EHU

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2025/2026



INDICE

1. INTRODUCCIÓN 3

2. ESTUDIANTADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2025-2026 4
2.1 Nuevas consultas 4
2.2 Personas atendidas en el curso 2025/2026 7
2.3 Formación del estudiantado atendido en el curso 2025/2026 8
2.4 Impresión diagnóstica 13
2.5 Sesiones ofrecidas al estudiantado: número, modalidad y finalización 16

3. CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU 18

4. VALORACION DE LA ATENCION RECIBIDA EN EL SAP/APZ 19

5. INTERVENCION GRUPAL 20

6. PROGRAMAS DE PREVENCION PARA EL ESTUDIANTADO 23

7. HABILIDADES GATEKEEPER PARA LA PREVENCION DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO, EL PTGAS Y EL ESTUDIANTADO 27

8. ENCUENTROS PSICOLOGICOS Y PSICOPEDAGOGICOS UNIVERSITARIOS (AESPRU) 28

9. ANEXOS 29
9.1 Informe del Taller "Desira, erotismoa eta tratu onak". 29
9.2 Informe del Taller "Respirar, sentir, estar" 31
9.3 Informe del Taller "Del Estrés a la capacidad resolutiva" 1er cuatrimestre. 41
9.4 Informe de Taller "Salud mental: la asignatura pendiente" 54
9.5 Informe de Taller "Gatekeeper para la prevención del suicidio en el ámbito universitario" 58

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta Memoria es presentar la actividad desarrollada por el Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (SAP/APZ) en el curso académico 2025/2026. El Servicio es gratuito, y está orientado a prestar atención psicológica al estudiantado de la comunidad universitaria. Pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Compromiso Social. Sus funciones son las siguientes:

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

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

c) Prestar asistencia psicológica individual y grupal al estudiantado universitario que lo solicite.

El Servicio de Atención Psicológica se ocupa de dar respuesta a aspectos fundamentales relacionados con mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de las personas, tales como: el afrontamiento de la ansiedad y el estrés, las dificultades relacionales, el manejo y la resolución de conflictos, las habilidades socio-emocionales y los problemas de adaptación con su sintomatología asociada.

La atención psicológica ofertada consiste en 8-10 sesiones individuales que incluyen asesoramiento y orientación frente a dificultades psicológicas que repercuten en el desarrollo personal, la adaptación y el rendimiento académico, el desempeño laboral, las relaciones interpersonales, etc.

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

Colegios Oficiales de Psicología de los tres territorios del País Vasco.

La intervención grupal está destinada a colectivos vulnerables dentro del estudiantado universitario.

El Servicio se compone de una Dirección, desempeñada por una profesora de la Facultad de Psicología, psicóloga general sanitaria. Cuatro psicólogas (una psicóloga clínica y tres psicólogas general sanitaria) desempeñan el trabajo asistencial en los tres campus: Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Durante el curso académico 25-26 el centro sanitario de Araba ha cambiado de ubicación del Vicerrectorado al Aulario de las Nieves para aumentar su visibilidad y ser más accesible para el estudiantado. Además, el servicio se ha ampliado de 2 días por semana a ser un servicio diario en dicho Campus. Así mismo, se ha abierto un nuevo centro sanitario registrado en el Campus de Sarriko.

Para recibir atención en el Servicio, la persona interesada ha de realizar una petición expresa, escribiendo un correo electrónico a ***sap@ehu.eus***

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

2. ESTUDIANTADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2025-2026

2.1 Nuevas consultas

Durante el curso 2025/2026 se recibieron un total de 382 nuevas consultas, de las cuales 46 son redemandas, es decir, solicitudes de personas que ya habían sido previamente atendidas en nuestro Servicio. La distribución por Campus de las consultas recibidas este curso académico, así como la evolución de las consultas recibidas por Campus en los últimos años se presentan en la tabla 1 (ver Tabla 1).

Este curso académico se ha observado un aumento del 1,9% respecto a 24-25 respecto a las nuevas demandas recibidas en el curso 2024/25 (375 nuevas consultas). Desglosando el dato por Campus, la distribución es similar a años anteriores, siendo el campus de Araba donde se observa mayor diferencia con un incremento en el número de casos atendidos este curso académico.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVAS CONSULTAS 2023/2024	54 (16,8%)	111 (34,4%)	157 (48,8 %)	**322 (100%)**
NUEVAS CONSULTAS 2024/2025	50 (13%)	150 (40%)	175 (47%)	**375 (100%)**
NUEVAS CONSULTAS 2025/2026	74 (19,4%)	157 (41,1%)	151 (39,5%	**382 (100%)**

Tabla 1. Evolución de consultas recibidas en el SAP/APZ en los cuatro últimos cursos académicos.

Igual que en cursos anteriores, este curso también se ha contado con la colaboración de profesionales externos para atender a 51 personas en los Campus de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Este servicio externo se ha visto incrementado en un 54,55% con respecto al curso 24-25 en el que se externalizaron 33 personas.

La tabla 2 presenta la distribución por sexo de las 382 nuevas consultas de este curso académico (ver Tabla 2).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	56 (20,3%)	107 (38,8%)	111 (40,2%)	**276 (72,3%)**
HOMBRES	18 (17,5%)	47 (45,6%)	38 (36,9%)	**103 (27%)**
PERSONAS NO BINARIAS	0	3 (60%)	2(40%	**5 (1,3%)**
TOTAL PERSONAS	74 (19,4%)	157 (41,1%)	151 (39,5%)	**382 (100%)**

Tabla 2. Distribución por sexo y por Campus de las nuevas consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2025/2026. Los porcentajes indican la distribución del total por fila (por género). En la fila "TOTAL PERSONAS", los porcentajes indican la distribución por territorio.

Tal y como viene observándose en cursos anteriores, la demanda continúa siendo mayor entre las mujeres. Del total de nuevas consultas recibidas durante el curso 2025/2026, el 73% corresponde a mujeres.

Entre las nuevas consultas del curso 2025/2026 se han producido 9 desistimientos: 1 en Araba, 6 en Bizkaia y 2 en Gipuzkoa. Se entiende por desistimiento cuando una persona que solicita atención en el Servicio y habiendo

recibido cita para comenzar, no se presenta a la primera consulta y no inicia las sesiones, habiendo o no, avisado de dicha intención.

La tabla 3 presenta la distribución según el tipo de estudios realizados por el estudiantado que ha consultado este curso; la mayor parte de las personas atendidas pertenecen a estudios de Grado, que representan aproximadamente las tres cuartas partes del total de usuarios del servicio (76,4%). El estudiantado de Posgrado supone el 23,6%, manteniendo se una distribución similar a la observada en cursos anteriores. (ver Tabla 3). Para la distribución del estudiantado de Posgrado separando Máster y Doctorado, ver tabla 8.

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

Tabla 3. Distribución de las nuevas consultas por tipo de estudios y Campus en el curso 2025/2026. Los porcentajes representan la distribución territorial dentro de cada tipo de estudios, mientras que la fila Total muestra la distribución territorial del total de consultas (N = 382).

Siguiendo con las nuevas consultas, con respecto al país nacimiento, la distribución es la siguiente (ver Tabla 4).

