SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
ARRETA PSIKOLOGIKORAKO
ZERBITZUA

2025/2026 MEMORIA



AURKIBIDEA

1. SARRERA.....3

2. 2025-2026 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLEAK.....4
2.1 Kontsulta berriak.....4
2.2 2025-2026 ikasturtean artatutako pertsonak.....7
2.3 2025-2026 ikasturtean artatutako ikasleen prestakuntza.....8
2.4 Inpresio diagnostikoak.....11
2.5 Ikasleei emandako saioak: kopurua, modalitatea eta amaitzea.....15

3. EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK.....17

4. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA.....17

5. TALDEKO ESKU HARTZEA.....18

6. IKASLEENTZAKO PREBENTZIO PROGRAMAK.....22

7. UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER GAITASUNAK IRAKASLEENTZAT, TEKAZELentzat ETA IKASLEENTZAT.....25

8. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (AESPPU).....26

9. ERANSKINAK.....27
9.1 "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerraren txostena......27
9.2 "Respirar, sentir, estar" (Arnasa hartu, sentitu, egon) tailerraren txostena.....29
9.3 "Del Estrés a la capacidad resolutiva" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerraren txostena, 1. lauhilekoa......41
9.4 "Salud mental: la asignatura pendiente" (Osasun mentala: ikasteko dugun ikasgaia) tailerraren txostena.....54
9.5 "Gatekeeper para la prevención del suicidio en el ámbito universitario" (Unibertsitatearen testuinguruan suizidioa prebenitzeko Gatekeeper trebetasunak) tailerraren txostena.....58

1. SARRERA

Memoria honen helburua da Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (SAP/APZ) 2025-2026 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) Taldeko eta banakako 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 ebaztea, gaitasun sozio-emozionalak, egokitzeko arazoak, eta horiei lotutako sintomatologia.

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.

Taldeko esku hartzea unibertsitateko ikasleen kolektibo kalteberei zuzenduta dago.

Zerbitzuaren Zuzendaritza Psikologia Fakultateko irakasle (osasun psikologo orokorra) baten esku dago. Lau psikologok (psikologo kliniko bat eta hiru osasun psikologo orokorrek) ematen dute laguntza hiru campusetan: Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa. 25-26 ikasturtean, Arabako osasun zentroa Errektoreordetzatik Elurreta Ikasgelategira aldatu da, agerikotasun handiagoa izan dezan eta ikasleentzako irisgarriagoa izan dadin. Gainera, lehen zerbitzua astean bitan eskaintzen zen, eta gaur egun egunero eskaintzen da campus horretan. Era berean, osasun zentro berri bat ireki da, Sarrikon.

Zerbitzuan arreta jasotzeko eskaera egiteko, interesdunak berariazko eskaera egin behar du. Horretarako, mezu bat idatzi behar du ***sap@ehu.eus*** helbidera.

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

2. 2025-2026 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLEAK

2.1 Kontsulta berriak

2025-2026 ikasturtean 382 kontsulta berri jaso ziren, eta horietatik 46 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).

Aurtengo ikasturtean % 1,9ko igoera hauteman da 2024-2025 ikasturtean jasotako eskaera berriekin alderatuta (375 kontsulta berri). Datua campusen arabera banakatuta, banaketa aurreko urteetakoaren antzekoa da; Arabako campusean hauteman da alderik handiena, ikasturte honetan artatutako kasuen kopuruak gora egin baitu.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
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)**
KONTSULTA BERRIAK 2025-2026	74 (% 19,4)	157 (% 41,1)	151 (% 39,5	**382 (% 100)**

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

Aurreko ikasturteetan bezala, aurtengo ikasturtean kanpoko profesionalen laguntza jaso dugu 51 pertsona artatzeko Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako Campusetan. Kanpoko zerbitzu hori % 54,55 areagotu da 24-25 ikasturtearekin alderatuta, 33 pertsona kanpoan tratatu baitziren.

2. taulan, ikasturte honetan jasotako 382 kontsulten sexuaren araberako banaketa erakusten da (ikus 2. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	56 (% 20,3)	107 (% 38,8)	111 (% 40,2)	**276 (% 72,3)**
GIZONAK	18 (% 17,5)	47 (% 45,6)	38 (% 36,9)	**103 (% 27)**
PERTSONA EZ BINARIOAK	0	3 (% 60)	2 (% 40)	**5 (% 1,3)**
PERTSONAK GUZTIRA	74 (% 19,4)	157 (% 41,1)	151 (% 39,5)	**382 (% 100)**

2. taula. SAP/APZn 2025-2026 ikasturtean jasotako kontsulta berrien ehunekoen araberako banaketa, campusaren eta sexuaren arabera. Ehunekoek guztizkoaren banaketa adierazten dute, lerroka (generoaren arabera). "PERTSONAK GUZTIRA" lerroan ehunekoek lurraldearen araberako banaketa adierazten dute.

Aurreko ikasturteetan hauteman bezala, eskariak handiagoa izaten jarraitzen du emakumeen artean. 2025/2026 ikasturtean jasotako kontsulta berri guztien % 73 emakumeek egin dituzte.

2025-2026 ikasturteko kontsulta berrien artean 9 atzera egite egon dira: 1 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.

3. taulan, ikasturte honetan kontsulta egin duten ikasleen banaketa ikus

daiteke, ikasketen arabera; artatutako pertsona gehienak graduko ikasleak dira, hau da, zerbitzuaren erabiltzaile guztien hiru laurden inguru (% 76,4). Graduondoko ikasleak % 23,6 dira, antzeko kopurua aurreko ikasturteekin alderatuta. (ikus 3. taula). Graduondoko ikasleen banaketa, masterra eta doktoregoa banatuta, 8. taulan ikus daiteke.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUA	62 (% 21,2)	110 (% 37,7)	120 (% 41,1)	**292 (% 76,4)**
GRADUONDOKOA	12 (% 13,3)	47 (% 52,2)	31 (% 34,4)	**90 (% 23,6)**
GUZTIRA	74 (% 19,4)	157 (% 41,1)	151 (% 39,5)	**382 (% 100)**

3. taula. 2025-2026 ikasturtean jasotako kontsulta berrien banaketa, ikasketa motaren eta campusaren arabera. Ehunekoetan adierazita dago ikasketa mota bakoitzaren lurraldearen araberako banaketa; Guztira lerroak, berriz, kontsulta guztien lurraldearen araberako banaketa erakusten du (N = 382).

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

JATORRIA		%
EUSKADI	254	% 54,6
BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK	82	% 17,6
EUROPA	16	% 3,4
ERDIALDEKO AMERIKA	3	% 0,7
HEGO AMERIKA	33	% 7,1
IPAR AMERIKA	3	% 0,7
AFRIKA	7	% 1,5
ASIA	11	% 2,4
Ez daki/ ez du erantzun *	56	% 12
GUZTIRA	465	**% 100**

4. taula. 2025-2026 ikasturtean kontsulta egin duten ikasleen jaioterria. * Ez dago atzera egin zuten eta kanpoko profesionalek artatutako pertsona batzuen jatorriari buruzko daturik, eta "ez daki/ez du erantzun" gehitu da.

SAP/AZPrekin harremanetan jartzen diren ikasleek zerbitzuaren zuzendaritzaren hasierako erantzuna 48 ordu igaro baino lehen jasotzen dute. Lehen hitzordua azkar ematea zerbitzuaren kalitate adierazle bat da, hori funtsezkoa baita

harreman terapeutiko ona 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	BATEZBESTEKOA
ITXAROTE DENBORA	19	13	14	14,5

5. taula. "Itxarote denbora" adierazlearen kopurua egunetan zenbatuta, 2025-2026 ikasturterako, Campusaren arabera.

Ikus daitekeenez, hitzorduaren eskaerari oro har atzerapen tarte zenbatetsiaren barruan erantzuten zaio, baina Arabako campusean ikasleak 2-3 aste itxaron behar izan ditu lehen kontsulta izateko. Horren ondorioz Arabako campusean laguntza psikologikoaren eskaintza zabaldu egin zen martxotik aurrera, eta arreta bi egunetan eman beharrean, asteko egun guztietan ematera pasa zen.

2.2 2025-2026 ikasturtean artatutako pertsonak

Aurtengo ikasturtean artatutako pertsonen kopuruan kontuan hartu dira arreta psikologikorako eskaera berriak (382 eskaera) eta aurreko ikasturtean eskatu eta zerbitzua baliatzen jarraitzen zutenak (83 pertsona). Beraz, 2025-2026 ikasturtean 465 pertsona artatu dira, eta, hortaz, aurreko ikasturteko kopurura iritsi gara. 2025-2026 ikasturtean artatutako kasuen campusaren araberako banaketa 6. taulan ikus daiteke (ikus 6. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN 2024-2025tik	10 (% 12)	41 (% 49,4)	32 (% 38,6)	**83 (% 17,8)**
KONTSULTA BERRIAK 2025-2026	74 (% 19,4)	157 (% 41,1)	151 (% 39,5)	**382 (% 82,2)**
2025-2026an ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA	**84 (% 18,1)**	**198 (% 42,6)**	**183 (% 39,3)**	**465 (% 100)**

6. taula. 2025-2026 ikasturte amaieran artatutako ikasleak, campusaren arabera. Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa zutabeetako ehunekoek zehazten dute kanpusetan artatutako pertsonen banaketa, kategoria horren barruan. "Guztira" zutabeko ehunekoek adierazten dute zer proportzio dagokion kategoria bakoitzari 2025-2026 ikasturtean artatutako pertsona guztiekiko (N = 465).

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	64 (% 19,3)	135 (% 40,8)	132 (% 39,9)	**331 (% 71,2)**
GIZONAK	20 (% 15,5)	60 (% 46,5)	49 (% 38)	**129 (% 27,7)**
PERTSONA EZ-BINARIOAK	0	3 (% 60)	2 (% 40)	**5 (% 1,1)**
GUZTIRA	**84 (% 18,1)**	**198 (% 42,6)**	**183 (% 39,3)**	**465 (% 100)**

7. taula. 2025-2026 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera. Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa zutabeetako ehunekoek zehazten dute sexu bakoitzari dagokion lurralde banaketa. "Guztira" zutabeko ehunekoek sexuaren araberako banaketa erakusten dute, 2025-2026 ikasturtean artatutako pertsona guztiekiko (K = 465)

2.3 2025-2026 ikasturtean artatutako ikasleen prestakuntza

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

Ikasleen % 74,8 gradua egiten ari da. Graduondoko ikasleen banaketan sartu dira EHUn ematen diren master eta doktoregoko programetako bat egiten ari diren pertsonak. Pertsona horien % 70,1 master bat egiten ari dira, eta ez da titulaziorik gailentzen. % 29,9 berriz, doktorego bat ikasten ari dira (ikus 8. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUA	70 (% 20,1)	138 (% 39,7)	140 (% 40,2)	**348 (% 74,8)**
GRADUONDOKOA	14 (% 12)	60 (% 51,3)	43 (% 36,8)	**117 (% 25,2)**
Masterra	9 (% 11)	41 (% 50)	32 (% 39)	**82 (% 70,1)**
Doktoregoa	5 (% 14,3)	19 (% 54,3)	11 (% 31,4)	**35 (% 29,9)**
GUZTIRA	84 (% 18,1)	198 (% 42,6)	183 (% 39,4)	**465 (% 100)**

8. taula. 2025-2026 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera. Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa zutabeetako ehunekoek zehazten dute kanpusetan artatutako pertsonen banaketa, kategoria bakoitzaren arabera. "Guztira" zutabean, graduko eta graduondoko ehunekoak artatutako pertsona guztiak kontuan hartuta kalkulatzen dira (N = 465), eta Master eta Doktoregoko ehunekoak, berriz, graduondoko ikasle guztiak kontuan hartuta (N = 117).

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

	ARABA N= 84(% 18,1)			**BIZKAIA N= 198 (% 42,6)**			**GIPUZKOA N=183 (% 39,3)**			**GUZTIRA N=% 465(100)**		
	Batez besteko adina	**Moda**	**Tartea**	**Batez besteko adina**	**Moda**	**Tartea**	**Batez besteko adina**	**Moda**	**Tartea**	**Batez besteko adina**	**Moda**	**Tartea**
GRADUA	21,2	21,5	17-30	22,3	18,6	17-61	21,6	19,4	17-54	21,7	19,8	17-61
GRADUONDOKOA	32,5	40,3	21-56	28,8	28	20-54	28,4	28	31-49	29,9	32,1	20-56

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

	ARABA N= 84(% 18,1)			**BIZKAIA N= 198 (% 42,6)**			**GIPUZKOA N=183 (% 39,3)**			**TOTAL N=% 465(100)**		
	♂ N=20 (% 23,8)	**♀ N=64 (% 76,2)**	**PEB N=0 (% 0)**	**♂ N=60 (% 30,3)**	**♀ N=138 (% 69,7)**	**PEB N=0 (% 0)**	**♀ N=49 (% 26,8)**	**♀ N=134 (% 73,2)**	**PEB N=0 (% 0)**	**♀ N=129 (% 27,7)**	**♀ N=336 (% 72,3)**	**PEB N=0 (% 0)**
GRADUA	18	52	0	41	94	3	35	103	2	94	249	5
GRADUONDOKOA	2	12	0	19	41	0	14	29	0	35	82	0

10. taula. 2025-2026 ikasturteko erabiltzaile mota sexuaren eta Campusaren arabera. PEB= Pertsona ez binarioa.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleen jakintza adarrek ondo ordezkatzen dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduko titulazioen aniztasuna. 11. taulan ikus daitekenez, kontsulta gehienak Osasun Zientzietako graduetan egiten dira (% 30,4, N=106), batez ere Psikologian, Medikuntzan eta Erizaintzan, hurrenez hurren. Zientzietako ikasleek (% 7,8, N=27) eskatzen dute, oro har, laguntza gutxien.

