beste batzuentzat gutxiago, baina niri behintzat dena izan zait baliagarria".

- "Kamerak denbora guztian piztuta edukitzea. Nire ustez, nahikoa izan beharko luke audio bidez erantzutearekin".

- "Estresa eragiten digun egoera bati buruzko kontzeptu mapa. Nire ustez, ez zen oso baliagarria izan. Beharbada egoera zabal eta zalantzarria hautatu nuelako izan daiteke, gero izena eta ezaugarriak zehaztean ez zitzaidalako errazagoa iruditu hura kudeatzea. Hala ere, uste dut beste pertsona batzuentzako erabilgarria izan daitekeela”.

- "Jorratu nahiko genituzkeen alderdiak daude; hala ere, pertsonalagoak dira, eta taldeko deia denez, ez ditugu aipatzen".

- "Komunikazio ez biolentoiari buruzko azken saioa oso garrantzitsua iruditu zait, baina sentitzen dut agian ezin izan diogula nahi adina denbora eskaini".

- "Ez dakit zer esan. Psikologiako hirugarren mailako ikaslea naiz eta terapia egiten urtebete baino gehiago daramat; hortaz, lehen saioa oso generikoa iruditu zitzaidan, baina egia da gaiari buruz hainbeste ez dakien pertsona batentzat sarrera oso ona izan zela, Anak estresa benetan zer den ulertzeko funtsezko aholkuak edo esaldiak ematen baitzituen; izan ere, batzuek asko harritu ninduten eta oso baliagarriak iruditu zitzaizkidan, eta, beraz, apuntatu nituen".

- "Beharbada komunikazio ez biolentoiaren azken zatia; gainerako gaiekin alderatuta, ez zait hain erabilgarria iruditu, edo nire kasuan ezin dut hainbestetan aplikatu”.

c) Aipatu zein diren tailerra **hobetzeko** alderdiak:

- "Online izateak tailerra hoztu egiten du, eta pertsona askok ez dute kamera jartzen”.

- "Hain luzaro eserita egon beharra ez zitzaidan eroso egin. Tailerra gustatu zitzaidan, baina aitortu behar dut tarteka ezin nuela arreta mantendu”.

- "Nik klaseak laburragoak egingo nituzke, batzuetan astunegia iruditu zaidalako”.

-Gustatuko litzaidake estresarekin zerikusia duten emozioen erregulazioaren papera gehiago azpimarratu izana”.

- "Uste dut denbora gehiago eman beharko genukeela teknikak lantzen. Saio batzuetan edukia ez zait nahikoa iruditu, edo ez zegoen praktikatzeko denbora nahikoa”.

- "Beharbada denbora gehiegi galdu dugu saio bakoitzaren hasieran aurreko saioetan landutakoa aipatzen”.

- "Nire ustez, oso ondo dago. Bideo eta galderei esker dinamikoa da, baina kamerak

kenduko nituzke”.

- “Taldeak txikiagoak izatea. Nire kasuan, adibidez, talde handietan iritzia ematea zailagoa da, eta batzuetan epaitua izateko beldurrez ez dut parte hartu”.

- “Tailerra ondo planteatuta dago, eta ondo ikusten dut kamera piztuta eduki behar izatea; arazoa da iruditzen zaidala bi ordu jarraian egitea oso astuna egiten dela. Beharbada ordubeteko sei saio egitea komeni da, hamabi izango lirateke bi hilabeteko epean. Edo astean hirutan, ordubete egunero, astean bitan bi orduko klaseak izan beharrea”.

-Ordu gehiago.

- “Beharbada parte hartzaileei toki gehiegi eman zaie. Ez dut esaten gaizki dagoenik, oso aberasgarria izan baita besteen esperientziaren berri izatea, baina batzuetan dinamika moteltzen zuten”.