PROCEDENCIA	N	%
EUSKADI	254	54,6%
OTRAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS	82	17,6%
EUROPA	16	3,4%
AMÉRICA CENTRAL	3	0,7%
AMÉRICA DEL SUR	33	7,1%
AMÉRICA DEL NORTE	3	0,7%
ÁFRICA	7	1,5%

ASIA	11	2,4%
No sabe / no contesta *	56	12%
TOTAL	465	**100%**

Tabla 4. País de nacimiento del estudiantado que ha consultado en el curso 2025/2026. *****No se dispone de los datos de procedencia de las personas que desistieron y de algunas de las atendidas por profesionales externos y se codifican como "no sabe no contesta".

El estudiantado que se pone en contacto con el SAP/AZP, recibe una primera respuesta de la dirección del Servicio en menos de 48 horas. Un indicador de calidad en la prestación del Servicio es la celeridad en dar una primera cita a quienes consultan, dado que esto resulta fundamental para establecer una buena relación terapéutica. Este indicador se ha operativizado como "tiempo de demora" y mide el tiempo que transcurre entre la fecha de recepción de la consulta, y la fecha de la primera cita. Se ha establecido internamente como indicador de buen funcionamiento un tiempo máximo de 15 días. Los datos relativos al indicador "tiempo de demora" se muestran en días y también se desglosan por Campus (ver Tabla 5).

	ARABA	**BIZKAIA**	**GIPUZKOA**	**MEDIA**
TIEMPO DE DEMORA	19	13	14	14,5

Tabla 5. Media en días del indicador "Tiempo de demora", durante el curso 2025/2026, por Campus.

Se puede observar que la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora de forma general si bien, en el Campus de Araba el estudiantado ha tenido que esperar entre 2-3 semanas para tener una primera consulta. Este es uno de los motivos que hizo que se ampliase la oferta de atención psicológica en el Campus de Araba a partir del mes de marzo pasando de darse atención dos días, a todos los días de la semana.

2.2 Personas atendidas en el curso 2025/2026

El número de personas atendidas durante el curso actual incluye, además de las 382 nuevas demandas de atención psicológica, 83 personas que continuaban utilizando el Servicio solicitado el curso anterior. Por lo tanto, durante este curso 2025/2026 se han atendido a un total de 465 personas, lo que iguala las cifras del curso pasado. La distribución por Campus de los casos atendidos en el curso 2025/2026 se

presenta en la tabla 6 (ver Tabla 6).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA DESDE 2024/2025	10 (12%)	41 (49,4%)	32 (38,6%)	**83 (17,8%)**
NUEVAS CONSULTAS 2025/2026	74 (19,4%)	157 (41,1%)	151 (39,5%)	**382 (82,2%)**
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2025/2026	**84 (18,1%)**	**198 (42,6%)**	**183 (39,3%)**	**465 (100%)**

Tabla 6. Estudiantado atendido al cierre del curso 2025/2026, por Campus. Los porcentajes de las columnas Araba, Bizkaia y Gipuzkoa indican la distribución de las personas atendidas por campus dentro de la categoría. Los porcentajes de la columna total indican la proporción de cada categoría respecto al total de personas atendidas durante el curso 2025/2026 (N=465)

La representación de mujeres, hombres y PNB del total atendido en los tres Campus, se muestra en la tabla 7 (ver Tabla 7).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	64 (19,3%)	135 (40,8%)	132 (39,9%)	**331 (71,2%)**
HOMBRES	20 (15,5%)	60 (46,5%)	49 (38%)	**129 (27,7%)**
PERSONAS NO BINARIAS	0	3 (60%)	2 (40%)	**5 (1,1%)**
TOTAL	**84 (18,1%)**	**198 (42,6%)**	**183 (39,3%)**	**465 (100%)**

Tabla 7. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2025/2026. Los porcentajes de las columnas Araba, Bizkaia y Gipuzkoa indican la distribución territorial dentro de cada categoría de sexo. Los porcentajes de la columna Total representan la distribución por sexo respecto al total de personas atendidas durante el curso 2025/2026 (N=465)

2.3 Formación del estudiantado atendido en el curso 2025/2026

La tabla 8 muestra el estudiantado atendido en el SAP/APZ por ciclo de estudios.

El 74,8% del estudiantado es de Grado. La distribución del estudiantado de Posgrado incluye las personas matriculadas en cualquiera de los programas de Máster y Doctorado que se imparten en la EHU. El 70,1% de este estudiantado de posgrado cursa un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 29,9% estudia un Doctorado (ver tabla 8).

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

Tabla 8. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2025/2026. Los porcentajes de las columnas Araba, Bizkaia y Gipuzkoa representan la distribución por campus dentro de cada categoría. En la columna Total, los porcentajes de Grado y Posgrado se calculan sobre el total de personas atendidas (N=465), mientras que los porcentajes de Master y Doctorado se calculan sobre el total de estudiantes de posgrado (N=117)

La tabla 9 presenta la media de edad, la moda y el rango de edad, por Campus, del estudiantado de Grado y Posgrado (ver Tabla 9); y la tabla 10 la distribución del estudiantado de Grado y Posgrado por Campus y sexo (ver Tabla 10).

	ARABA N= 84(18,1%)			BIZKAIA N= 198 (42,6%)			GIPUZKOA N=183 (39,3%)			TOTAL N=465(100%)		
	Media Edad	**Moda Edad**	**Rango Edad**	**Media Edad**	**Moda Edad**	**Rango Edad**	**Media Edad**	**Moda Edad**	**Rango Edad**	**Media Edad**	**Moda Edad**	**Rango Edad**
GRADO	21,2	21,5	17-30	22,3	18,6	17-61	21,6	19,4	17-54	21,7	19,8	17-61
POSGRADO	32,5	40,3	21-56	28,8	28	20-54	28,4	28	31-49	29,9	32,1	20-56

Tabla 9. Media, Moda y Rango de edad del estudiantado de Grado, por Campus.

	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%)**	**PNB N=0 (0%)**	**♀♂ N=60 (30,3%)**	**♂♀ N=138 (69,7%)**	**PNB N=0 (0%)**	**♀ N=49 (26,8%)**	**♂♀ N=134 (73,2%)**	**PNB N=0 (0%)**	**♀ N=129 (27,7%)**	**♂♀ N=336 (72,3%)**	**PNB N=0 (0%)**
GRADO	18	52	0	41	94	3	35	103	2	94	249	5
POSGRADO	2	12	0	19	41	0	14	29	0	35	82	0

Tabla 10. Tipo de usuario/a por sexo y por Campus en el curso académico 2025/2026. PNB= Persona no binaria.

La rama de conocimiento del estudiantado que consulta en el SAP/APZ, constituye una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la EHU. T al y como se ve en la tabla 11 la mayor frecuencia de consultas proviene de los grados de Ciencias de la salud (30,4%, N=106), sobre todo de Psicología, seguido por Medicina y Enfermería. Los estudiantes de la rama de Ciencias (7,8%, N=27), sin embargo, son los que menos ayuda solicitan.