JAKINTZA ADARRA		**%**
Artea eta Giza Zientziak	**48**	**% 13,8**
Artea	3	
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	4	
Sorkuntza eta Diseinua	4	
Ingeles Ikasketak	8	
Euskal Ikasketak	2	
Filosofia	8	
Filologia	8	
Historia	3	
Artearen Historia	2	
Itzulpengintza eta interpretazioa	6	
Zientziak	**27**	**% 7,8**
Biologia	8	
Bioteknologia	1	
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	1	
Ingurumen Zientziak	4	
Fisika	4	
Geologia	1	
Matematika	2	
Kimika	3	
Osasun Zientziak	**106**	**% 30,4**
Erizaintza	18	
Farmazia	8	
Fisioterapia	1	
Medikuntza	24	
Giza Nutrizioa eta Dietetika	3	
Odontologia	4	
Psikologia	48	
Gizarte eta lege zientziak	**88**	**% 25,3**
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	9	
Gizarte Antropologia	3	
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	3	
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	3	
Ikus-entzunezko Komunikazioa	3	
Communication and Social Sciences and Journalism	1	
Kriminologia	5	
Zuzenbidea	4	
EAZ eta zuzenbidea gradu bikoitza	2	
Ikus-entzunezko Komunikazioa eta Kazetaritza gradu bikoitza	2	
Negozioen Kudeaketa eta Lan Harreman eta Giza Baliabideak gradu bikoitza	1	
Publizitatea eta Harreman Publikoak gradu bikoitza	1	
Ekonomia	3	
Haur Hezkuntza	5	
Lehen Hezkuntza	14	
Zerga Sistema eta Administrazio Publikoa	1	

Geografia eta Lurralde Antolakuntza	3	
International Business	1	
Marketina	1	
Pedagogia	3	
Kazetaritza	6	
Publizitatea eta Harreman Publikoak	5	
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	
Soziologia	3	
Gizarte Langintza	5	
Ingeniaritza eta Arkitektura	**56**	**% 16,1**
Arkitektura Teknikoa	1	
Arkitekturaren Oinarriak	21	
Ingeniaritza	2	
Ingurumen Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Zibila	1	
Ingeniaritza Elektrikoa	1	
Ingeniaritza Elektronikoa	4	
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Informatikoa	5	
Kudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Mekanikoa	5	
Industria Antolakuntzaren Ingeniaritza	2	
Ingeniaritza Kimikoa	2	
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	3	
Adimen Artifiziala	1	
Itsasketa	1	
Nautika eta Itsas Garraioa	1	
BESTE BATZUK	**23**	**% 6,6**
GUZTIRA	**348**	**100**

11. taula. 2025-2026 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa, jakintza adarraren arabera

Graduko ikasleen banaketa mailaren eta campusaren arabera antzekoa da graduko lehen lau mailetan. "Beste batzuk" atalean truke programak egiten dituzten eta datu hori eman ez duten ikasleak daude (ikus 12. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
LEHENENGOA	18	32	30	**80 (% 27,3)**
BIGARRENA	17	32	19	**68 (% 23,2)**
HIRUGARRENA	11	19	33	**63 (% 21,5)**
LAUGARRENA	13	21	30	**64 (% 21,9)**
BOSGARRENA	2	2	6	**10 (% 3,4)**
SEIGARRENA	0	0	0	**0**
BESTE BATZUK	1	4	3	**8 (% 2,7)**
GUZTIRA	**62**	**110**	**121**	**293 (% 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 diagnostikoak

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 estatistikoen 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 dakioke. Kategoria bakoitza antzeko gaixotasunen multzo bati dagokio.

SAP/APZn artatzen diren pertsonen ia erdiak osasunean eragiten duen arazo batengatik egiten du kontsulta, eta ez da halabeharrez nahasmendu mental baten ondorioz.

"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du ***pertsonekiko harremanekin*** (% 36 N=81); jarraian, ***giro sozialarekin edo kulturalarekin lotutakoak*** (% 16, N=36) eta, azkenik, ***lanarekin edo langabeziarekin lotutako arazoak*** (% 12, N=27). Kontsulta mota horien banakatzea 13. taulan dago (ikus 13. taula).

CIE-11 KODEA	**24. KAPITULUA: OSASUN EGOERAN ETA OSASUN ZERBITZUEKIKO HARREMANEAN ERAGINA DUTEN FAKTOREAK**		%
QB10-QB1Z	Mediku zerbitzuekin eta beste osasun zerbitzu batzuekin lotutako arazoak	1	0,5
QD80-QD8Z	Lanarekin edo langabeziarekin lotutako arazoak	27	12
QD90-QD9Z	Hezkuntzari lotutako arazoak	19	8,5
QE00-QE0Z	Giro sozialarekin edo kulturalarekin lotutako arazoak	36	16
QE50-QE5Z	Arazoak pertsonekiko harremanetan	81	36
QE60-QE6Z	Beste pertsona baten absentziarekin, galerarekin edo heriotzarekin lotutako arazoak	20	9
QE70-QE70.Z	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	18	8
QE80-QE8Z	Gertaera traumatiko edo kaltegarriekin lotutako arazoak	21	9,1
QE90-QE9Z	Hazkuntzari lotutako arazoak	2	0,9
"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten		**225**	**% 100**

faktoreak" taldearekin lotutako kontsultak guztira		

13. taula. SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2025-2026 ikasturtean diagnostikatutako "Osasun egoeran eragina duten faktoreak".

Artatu diren eta diagnostikoa nahasmendu mentalarekin bateragarria den kasuei dagokienez, SAP/APZn funtsezkoak dira 6. kapitulua (Nahasmendu mentalak, portaeraren nahasmenduak edo neurogarapenarenak) eta 24. kapitulua (Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak). Identifikatutako iritzi diagnostikoak gutxi gorabehera modu homogeneoan banatzen dira bi taldeen artean, eta ehuneko oso txiki bat gehiago nabarmentzen da 7. kapituluan: "Loaren eta esnaldiaren nahasmenduak" (CIE11 bertsioan aparteko kapitulu bat du). Sintomatologiaren ehuneko handiena hainbat faktore psikosozialek eragiten dutela dirudi, 14. taulan deskribatzen den bezala.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2025-2026 ikasturtean artatutako eta nahasmendu mentala izan dezaketen pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien inpresio diagnostikoaren zerrenda. Artatutako pertsonek dituzten nahasmendu ohikoenen artean ***aldartearen nahasmenduak*** daude (% 31,25, N=60) eta horren barruan daude depresioarekin lotutako nahasmenduak, ***antsietateari edo beldurrari lotutakoak*** (% 27,6, N=53), ***berariaz estresarekin lotutako nahasmenduak*** (% 27,8, N=52) (ikus 14. taula).

CIE-11 KODEA	**6. KAPITULUA: NAHASMENDU MENTALAK ETA PORTAERAREN ETA NEUROGARAPENAREN NAHASMENDUAK**		**%**
6A00-6A0Z	Neurogarapenaren nahasmenduak	3,1	3,1
6A60-6A8Z	Aldartearen nahasmenduak	31,3	31,3
6B00-6B0Z	Antsietateari edo beldurrari lotutako nahasmenduak	27,6	27,6
6B20-6B2Z	Nahasmendu obsesibo-konpultsiboak eta lotutako beste nahasmendu batzuk	3,1	3,1
6B40-6B4Z	Berariaz estresari lotutako nahasmenduak	27,1	27,1
6B60-6B6Z	Nahasmendu disoziatiboak	0,5	0,5
6B80-6B8Z	Elikadura portaeraren nahasmenduak	2,1	2,1
6C40-6C5Z	Substantzien kontsumoaren ondoriozko nahasmenduak	1,6	1,6
6C70-6C7Z	Bulkadak kontrolatzeari lotutako nahasmenduak	1,6	1,6
6D10-6D11.5	Identitatearen eta lotutako jokabideen nahasmenduak	0,5	0,5
6E40	Beste inon sailkatuta dauden gaixotasun edo nahasmenduei eragiten dieten faktore psikologikoak edo portaerazkoak.	0,5	0,5
	7. KAPITULUA: LOAREN ETA ESNALDIAREN NAHASMENDUAK		

7A00-7A0Z	Insomnioaren nahasmenduak	0,5	0,5
7B00-7B0Z	Parasomnia nahasmenduak	0,5	0,5
6. kapituluarekin (nahasmendu mentalak eta portaeraren eta neurogarapenaren nahasmenduak) eta 7. kapituluarekin (loaren eta esnaldiaren nahasmenduak) lotutako kontsultak guztira.		**192**	**% 100**

14. taula. SAP/APZak 2025-2026 ikasturtean zehar egindako kontsultetan identifikatu dituen nahasmendu mentalak eta portaeraren eta neurogarapenaren nahasmenduak (6. kapitulua) eta loaren eta esnaldiaren nahasmenduak (7. kapitulua).

Artatu ziren beste 48 pertsonek ez zuten jaso inpresio diagnostikoaren koderik (atzera egiteagatik, doktoregaien taldea izateagatik eta memoria itxi zen egunean egiteke geratu izanagatik).

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 2025-2026 ikasturtean egindako saioen kopurua ikus daiteke, Campusaren arabera (ikus 15. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
2025-2026an EGINDAKO SAIOEN KOPURUA	505	1137	1261	**2903**
Aurrez aurreko saioen kopurua	464	1052	1235	**2751**
Online saioen kopurua	41	85	26	**152**
BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO	6,1	5,9	7	**6,4**

15. taula. 2025-2026 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 9 ikasleak (N=454).

Ikasturte honetan 2903 saio eskaini dira, eta aurreko ikasturtean eskainitako saio kopuruarekin alderatuta (2273 saio) 130 saio gehiago eskaini dira (eskaintzak % 4,7 egin du gora). Saio horietatik 380 kanpoko psikologoek eskaini dituzte. Hau da, saioen % 13,1 kanpora eraman da.

2903 saio horiez gain, telefono bidezko 24 jarraipen saio eskaini dira, saio osorik behar ez duten baina egoerari aurre egiteko jarraipena behar duten pertsonentzako. Doktoregaien taldeko esku hartzeari dagokionez, 8 saio egin ziren campus bakoitzean (24 saio guztira). 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 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, 2025-2026 ikasturtea amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera terapeutikoa azaltzen da (ikus 16. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAN	33 (% 39,3)	46 (% 23,2)	64 (% 35)	**143 (% 30,7)**
ALTA TERAPEUTIKOA	31 (% 36,90)	63 (% 31,82)	76 (% 41,5)	**170 (% 36,6)**
ALTA BIDERATZEAREKIN	2 (% 2,4)	16 (% 8,1)	3 (% 1,6)	**21 (% 4,5)**
BORONDATEZKO ALTA	11 (% 13,1)	49 (% 24,8)	22 (% 12)	**82 (% 17,6)**
EZ AGERTZEAGATIKO ALTA	1 (% 1,2)	5 (% 2,5)	11 (% 6)	**17 (% 3,6)**
ATZERA EGITEA	1 (% 1,2)	6 (% 3)	2 (% 1,1)	**9 (% 1,9)**
BESTE BATZUK	5 (% 5,9)	13 (% 6,6)	5 (% 2,7)	**23 (% 4,9)**
ARTATUTAKO PERTSONAK GUZTIRA	84 (% 18,1)	198 (% 42,6)	183 (% 39,4	**465 (% 100)**

16. taula. Artatutako pertsonek 2025-2026 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera.

Gutxi gorabehera artatutako pertsonen laurden batek (% 30,7) prozesuarekin jarraitu du ikasturtea amaitzean eta % 36,6k alta terapeutikoa jaso dute.

Beste batzuk aukeran, taldeko tailerrean arreta eman zaien pertsona batzuk eta datuak blokeatzeko eskatu zuen pertsona bat hartu dira kontuan.

17. taulan ikus daiteke 2025-2026 ikasturtean alta terapeutikoa lortu zuten pertsonen batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Alta terapeutikoa jaso dutenen batez besteko saio kopurua 8,95 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	31	63	76	**170**
ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOEN BATEZBESTEKOA	7,71	9,21	9,42	**8,95**

17. taula. 2025-2026 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioen batezbestekoa, campusaren arabera.

3. EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK

Arreta Psikologikorako Zerbitzuko Zuzendaritzak, ikasleek campusetan jasotzen duten arreta psikologikoa bideratzeaz eta koordinatzean gain, ikastegietako zuzendaritza taldeek, unibertsitate zerbitzuek edo EHUko irakasleek egindako eskaera guztiak aztertzen ditu. Eskaera horien artean, egoera problematikoak nabarmentzen dira, hala nola jazarpen egoerak, bizikidetza arazoak edo portaera jakin batzuk kudeatzeak dakarren zailtasunetik eratorritako egoerak, ikastetxeen 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.