- “Jendeak nabarmen errespetatu ditu hitz egiteko txandak, baina gehiago kontrolatu beharko litzateke kameraren gaia. Jakina, salbuespenak egon daitezke, eta, estresari buruzko tailerra denez, baliteke jendea urduritzea kamera piztu behar izateagatik, baina, nire ustez, denek kamera piztuko balute, behatua izatearen estres hori murriztuko litzateke, eta aurrez aurreko tailer baten antz handiagoa izango luke. Bestela, uste dut oso ondo planteatuta dagoela, eta agerikoa da Anak esperientzia zabala duela estresaren gaian eta mota horretako tailerretan jendearekin tratatzen”.

- “Azken tailerren gaia luzatzea, denbora gehiago eskainiz”.

- “Ez zait iruditzen hobetzeko asko dagoenik. Irakasleak eragin du tailerra atsegina eta ona izatea, guztiontzat”.

- “Tailerra nahiko ona da eta oso ondo antolatuta dago. Sentitu dut pertsona askok adierazi dutela kezkatuta daudela distrakzioekin, etengabe konektatuta daudelako gailu elektronikoen bidez. Beharbada ataletako batean jorratu daiteke, edo arreta psikologikoko beste ikastaro batzuetako gaia izan daiteke”.

- “Aurrez aurre egingo nuke; arazo teknikoak ekiditeko, aurrez aurre elkar ezagutzeko eta hobeto inplikatzeko”.

- “Online denez, nire ustez, zaila da hobetzeko alderdiak aipatzea. Hala ere, ondo dago, modalitate horri esker eskuragarriago dago, eta jende gehiagok egin dezake tailerra”.

- “Tailerrean jende gutxiago egotea, hurbilekoagoa izateko”.

- “Tailerra hobetzeko, komeni da saio bakoitza amaitzean, bidaltzen dizkiguten baliabideekin batera (aurkezpena), dagokion galde sortaren esteka sartzeta”. Horrez gain, galderak hobetuko nituzke, saio bakoitzaren ondoren hausnarketa labur bat eginez, gure ezagutzak eta gure ongizatea gero eta handiagoak direla ikusteko, ikasitako teknikak aplikatuta”.

- “Niri pixka bat astuna iruditu zait astean bi saio egitea; beharbada astean saio bakar batekin nahikoa da”.

- “Tailerraren iraupena luzatzea, hobeto lantzeko; halaber, taldea murriztea, parte-hartze global aktiboa izateko, gauzak errepikatzen denborarik ez galtzeko”.

d) Baliabideak **egunerokotasunean** erabiliko dituzu?

- “Uste dut baitez, mindfulness-a estres handiko garai batean nire bizitzan aplikatzen nuen zerbait zen eta ondo nengoenean pixkanaka alde batera utzi nuen. Hala ere, tailer honi esker, berriro aplikatu dut eta badakit oso onuragarria dela”

- “Bai. Arnasketa teknikak dagoeneko aplikatzen nituen, eta aplikatzen jarraituko dut. Halaber, lasai hitz egitea; batzuetan gauzak konturatu gabe haserre gaudela esaten ditugu, eta onena arnasa hartzea eta lasaitzea da, gauzak modu egokian esateko edo eskatzeko”.

- “Lortutako baliabideak egunerokoan aplikatu ditzakedala uste dut; batez ere, arnasketaren kasuan, dagoeneko inplementatzen ari naizen zerbait da, bai eta

pomodoro teknika ere. Bestalde, aurretik aipatu bezala, muskuluen erlaxazioa aplikatu nahi dut, baina badakit zailagoa izango dela”.

- “Bai. Ikastaroa hasi zenetik, arnasketa kontzientea lanean aplikatu dut, batez ere, estresa etengabe eragiten duen lana baita, eta alde nabaritu dut”.

“Bai, batez ere tailerreko azken klasean, oso pertsona erreaktiboa bainaiz, eta eztabaida egoeretan emozioak kontrolatzen laguntzeko jarduerak azaldu dira”.