RAMA DE CONOCIMIENTO	**N**	**%**
Artes y Humanidades	**48**	**13,8%**
Arte	3	
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	4	
Creación y Diseño	4	
Estudios Ingleses	8	
Estudios Vascos	2	
Filosofía	8	
Filologías	8	
Historia	3	
Historia del Arte	2	
Traducción e Interpretación	6	
Ciencias	**27**	**7,8%**
Biología	8	
Biotecnología	1	
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	1	
Ciencias Ambientales	4	
Física	4	
Geología	1	
Matemáticas	2	
Química	3	
Ciencias de la Salud	**106**	**30,4%**
Enfermería	18	
Farmacia	8	
Fisioterapia	1	
Medicina	24	
Nutrición Humana y Dietética	3	
Odontología	4	
Psicología	48	
Ciencias Sociales y Jurídicas	**88**	**25,3%**
Administración y Dirección de Empresas	9	
Antropología Social	3	
Ciencia Política y Gestión Pública	3	
Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	3	
Comunicación Audiovisual	3	
Communication and Social Sciences and Journalism	1	
Criminología	5	
Derecho	4	
Doble grado ADE y Derecho	2	
Doble grado de Comunicación Audiovisual y Periodismo	2	
Doble grado de Gestión de Negocios y Recursos Humanos	1	
Doble grado de Publicidad y Relaciones Laborales	1	
Economía	3	
Educación Infantil	5	
Educación Primaria	14	
Fiscalidad y Administración Pública	1	
Geografía y Ordenación del Territorio	3	

International Business	1	
Marketing	1	
Pedagogía	3	
Periodismo	6	
Publicidad y Relaciones Públicas	5	
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	
Sociología	3	
Trabajo Social	5	
Ingeniería y Arquitectura	**56**	**16,1%**
Arquitectura Técnica	1	
Fundamentos de Arquitectura	21	
Ingeniería	2	
Ingeniería Ambiental	2	
Ingeniería Civil	1	
Ingeniería Eléctrica	1	
Ingeniería Electrónica	4	
Ingeniería Electrónica Industrial y Automática	2	
Ingeniería Informática	5	
Ingeniería Informática y de Gestión y Sistemas de Información	2	
Ingeniería Mecánica	5	
Ingeniería en Organización Industrial	2	
Ingeniería Química	2	
Ingeniería en Tecnología Industrial	3	
Inteligencia Artificial	1	
Marina	1	
Náutica y Transporte Marítimo	1	
OTROS	**23**	**6,6%**
TOTAL	**348**	**100**

Tabla 11. Titulación del estudiantado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2025/2026 por ramas de conocimiento.

La distribución del estudiantado de Grado por cursos y por Campus, se reparte de manera similar en los cuatro primeros cursos de Grado. El apartado "Otros" incluye estudiantado que cursa programas de Intercambio y estudiantado del que no se cuenta con ese dato (ver Tabla 12).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PRIMERO	18	32	30	**80 (27,3%)**
SEGUNDO	17	32	19	**68 (23,2%)**
TERCERO	11	19	33	**63 (21,5%)**
CUARTO	13	21	30	**64 (21,9%)**
QUINTO	2	2	6	**10 (3,4%)**
SEXTO	0	0	0	**0**
OTROS	1	4	3	**8 (2,7%)**
TOTAL	**62**	**110**	**121**	**293 (100%)**

Tabla 12. Distribución porcentual del estudiantado de Grado atendido en el SAP/APZ, por

curso y Campus. Otros, incluye mayoritariamente estudiantado de movilidad y estudiantado del que no disponemos de este dato.

2.4 Impresión diagnóstica

Si bien en los centros sanitarios registrados de la EHU no se realizan diagnósticos clínicos, sí se recogen impresiones diagnósticas que permiten orientar el trabajo realizado durante las sesiones.

Las personas que consultan en el SAP/APZ pueden presentar sintomatología compatible con un trastorno mental o mostrar problemas asociados con factores que alteran su calidad de vida, sus competencias académicas y/o laborales y su vida personal, familiar y de relación. La impresión diagnóstica se codifica según los criterios de la CIE-11, acrónimo de la ***Clasificación Internacional de Enfermedades***, décima versión, correspondiente a la edición española de la ICD (***International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems***), publicada por la Organización Mundial de la Salud. Este sistema se usa en todo el mundo y permite la comparación internacional en la recolección, procesamiento, clasificación y presentación de datos estadísticos en salud mental. Además de la clasificación y codificación de las enfermedades, también incluye una amplia variedad de síntomas, signos, hallazgos anormales, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad que llevan a las personas a las consultas de salud. Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y recibir un código. Cada una de estas categorías incluye un grupo de enfermedades similares.

La mayor parte de las personas que son atendidas en el SAP/APZ, lo hace por problemática que influye en su estado de salud, no necesariamente un trastorno mental.

En cuanto a las consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los Servicios de Salud", los más frecuentes son los ***Problemas relacionados con las relaciones entre las personas*** (36%, N=81), seguido de los ***Problemas asociados con el entorno social o cultural*** (16%, N=36) y los ***Problemas asociados con el empleo o el desempleo*** (12%, N=27). El desglose de este tipo de consultas se presenta en la tabla 13 (ver Tabla 13).

CÓDIGO CIE-11	**CAPÍTULO 24: FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO DE SALUD O EL CONTACTO CON LOS SERVICIOS DE SALUD**	N	%
QB10-QB1Z	Problemas relacionados con los servicios médicos y otros servicios de salud	1	0,5

QD80-QD8Z	Problemas asociados con el empleo o el desempleo	27	12
QD90-QD9Z	Problemas asociados con la educación	19	8,5
QE00-QE0Z	Problemas asociados con el entorno social o cultural	36	16
QE50-QE5Z	Problemas asociados con las relaciones entre las personas	81	36
QE60-QE6Z	Problemas asociados con la ausencia, la pérdida o la muerte de otra persona	20	9
QE70-QE70.Z	Problemas relacionados con el grupo de apoyo primario, incluidas las circunstancias familiares	18	8
QE80-QE8Z	Problemas asociados con eventos traumáticos o perjudiciales	21	9,1
QE90-QE9Z	Problemas asociados con la crianza	2	0,9
Total consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud"		**225**	**100%**

Tabla 13. "Factores que influyen en el estado de salud" identificados en las consultas de las personas atendidas en el SAP/APZ durante el curso 2025/2026.

Con respecto a los casos atendidos cuya impresión diagnóstica es compatible con un trastorno mental, en el SAP/APZ son de fundamental interés el capítulo 6: "Trastornos mentales, del comportamiento o del neurodesarrollo" y el capítulo 24: "Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud". Las impresiones diagnósticas identificadas se reparten de manera más o menos homogénea entre ambos grupos, más un porcentaje muy pequeño en el capítulo 7: "Trastornos del sueño y la vigilia" (que en la versión CIE11 ocupa un capítulo aparte). El mayor porcentaje de sintomatología parece deberse a distintos factores psicosociales, como se describe en la tabla 14.

A continuación, se presenta la relación de la "Impresión diagnóstica" asociada a las dificultades manifestadas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2025/2026 y que podrían ser compatibles con un trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas se encuentran los ***Trastornos del estado de ánimo*** (31,25%, N=60) que agrupa los diferentes tipos de trastornos depresivos, los ***Trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo*** (27,6%, N=53) y los ***Trastornos específicamente asociados con el estrés*** (27,8%, N=52), (ver Tabla 14).