Zerbitzuaren zuzendaritza genero indarkeria kasuez arduratzen den Batzordearen parte da, eta urtean behin edo bitan bildu ohi da. Gainera, EHUko Prebentzio Zerbitzuaren ekimenaren ildotik, zerbitzuaren zuzendaritzak aurten parte hartu du EHUn suizidio jokabidea prebenitzeko, esku hartzeko eta postbentziorako protokoloa diseinatzen. Gaur egun, protokolo horren azken zirriborroa prestatzen ari dira, 2026-27 ikasturtean zabaldu eta ezartzeko, eta APZak funtsezko rola du protokolo horren barruan.

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. Galdetegia kontsultak amaitu ondoren betetzen da, arreta psikologikoko zerbitzuak zerbitzua ixteko mezu elektroniko batean bidaltzen duen online galdetegiaren 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).

2025-2026 ikasturtean, inkestak bidali zitzaizkien ikasturtean zehar alta jaso zuten ikasleei (246 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. 90 inkesta jaso dira, hau da, erantzunen indizea % 36,6 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=3,4)

5) Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentzialtasuna errespetatzen dela uste dut. (M=3,8)

6) Zerbitzuaren instalazioak egokiak direla uste dut. (M=3,5)

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. TALDEKO ESKU HARTZEA

Doktorego tesi bat egiteak dedikazio intelektual, jarraitutasun, diziplina eta denbora kudeatzeko gaitasun handia eskatzen du Doktorego aurreko etapa oso aberasgarria da, baina, hala ere, ohikoa da doktorego aurreko ikaslearekin arrisku faktoreak lotzea, hala nola autoexijentzia, lan karga, argitaratzeko presioa edo isolamendu soziala, besteak beste. Faktore horiek ondoez emozionalerako arrisku nabarmenagoarekin lotzen dira, eta, kasu batzuetan, sindromeak gara ditzakete, hala nola inpostorearen sindromearekin eta burnout sindromearekin.

Ildo horretatik, SAP/APZk hartzaile horiei zuzendutako taldeko esku hartze talde bat

diseinatu eta ezarri du 2025-26 ikasturtean lehen aldiz. Taldearen helburu orokorra da EHUko doktorego aurreko ikertzaileen ongizate emozionala hobetzea da, talde lanaren bidez. Horretarako, funtsezko 3 lan ardatz dituen programa erdiegituratu bat diseinatu da (fisiologikoa/emozionala, kognitiboa eta soziala/portaerazkoa). Ardatz horietako bakoitzak helburu espezifiko bat du; zehazki:

-Ardatz fisiko eta emozionala: Parte hartzaileei emozioak erregulatzeko estrategiak eskaintzea, antsietate eta estres mailak identifikatu ahal izateko eta testuinguruaren arabera erregulatzeko.

-Ardatz kognitiboa: Distortsio kognitiboak identifikatzea eta horiek egokiagoak diren beste batzuekin ordeztea/birsortzea.

-Gizarte/portaera ardatza: Parte hartzaileei komunikatzeko eta gatazkak konpontzeko trebetasunak hobetzeko estrategiak ematea.

Programaren esparruan taldeko saio praktikoak eta partaidetzazkoak egin ziren. Taldeari buruzko informazioa posta elektronikoaren bidez zabaldu zen Master eta Doktorego Eskolaren bitartez. Guztira 42 doktoregai jarri ziren harremanetan zerbitzuarekin eta parte hartzeko interesa adierazi zuten. Hala ere, azkenean izena eman zutenen kopurua txikiagoa izan zen.

Lehenengo taldea (esperientzia pilotua) Gipuzkoako Campusean egin zen, ostiraletan 12:00etatik 14:00etara. Taldearen arrakasta ikusi ondoren, 2026ko urtarriletik martxora bitartean Bizkaiko taldea (ostiraletan 12:00etatik 14:00etara) eta Arabakoa (osteguneta 12:00etatik 14:00etara) aldi berean egin ziren.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	GUZTIRA
ARABA	5	1	6
BIZKAIA	7	2	9
GIPUZKOA	9	4	13

18. taula. Parte hartzaileen datuak, campusaren eta sexuaren arabera.

Tailerrean parte hartu zutenek galdetegi bat bete zuten esku hartzearen lehen eta azken egunean. Horren bidez, esku-hartzearen hainbat alderdiri buruzko balorazioa jaso zen 1-6 eskalan.

Hasierako galdetegiaren emaitzei dagokienez, 18 parte hartzailek erantzun zuten. Parte hartzeko arrazoi hauek jaso ziren, kualitatiboki:

- Zailtasunak denbora kudeatzeko eta prokrastinazioa.
- Doktorego tesiari lotutako estresa.
- Segurtasunik eza erabakiak hartzean eta norberaren gaitasunetan.
- Etorkizun profesional eta akademikoari buruzko ziurgabetasuna kudeatzea.
- Estres eta antsietate egoerei aurre egiteko tresnak eskuratzeko beharra.
- Beste doktoregai batzuekin esperientziak partekatzeko interesa.
- Elkarri laguntzeko eta ongizate emozionalerako eremuak bilatzea.
- Osasun mentala zaintzeko prebentzioa.

Era berean, interesa eta espero zen erabilgarritasuna jaso ziren, taula honetan ikus daitekeen bezala:

Adierazlea	Batez besteko a
Hasierako galdetegia erantzun zuten parte hartzaileak(PRE-Test)	18
Parte hartzeko hasierako interesa	5,27/6
Esku hartzean espero zen erabilgarritasuna	4,94/6

19. taula. Hasierako ebaluazioaren adierazleak.

Jarraian jasota dauden datuek, ordea, amaierako ebaluazioaren edo ondorengo testaren emaitzak jasotzen dituzte.

Ebaluatutako alderdia	Batez besteko balorazioa
Amaierako galdetegiak (ondorengo test)	11
Esku hartzean erabilgarritasuna	5,18/6
Inplikazioa	5,00/6
Aurreikuspenak bete izana	5,00/6
Saioen kopurua	4,36/6
Jasotako informazioa	5,64/6
Erabilitako metodologia	5,18/6
Materialak eta baliabideak	5,08/6
Arduradunen jarduketa	5,49/6
Balorazio orokorra	5,54/6

20. taula. Amaierako ebaluazioaren datuak.

Lortutako balorazioek programarekiko gogobetetze maila handia islatzen dute.

Parte hartzaileek kualitatiboki baliagarritzat jo zituzten elementuen artean, honako hauek nabarmentzen dira:

- Esku hartzearen talde izaera.

- Beste doktoregai batzuekin esperientziak partekatzea.
- Kide sentitzea eta elkarri laguntzea.
- Berregituratze kognitiboko teknikak.
- Komunikazio asertiborako tresnak.
- Gatazkak konpontzeko estrategiak.
- Erlaxazio eta arnas ariketak.
- Esparru akademikoan zein pertsonalean aplika daitezkeen baliabideak eskuratzea.
- Saioetan sortutako konfiantzazko, errespetuzko eta iritzia emateko giroa.

Halaber, hobetu daitezkeen alderdiak ere kualitatiboki jaso ziren:

- Saio gehiago eskaintzea.
- Denbora eta estresa kudeatzeko teknika jakin batzuetan sakontzea.
- Jarduera dinamikoagoak eta esperientzialagoak sartzea.
- Programa amaitu ondoren, jarraipen saioak egitea.
- Ordutegi malgutasun handiagoa eskaintzea.
- Ikasgelaz kanpoko jarduerak gehitzea.
- Zenbait laneko materialen antolaketa hobetzea

Ia parte hartzaile guztiek adierazi zuten esku hartzean landutako tresnak erabiltzen jarraitzeko asmoa zutela, eta honako hauek nabarmendu zituzten bereziki:

- Arnasketa kontzienterako teknikak.
- Berregituratze kognitiboko estrategiak.
- Estresari aurre egiteko tresnak.
- Arazoak konpontzeko teknikak.
- Eguneroko emozioak kudeatzeko baliabideak.

Baldintza orokorrak

Lortutako emaitzek agerian uzten dute doktoregaien taldeko esku hartzeen balorazioa oso positiboa dela. Parte hartzaileek bereziki nabarmentzen dituzte berdinekin esperientziak partekatzeko erabilgarritasuna eta kudeaketa emozionalerako eta aurre egiteko gaitasunak hobetzeko tresna praktikoak ikastea.

Oro har, emaitzek esku hartzearen erabilgarritasuna babesten dute, doktoregaien osasun mentala sustatzeko eta ongizate psikologikoari laguntzeko baliabide gisa.

6. 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. 2025-2026 ikasturtean zehar lehen mailako prebentziorako 2 tailer eskaini dira: Lehenengo heziketa psikosexualari buruzkoa (Desira, erotismoa eta tratu onak) eta bestea zerbitzuaren ekimen berri bat izan da, irakasgai formatuduna, eta 12 saio eskaini dira osasun mentalari lotutako gai desberdinei buruz.

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso 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 resolutiva" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerra eskaini zaie unibertsitateko hiru campusetako ikasleei lehenengo lauhilekoan. Halaber, "Arnasa hartu, sentitu, egon: mindfulness tailerra" mindfulness praktikatzeko tailerra da, eta berriro ere aurrez aurre eskaini da hiru campusetan lehenengo lauhilekoan.

Programa hauek taldeka eta tailer formatuan egiten dira, eta EHUko Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzaren prestakuntza jarduera kulturalen barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete graduko ikasketetarako hautazko kredituen aitorpenean. Bertaratze ziurtagiria lortzeko, asistentzia egiaztatu behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun.

Guztira, lehen eta bigarren mailako prebentziorako eskainitako tailerretan 340 pertsonak hartu dute parte (♀269 /♂72/ PEB: 6 / Ez du erantzun nahi: 3).

Tailer guztiak ebaluatu dira ikasleen eraginkortasuna (ikus ebaluazioen emaitza erantsitako txostenetan) zein gogobetetze maila baloratzeko. Jarraian, 21. eta 22. tauletan ikasleek egindako tailerrei emandako balorazioaren batezbestekoa ikus daiteke, bai eta sexuaren araberako banaketa ere. Erantzunetan ikus daiteke ikasleen balorazioa bikaina izan dela, eta puntuazio globalean oso ongi zein bikain kalifikazioak gailendu direla.

LEHEN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2025-26									
Lauhilekoa	***Tailerra***	***Hizkuntza***	***Campusa***	***Eguna***	***Modalitatea***	***Irakasleak***	***Guztira***	***Balorazio orokorra***	***Txostena***
1º	Desira, erotismoa eta tratu onak	Euskara	Gipuzkoa	Urriak 23 eta 30, 15:00etatik 19:00etara.	Aurrez aurrekoa	Ainhoa Aira Calero - Emaize	10 (♀:10/♂:0 / PEB: 0)	5,8 / 6	1. eranskina
2º	Salud mental: la asignatura pendiente	Elebiduna	Araba	Otsailetik maiatzera astean 2,5 orduko saio bat	Aurrez aurrekoa /Online	Irakasleak	47 (♀:34/♂:13 / PEB: 3 / EDEN**: 1)	8,84/10*	4. eranskina
			Bizkaia	Otsailetik maiatzera astean 2,5 orduko saio bat	Aurrez aurrekoa /Online	Irakasleak	87 (♀:64/♂:22 / PEB: 1)		
			Gipuzkoa	Otsailetik maiatzera astean 2,5 orduko saio bat	Aurrez aurrekoa /Online	Irakasleak	106 (♀:84/♂:19 / PEB: 1 / EDEN**: 2)		

21. taula. 2025-2026 ikasturtean lehen mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak**.** * 3 campusetako balorazio orokorra. **EZEN: Ez du erantzun nahi

BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2025-26									
Lauhilekoa	***Tailerra***	***Hizkuntza***	***Campusa***	***Eguna***	***Modalitatea***	***Irakasleak***	***Partaideak guztira***	***Balorazio orokorra***	***TXOSTENA***
1º	Del estrés a la capacidad resolutiva (12 ordu)	Gaztelania	Guztiak	Urriak 13,15,20,22,27 eta 29, 16:00etatik 18:00etara	ONLINE	Ana Varela – Kanpoko irakaslea	43 (♀37/♂6/PEB: 0)	5,5 / 6	3. eranskina
1º	Respirar, sentir, estar	Euskara	Araba	Urriak 7 eta 21 eta azaroak 4 eta 18, 16:00etatik 19:00etara.	Aurrez aurrekoa	Joana Gonzalez EHUko irakaslea	10 (♀9/♂0/PEB: 1)	5,3 / 6*	2. eranskina
		Euskara	Bizkaia	Urriak 6 eta 20 eta azaroak 3 eta 17, 16:00etatik 19:00etara.	Aurrez aurrekoa	Joana Gonzalez EHUko irakaslea	11 (♀9/♂2/ PEB: 0)		
		Euskara	Gipuzkoa	Irailak 25 eta urriak 9, 23 eta 6, 15:00etatik 18:00etara	Aurrez aurrekoa	Joana Gonzalez EHUko irakaslea	26 (♀22/♂4/ PEB: 0)		

22. taula. 2025-2056 ikasturtean bigarren mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak.
* 3 campusetako balorazio orokorra.

7. UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER GAITASUNAK IRAKASLEENTZAT, TEKAZELentzat ETA IKASLEENTZAT

Tailer hau hiru campusetako unibertsitateko kideei (ikasleak, IRI eta TEKAZEL) eskaini zitzaien, 2019an Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Euskadiko suizidioaren prebentziorako estrategiaren esparruan. Aurrez aurreko bi saio izan zituen ikasturtearen bigarren lauhilekoan. Zehazki, Araban egin zen 2026ko martxoaren 2an eta 9an; Bizkaian 2026ko martxoaren 3an eta 10ean; eta Gipuzkoan 2026ko martxoaren 4an eta 11n. Saio bakoitzaren iraupena 4 ordukoa izan zen, 15:00etatik 19:00etara. EHUko bi irakaslek eman zuten, Alexander Muelak (psikologo klinikoa) eta Jon García-Ormazak (psikiatra), SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin. Aurtengo ikasturtean, Arabako tailerra euskaraz eskaini zen, eta Gipuzkoakoa eta Bizkaikoa gaztelaniaz, campusen artean urtero euskarazko eta gaztelaniazko eskaintza txandakatzeko planteamenduari jarraituz.

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 ildoa da jokabide suizida prebenitzeko gaitasunak garatzea biztanle horiekin harreman zuzena duten gizarte agenteetan. Halaber, hori unibertsitaterako eskaera da, suizidioaren eragina arintzeko ekintza eraginkorrak indar ditzan.

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

Araban 19 pertsonak eman zuten izena eta 16k egin zuten ikastaroa osorik. Bizkaian 26 pertsonak eman zuten izena eta 16k bukatu zuten ikastaroa osorik; eta Gipuzkoan, berriz, 43 pertsonak eman zuten izena eta 18k bukatu zuten ikastaroa osorik. Tailerrean parte hartu zuten irakasleetatik 16k bete zuten tailerra amaitzean bidali zitzaien gogobetetze inkesta.

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	8,33
Ikastaroaren dinamika metodologikoa	8,27
Jasotako materiala	8,47
Ikastaroaren data	8,27
Ikastaroaren iraupena	7,27
Ikastaroak nire espektatibak bete ditu	7,80

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

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

8. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (AESPPU)

Aurten, 2026an, Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen XXII. Topaketa (AESPPU) egin zen apirilaren 22-23an, Mondragon Unibertsitatean (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.

9. ERANSKINAK

9.1 "Desira, erotismoa eta tratu onak" tailerraren txostena.

Deskribapen orokorra

"**Desira, erotismoa eta tratu onak**" tailerraren helburua da parte hartzaileek beren zentzu kritikoa garatzea eta sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruz dituzten ideiak, balioak eta jarrerak aztertzeko gaitasuna bereganatzea. Tailerrak sexu bizitza erotizatzeko oinarriak ezartzen ditu, eta, horretarako, desira indartzeko tresnak eta estrategiak eskaintzeaz gain, fantasiak, gorputzaren erotismoa, zentzumenak eta plazera sustatzen ditu.

Tailerraren laburra eta aurrez aurrekoa denez, planteatutako helburuak lortzeko, beharrezkoa da parte hartzaileen parte hartze aktiboa eta inplikazio pertsonala bermatzea.

Xedea

Tailerraren helburua da sexualitatearekin eta harreman afektibo-sexualekin lotutako ideia, balio eta jarrerei buruzko hausnarketa kritikoa sustatzea, aurrez aurreko esparruan zein digitalean. Era berean, tailerraren helburua da norberaren sexualitatea ezagutzen laguntzea eta jokabide afektibo-sexualak norberaren eta gorputzaren esperientzian oinarritutako ikuspegi batetik aztertzea, desira, erotismoa, berdintasuna eta tratu onak sustatzeko.

Programazioa

Tailerrak lau bloke tematiko ditu:

1. **Sexualitateak aro digitalean:** sexualitate maskulino eta femeninoaren estereotipoak, genero rolak eta eredu hegemonikoak aztertzea, baita harremanetan eta ingurune digitaletan duten eragina ere. Sexualitate osasuntsuagoa eta kritikoagoa sustatzeko estrategiak landu ziren.
2. **Maitasun erromantikoa eta online harremanak:** maitasun erromantikoaren mito nagusiei, mendekotasun afektiboari eta sozializazio afektibo sexualean dituen ondorioei buruzko hausnarketa. Ingurune digitaletako kontrola eta jeloskortasuna ere landu ziren, berdintasunean eta tratu onetan oinarritutako harreman ereduak sustatuz.
3. Desira eta sedukzioa: desira, sedukzioa eta plazera ahalbidetzen edo oztopatzen dituzten faktoreak aztertzea. Sexualitateari lotutako aniztasun afektibo-sexualarekin, tabuekin eta baldintzatzaile kulturalekin lotutako kontzeptuak genero ikuspegiari erreparatuta landu ziren, baita desiraren kudeaketa ere.
4. Zentzumenen eta fantasien erotika: erotismora hurbiltzea gorputzetik, adimenetik eta zentzumenetatik. Hainbat gai jorratu ziren, hala nola jarrera erotofilikoak eta erotofobikoak, pornografiak egungo imajinario erotikoan duen eragina, fantasien zeregina eta norberaren desira eta erotismoa esploratzeko estrategia praktikoak.

Emaize Sexologia Zentroko Ainhoa Aira Calerok eman zituen saioak, eta Ana Ramírez de Ocáriz Sorollak horiek prestatzen eta kudeatzen parte hartu zuen.

Metodologia

Tailerra aurrez aurrekoa, parte hartzailea eta esperientziala izan zen, eta EHUren Gipuzkoako campuseko ikasleei zuzendu zitzaien. Ikaskuntzak bereziki esperientzia pertsonala eta gorputzari lotutako esperientzia izan zituen oinarri, eta sexualitatearen gizarte eta kultura ereduei buruzko gogoeta harreman afektibo-sexualetan aplika daitezkeen estrategiekin uztartu zuen.

Prestakuntza euskara hutsean eman zen hiru orduko lau saioetan, aurrez aurre (12 ordu guztira), 2025eko urriaren 16, 23 eta 30ean eta azaroaren 5ean, 15:30etik 18:30era, Donostiako Elvira Zipitria zentroan. Saio guztietara bertaratu ziren ikasleek 12 prestakuntza ordu egin zituzten guztira.

Parte hartzaileen datuak

Datua	Guztira
Izena eman duten pertsonak, guztira	10
Egindako ziurtagiriak, guztira	5
Parte hartzaileen batez besteko adina	21 urte
Tailerraren balorazio orokorra	5,8/6

1. taula. Tailerraren datu orokorrak.

Parte hartzaile guztiak emakumezkoak izan ziren. Parte hartzaileak graduko ikasleak ziren. Ordezkatutako titulazioen artean, Pedagogia, Gizarte Hezkuntza, Antropologia eta Filosofia nabarmentzen dira.

Guztira 5 pertsonak lortu dute ziurtagiria (izena eman dutenen % 50ek).

Programaren ebaluazioa

Gogobetetze inkesten arabera tailerraren balorazioa oso positiboa izan da. Batez besteko puntuazio orokorra 5,8 izan zen (6tik), eta bereziki azpimarratzekoak dira irakaslearen jarduna, erabilitako metodologia, informazioaren argitasuna eta emandako baliabideen erabilgarritasuna. Parte hartzaileek adierazi zuten komenigarria dela tailerraren iraupena luzatzea eta ezagutzera ematea, parte hartzea areagotzeko.

Baldintza orokorrak

Emaitzen arabera, esperientzia oso positiboa izan zen. Tailerrak ahalbidetu egin zuen sexualitateari, desirari eta harreman afektibo-sexualei buruzko hausnarketa kritikoa, bai eta ezagutza eta gaitasun pertsonalak garatzen lagundu ere. Asebetetzeak babestu egiten du prestakuntza horren jarraitutasuna, eta komeni da iraupena luzatzea eta etorkizuneko edizioetan gehiago hedatzea.

9.2 “Respirar, sentir, estar” (Arnasa hartu, sentitu, egon) tailerraren txostena

1. Tailerraren deskribapena

"Respirar, sentir, estar" (Arnasa hartu, sentitu, egon) tailerra EHUko ikasleentzako bizipenezko eta prebentziozko prestakuntza proposamen gisa diseinatu zen. Tailerraren helburua da gelditzeko, behatzeko eta berriz konektatzeko espazio bat eskaintzea, ongizate pertsonala eta akademikoa ahalbidetuko duten mindfulness, gorputz-kontzientzia eta autoerrukirako tresna praktikoak integratuz.

Programaren prebentzio ikuspegiaren abiapuntua da kontzientzia osoak eta autoerrukiak laguntzen dutela estresa murrizten, emozioak erregulatzen, arreta hobetzen, eta harreman atseginagoa eta osasungarriagoa sustatzen norberak bere buruarekin eta ingurunearekin. Mindfulnessaren funtsezko kontzeptuak eta praktika gidatuak eta esperientzia dinamikak eskaini ziren tailerrean, eta, horiei esker, ikasleek eguneroko bizitzan aplika daitezkeen trebetasunak entrenatu ahal izan zituzten.

Hiru orduko lau saiotan, gai hauekin lotutako edukiak landu ziren:

- Arreta osoa garatzea.
- Estresa kudeatzea eta gorputzaren seinaleak identifikatzea.
- Pentsamenduekiko eta emozioekiko harremana.
- Autoerrukia eta autozaintza.

Tailerra integrazio progresiboa ahalbidetzeko egituratu zen: zentzumenen eta gorputzaren hasierako miaketatik hasi eta pentsamenduekiko eta emozioekiko lotura eta norberak bere buruarekiko eta besteekiko jarrera errukioiera.

Era berean, saio bakoitzaren ondoren, material osagarria eman zen (hala nola praktika formaleko audioak, asteko proposamenak, bideoak, artikuluak, podcastak eta gomendio bibliografikoak), ikaskuntzaren jarraipenari eusteko eta ohitura osasungarriak txertatzea sustatzeko eremu presentzialetik haratago.

1.1. Tailerraren helburuak

Tailerrean ikaslearen ongizate pertsonal eta akademikoa osorik garatzera bideratutako hainbat helburu planteatu ziren:

1. Mindfulnessaren oinarriak orainaldiari men egiteko praktika gisa aplikatzea.
2. Meditazioko, arnasketako eta gorputz kontzientziako oinarrizko praktikak bizitzea.
3. Autoerregulazio emozionala eta estresaren kudeaketa sustatzea.
4. Mindfulnessa beste teknika batzuetatik bereiztea, hala nola erlaxaziotik.
5. Gorputzarekiko, sentsazioekiko eta arnasketarekiko lotura sustatzea.
6. Adeitasunean eta epaiketarik ezean oinarritutako barne begirada sustatzea.
7. Pentsamenduekin eta emozioekin modu osasungarriagoan erlazionatzeko estrategiak garatzea.
8. Bizitza akademikoan eta pertsonalean aplika daitezkeen praktika formalak eta informalak entrenatzea.
9. Autoerrukirako, esker onerako eta autozaintzarako jarrerak txertatzea.
10. Norberaren burua aditzera emateko eta elkarrizketarako lekuak sortzea taldean.
11. Ikasitakoa jarraitutasun praktikoko plan pertsonal batean txertatzea.

1.2. Programa

Lau saio progresibo eta osagarri egin ziren. Jarraian, landutako edukiak daude jasota.

1. saioa. Zentzumenen eta gorputzaren mindfulnessa.

- Mindfulnessaren hastapenak: definizioa, funtsezko jarrerak (iritzirik eza, onarpena, pazientzia, hasiberrien joera...).
- Mindfulness vs. erlaxazioa.
- Hasierako praktika formalak:
    - Arnasarekiko arreta.
    - Zentzumenen mindfulnessa.
    - Mindful eating.
    - Gorputzeko eskanerra.
- Gorputzaren sentsazioek autokontzientzian duten zeregina.
- Praktika informalak eguneroko bizitzan: eguneroko zeregin kontzienteak.
- Mindfulnessaren onura dokumentatuak ikasleengan eta pertsona ororengan.

2. saioa. Pentsamenduak eta emozioak

- Pentsamenduak: izaera, eredu komunak eta inpaktua.
- Globoekin bizipenen dinamika, pentsamenduekiko harremana aztertzeko.
- Emozioak eta kontzientzia emozionala.
- Praktika formala: arnasketa kontzientea eta meditazioa pentsamenduetan.
- Musikaren bidezko dinamika emozionala.
- Emozioak ezagutzeko, adierazteko eta prozesatzeko pintura sortzaileko jarduera.
- Elkarrizketarako espazioak zirkuluan.

3. saioa. Estresa, gorputza eta mugimendu kontzientea

- Estresaren hastapenak, kasu praktiko baten bidez.
- Aurre egiteko eta erregulatzeko estrategiak.
- Gorputzaren estres eta erlaxazio/plazer-seinaleak identifikatzea.
- Praktika formalak:
    - Kontziente ibiltzea.
    - Mugimendu kontzienteak (yoga arinean inspiratuta).
- Taldeko hausnarketa eta komunean jartzea.

4. saioa. Autoerrukia, esker ona eta itxiera

- Esker oneko praktikak.
- Autoerrukia: oinarrizko kontzeptuak eta kontzeptu dinamikoak.
- Komunikazio kontzientea: bikoteka partekatzeko ariketa.
- Norberak bere burua zaintzeko espazioak.
- Ikasitakoaren laburpena eta jarraitzeko konpromiso pertsonala.
- Amaierako baliabideak: audioak, bideoak, podcastak, web orriak, bibliografia.