- “Zalantzarik gabe. Word dokumentu bat sortzen ari naiz jaso ditugun PPTen apunteekin eta bideoetarako estekekin, dena argiago izateko eta behar dudanean eskura izateko”.

- “Bai, gustatzen zait Anak galdetu digula ea praktikatzen ari ginen, uste baitut oso garrantzitsua dela ohitura hori sortzea, izan ere, hasieran kostatzen da, ohitura bihurtzen den arte. Beraz, saio bakoitzean gogorarazi digunez, nire egunerokoan nabarmen ezarri dudala sentitzen dut”.

- “Bai. Aspalditik erlaxazio eta meditazio teknikak aplikatzen nituen, baina gauez bakarrik egiten nuen, lo hartu aurretik. Anak animatu nau eguneko beste une batzuetan probatzera, eta egia esan, asko gustatu zait. Badakit emaitza hobekak lortu ahal izango ditudala, eta hori oso baliagarria iruditzen zait osasun mentalerako. Halaber, pomodoro teknika primerakoa iruditu zait ikasteko edo lan egiteko, buruak gainezka ez egiteko, eta, hortaz, frustraziorik ez sentitzeko. Baliabide garrantzitsuena eta gehien lehenetsiko dudana arazoak zatikatzearena izango da, helburu errealistak oinarri hartuta urratsez urrats aurre egin ahal izateko”.

- “Bai, nire egunerokoan txertatuko ditut baliabideetako batzuk, hala nola arnasketa kontzientea edo arazoaren ikuspegi hori. Aitzitik, komunikazio erregulatua aplikatzea erronka handia izango da; izan ere, unean bertan emozioa eta estresa nagusitzen dira nire kasuan”.

- “Bai, goizean goiz, eguna asteko, eta gauean, eguna bukatzeko”.

8.7 “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerraren txostena

Tailer hau hiru campusetan eskaini da, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulness-eko irakasleak eman du (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

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

METODOLOGIA:

Tailerra 2024-2025 ikasturteko lehenengo lauhilekoan egin zen, UPV/EHUko Gipuzkoako Campusean. Urriaren 14, 21 eta 26an eta azaroaren 4an egin zen. Tailerrean aurrez aurreko 4 saio egin ziren, eta borondatez egin zen banakako

praktikako eta proposatutako ariketak egiteko lan pertsonala. Saio guztiak 15:00etatik 18:00etara egin ziren. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen (0,5 ECTS).

Partaide bakoitzak mezu elektronikoa jaso zuen, non tailerra behar bezala garatzeko beharrezko informazio guztia jaso zuen, bai eta laneko orduak ziurtatzeko beharrezko baldintzak ere.

Tailer bakoitzaren lehenengo saioan, esku hartze aurreko galde sorta bat eman zitzaion, datu sozio demografikoak biltzeko (titulazioa, maila, adina eta generoa), eta Likert motako 6 puntuko 11 galdera itxi (1 = Erabat desadostasuna, 6 = Erabat adostasuna), tailerra egin aurreko interesa eta ezagutzak adierazteko. Azken saioan, esku hartze ondorengo galde sorta banatu zen, tailerrari buruzko azken balorazioa jasotzeko. Galde sortak 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki zituen, jardueraren gogobetetze adierazle bat izateko, jarduera hobetzeari begira. Galdera itxien erantzunen formatua Likert motako eskala zen, 6 puntukoa.

Laginarekin deskribapena:

1. taulan, tailerrean onartutako pertsonen, esku hartze aurreko galde sorta egin zutenen, esku hartze ondorengo galde sorta egin zutenen, eta, azkenean, ziurtagiria lortzeko baldintzak betetzen zituztenen datuak ageri dira, generoaren arabera bereizita.

	EMAKUMENAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	22 (% 88)	3 (% 12)	0 (%)	25 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	18 (% 85,7)	3 (% 14,3)	0 (%)	21 (% 100)
AURREKO TESTA EGINDUTEN PERTSONAK	14 (% 100)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	14 (% 100)
ONDORENGO TESTA EGINDUTEN PERTSONAK	11 (% 100)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11 (% 100)

ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	11 (% 100)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11 (% 100)
----------------------------------	------------	-----------	-----------	------------

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

Guztira, 25 pertsonak eman zuten izena tailerrean eta 20 onartuak izan ziren; eta batez besteko adina 21,7 izan zen eta adin tartea 17tik 40ra bitartekoa. Guztira 14 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 11k bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 11 horiek lortu zuten ziurtagiria, tailerra hasi zutenen % 55ek (N=20).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=11), batez besteko adina 21,5 urte izan zen, eta adin tartea 18 eta 38 urte artekoa.

2. taulan, bertaratutakoak titulazioen arabera bereizita ikus daitezke (ikus 2. taula).

TITULAZIOA		
GRADUAK		
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	1	5 %
Gizarte Antropologia	2	10 %
Haur Hezkuntza	1	5 %
Lehen Hezkuntza	1	5 %
Erizaintza	1	5 %
Filosofia	2	10 %
Ingeniaritza	1	5 %
Medikuntza	2	10 %
Psikologia	3	15 %

BESTE BATZUK	2	10 %
GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK		80 %
GRADUONDOKOAK		
Master eta Doktoregoa	4	20 %
GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK	4	20 %
GUZTIRA	20	% 100

2. taula. "Mindfulness para la gestión del estrés" tailerrera bertaratutakoak, titulazioaren arabera berezita.

Onartutako pertsonen ikasturtearen arabeko banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren arabeko aldeak ikus daitezke, eta 3. eta 4. mailan dauden zein graduondoko ikasketak egiten ari diren pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	9	% 45
Bigarrena	0	% 0,0
Hirugarrena	2	% 10
Laugarrena	5	% 25
Bosgarrena	0	% 0,0
Beste batzuk	0	% 0,0
Doktoregoa/Masterra	4	% 20
GUZTIRA	20	% 100

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

Adina

Inskribatutakoen, onartutakoen eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tarte 4. taulan ikus daitezke. (ikus 4. taula).

	Batez besteko	Moda	Tartea	GUZTIR
IZENA EMANDAKOAK	23,7	21 urte	17-66	25
ONARTUTAKO	21,7	21 urte	17-40	20
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	21,5	21 urte	17-38	14
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	21,5	21 urte	18-38	11

4. taula. Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten eta ziurtagiria lortu duten pertsonen adina.

ANALISI KUANTITATIBOA

Lehenengo lauhilekoan, lotutako batez bestekoen alderaketa analisia egin zen (t-test parekatutako datuetarako) tailerraren inpaktua eta tailerrarekiko gogobetetzea neurtzeko (N=11).

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

1.Zer da norberaren kontzientzia? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,73, Sd=1,00) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,45; Sd= 10) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ($t(10) = -1,79$; $p = 0,052$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,54$.

2.Zer da mindfulness praktika? (meditazio motak), aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,10, Sd=1,10) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,30; Sd= 1,25) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ($t(9) = -1,86$; $p = 0,048$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,59$.

3.Nola eragiten digu estresak? (nola aplikatu mindfulnessa eguneroko bizitzan) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =4,36, Sd=1,21) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=-1,84; Sd=0,79) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ($t(10) = -1,96$; $p = 0,048$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,55$.

4.Zer da komunikazio kontzientea praktikatzea? aldagaian, aurreko testean

lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,45, Sd=1,29) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=5,00; Sd=0,89) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ($t(10) = -5,16$; $p < 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 1,55$.

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

1. Norberaren kontzientzia lantzeari buruzko gaitasunean, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =3,73; Sd=1,19) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa =4,45; Sd=0,69) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ($t(10) = -1,79$; $p = 0,052$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,54$.