CÓDIGO CIE- 11	CAPÍTULO 6: TRASTORNOS MENTALES, DEL COMPORTAMIENTO Y DEL NEURODESARROLLO	N	%
6A00-6A0Z	Trastornos del neurodesarrollo	3,1	3,1
6A60-6A8Z	Trastornos del estado de ánimo	31,3	31,3
6B00-6B0Z	Trastornos de ansiedad o relacionados con el miedo	27,6	27,6
6B20-6B2Z	Trastornos obsesivo-compulsivos y otros trastornos relacionados	3,1	3,1
6B40-6B4Z	Trastornos específicamente asociados con el estrés	27,1	27,1
6B60-6B6Z	Trastornos disociativos	0,5	0,5
6B80-6B8Z	Trastornos del comportamiento alimentario	2,1	2,1
6C40-6C5Z	Trastornos debidos al consumo de sustancias	1,6	1,6
6C70-6C7Z	Trastornos del control de los impulsos	1,6	1,6
6D10-6D11.5	Trastornos de la personalidad y rasgos relacionados	0,5	0,5
6E40	Factores psicológicos o del comportamiento que afectan a enfermedades o trastornos clasificados en otra parte	0,5	0,5
	CAPÍTULO 7: TRASTORNOS DEL SUEÑO Y DE LA VIGILIA		
7A00-7A0Z	Trastornos de insomnio	0,5	0,5
7B00-7B0Z	Trastornos de parasomnia	0,5	0,5
Total de consultas diagnosticadas compatibles con el Capítulo 6: Trastornos mentales, del comportamiento y del neurodesarrollo, y del Capítulo 7: Trastornos del sueño y de la vigilia		**192**	**100%**

Tabla 14. Trastornos mentales del comportamiento, del neurodesarrollo (capítulo 6) y Trastornos del sueño y la vigilia (capítulo 7) identificados en las consultas del estudiantado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2025/2026.

Las consultas de 48 personas atendidas no recibieron código de impresión diagnóstica (desistimientos, grupo de doctorandos y las que a fecha de cierre de la memoria quedaron pendientes).

2.5 Sesiones ofrecidas al estudiantado: número, modalidad y finalización

El número de sesiones ofrecidas (establecidas internamente por el SAP/APZ) es de 8 a 10 como ya se ha señalado. En circunstancias excepcionales la terapeuta en coordinación con la dirección puede ampliar el número de sesiones ofrecidas en un principio. La tabla 15 muestra el número de sesiones totales realizadas durante el curso 2025/2026, por Campus (ver Tabla 15).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2025/2026	505	1137	1261	**2903**
Número de sesiones presenciales	464	1052	1235	**2751**
Número de sesiones online	41	85	26	**152**
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	6,1	5,9	7	**6,4**

Tabla 15. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2025/2026. El cálculo de las sesiones y media por alumno/a, se realiza sin incluir a las 9 personas que desistieron de la ayuda ofrecida antes de comenzar ninguna sesión (N=454).

Este curso académico se ha ofrecido al estudiantado 2903 sesiones lo que comparado con el curso académico anterior (2773 sesiones) supone un incremento de 130 sesiones, un 4,7% más de sesiones que el curso anterior. 380 de estas sesiones han sido ofrecidas por psicólogas externas. Se externalizó el 13,1% de las sesiones.

Además de estas 2903 sesiones, se han ofrecido 24 sesiones de seguimiento telefónico para las personas que no precisan una sesión completa, pero si un seguimiento para sostener la situación. Con respecto a la intervención grupal con doctorandos/as se realizaron 8 sesiones en cada uno de los tres Campus (24 sesiones en total). Estas sesiones no están incluidas en el total de la tabla 15.

Por otro lado, la situación de las personas atendidas a la finalización del curso académico, presenta varios escenarios posibles:

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

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

3) **Alta con derivación:** Al finalizar las sesiones estipuladas por el SAP/APZ, se

recomienda expresamente continuar con el trabajo terapéutico en otro recurso terapéutico.

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

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

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

7) Otros: Consultas únicas o de información.

La tabla 16 muestra la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de este curso 2025-2026 en los tres Campus (ver Tabla 16).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA	33 (39,3%)	46 (23,2%)	64 (35%)	**143 (30,7%)**
ALTA TERAPÉUTICA	31 (36,90 %)	63 (31,82%)	76 (41,5%)	**170 (36,6 %)**
ALTA CON DERIVACIÓN	2 (2,4%)	16 (8,1%)	3 (1,6%)	**21 (4,5%)**
ALTA VOLUNTARIA	11 (13,1%)	49 (24,8%)	22 (12%)	**82 (17,6%)**
ALTA POR INCOMPARECENCIA	1 (1,2%)	5 (2,5%)	11 (6%)	**17 (3,6%)**
DESISTIMIENTOS	1 (1,2%)	6 (3%)	2 (1,1%)	**9 (1,9%)**
OTROS	5 (5,9%)	13 (6,6%)	5 (2,7%)	**23 (4,9%)**
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS	84 (18,1%)	198 (42,6%)	183 (39,4%	**465 (100%)**

Tabla 16: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2025/2026.

Más de una cuarta parte de las personas atendidas continúan su proceso a fecha de cierre del curso académico (30,7%) y un 36,6% concluyen con el alta terapéutica.

En otros se incluye algunas de las personas que han sido atendidas en el taller grupal y un caso que solicitó el bloqueo de los datos.

En la tabla 17 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2025/2026, por Campus. El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es de 8,95 sesiones que está dentro del rango de sesiones de tratamiento establecidas por el Servicio que como se ha mencionado está comprendido entre 8 y 10 sesiones (ver Tabla 17).

	ARABA	**BIZKAIA**	**GIPUZKOA**	**TOTAL**
ALTA TERAPÉUTICA	31	63	76	**170**
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	7,71	9,21	9,42	**8,95**

Tabla 17: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2025/2026, por Campus.

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

Además de canalizar y coordinar la atención psicológica que el estudiantado recibe en los diferentes campus, la Dirección del Servicio de Atención Psicológica atiende todas las solicitudes de orientación que los equipos directivos de los Centros, de distintos servicios universitarios o el profesorado de la EHU hace llegar al servicio. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas tales como situaciones de acoso, problemas de convivencia o situaciones derivadas de la dificultad que entraña manejar determinados comportamientos y que dificultan las labores propias de los Centros o Departamentos.

La actuación que se realiza desde el SAP/APZ en estas situaciones generalmente supone hablar con las personas implicadas, valorar si alguna de dichas personas se encuentra en una situación de vulnerabilidad mayor que aconseje el apoyo psicológico, ofrecérselo y derivarla al servicio en caso de que la ayuda sea aceptada. Desde la puesta en marcha de la Red de Escucha y Respuesta en la Universidad, muchas de estas consultas institucionales se han realizada por este canal, aunque las que se relacionan directamente con problemas de salud mental del estudiantado ha seguido llegado con frecuencia directamente al SAP/APZ.