Erabilitako materialak

- Astero bidalitako praktika formalen audioak.
- Globoak, pinturak, kartoi meheak eta collagerako materialak.
- Kasu idatziak, jarduera gidatuak eta adierazpenerako dinamikak.
- Azken konpromisoaren orria eta gutun pertsonala.
- Baliabide digital osagarriak.

1.3. Metodologia

Tailerra aurrez aurre egin zen hiru campusetan: Bizkaia, Araba eta Gipuzkoa. Edizio bakoitzak hiru orduko lau saio izan zituen, eta asteak txandakatu egin ziren, horrela:

- Bizkaia: Urriak 6 eta 20 eta azaroak 3 eta 17 (16:00–19:00)
- Araba: Urriak 7 eta 21 eta azaroak 4 eta 18 (16:00–19:00)
- Gipuzkoa: Irailak 25, urriak 9 eta 23, azaroak 6 (15:00–18:00)

Tailerra Joana Gómezek eman zuen, EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea.

Bizipenezko eta partaidetzako metodologia erabili zen, honako hauetan oinarrituta:

- Mindfulness, meditazio eta mugimendu kontzienteko praktika gidatuak.
- Banakako eta taldeko dinamikak.
- Sormeneko eta zentzumenei lotutako jarduerak.
- Gogoeta pertsonala eta elkarrizketa zirkuluan.
- Praktika autonomoari eusteko asteko material osagarria.

Metodologiaren helburua da ikaskuntza kontzeptuala eta zuzeneko esperientzia integratzea, eguneroko bizitzan aplikatzeko moduko ulermen sakona ahalbidetzeko.

1.4. Parte hartzaileen datuak

Saio bakoitzean bertaratze erregistroa egin zen. Ziurtagiria lortzeko, parte hartzaileek gutxienez saioen % 75era joan behar zuten.

Hasiera batean 47 ikaslek eman zuten izena (26 Bizkaian, 11 Araban eta 10 Gipuzkoan), honako hauek hartu zuten parte:

- Saio guztietara bertaratutakoak: 19 pertsona (13, 2 eta 4).
- Saio bakar batera bertaratu ez zirenak, eta hortaz, ziurtagiria lortu zutenak: 7 pertsona (5, 2 eta 0).
- Saio batera baino gehiagora bertaratu ez zirenak: 5 pertsona (4, 0 eta 1).
- Ez zen informaziorik edo bertaratzerik erregistratu: 16 pertsona (4, 7 eta 5).

Bertaratutakoak, campusaren arabera:

- Araba: 5
- Bizkaia: 4
- Gipuzkoa: 22
- Guztira: 31

Partaidetza handiena Gipuzkoan erregistratu zen, bereziki Psikologiako ikasleen artean.

Guztira, hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten, titulazio, adin eta prestakuntza-maila desberdinekin. Jarraian, bildutako datuak labur jaso dira.

Generoaren araberako banaketa

- Emakumeak: 28
- Gizonak: 2
- Ez binarioa: 1

Adin tartea zabala izan zen:

- Gutxieneko adina: 18 urte
- Gehieneko adina: 34 urte
- Batezbestekoa: 22,5 urte

- Lehen mailako ikasle gazteen presentzia nabarmena izan zen (18 urteko 9 pertsona eta karrerako lehenengo mailan dauden 11 pertsona, 31 parte hartzaile guztira), bai eta doktoregoko ikasleena ere (31 partaideetatik 6).

Titulazioak

Tailerrean askotariko eta diziplinarteko parte hartzea izan zen, eta horrek nabarmen aberastu zuen bertaratutakoen esperientzia. Hainbat arlotako ikasleak eta doktoregaiak bertaratu ziren (Medikuntza, Erizaintza, Gizarte Lana, Farmazia, Arkitektura, Fisika, Filosofia, Lehen Hezkuntza eta Antropologia), baina Psikologiaren presentzia nabarmena izan zen: titulazio horretako 31 parte hartzaileetatik 12.

Nagusitasun horrek agerian uzten du mindfulnessak psikologiaren eremuan pizten duen interesa, eta, gainera, kudeaketa emozionalarekin, estresarekin eta arreta osoarekin lotutako edukiekiko giro bereziki sentikorra eta harkorra sortzen lagundu zuen.

Ildo horretatik, bertaratutako titulazioen aniztasunak erakusten du mindfulnessak eta autozaintzak zeharkako interesa pizten dutela, eta eremu biosanitarioak, sozialak, humanistikoak eta teknologikoak hartzen dituztela. Aniztasun horrek ikuspegi aberastasuna eta esperientzia trukea ahalbidetu zituen tailerrean, eta unibertsitateko kideen artean oso profil desberdinetarako espazio erabilgarri eta esanguratsua sortu zuen.

Programaren ebaluazioa:

Hasierako galdetegian 29 parte hartzailek erantzun zuten, eta oso interes handia (B = 5.34, SD = 0.77) eta aurreikusitako erabilgarritasuna nabarmendu ziren (B = 5.24, SD = 0,79), 1etik 6ra bitarteko eskalan. Izena emateko arrazoiek argi eta garbi erakusten dute motibazioa estres akademikoa eta pertsonala kudeatzeari lotuta dagoela, antsietatea erregulatzeko estrategiak ikastera, eta eguneroko bizitzan nahiz etorkizuneko lanbide jardueran (bereziki osasun eta psikologia graduetan) aplika daitezkeen tresna praktikoak eskuratzeko esperantza dutela. Parte hartzaile askok mindfulnessarekin edo blokeo, urduritasun edo gainkarga emozionaleko egoerak kudeatzeko teknika berrien bilaketarekin aurretik izandako esperientzia positiboak aipatu zituzten. Beste parte hartzaile batzuek nabarmendu zuten gaitasun horiek pazienteekiko harremanetan integratzeko interesa zutela, meditazioarekiko jakin min pertsonala ase nahi zutela edo "gelditzearen", gorputzarekin birkonektatzearen eta esker ona kultibatzearen garrantzia aipatu zuten. Oro har, erantzunek erakusten dute motibazio intrintseko sendoa dagoela, autozaintzarekin eta gaitasunekin eta lanbidearekin lotuta.

Egunerokoan **mindfulnessa praktikatzeari** dagokionez, postesteko 23 parte hartzailek erantzun zuten (horietatik 21ek hasierako ebaluazioa bete zuten). Gehiengoak (% 56,5) astean hainbat aldiz egin zutela erantzun zuen, eta % 26,1, berriz, astero. % 8,7k egunero egiten du, eta % 4,3k egunean behin baino gehiagotan. Soilik % 4,3k jakinarazi zuen ia ez duela egiten. Emaitza horiek atxikidura nabarmena erakusten dute; izan ere, % 80k gutxienez astean behin praktikatzen du, eta erdiek baino gehiagok astean hainbatetan.

Tailerrean emandako audio gidatuen erabilerari dagokionez, 23 parte hartzailek erantzun zuten. Ia erdiek (% 47,8) astero baliatu zuten, eta % 13k astean hainbatean. Hala ere, parte hartzaileen % 39,1ek adierazi dute ia ez dituztela audioak erabili. Horrek iradokitzen du gidatutako materialak taldearen zati handi batentzat erabilgarriak izan direla, baina parte hartzaile askok nahiago izan dutela audioen mende ez egotea eta haien jarduna ariketa informaletan edo autonomoetan zentratzea.

Oro har, datu horiek erakusten dute tailerrak ohiko praktika, etengabekoa, sustatu duela, batez ere egunerokoan. Audioen erabilera heterogeneoagoa izan zen, baina, hala ere, parte hartzaileen ia % 60k gutxienez astero erabili izan ditu; horrek esan nahi du baliabide digitalek praktika pertsonala osatu zutela hein handi batean.

Oro har, **tailerraren balorazioak** oso positiboak izan ziren ebaluatutako ia alderdi guztiei dagokienez, 1etik (batere ez edo gaizki) 6ra (dena/asko edo oso ondo) bitarteko Likert eskalan.

Tailerra amaitzean sortutako interes mailak oso handiak izan ziren (B=4.96, SD=0.77), eta horrek iradokitzen du jarduerak eta edukiak erakargarriak eta esanguratsuak izan zirela parte hartzaileentzat. Era berean, hautemandako erabilgarritasunak ere puntuazio altua jaso zuen (B=4.87, SD=0.81), eta parte hartzaileek ondorioztatu zuten ikasitakoaren aplikazioa argia dela beren bizitza pertsonalari eta akademikoari erreparatuta.

Inplikazioari dagokionez (parte hartzaileek tailerrean aktiboki parte hartu izanaren inplikazio mailari dagokionez), batezbestekoa pixka bat txikiagoa izan zen (B=4.57, SD=1.04), baina oraindik ere emaitza altua da. Emaitza hori ohikoa da programa esperientzialetan; hots, edukiak erabilgarritzat jotzen diren arren, parte hartze pertsonalaren maila aldatu egin daiteke bizitzaren unearen, prestasunaren edo aldez aurretik praktika introspektiboekiko jarreraren arabera.

Aurreikuspenei dagokienez, nabarmen asen ziren, batezbestekoa 5.13 puntukoa izan baitzen (SD = 0.87). Balio hori eskalaren goiko muturretik hurbil dago, eta agerian uzten du tailerrak parte hartzaile askoren aurreikuspenak gainditu dituela ziurrenik.

Antolaketari eta pedagogiari dagokienez, balorazioak bikainak izan ziren. Oso puntuazio altuak lortu zituzten emandako informazioaren kalitateak (B = 5.61, SD = 0.58), erabilitako metodologiak (B=5.57, SD=0.51) eta materialek (B=5.43, SD=0.66). Irakaslearen figura bereziki nabarmendu da, ebaluazioan batez besteko altuena jaso baitu (B=5.83, SD=0.49), eta oso pertzepzio positiboa izan du konpetentzia profesionalari, argitasunari, hurbiltasunari eta praktikak gidatzeko gaitasunari dagokionez. Azkenik, tailerraren azken laburpenak ere oso balorazio ona jaso zuen (B = 5.70, SD = 0.56), eta horrek iradokitzen du ikastaroa ixteko egiturak esperientzia osoa integratzea erraztu zuela.

Oro har, emaitza horiek erakusten dute **gogobetetze maila orokorra bikaina** dela, bai edukiari eta erabilgarritasunari dagokienez, bai irakaskuntzaren kalitateari eta prestakuntza esperientziari dagokienez. Tailerra garrantzitsua eta argia dela, bai eta ondo egituratuta dagoela ere uste dute parte hartzaileek, eta interes maila handia eta inplikazio pertsonal nabarmena sortu zituen.

Errepikatutako neurrien analisiek erakutsi zuten hautemandako ezagutzak nabarmen egin zuela gora tailerrean landutako ia eduki guztietan (ikus 1. taula) Dagokion taulan ikus daitekeen bezala, aurreko/ondorengo hobekuntzak zabalak eta sendoak dira, eta eragina oso handia da kasu gehienetan. Horrek programaren prestakuntza inpaktu sendoa islatzen du

Hobekuntzarik handiena duten arloak mindfulnessaren funtsezko zeharkako edukiei dagozkie, hala nola pilotu automatikoa ulertzea, erregulazio emozional kontzientea egitea, aurre egiteko estrategiak eskuratzea eta pentsamenduen, emozioen eta gorputzaren arteko harremana. Hobekuntza horiek iradokitzen dute tailerrak kontzeptuak helarazteaz gain, praktikoki modu esanguratsuan integratzea ahalbidetu duela.

Eduki guztietan hobekuntzak esanguratsuak izan baziren ere, errukiari buruzko ezagutzaren igoera neurritsuagoa izan zen gainerakoekin alderatuta. Hori bat dator programaren diseinuarekin; izan ere, errukia azken saioaren azken zatian jorratu zen, eta postest ebaluazioa gai horri buruzko ariketa praktiko espezifikoak egin baino lehen eman zen. Beraz, parte hartzaileek oraindik ez zuten aukerarik izan errukiari buruzko edukiak erabat integratzeko eta esperimentatzeko, eta horrek azaltzen du aldaketa txikiagoa izatea. Emaitza negatiboa izatetik urrun, alde horrek indartu egiten du esku hartzearen eta neurketaren arteko denbora koherentzia: ezagutza hobetzen da edukiak esperientziaren bitartez landu direnean, eta, kasu honetan, neurketa esperientzia horren aurretik egin zen.

Autoerrukiaren ezagutza areagotzea, ordea, tailerreko gainerako saioetan alderdi horri zeharka (ez espezifikoki) jorratu izanagatik uler daiteke.

Oro har, emaitzek agerian uzten dute tailerrak eragin nabarmena izan zuela mindfulnessaren funtsezko kontzeptuak ulertzeko eta bereganatzeko orduan. Ikusitako aldaketak, estatistikoki esanguratsuak izateaz gain esanguratsuak ere badira, hobekuntza handia eta sendoa izan baita eduki gehienetan.

Errepikatutako neurrien analisiek hobekuntza esanguratsuak erakutsi zituzten tailerrean entrenatutako gaitasun guztietan (ikus 2. taula). Dagokion taulan ikus daitekeenez, parte hartzaileek arreta kontzienteki emateko, arreta erregulatzeko, gorputzarekin erlazionatzeko eta estres-seinaleak goiz detektatzeko gaitasunak handitu zituzten.