2. Mindfulness praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,55; Sd=1,51) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,18; Sd=1,08) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ($t(10) = -1,05$; $p = 0,160$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,32$.

3. Estresak eragiten digun modua kudeatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,64; Sd=1,29) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,36; Sd=1,21) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ($t(10) = -1,62$; $p = 0,068$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,49$.

4. Komunikazio kontzientea praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,27; Sd=1,35) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,36; Sd=0,67) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ($t(10) = -3,18$; $p = 0,005$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,96$.

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

Jarraian, ebaluazio inkestako itemetan lortutako batez besteko puntuazioak ikus daitezke.

Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikus 5. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBEST EKOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,55
2	Gogobetetzea	5,64
3	Erabilgarritasuna	5,36
4	Inplikazioa	5,00
5	Jardueretako parte hartzea	4,91
6	Iraupena	3,27
7	Jasotako informazioa	5,91
8	Erabilitako metodologia	5,73
<i>9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak</i>		
9a	Norbereren kontzientzia	4,45
9b	Mindfulness praktikatzea	4,30
9c	Estresak eragiten digun	5,27
9d	Zer den komunikazio kontzientea	5,00
<i>10.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak</i>		
10a	Norbereren kontzientzia	4,45
10b	Mindfulness praktikatzea	4,18
10c	Estresak eragiten digun	4,36
10d	Zer den komunikazio kontzientea	4,36
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		

11a	Norbereren kontzientzia	5,36
11b	Mindfulness praktikatzea	5,45
11c	Estresak eragiten digun	5,82
11d	Zer den komunikazio kontzientea	5,36
11e	Hobetzeko baliabideak	4,82
11f	Balorazio orokorra	5,36
11g	Irakaslearen jarduna	5,82

5 taula. "Mindfulness para la Gestión del Estrés" tailerrari buruzko gogobetetze inkestaren batez besteko puntuazioak.

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

ANALISI KUALITATIBOA

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboei, negatiboei eta hobetzekoei buruzko hiru galdera daude. Halaber, praktikatzen jarraitzeko asmoari buruz ere galdetu zaie.

Alderdi positibo edo erabilgarrienei dagokionez, partaideek honako hauek aipatu dituzte: klaseko praktikak zein audio bidezko baliabideak, praktikan autonomoak izateko; mindfulness eta estresari buruzko ezagutza teorikoa eta praktikoa; azalpen erabilgarriak; irakaslearen prestutasuna zalantza argitzeko eta informazioa emateko; irakaslea; eta kontziente izatearen, epairik gabeko presentziaren eta automatismoaren garrantzia ezagutzea.

Alderdi negatiboei edo erabilgarriak izan ez diren alderdiei dagokionez, denbora faltak eragina izan du praktikaren batean, moztu behar izan delako; halaber, sakontzeko zailtasuna eta denbora falta aipatu dira.

Eta hobekuntza arloetan honako hauek nabarmentzen dira: tailerraren iraupena luzatzea (jarraipen gehiago, saioen iraupena laburtzea eta saio kopurua areagotzea), gehiago sakontzea (denbora gehiago meditatzeke, norberaren esperientziari buruz gehiago hitz egitea).

Amaitzeko, **ikasitakoa egunerokotasunean aplikatzeari** dagokionez, partaideek praktikatzen jarraitzeko asmoa dutela adierazi dute; hala ere, horietakoren batek denbora faltak eragindako zailtasunaz kontziente dela adierazi du.

Ondorioak:

Tailerrak emaitza onei eusten die, eta horrek baieztatu du ikastaro osoa egiten duten ikasleek estresaren kudeaketa hobetzeko ezagutzak eta estrategiak areagotzen dituztela mindfulness teknikaren bidez. Inkestetan oso puntuazio onarekin baloratzen dira gogobetetze maila orokorra, jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta irakaslearen lana.

Datuok eskaintzarekin jarraitzera animatzen gaituzte.