La dirección del servicio es asimismo parte de la Comisión para la Atención de los Casos de Violencia de Género, que se reúne 1 o 2 veces por año. Además, en respuesta a la iniciativa del Servicio de Prevención de la UPV/EHU, la dirección del servicio ha participado este año en el diseño del Protocolo de Prevención, Intervención y Postvención de la conducta suicida en la EHU. Actualmente el borrador final de este protocolo se encuentra en fase de preparación para su difusión e implementación durante el curso 2026-27; el SAP tiene un rol fundamental dentro de dicho protocolo.

4. VALORACION DE LA ATENCION RECIBIDA EN EL SAP/APZ

La normativa interna del SAP/APZ, incluye dentro de su procedimiento la necesidad de solicitar a todo el estudiantado atendido que rellene una encuesta de valoración de la atención recibida en el Servicio a la finalización de esta. La encuesta se cumplimenta una vez concluye el ciclo de consultas mediante una encuesta online que se envía desde el servicio de atención psicológica en un email que sirve de cierre del servicio.

La encuesta se compone de 9 ítems, en una escala tipo Likert de 4 puntos (que va desde la puntuación más baja "1=Muy en desacuerdo" hasta la puntuación más alta "4=Muy de acuerdo"); en los que se valoran tanto las características propias del Servicio (ítems 5, 6 y 9) como la actuación del profesional que lo ha atendido (ítems 1, 2, 3 y 4). Los últimos ítems (ítems 7 y 8) exploran la mejoría con respecto a su motivo de consulta.

En el curso 2025/2026 se enviaron encuestas de satisfacción al estudiantado que recibió el alta durante el curso (246 encuestas enviadas). Esta cifra incluye a las personas que obtuvieron el alta terapéutica o alta por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 90 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 36,6%. Las puntuaciones medias obtenidas han sido las siguientes:

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

Se puede apreciar que todos los Indicadores están por encima de 3, en un rango que va de 3,2 a 3,8, por lo que se considera que la calidad de la atención en el Servicio es muy adecuada.

5. INTERVENCION GRUPAL

El desarrollo de una tesis doctoral supone una gran dedicación intelectual, constancia, disciplina y capacidad de gestión del tiempo. La etapa predoctoral es profundamente enriquecedora, sin embargo, es frecuente que se asocien al estudiantado predoctoral factores de riesgo tales como la autoexigencia, carga de trabajo, la presión por publicar y/o el aislamiento social entre otros. Estos factores se asocian con un mayor riesgo de malestar emocional y en algunos casos con el desarrollo de síndromes tales como el síndrome del impostor y el síndrome de burnout.

Es por ello que el SAP/APZ ha diseñado e implementado este curso 2025/26 por primera vez un grupo de intervención grupal dirigido a este colectivo. El objetivo general de este grupo es mejorar el bienestar emocional de los/as investigadores predoctorales de la EHU a través del trabajo grupal. Para ello se ha diseñado un programa semiestructurado, sobre 3 ejes fundamentales de trabajo (fisiológico/emocional, cognitivo y social/comportamental) que constituyen un objetivo específico cada uno que se detalla a continuación:

-Eje fisiológico y emocional: Proporcionar a los/as participantes estrategias de regulación emocional que les permitan identificar sus niveles de ansiedad y estrés y regular estos en función del contexto.

-Eje cognitivo: Identificar distorsiones cognitivas y modificar/reelaborar estas por otras más adaptativas

-Eje social/ comportamental: Proporcionar a los/as participantes estrategias para mejorar sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

El programa se desarrolló mediante sesiones grupales de carácter práctico y participativo.
La información sobre el grupo se difundió por email a través de la escuela de Master y Doctorado. Un total de 42 doctorandos se pusieron en contacto con el servicio tras el email, mostrando su interés en participar. Sin embargo, finalmente el número de inscritos fue menor.
El primer grupo, la experiencia piloto, se realizó en el campus de Gipuzkoa los viernes de 12 a 14 horas. Tras culminar este grupo con éxito, entre enero y marzo del 2026 se simultanearon el de Bizkaia (viernes de 12 a 14 horas) y Araba (jueves de 12 a 14 horas)

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
ARABA	5	1	6
BIZKAIA	7	2	9
GIPUZKOA	9	4	13

Tabla 18. Datos de los/as participantes por Campus y sexo.

Todos los participantes en el taller contestaron un cuestionario el primer y último día de la intervención. En él se recogía en una escala de 1-6 la valoración con respecto a diferentes aspectos de la intervención.

Con respecto a los resultados los resultados del cuestionario inicial, fueron 18 los participantes que contestaron.

Se recogieran cualitativamente las siguientes motivaciones/razones para la participación

- Dificultades en la gestión del tiempo y la procrastinación.
- Estrés asociado al desarrollo de la tesis doctoral.
- Inseguridad en la toma de decisiones y en las propias capacidades.
- Gestión de la incertidumbre respecto al futuro profesional y académico.
- Necesidad de adquirir herramientas para afrontar situaciones de estrés y ansiedad.
- Interés por compartir experiencias con otras personas doctorandas.
- Búsqueda de espacios de apoyo mutuo y bienestar emocional.
- Interés preventivo en el cuidado de la salud mental.

Asimismo se recogió su interés y utilidad esperada tal y como puede verse en la siguiente tabla:

Indicador	Media
Participantes en el cuestionario inicial (PRE-Test)	18
Interés inicial por participar	5,27/6
Utilidad esperada de la intervención	4,94/6

Tabla 19. Indicadores de la evaluación inicial.

Los datos que se muestran a continuación sin embargo recogen los resultados de la evaluación final o POST test

Aspecto evaluado	Valoración media
Cuestionarios finales (POST-Test)	11
Utilidad de la intervención	5,18/6
Grado de implicación	5,00/6
Cumplimiento de expectativas	5,00/6
Número de sesiones	4,36/6
Información recibida	5,64/6
Metodología utilizada	5,18/6
Materiales y recursos	5,08/6
Actuación de las personas responsables	5,49/6
Valoración global	5,54/6

Tabla 20. Datos de la evaluación final.

Las valoraciones obtenidas reflejan un elevado grado de satisfacción con el programa desarrollado. Entre los elementos que cualitativamente las personas participantes identificaron como más útiles destacan:

- El carácter grupal de la intervención.
- El intercambio de experiencias con otras personas doctorandas.
- El sentimiento de pertenencia y apoyo mutuo.
- Las técnicas de reestructuración cognitiva.
- Las herramientas de comunicación asertiva.
- Las estrategias de resolución de conflictos.
- Los ejercicios de relajación y respiración.
- La adquisición de recursos aplicables tanto al ámbito académico como personal.
- El clima de confianza, respeto y ausencia de juicio generado durante las sesiones.

También se recogieron cualitativamente aspectos susceptibles de mejora:

- Incrementar el número de sesiones.
- Profundizar en determinadas técnicas de gestión del tiempo y del estrés.
- Introducir actividades más dinámicas y experienciales.
- Realizar sesiones de seguimiento una vez finalizado el programa.
- Ofrecer mayor flexibilidad horaria.
- Incorporar actividades fuera del aula.
- Mejorar la organización de algunos materiales de trabajo.

La práctica totalidad de las personas participantes manifestó su intención de continuar utilizando las herramientas trabajadas durante la intervención, destacando especialmente:

- Técnicas de respiración consciente.
- Estrategias de reestructuración cognitiva.
- Herramientas de afrontamiento del estrés.
- Técnicas de resolución de problemas.
- Recursos para la gestión emocional cotidiana.