Oro har, gorputzaren ainguraketa eta erregulazio fisiologikoa eskatzen duten gaitasunek (hala nola arnasketaren kontzientzia edo gorputzaren sentsazioekiko konexioa) areago ziren gehien, bat etorriz saioko praktiken izaera esperientzialarekin.

Halaber, hobekuntza argiak ikusi ziren prozesu metakognitiboetan, hala nola pentsamenduekin ez identifikatzea eta arreta galdu izanaren ondoren arreta berreskuratzeko gaitasuna. Gaitasun horiek pixkanaka garatu ohi dira praktikarekin, eta, beraz, hobetu izanak erakusten du parte hartzaileek ikasitakoa kontzeptuaren ulermenetik harago aplikatu ahal izan zutela.

Gaitasun guztiek hobera egin zuten arren, alderdi sozioemozionalekin lotutakoek (hala nola errukia edo komunikazio kontzientea) hazkunde neurritsuago izan zuten arreta eta gorputz gaitasunekin alderatuta. Hori koherentea da programaren diseinuarekiko; izan ere, gaitasun horiek tailerraren amaieran landu ziren, praktikatzeko aukera gutxiago zeudenean, eta edukiak sartu aurretik ebaluatu ziren. Beraz, aldaketa txikiago izateak ez du eraginkortasun falta adierazten, baizik eta eskuratze fase goiztiarra islatzen du: gaitasun horiek ibilbide praktiko eta esposizio handiagoa behar dituzte.

Oro har, emaitzek erakusten dute tailerrak hobekuntza nabarmenak eta iraunkorrak eragin zituela ebaluatutako mindfulness gaitasun guztietan. Aldaketen garrantziak eta arretari, gorputzari eta emozioei lotutako gaitasunen arteko sendotasunak programaren eraginkortasun globala eta planteatutako prestakuntza helburuekiko egokitasuna bermatzen dute.

Mindfulness tailerraren harrera oso positiboa izan da, eta edukien kalitatea eta aurkezteko eta laguntzeko modua nabarmendu dituzte ikasleek. Parte hartzaileek adierazi dute esperientziak aukera eman ziela beren eguneroko bizitzako funtsezko alderdien kontzientzia izateko, eta, prestakuntzarako espazio ez ezik, lasaitasunerako, hausnarketarako eta konexio pertsonalerako gune ere bihurtu zela. Erantzunetan gehien errepikatu den iritzietako bat da arnasketa kontzienteak garrantzia nabarmena izan duela tailerraren ardatz egituratzaile gisa. Pertsona askorentzat, gorputzera itzultzearen bidez estresa erregula zezaketela konturatzea argigarria izan da, lehen oharkabean pasatzen ziren seinaleak ezagutzeko aukera eman baitie. Parte hartzaile batek honako hau adierazi zuen: "Arnasketak lagundu dit zentratzen gainezka eginda nagoenean; ez nekien hain eraginkorra izan zitekeenik".

Pilotu automatikoa eta eguneroko bizitza baldintzatzen duen modua ulertzeak ere inpaktu nabarmena izan du. Zenbait parte hartzailek esan zuten saioetan izena eman zuten arte ez zirela konturatu modu automatikoan jarduten zutela. Batzuentzat, orainaldira itzultzeko ariketa errazak aurkitu izana inflexio puntu bat izan da. Parte hartzaile batek honela deskribatu zuen : "Oso baliagarria izan zait konturatzea noiz uzten diodan arreta jartzeari eta gelditzen jakitea, segundo batzuk baino ez izan arren."

Pentsamenduei eta emozioei dagokienez, parte hartzaileek bereziki aintzatetsi zituzten metaforak eta jarduera praktikoak. Pentsamenduak askatzeko "globoek" edo emozioak esploratzeko musikarekin eta marrazkiekin egindako dinamikak aukera eman zieten parte hartzaileei beren barne munduarekin konektatzeko, leku atsegin eta sortzaile batetik abiatuta. Iruzkin askotan lasaitasun sentsazioa azpimarratu dute; izan ere, ulertu dute pentsamenduek ez dutela pertsona definitzen, eta pentsamendu horietan harrapatuta geratu gabe behartu ditzaketela. "Ez garela gure pentsamenduen gorpuzkera ikasteak nire burua ikusteko dudan modua aldatu du", adierazi zuen beste parte hartzaile batek.

Gorputzarekiko lotura izan zen gehien baloratutako beste ikaskuntzetako bat. Gorputz eskaneatzea, tentsioak identifikatzea eta sentsazioak miatzea oso tresna praktikoak izan ziren arreta osoa egunerokotasunera eramateko. Estresa sentitu ohi dutenek adierazi dute mota horretako praktikak bereziki baliagarriak izan zitzaizkiela erregulatzeko. Parte hartzaile batek honela deskribatu du: "Estresa izateko joera handia dut, eta hemen ikasitakoa oso ondo etorriko zait."

Era berean, irakaslearen jarrera eta presentzia nabarmen aipatu zen, eta modu espontaneoan agertu zen erantzun askotan. Lasaitasuna, jarduera bakoitzaren argitasuna eta saioetan transmititzen zuen energia baloratu ziren gehien. Parte hartzaile askorentzat estiloa ezinbestekoa izan da tailerra egin ahal izateko: “Tailerra gidatu duen emakumearen presentzia... asko gustatzen zait lasaia delako." Emandako materiala, audioak, praktika gidatuak eta topaketa bakoitzean teoria eta praktika orekatzeko modua ere eskertu dituzte parte hartzaileek.

Lotura txikiagoa sortu zuten alderdiei dagokienez, iritziak askotarikoak izan ziren, eta ez zen adostasunik lortu argi eta garbi alde batera utz daitekeen elementuaren inguruan. Gehienek adierazi zuten ez zutela ezer kenduko, baina pertsona batzuek adierazi zuten jarduera jakin batzuek (hala nola modu kontzientean ibiltzea, zenbait ariketa sortzaile edo estresa eragiten duten alderdiekin lotutako benetako kasuak) ez zirela hain interesgarriak izan edo luzeagoak iruditu zitzaizkiela. Diapositibetan aurkeztutako teoriak ahozko azalpenak baino arreta gutxiago bereganatzen zuela ere aipatu zuten. Iritzi horiek errespetuz adierazi ziren beti, tailerra oso ondo zainduta zegoelako sentsazioarekin.

Hobetzeko proposamenei dagokienez, gehienak iraupenaren eta banaketaren ingurukoak dira. Askotan aipatu zuten astean saio gehiago izateko beharra, laburragoak, edo astean behin, jarraitutasuna ahalbidetzeko. Parte hartzaile batzuek proposatu zuten antsietatea kudeatzeko teknika espezifiko gehiago gehitzea, edo mindfulnessaren oinarri zientifikoarekin lotutako eduki gehiago.

Ekarpen libreen atalean, oro har, esker ona eta gogobetetasuna adierazi zituzten parte hartzaileek. Pertsona askok adierazi zuten tailerra "oso erabilgarria", "dinamikoa", "aberasgarria" edo "beharrezkoa" izan zitzaiela, eta hainbatek azpimarratu zuten mindfulnessean sakontzen jarraitzeko gogoa dutela. Era berean, parte hartzaileek nabarmendu zuten garrantzitsua dela unibertsitateak horrelako espazioak eskaintzea, bizitza emozionala hobeto kudeatzeko eta egoera zailei aurre egiteko. Parte hartzailek batzuek baliotsuak izan daitezkeen kanpoko baliabideak ere partekatu zituzten, hala nola Animazén seriea, eta antzeko bideo laburrak gehitzea iradoki zuten etorkizuneko edizioei begira.

Ikasitakoa eguneroko bizitzan txertatuko duten galdetzean, orokorrean erantzuna baiezkoa izan da. Gehienek adierazi zuten ikasitakoa egunerokoan aplikatzeko asmoa zutela, baina onartu zuten, kasu batzuetan, erronka izango dela horretarako denbora aurkitzea edo jarraipena izatea. Parte hartzaile askok nabarmendu zuten arnasketa kontzientea berehalako baliabide gisa erabiltzen jarraitzeko asmoa zutela, bereziki estres uneetan: "Batzuk bai, adibidez, arnasketa kontzientea eguneroko edozein egoeratan" Beste batzuek azpimarratu zuten, egunerokotasunean gelditzea kostatzen zaien arren, ahalegina egiteko erabakia hartu dutela: "Aitortzen dut zaila dela gelditu eta ikasitakoa aplikatzea, baina

saiatuko naiz." Eguneroko jardueretan, hala nola oinez ibiltzean, dutxatzean edo gosaltzean, arreta osoa mantentzeko nahia ere aipatu zen, batzuetan presentzia automatikoko uneei buelta emateko: "Nire bizitzan gauzei arreta osoa ematen jarraitu nahi dut; adibidez, gosarietan, jaten ari naizenaz jabetu nahi dut." Parte hartzaile batzuek adierazi zuten dagoeneko aplikatzen ari direla, bereziki eskakizun emozional handiko egoerak bizi dituztenek: "Bai, izan ere, beharrezkoa dut praktikei aurre egin ahal izateko..." Beste batzuek, zintzo-zintzo, aldez aurretik hausnartuta sartuko ez dituztela aitortu dute, baina beharrezkoa dutenean modu naturalean sortuko direlako konfiantza adierazi dute. Oro har, adierazitako asmoak erakusten du parte hartzaileek tresnak erabilgarritzat ulertu, balioetsi eta aitortu dituztela, nahiz eta jakin egunerokoan integratzea prozesu mailakatua den.

Oro har, tailerra espazio eraldatzaile, zaindu eta humano gisa bizi izan da. Parte hartzaileek tresna praktikoak eskuratu ez ezik, behatzeko, arnasteko eta entzuteko ingurune segurua bizitzeko aukera ere izan dute. Inpaktu emozionala eta pertsonala agerikoa izan da kasu gehienetan, eta balorazio orokorrak argi uzten du esku hartze horiek oso preziatuak direla eta eragin esanguratsua dutela eguneroko ongizatean.

1. taula. Ezagutzetan hautemandako aldaketak (errepikatutako neurrien ANOVA)

Itema	Aurreko batez bestekoa	SD PRE	Ondorengo batez bestekoa	SD POST	F(1,121)		η² partziala	Cohenen d
Mindfulness edo arreta osoaren kontzeptua eta jatorria.	2.86	1.11	4.76	1.00	189.31	‹.001	.610	1.80
Zer esan nahi duen "pilotu automatikoan" bizitzeak eta hautemateko moduak	3.86	0.85	5.62	0.59	294.61	‹.001	.709	2.41
Mindfulnessa lantzeko funtsezko jarrerak (hala nola onarpena, judizio eza, pazientzia).	3.05	1.24	5.09	0.89	247.65	‹.001	.672	1.89
Zer eragin du "pilotu automatikoan" bizitzeak gure ongizatean?	3.24	0.89	5.24	0.70	311.41	‹.001	.720	2.50
Arnasketaren zeregina estresa eta emozioak erregulatzeko baliabide gisa.	4.33	0.96	5.43	0.60	94.92	‹.001	.440	1.37
Pentsamenduak, emozioak eta gorputzaren sentsazioak nola lotzen diren.	3.48	1.03	4.90	0.77	144.48	‹.001	.544	1.56
Estresak nola eragiten duen buruan, gorputzean eta osasunean.	4.43	0.81	5.43	0.93	92.35	‹.001	.433	1.15
Estresari aurre egiteko estrategiak, arreta osoan oinarrituta.	2.62	0.97	4.62	0.92	266.38	‹.001	.688	2.12
Emozioak kontzienteki erregulatzea zer den.	2.81	0.93	4.90	0.89	309.65	‹.001	.718	2.30
Errukiak (norberarenganako eta besteenganako errukiak) ongizatean duen	3.86	1.35	5.00	1.05	8.45	.005	.065	0.94

garrantzia.								
Esker onak nola hobetu dezakeen aldartea eta harremanak.	3.57	1.25	4.71	0.96	70.09	‹.001	.367	1.02
Zertan datzan komunikazio kontzientea eta zergatik den garrantzitsua eguneroko bizitzan.	2.90	1.41	4.48	1.25	135.76	‹.001	.528	1.19

Oharra. Likert eskalan 1etik (batere ez edo gaizki) 6ra (dena/asko edo oso ondo) ebaluatutako alderdiak.

Itema	**Aurreko batez bestekoa**	**SD PRE**	**Ondorengo batez bestekoa**	**SD POST**	**F(1,121)**		**η² partziala**	**Cohen d**
Orainean arreta jartzea nire eguneroko bizitzan.	3.62	1.20	4.57	0.87	10.90	.004	.353	0.82
Arnasketarako teknikak erabiltzea.	3.10	1.30	4.38	1.02	12.34	.002	.381	1.04
Nire gorputzaren sentsazioak ezagutzea eta horiei arreta ematea.	3.62	1.28	4.90	0.70	28.59	‹.001	.588	1.16
Detektatzea noiz dagoen estresatuta eta horrek nola eragiten didan.	4.10	1.14	5.00	1.26	17.36	‹.001	.465	0.77
Eguneroko bizitzan estresa kudeatzea	3.05	1.02	3.90	1.09	15.00	‹.001	.429	0.81
Nire pentsamenduez jabetzea, haiekin identifikatu gabe.	2.81	1.08	3.81	1.17	14.00	.001	.412	0.89
Konturatzea burua beste nonbaiten dudanean, eta berriro zentratzea.	3.33	1.20	4.29	1.01	6.69	.018	.251	0.71
Nire buruarekiko eta besteekiko errukia lantzea.	3.48	1.33	4.33	1.20	6.35	.020	.241	0.67
Esker ona praktikan jartzen nire eguneroko bizitzan.	3.43	1.16	4.62	0.97	30.94	‹.001	.607	1.08
Entzutean eta esan	3.67	1.02	4.67	0.80	21.00	‹.001	.512	0.91

nahi dudana
adieraztean
komunikazio
kontzientea
praktikan jartzea

2. taula. Gaitasunetan hautemandako aldaketak (errepikatutako neurrien ANOVA)

Oharra. Likert eskala batean 1etik (batere ez edo gaizki) 6ra (dena/asko edo oso ondo) ebaluatutako alderdiak.