Conclusiones generales

Los resultados obtenidos evidencian una valoración muy positiva de las intervenciones grupales para doctorandos. Las personas participantes destacan especialmente la utilidad de compartir experiencias con iguales, el aprendizaje de herramientas prácticas para la gestión emocional y la mejora de las competencias de afrontamiento.

En conjunto, los resultados respaldan la utilidad de este tipo de intervenciones como recurso de promoción de la salud mental y apoyo al bienestar psicológico del estudiantado de doctorado.

6. PROGRAMAS DE PREVENCION PARA EL ESTUDIANTADO

Entre los objetivos del Servicio de Atención Psicológica (además de la asistencia psicológica individual) también está el ofertar Programas de prevención primaria y secundaria y/o promoción de la salud.

El programa de prevención primaria está dirigido a evitar, en el ámbito académico, la aparición de problemas psicológicos y la promoción general de hábitos de vida saludables. Concretamente se trata de aumentar los recursos personales de los individuos y fomentar conductas saludables que mejoren la calidad de vida de las personas. Durante el curso 2025/2026 se han ofertado 2 talleres de prevención primaria: Uno sobre educación psicosexual ("Deseo, erotismo y buenos tratos") y otro, una nueva iniciativa del servicio, en formato asignatura con 12 sesiones sobre diferentes temas relativos a la salud mental.

En la prevención secundaria el objetivo es intervenir en las fases tempranas de un desorden o malestar para evitar su agravamiento o cronificación. En el entorno universitario, está muy extendida la problemática relacionada con el estrés en el ámbito académico y es uno de los síntomas más frecuentes entre las personas que consultan en el SAP/APZ. Por esta razón, este curso académico se ha ofrecido nuevamente el taller online "Del estrés a la capacidad resolutiva" incluyendo al estudiantado de los tres Campus de la Universidad en el primer cuatrimestre. Asimismo, el Taller "Respirar, Sentir, estar. Taller de Mindfulness", que es un taller centrado en la práctica del mindfulness, se ha vuelto a impartir de manera presencial en los 3 Campus durante el primer cuatrimestre.

Estos programas, grupales y realizados en formato Taller, se ofertan exclusivamente al estudiantado y son reconocidos como ***Actividades Culturales Formativas*** del Vicerrectorado de Estudiantes y Compromiso Social de la EHU, lo que permite certificar las horas realizadas que sirven para el reconocimiento de créditos optativos para los estudios de Grado. Para conseguir el certificado, se requiere acreditar la asistencia, cumplir con las tareas encomendadas por el profesorado y responder a las distintas evaluaciones que se hacen en cada taller.

En el total de los talleres ofrecidos en prevención primaria y secundaria han participado **340 personas** (♀: 269 /♂:62/ PNB: 6 / Prefiere no contestar: 3).

Todos los talleres han sido evaluados con el objetivo de valorar tanto su eficacia (ver resultados de las evaluaciones en los informes en anexos) como el nivel de satisfacción del estudiantado. A continuación, en las tablas 21 y 22 se presentan las medias de la valoración que realiza el estudiantado de cada uno de los talleres impartidos, así como su distribución por sexo. Los resultados muestran a este respecto una valoración excelente por parte del estudiantado

con puntuaciones globales notables o sobresalientes.

TALLERES DE PREVENCIÓN PRIMARIA 2025-26									
Cuatrimestre	***Taller***	***Idioma***	***Campus***	***Fechas***	***Modalidad***	***Profesorado***	***Total***	***Valoración global***	***Informe***
1º	Desira, erotismoa eta tratu onak	Euskera	Gipuzkoa	23 y 30 de octubre y 5 de noviembre de 15:00 a 19:00	Presencial	Ainhoa Aira Calero - Emaize	10 (♀: 10/♂: 0 / PNB: 0)	5,8 / 6	Anexo1
2º	Salud mental: la asignatura pendiente	Bilingüe	Araba	De febrero a mayo una sesión semanal de 2,5 horas	Presencial /Online	Profesorado	47 (♀: 34/♂: 9 / PNB: 3 / PNC**: 1)	8,84/10*	Anexo 4
			Bizkaia	De febrero a mayo una sesión semanal de 2,5 horas	Presencial /Online	Profesorado	87 (♀: 64/ ♂:22/ PNB: 1)		
			Gipuzkoa	De febrero a mayo una sesión semanal de 2,5 horas	Presencial /Online	Profesorado	106 (♀: 84/ ♂:19 / PNB: 1 / PNC**: 2)		

Tabla 21. Talleres ofertados dentro del programa de prevención primaria en el curso académico 2025-2026. *Valoración global de los 3 campus. **PNC: Prefiere no contestar

TALLERES DE PREVENCIÓN SECUNDARIA 2025-26									
Cuatrimestre	***Taller***	***Idioma***	***Campus***	***Fechas***	***Modalidad***	***Profesorado***	***Total participantes***	***Valoración global***	***INFORME***
1º	Del estrés a la capacidad resolutiva (12 horas)	Castellano	Todos	13,15,20,22,27 y 29 de octubre de 16:00 a 18:00	ONLINE	Ana Varela – Profesora externa	43 (♀: 37/♂: 6/ PNB: 0)	5,5 / 6	Anexo 3
1º	Respirar, sentir, estar	Euskera	Araba	7, 21 de octubre y 4 y 18 de noviembre de 16:00 a 19:00	Presencial	Joana Gonzalez Profesora de EHU	10 (♀: 9/♂: 0/ PNB: 1)	5,3 / 6*	Anexo 2
		Euskera	Bizkaia	6 y 20 de octubre y 3 y 17 de noviembre de 16:00 a 19:00	Presencial	Joana Gonzalez Profesora de EHU	11 (♀: 9/♂: 2/ PNB: 0)		
		Euskera	Gipuzkoa	25 de septiembre y 9, 23 y 6 de octubre de 15:00 a 18:00	Presencial	Joana Gonzalez Profesora de EHU	26 (♀: 22/♂: 4/ PNB: 0)		

Tabla 22. Talleres ofertados dentro del programa de prevención secundaria en el curso académico 2025-2026.
*Valoración global de los 3 campus

7. HABILIDADES GATEKEEPER PARA LA PREVENCION DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO, EL PTGAS Y EL ESTUDIANTADO

Este Taller fue ofertado para toda la comunidad universitaria; estudiantado, PDI y al PTGAS, de los tres Campus dentro de la Estrategia para la prevención del suicidio de Euskadi publicada por el Gobierno Vasco en 2019. Contó con dos sesiones presenciales en el segundo cuatrimestre del curso. Las fechas concretas fueron en Araba los días 2 y 9 de marzo de 2026, en Bizkaia el 3 y 10 de marzo del 2026 y en Gipuzkoa los días 4 y 11 de marzo del 2026. Las sesiones fueron de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la EHU Alexander Muela, psicólogo clínico, y Jon García-Ormaza, psiquiatra, con la colaboración de la Dirección del SAP/APZ. Este curso académico, el taller de Araba y se ofertó en euskera y el de Gipuzkoa y Bizkaia se ofertó en castellano siguiendo con el planteamiento de intercalar la oferta en euskera y castellano anualmente entre los diferentes campus.