9.3 "Del Estrés a la capacidad resolutiva" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerraren txostena, 1. lauhilekoa.

Deskribapena

"Del estrés a la capacidad resolutiva" (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.

Helburuak:

- ***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.

Programazioa:

Helburu horiek lortzeko, hainbat alderdi landu behar dira: estres prozesuak ezagutzea, ematen duen informazioa, estresaren aurreko 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 praktikatzea: 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 2025eko urriaren 13, 15, 20, 22, 27 eta 29an, Teams plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du. Ana Varela estresaren kudeaketa aktiborako entrenamendu emozional eta kognitiboan, ikaskuntza prozesuetan eta aldaketan espezializatuta dago.

Tailerra hasi aurretik, onartutako pertsonei 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 artikuluak eta webguneak, saioetan landutako gaiak zabaltzeko.

Halaber, tailerra amaitutakoan, "Del estrés a la capacidad resolutiva" (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.

Laginaren deskribapena:

43 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 43 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektroniko bat bidali zitzaien. Tailerra hasi zenean 25 pertsona bertaratu ziren.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 84aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), generoaren arabera bereizita.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	37 (% 86.0)	6 (% 14,0)		43 (% 100)
ONARTUTAKO PERTSONAK	37 (% 86.0)	6 (% 14,0)		43 (% 100)
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	16 (% 84,2)	3 (% 15,8)		19 (% 100)
ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	9 (% 75,0)	3 (% 25,0)		12 (% 100)
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	9 (% 75,0)	3 (% 25,0)		12 (% 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 araberako banaketa:

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

TITULAZIOA		
GRADUAK		**%**
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	2	4,7
Biokimika	1	2,3
Bioteknologia	2	4,7
Oinarrizko Eskubideak eta Botere Publikoak	1	2,3
Zuzenbidea	1	2,3
Ekonomia	1	2,3
Gizarte Hezkuntza	1	2,3
Erizaintza	4	9,3
Medikuntza	8	18,6
Psikologia	18	41,9
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	2,3
GUZTIRA	**40**	**93,0**
MASTERRA	2	4,7
DOKTOREGOA	1	2,3
GUZTIRA	**43**	**100**

2. taula. Onartutako pertsonen titulazioaren araberako banaketa.

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.

Halaber, interesgarria litzateke tailerrari buruzko publizitatea hedatzeko kanalen berri izatea.

Egokia litzateke psikologiaren arloko profesionalentzako tailer espezializatuak egitea, bereziki "Del estrés a la capacidad resolutiva" (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 mailako pertsona onartuen presentzia handiagoa da. (ikus 3. taula).

MAILA		%
Lehenengoa	16	37,2
Bigarrena	7	16,3
Hirugarrena	10	23,3
Laugarrena	7	16,3
Masterra	2	4,6
Doktoregoa	1	2,3
GUZTIRA	**43**	**100**

3. taula. "Del estrés a la capacidad resolutiva" (Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera) tailerrera bertaratu diren parte hartzaileak, mailaren arabera bereizita.

Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

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

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
ARABA	2 (% 4,6)			2 (% 4,7)
BIZKAIA	12 (28,0)	5 (% 11,6)		17 (% 39,5)
GIPUZKOA	23 (% 53,5)	1 (% 2,3)		24 (% 55,8)
GUZTIRA	37 (% 86,1)	6 (% 13,9)		43 (% 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). Kasu honetan, taula berean jaso ditugu inskribatutako eta onartutako pertsonak, aurrekoetan ez bezala.

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
ARABA	2 (% 4,6)			2 (% 4,7)
BIZKAIA	12 (28,0)	5 (% 11,6)		17 (% 39,5)
GIPUZKOA	23 (% 53,5)	1 (% 2,3)		24 (55,8)

GUZTIRA	37 (% 86,1)	6 (% 13,9)		43 (% 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 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 tartea 6. taulan ikus daitezke. (ikus 6. taula).

	Batez besteko adina	**Moda**	**Tartea**	**GUZTIRA**
IZENA EMANDAKOAK	22,32	18	17-51	43
ONARTUTAKO PERTSONAK	22,32	18	17-51	43
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	22,9	18	17-47	19
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	20,33	18	17-30	12

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

Programaren ebaluazioa:

Saioetara bertaratzea eta horien jarraipena baieztatzeko, saio bakoitzaren amaieran bete beharreko bi itemeko galdetegi txiki bat egin zen, aurreko eta

ondorengo test batekin (6 puntuko Likert motako eskalan), honako alderdi hauei buruzko galdera espezifikoekin: tailerrarekiko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazio eta partaidetza maila, planteatutako/entrenatutako baliabideei buruzko iritzia, metodologia eta irakaskuntza jarduna eta ikasleen iritziz tailerra hobetzeko kontuan hartu beharreko alderdiak.

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 = 12).

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,25; desbideratze tipikoa=1,05) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=5,00; desbideratze tipikoa=0,74) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da ($t(11) = -4,70$; $p = 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = -1,36$.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 2,50; desbideratze tipikoa=1,00) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa= 4,58; desbideratze tipikoa=1,38) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da ($t (11) = -4,61$; $p= 0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = -1,33$).
- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,33; Desbideratze tipikoa=1,15) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=5,25; Desbideratze tipikoa=0,62) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da ($t (11) = -5,70$; $p<0,001$). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen $d = 0,001$).
- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,08; Desbideratze tipikoa=0,99) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=5,00; Desbideratze tipikoa=0,85) alderatuz,

hazkundea estatistikoki esanguratsua da (t (11) = -3,19; p = 0,009). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen d = -0,92.

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

- "Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,17; desbideratze tipikoa=0,94) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,92; desbideratze tipikoa=1,08) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da (t (11) = -3,19; p = 0,009). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen d = -1,54.
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,67; desbideratze tipikoa=0,88) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,42; desbideratze tipikoa=0,90) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da (t (11) = -4,26; p ‹ 0,001). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen d = -1,23.
- "Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,25; Desbideratze tipikoa=0,87) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,92; Desbideratze tipikoa=0,67) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da (t (11) = -6,50; p‹0,001). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen d = -1,88).
- Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,08; Desbideratze tipikoa=1,16) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=5,00; Desbideratze tipikoa=0,85) alderatuz, hazkundea estatistikoki esanguratsua da (t (11) =- 4,00; p = 0,002). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen d = -1,16.

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	5,33
2	Gogobetetzea	4,67
3	Erabilgarritasuna	4,92
4	Inplikazioa	5,00
5	Iraupena	3,50
6	Jasotako informazioa	6,00
7	Erabilitako metodologia	5,50
*8.- Adierazi gai hauei buruz dituzun **ezagutzak***		
	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,00
	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,58
	Denboraren plangintza egokia	5,25
	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,75
*9.- Adierazi gai hauetan dituzun **gaitasun** pertsonalak*		
	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,92
	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,42
	Denboraren plangintza egokia	4,92
	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,00
10	Hobetzeko baliabideak	517
11	Balorazio orokorra	5,50
12	Irakaslearen jarduna	5,33

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

Tailerrean parte hartu duten pertsonek 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. Pertsonek hautematen duten erabilgarritasuna nabarmendu dezakegu, hori baitzen tailerraren helburu nagusia.

ANALISI KUALITATIBOA:

"Estresaren kudeaketa aktiboa" tailerraren analisi kualitatiboa egiteko, honako gai hauei buruzko 5 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:

- Asko gustatu zait bizitza sozialari enfasia eman izana. Lasaitzeko hitza eta mapa mentala lagungarriak izan zaizkit".
- "Arnasketa teknikak eta denbora kudeatzeko teknikak".
- "Landutako teoria".
- "Anak planteatu dizkigun baliabide guztiak, bai lasaitzeko, bai estresatzen gaituzten egoerei aurre egin ahal izateko. Oso praktikoa eta oso lagungarria izan da egunerokoan".
- "Gure pizgarri pertsonalak zein diren eta zein egoerak estresatzen gaituzten gehien interpretatzen jakitea, garaiz konturatu behar baitugu zerbaitek gaizki egiten digula".
- "Arnasketa kontzientea da niretzat, estres eta lasaitasun egoera bati aurre egiteko tresnarik onenetako bat".
- "Ikaskideen esperientzia pertsonalak, irakaslearen enpatia eta ulergarritasuna, eta estresaren normalizazioa".
- "Erabilgarriena lasaitzeko hitza iruditu zait, eta estresa zer den eta estres hori zerk eragiten didan jakitea".
- "Erabilgarriena lasaitzeko hitza iruditu zain, nahiz eta gainerakoa ere interesgarria izan. Gauza asko ezagunak nituen, baina zaila zen praktikan jartzea. Metodoak ondo aukeratu direla eta ulerterrazak izan direla uste dut, orain erronka praktikan jartzea da".
- "Arazoa zatitzea eta helburu batean fokalizatzea".

b) Adierazi zein izan diren tailer honetan **nahitaezkoak ez** diren alderdiak:

- "Hain garrantzitsua ez den edukia benetako edukiaren artean".
- "Ez dut alde batera uzteko moduko alderdirik hauteman".
- "Ez zait bururatzen tailer honetan alde batera utz daitekeen ezer, egia esan. Anak emandako azalpen eta material guztiak oso interesgarriak eta beharrezkoak iruditu zaizkit, eta, beraz, ez nuke ezer kenduko".
- "Oso tailer konpletoa iruditu zait".
- "Esaten den eta teoria ez den hori".
- "Bideoak interesgarriak ziren, baina elkarrizketarako edo gaiari sakonago heltzeko denbora kentzen zuten".
- "Niretzat, oraintxe bertan, lasaitzeko hitza eta arnasketa kontzientea, horiek baitira nire egunerokoan gehien erabiltzen ditudanak".
- "Burua nola lasaitzen ikasi, gero jardun eta egoerari aurre egiteko".

c) Adierazi zure ustez tailer hau **hobetzeko** komenigarria izango litzatekeen hori:

- "Ezer ez, bikaina izan da".
- "Komunikazioari buruz gehiago hitz egitea".
- "Iraupena murriztea edo edukia handitzea, aplikazio praktikora egokituz".
- "Eskolen iraupena pixka bat gehiago banatzea: klase laburragoak eta egun gehiago".
- "Tailerretan aipatu bezala, oso interesgarria iruditzen zait tailerra amaitu ondoren, hilabete baten edo batzuen buruan, beste bi topaketa egitea, bereganatutako tresnek funtzionatu duten ikusteko, jendeak hobekuntzak nabaritu dituen ikusteko, aldaketaren bat egiteko".
- "Uste dut problematika gehienak eta hainbat ikuspegitatik jorratu direla".
- "Iaz lehen aldiz egin nuen, eta gogoko dut. Iazko tailerraren jarraipena izango zela pentsatu nuen, baina ez. Monotonoa iruditu zait ".
- "Jarduera bat egiteko eta ez betetzeko orduan diziplina falta gehiago sakontzea, eta batzuetan hain luzeak diren adibide batzuk ez egitea, saio bakoitzaren helburuak osorik amaitzea eta gaian aurrera egitea eragozten dutelako".
- "Hobetzeko, nik aurrez aurreko ikastaroa egingo nuke, hobeto komunikatzeko, eta, gainerakoan, dena primeran".
- "Beste saio bat hilabete edo bi igaro ondoren, nola goazen ikusteko".

d) Bereganatutako **tresnak** egunerokotasunean **erabiliko** dituzula uste duzu?:

- "Ohitura hartzen saiatuko naiz, egunerokoan erabili ahal izateko".
- "Bai, batez ere aplikatzen ari naizelako eta ziur nagoelako denborarekin automatizatu egingo ditudala".
- "Ados nago, oso erabilgarriak dira".
- "Arnasketa bai, gainerakoa ez".
- "Bai, batez ere hitza, oso erabilerraza iruditzen zait, eta amorrua ematen dit lehenago ez ezagutu izana".
- "Mapa mentalen teknika eta arazoak konpontzeko jarraitu beharreko urratsak, hala nola lasaitzeko hitza".

e) Azkenik, tailer honi buruz partekatu nahi duzun beste edozein ekarpen edo ideia ezagutu nahi dugu:

- "Ikastaroa eman duen neska (Ana) oso atsegina izan da eta izugarri gustatu zait"
- "Aurrez aurrekoa izatea gustatuko litzaidake".
- "Uste dut estresa oso modu orokorrean tratatu duela. Nire ustez, tailerrean lortzen den ikaskuntza oso urria da, eta ikastaroak askoz gehiago ikasteko aukera emango luke ".
- "Oso baliagarria izan zait tailerrean eman diren teknika guztiak ikastea, eta, jakina, nire emozioak hobeto kudeatzeko eta nire autoezagutza sustatzeko gai izateko aurreikuspenak ase ditut. Ezinbestekotzat jotzen dut arazoei aurre egiteko plangintza, modu bisualean ikusteak asko laguntzen baitu ".
- "Oso tailer entretenigarria, hezigarria, erabilgarria eta interesgarria iruditu zait, eta, aldi berean, oso beharrezkoa. Eta oso pozik nago nire ustez gauza garrantzitsu asko ikasten lagundu didaten 6 saio hauetan parte hartu ahal izan dudalako ".
- "Eskerrak eman nahi dizkiot Anari, tailerra hain ikuspegi profesional eta pertsonaletik egiteko duen moduagatik".
- "Egia esan, ezin dut ekarpenik egin, oso baliagarria izan zait. Eskerrak eman nahi ditut".
- "Asko gustatu zait. Gainera, Ana oso ondo iruditu zait eta oso ondo azaldu du, asko lagundu dit".
- "Oro har, asko gustatu zait, oso gai garrantzitsua delako eta hezkuntza sisteman orain arte falta den zerbait delako: aurre egiteko tresna

emozionalak irakastea. Komunikazioaren gaia gehiago landu daiteke. Hala ere, tailer espezifiko bat eskain daiteke komunikazioa lantzeko".