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

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

En Araba se matricularon 19 personas y 16 completaron el curso completo. En Bizkaia se matricularon 26 personas y 16 completaron el curso completo, y en Gipuzkoa se matricularon 43 personas y 18 completaron el curso completo. 16 de las personas que participaron en el taller completaron la encuesta de satisfacción que se les envió al finalizar el taller.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación (puntuación de 1 a 10 donde, 1 significa estar completamente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo). La última pregunta ha

sido abierta para que los y las asistentes aportaran sugerencias y propuestas de mejora.

Se han obtenido puntuaciones altas en todas las variables estudiadas y se ha comprobado su utilidad para los participantes del taller.

ASPECTO EVALUADO	PUNTUACIÓN MEDIA
Contenido del curso	8,33
Dinámica metodológica del curso	8,27
Material recibido	8,47
Fechas del curso	8,27
Duración del curso	7,27
El curso ha cumplido mis expectativas	7,80

Tabla 23. Valoración de los participantes del Taller de "Habilidades gatekeeper de prevención del suicidio.

La puntuación obtenida por el profesorado que imparte el taller es también muy alta; por encima del 8 sobre 10 en los dos casos.

8. ENCUENTROS PSICOLOGICOS Y PSICOPEDAGOGICOS UNIVERSITARIOS (AESPRU)

Este año 2026 se celebró el XXII Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU), en esta ocasión organizado por la Universidad de Mondaron entre los días 22-23 de abril (https://blogs.ua.es/aesppu/). Estos encuentros se realizan cada año y suponen un punto de reunión para todas las personas que trabajan en los Servicios Psicológicos de las distintas Universidades españolas, un lugar en el que intercambiar experiencias, consensuar estrategias de trabajo, consolidar redes de profesionales y servir de plataforma para el estudiantado de Máster de Psicología General Sanitaria de muchas Universidades que hacen sus prácticas en estos Servicios. Asimismo, las Universidades que tienen Clínicas Universitarias de Psicología ligadas a las Facultades de Psicología, aprovechan estos Encuentros para dar a conocer su oferta de tratamientos.

9. ANEXOS

9.1 Informe del Taller "Desira, erotismoa eta tratu onak".

Descripción general

El taller **"Deseo, Erotismo y Buenos Tratos"** busca que las personas participantes desarrollen su sentido crítico y adquieran la capacidad de analizar las ideas, valores y actitudes que tienen sobre la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales. El taller establece las bases para la erotización de la vida sexual, proporcionando herramientas y estrategias para fortalecer el deseo, además de fomentar las fantasías, el erotismo corporal, los sentidos y el placer.

Debido al formato breve y presencial del taller, para alcanzar los objetivos planteados es necesario garantizar una participación activa y una implicación personal por parte de las personas participantes.

Objetivo

El taller tiene como objetivo promover la reflexión crítica sobre las ideas, valores y actitudes relacionadas con la sexualidad y las relaciones afectivo-sexuales, tanto en los entornos presenciales como digitales. Asimismo, busca favorecer el conocimiento de la propia sexualidad y analizar las conductas afectivo-sexuales desde una perspectiva centrada en la experiencia personal y corporal, potenciando el deseo, el erotismo, la igualdad y los buenos tratos.

Programación

Los contenidos del taller se estructuraron en cuatro bloques temáticos:

1. **Sexualidades en la era digital:** análisis de los estereotipos, roles de género y modelos hegemónicos de sexualidad masculina y femenina, así como de su influencia en las relaciones y en los entornos digitales. Se trabajaron estrategias para fomentar una sexualidad más saludable y crítica.
2. **Amor romántico y relaciones online:** reflexión sobre los principales mitos del amor romántico, la dependencia afectiva y sus consecuencias en la socialización afectivo-sexual. También se abordaron el control y los celos en los entornos digitales, promoviendo modelos de relación basados en la igualdad y los buenos tratos.
3. **Deseo y seducción:** análisis de los factores que favorecen o dificultan el deseo, la seducción y el placer. Se trabajaron conceptos relacionados con la diversidad afectivo-sexual, los tabúes y condicionantes culturales asociados a la sexualidad desde una perspectiva de género, así como la gestión del deseo en las relaciones interpersonales.
4. **Erótica de los sentidos y fantasías:** aproximación al erotismo desde el cuerpo, la mente y los sentidos. Se abordaron las actitudes erotofílicas y erotofóbicas, la influencia de la pornografía en el imaginario erótico actual, el papel de las fantasías y diferentes estrategias prácticas para explorar el deseo y el erotismo propios.

Las sesiones fueron impartidas por Ainhoa Aira Calero, del Centro de Sexología Emaize, y Ana Ramírez de Ocáriz Sorolla participó en su preparación y gestión.

Metodología

El taller tuvo un carácter presencial, participativo y experiencial, dirigido al alumnado del Campus de Gipuzkoa de la UPV/EHU. El aprendizaje se centró especialmente en la experiencia personal y corporal, combinando la reflexión sobre los modelos sociales y culturales de la sexualidad con el desarrollo de estrategias aplicables a las relaciones afectivo-sexuales.

La formación se desarrolló íntegramente en euskera en cuatro sesiones presenciales de tres horas (12 horas en total), los días 16, 23 y 30 de octubre y 5 de noviembre de 2025, en horario de 15:30 a 18:30, en el centro Elvira Zipitria de Donostia. El alumnado que completó todas las sesiones realizó un total de 12 horas de formación.

Datos de los participantes

Dato	Total
Total de personas inscritas	10
Total de certificados emitidos	5
Edad media de las personas participantes	21 años
Valoración global del taller	5,8/6

Tabla 1. Datos generales del taller.

Todas las personas participantes fueron mujeres. Las personas participantes pertenecían exclusivamente a estudios de Grado. Entre las titulaciones representadas destacan Pedagogía, Educación Social, Antropología y Filosofía.

El número total de personas certificadas ha sido de 5 participantes (50 % de las personas inscritas).

Evaluación del programa

Las encuestas de satisfacción reflejan una valoración muy positiva del taller. La puntuación media global fue de 5,8 sobre 6, destacando especialmente la actuación de la docente, la metodología empleada, la claridad de la información y la utilidad de los recursos facilitados. Como principal aspecto de mejora, las personas participantes señalaron la conveniencia de ampliar la duración del taller y reforzar su difusión para incrementar la participación.

Conclusiones generales

Los resultados muestran una experiencia muy positiva para las personas participantes. El taller favoreció la reflexión crítica sobre la sexualidad, el deseo y las relaciones afectivo-sexuales, contribuyendo al desarrollo de conocimientos y competencias personales. La elevada satisfacción obtenida respalda la continuidad de esta formación, siendo recomendable ampliar su duración y mejorar su difusión en futuras ediciones.

9.2 Informe del Taller "Respirar, sentir, estar"

1. Descripción del taller

El taller "Respirar, sentir, estar"" se diseñó como una propuesta formativa vivencial y preventiva dirigida al estudiantado de la UPV/EHU. Su objetivo principal fue ofrecer un espacio para pausar, observar y reconectar, integrando herramientas prácticas de mindfulness, conciencia corporal y autocompasión que favorecieran el bienestar personal y académico.