9.4 "Salud mental: la asignatura pendiente" (Osasun mentala: ikasteko dugun ikasgaia) tailerraren txostena

Deskribapena eta helburua:

"Salud mental: la asignatura pendiente" (Osasun mentala: ikasteko dugun ikasgaia) aurtengo ikasturtean eskaini berri da. Ikastaro horren helburua da ikaslearekin zeharkako gaitasun batzuk lantzea. Gaitasun horiek erabilgarriak izan daitezke, ikasketa plana edozein dela ere. Horregatik, ikastaroari irakasgai baten antzeko egitura ezarri zaio eta bertaratzearen araberako kredituak aitortu dira.

Programazioa:

Irakasgaiak 12 saio izan ditu (4 euskaraz) eta horri esker ikasleek osasun mentalari lotutako gaiak landu dituzte. Asteko saio horiek 2,5 ordukoak izan dira, eta ikasleei ariketa bat egiteko eskatu zaie.

Programatutako jarduerak liburuxka honetan kontsulta daitezke.

Metodologia:

Irakasgaia 3 campusetan eskaini da, eta 12 saio izan ditu, horietatik 11 aurrez aurrekoak eta bakarra online, bi ordu eta erdikoa. EHUko hainbat irakaslek eman dute, bai eta kanpoko irakasle laguntzaileek ere, guztiak gaian adituak.

Irakasgaian osasun mentala eta ongizate emozionala hobetzeko hurbilketa praktikoa eta aplikatua proposatzen da, egunerokoak zeharkako gaitasuna garatzera bideratuta. Irakasgaiak osasun mentala eta ongizate emozionala hobetzeko hurbilketa praktikoa eta aplikatua proposatzen du, eguneroko bizitzan txerta daitezkeen zeharkako gaitasunak garatzera bideratuta.

Ikasleak saio bakoitzeko dokumentazioa eskuratu ahal izan du saioa hasi aurretik, eGelaPi plataformaren bidez. Saio bakoitzaren ondoren, ikasleek ariketa txiki bat egin behar izan dute ikasitakoa finkatzeko, bai eta gogobetetzeari buruzko galdetegi labur bat ere.

Izena eman duten pertsonen datuak:

Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako campusetan guztira **240 pertsonak eman dute izena** ikastaroan, eta 119 pertsonak eman dute izena (% 49,6).

1. taulan parte hartzaileen datu orokorrak daude, eta, ondoren, 2. taulan campusaren eta sexuaren araberako datuak daude.

	Datua

Izena eman duten pertsonak, guztira	240
Egindako ziurtagiriak, guztira*	119
Parte hartzaileen batez besteko adina	21.7 urte
Balorazioaren batez besteko globala	8.84/10

1. taula. Datu orokorrak

* Ziurtagiria parte hartzaileak kredituak lortzeko eskatzen diren gutxieneko baldintzak betetzen dituenean ematen da.

Campusa	Gizonak	Emakumeak	Ez binarioak	Ez dute erantzun nahi	GUZTIRA
Araba	9	34	3	1	47
Bizkaia	22	64	1	0	87
Gipuzkoa	19	84	1	2	106
Guztira	50	182	5	3	240

2. taula. Banaketa generoaren eta campusaren arabera

Parte hartzaileen ikasketei dagokionez, inskribatutako 240 ikasketetatik 231 graduko ikasleak izan ziren, eta 9 graduondokoak. Presentzia handiena duten titulazioen artean, Psikologia, Medikuntza, EAZ , Kazetaritza, Logopedia eta Farmazia nabarmentzen dira.

Guztira 119 parte hartzaileek lortu dute ziurtagiria (% 49,6). Horietatik 94 emakumeak izan ziren, 23 gizon eta bik ez zuten erantzun.

Parte hartzaile gehienak Gipuzkoako campusekoak izan ziren (N = 74), ondoren Bizkaikoak (N = 28) eta, azkenik, Arabakoak (N = 17).

Jarraian, 3. taulan emandako ziurtagiriak jasota daude, saio kopuruaren arabera.

Saioen kopurua	Ziurtagiria jaso duten pertsonen kopurua
4 saio	31
5 saio	13
6 saio	6
7 saio	9
8 saio	33
9 saio	10
10 saio	1
12 saio	16

3. taula. Ziurtagiria lortu duten parte hartzaileak, saioen arabera.

Programaren ebaluazioa

Saio bakoitza galdetegi baten bidez baloratu zuen ikasleak, 0-10 eskalaren arabera. Jarraian, 4. taulak galdetegi horien emaitzak erakusten ditu.

SAIOA	Saio orokorraren edukia	Metodologia, saioaren dinamika	Saioaren iraupena	Saioak nire aurreikuspenak bete ditu
Zuk zeuk!	9,14	9,13	8,19	8,9
Cineforum	8,08	8,14	8,14	8,18
Sare Sozialak	9,43	9,03	8,84	9,21
Del yo controlo a la adicció	8,86	8,44	8,45	8,68
Suizidioaz hitz egin dezagun	9,18	8,85	8,84	9,04
De la inteligencia académica a la emocional	8,94	9,02	8,79	8,81
Gestión del sufrimiento	9,33	9,30	8,59	9,19
Mindfulness	8,51	8,67	8,6	8,07
Gestión del estrés ante los exámenes	8,66	8,04	8	8,59
Iniciación al yoga	9,27	9,27	9	9,1
Harreman positiboen lanketa	9,33	9,33	9,47	9,25
Comunicación eficiente mediante psicodrama	9,25	9,33	8,75	9,04

4. taula. Saio bakoitzaren balorazioa.

Balorazio inkesten arabera pertzeptzioa oso positiboa izan da. Lortutako batez besteko puntuazio orokorra 8.84/10 izan da, eta edukien kalitatea eta parte hartzaileen aurreikuspenak bete izana nabarmendu dute parte hartzaileek. Oro har, emaitzek asebetetze maila altua erakusten dute ikastaroari dagokionez.

Laburbilduz, datuek erakusten dute parte hartzea bereziki nabarena izan dela Gipuzkoako campusean, eta gehienak emakumeak direla. Era berean, parte hartzaileen inplikazio maila nabarmena izan da; izan ere, izena eman zutenen % 49,6k ziurtagiria lortu zuten, eta egiaztatutako pertsonen % 50,4k ikastaroaren 8-12 saio egin zituzten.

9.5 "Gatekeeper para la prevención del suicidio en el ámbito universitario" (Unibertsitatearen testuinguruan suizidioa prebenitzeko Gatekeeper trebetasunak) tailerraren txostena

Aurrez aurreko bi saio egin ziren bigarren lauhilekoan. Zehazki, Araban egin zen 2025ko martxoaren 2an eta 9an; Bizkaian 2025eko otsailaren 18an eta 24an; eta Gipuzkoan 2025eko otsailaren 4an eta apirilaren 11n. Saio bakoitzaren iraupena 2 ordukoa izan zen, 15:00etatik 19:00etara. /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, campusen artean urtero euskarazko eta gaztelaniazko eskaintza txandakatzeko planteamenduari jarraituz.

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 ildoa da jokabide suizida prebenitzeko gaitasunak garatzea biztanle horiekin harreman zuzena duten gizarte agenteetan. Halaber, hori unibertsitaterako eskaera da, suizidioaren eragina arintzeko ekintza eraginkorrak indar ditzan.

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

Araban 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 zitzaien 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

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

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

"Gatekeeper: habilidades para la prevención del suicidio en el ámbito universitario" (Unibertsitatearen testuinguruan suizidioa prebenitzeko Gatekeeper trebetasunak) ikastaroa berriz ere egin da 2025-2026 ikasturtean, unibertsitateko kideak kalteberatasun emozionaleko eta suizidio arriskuko egoerak goiz detektatzeko eta egoera horietan egon daitezkeenei hasierako laguntza eta bideratze egokia eskaintzeko.

Aurten, lehenengo aldiz, ikasleei zuzendu zaie prestakuntza, eta EHUko IRI eta TEKAZELekin partekatu dute ikastaroa.

Ikastaroa Suizidioa Prebenitzeko Euskal Estrategiarekin (2019) lerrokatuta dago, eduki teorikoak eta praktikoak konbinatzen ditu, sufrimendu psikologikoko eta suizidio arriskuko egoerak identifikatzeko, aktiboki entzuteko eta egoeren aurrean laguntzeko gaitasunak hobetzeko.

Ikastaroak aurrez aurreko bi saio izan zituen bigarren lauhilekoan. Zehazki, Araban egin zen 2026ko martxoaren 2an eta 9an; Bizkaian 2026ko martxoaren 3an eta 10ean; eta Gipuzkoan 2026ko martxoaren 4an eta 11n. Saio bakoitzaren iraupena 4 ordukoa izan zen, 15:00etatik 19:00etara. EHUko bi irakaslek eman zuten, Alexander Muelak (psikologo klinikoa) eta Jon García-Ormazak (psikiatra), SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin. Aurtengo ikasturtean, Arabako eta Gipuzkoako tailerra gaztelaniaz eskaini zen, eta Bizkaikoa euskaraz, campusen artean urtero euskarazko eta gaztelaniazko eskaintza txandakatzeko planteamenduari jarraituz.

Guztira 87 kidek eman zuten izena, eta izena emateko ordenaren arabera 66 onartu ziren; horietatik 50 ziurtagiria lortu zuten. 2. taulan izena eman duten pertsonen banaketa dago jasota, generoaren eta kanpusaren arabera

Campusa	Gizonak	Emakumeak	Beste batzuk	GUZTIRA
Araba	2	17	0	19
Bizkaia	10	13	2	25
Gipuzkoa	7	35	1	43

Campusa	Gizonak	Emakumeak	Beste batzuk	GUZTIRA
Guztira	19	65	3	87

2. taula. Izena eman duten pertsonen banaketa, genero eta campusaren arabera

Parte hartzea bereziki nabarmena izan da Gipuzkoako campusean, izena eman duten ikasleen erdia gutxi gorabehera bertan bildu baita. Era berean, gehienak emakumeak izan dira; zehazki, izena eman duten pertsona guztien hiru laurden, gutxi gorabehera. Datuek erakusten dute ziurtagiriak modu orekatuan banatu direla hiru campusetan, eta Gipuzkoako campusean presentzia apur bat handiagoa izan da.

Guztira 16 gogobetetze galdetegi jaso ziren, hau da, ziurtatutako pertsonen % 32 (balorazio inkesta jaso zuten pertsonak). Ikus 3. taula.

	Batez besteko balorazioa
Ikastaroaren edukia	8,33
Metodologia eta dinamika	8,27
Helarazitako materiala	8,47
Ikastaroaren data	8,27
Ikastaroaren iraupena	7,27
Aurreikuspenak bete izana	7,80
Jon García Ormaza irakaslea	8,93
Alexander Muela irakaslea	8,20
Balorazio orokorra	8,19/10

3. taula. Balorazioaren emaitza

Balorazio inkesten arabera pertzeptzioa oso positiboa izan da. Batez besteko puntuazio orokorra 8,19/10 izan da, eta honako alderdi hauek nabarmendu dira bereziki: emandako materialaren kalitatea (8,47/10) eta ikastaroan landutako edukiak (8,33/10).

Halaber, aldeko balorazioa jaso du ere metodologiak, antolamenduak eta ikastaroaren plangintza orokorrak, 10etik 8 baino gehiago.

Balorazio txikiena jaso duen alderdia ikastaroaren iraupena izan da (7,27/10), eta parte hartzaileek emandako erantzun irekietan ere behin eta berriz aipatu da. Hobekuntza proposamen ohikoenen artean honako hauek nabarmendu dira: ordu eta saio kopurua handitzea; kasu errealetan oinarritutako jarduera praktikoak areagotzea; prestakuntzaren ondorengo jarraipen edo gainbegiratze espazioak sortzea; eta ikastaroan zehar material osagarriak

eskuratzeko aukera.

Oro har, emaitzek erakusten dute gogobetetze maila handia izan dela jasotako prestakuntzarekiko, eta agerian uzten dute kalteberatasun emozionaleko egoeran dauden pertsonen detekzio goiztiarra eta pertsona horiei laguntza emateko gaitasunetan sakontzeko interesa dagoela.