La perspectiva preventiva del programa se fundamenta en la evidencia de que la conciencia plena y la autocompasión contribuyen a reducir el estrés, regular las emociones, mejorar la atención, y promover un vínculo más amable y saludable con una/o misma/o y con el entorno. El taller combinó conceptos claves del mindfulness con prácticas guiadas y dinámicas experienciales que permitieron al estudiantado entrenar habilidades aplicables a la vida cotidiana.

A lo largo de cuatro sesiones de tres horas cada una, se abordaron contenidos relacionados con:

- El desarrollo de la atención plena.
- La gestión del estrés y la identificación de señales corporales.
- La relación con los pensamientos y las emociones.
- La práctica de la autocompasión y el autocuidado.

El taller se estructuró para favorecer una integración progresiva: desde la exploración inicial de los sentidos y del cuerpo hasta el vínculo con los pensamientos, las emociones, y finalmente con actitudes compasivas hacia una misma persona y hacia otras.

Asimismo, tras cada sesión se facilitó material complementario, incluyendo audios de práctica formal, propuestas semanales, vídeos, artículos, podcasts y recomendaciones bibliográficas, con el fin de sostener la continuidad del aprendizaje y potenciar la incorporación de hábitos saludables más allá del espacio presencial.

1.1. Objetivos del taller

El taller planteó una serie de objetivos orientados al desarrollo integral del bienestar personal y académico del estudiantado:

1. Introducir los fundamentos del mindfulness como práctica de atención al momento presente.
2. Explorar de manera vivencial prácticas básicas de meditación, respiración y conciencia corporal.
3. Favorecer la autorregulación emocional y la gestión del estrés.
4. Diferenciar mindfulness de otras técnicas como la relajación.
5. Promover la conexión con el cuerpo, las sensaciones y la respiración.
6. Fomentar una mirada interna basada en la amabilidad y el no juicio.
7. Desarrollar estrategias para relacionarse de forma más saludable con pensamientos y emociones.
8. Entrenar prácticas formales e informales aplicables a la vida académica y personal.
9. Introducir actitudes de autocompasión, gratitud y autocuidado.
10. Facilitar espacios de expresión y diálogo consciente en grupo.
11. Integrar lo aprendido en un plan personal de continuidad práctica.

1.2. Programación

El taller se desarrolló en cuatro sesiones progresivas y complementarias. A continuación, se describen los contenidos trabajados.

Sesión 1. Mindfulness de los sentidos y del cuerpo

- Introducción al mindfulness: definición, actitudes fundamentales (no juicio, aceptación, paciencia, mente de principiante...).
- Mindfulness vs. relajación.
- Prácticas formales iniciales:
    - Atención a la respiración.
    - Mindfulness de los sentidos.
    - Mindful eating.
    - Escáner corporal.
- El papel de las sensaciones corporales en la autoconciencia.
- Prácticas informales en la vida diaria: tareas cotidianas conscientes.
- Beneficios documentados del mindfulness en estudiantes y población general.

Sesión 2. Pensamientos y emociones

- Los pensamientos: su naturaleza, patrones comunes, y su impacto.
- Dinámica vivencial con globos para explorar la relación con los pensamientos.
- Emociones y conciencia emocional.
- Práctica formal: respiración consciente y meditación en pensamientos.
- Dinámica emocional a través de la música.
- Actividad de pintura creativa para reconocer, expresar y procesar emociones.
- Espacios de diálogo en círculo.

Sesión 3. Estrés, cuerpo y movimiento consciente

- Introducción al estrés mediante un caso práctico.
- Estrategias de afrontamiento y regulación.
- Identificación de señales corporales de estrés y de relajación/placer.
- Prácticas formales:
    - Caminar consciente.
    - Movimientos conscientes (inspirados en yoga suave).
- Reflexión grupal y puesta en común.

Sesión 4. Autocompasión, gratitud y cierre

- Prácticas de gratitud.
- Autocompasión: conceptos básicos y dinámicas.
- Comunicación consciente: ejercicio de compartir en parejas.
- Espacios para explorar el autocuidado personal.
- Síntesis de lo aprendido y construcción de un compromiso personal de continuidad.
- Recursos finales: audios, vídeos, podcasts, páginas web, bibliografía.

Materiales utilizados

- Audios de prácticas formales enviados semanalmente.
- Globos, pinturas, cartulinas y materiales de collage.
- Casos escritos, actividades guiadas y dinámicas expresivas.
- Hoja de compromiso final y carta personal.
- Recursos digitales complementarios.

1.3. Metodología

El taller se desarrolló completamente de forma presencial en los tres campus universitarios: Bizkaia, Araba y Gipuzkoa. Cada edición constó de cuatro sesiones de tres horas impartidas en

semanas alternas:

- Bizkaia: 6 oct, 20 oct, 3 nov, 17 nov (16:00–19:00)
- Araba: 7 oct, 21 oct, 4 nov, 18 nov (16:00–19:00)
- Gipuzkoa: 25 sep, 9 oct, 23 oct, 6 nov (15:00–18:00)

La docencia fue impartida por Joana Gómez, profesora de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU.

Se empleó una metodología vivencial y participativa, basada en:

- Prácticas guiadas de mindfulness, meditación y movimiento consciente.
- Dinámicas individuales y grupales.
- Actividades creativas y sensoriales.
- Reflexión personal y diálogo en círculo.
- Material complementario semanal para sostener la práctica autónoma.

La metodología buscó integrar el aprendizaje conceptual con la experiencia directa, facilitando una comprensión profunda y aplicable a la vida cotidiana.

1.4. Datos de los participantes

Se llevó un registro de asistencia en cada sesión. Para obtener el certificado, las personas participantes debían asistir al menos al 75% de las sesiones.

De las 47 personas inscritas inicialmente (26 en Bizkaia, 11 en Araba y 10 en Gipuzkoa), los datos de participación fueron los siguientes:

- Asistieron a todas las sesiones: 19 personas (13, 2 y 4).
- Faltaron solo a una sesión y obtuvieron certificado: 7 personas (5, 2 y 0).
- Faltaron a más de una sesión: 5 personas (4, 0 y 1).
- No se recibió información ni asistencia: 16 personas (4, 7 y 5).

Distribución de asistentes por campus:

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

El mayor volumen de participación se produjo en Gipuzkoa, especialmente entre alumnado de Psicología.

En total participaron personas de los tres campus, con diversidad de titulaciones, edades y niveles formativos. A continuación, se sintetizan los datos recabados.

Distribución por género

- Mujeres: 28
- Hombres: 2
- No binario: 1

La muestra mostró un rango amplio de edades:

- Edad mínima: 18 años
- Edad máxima: 34 años
- Media aproximada: 22,5 años
- Presencia significativa de estudiantado joven de primer curso (9 personas de 18 años y 11 personas en primer curso de carrera entre los 31 asistentes) y de alumnado de doctorado (6 de los 31 asistentes).

Titulaciones representadas

La participación en el taller fue diversa y muy interdisciplinar, lo que enriqueció de manera notable la experiencia colectiva. Aunque asistieron estudiantes y doctorandos de múltiples áreas —como Medicina, Enfermería, Trabajo Social, Farmacia, Arquitectura, Física, Filosofía, Educación Primaria y Antropología—, la presencia de la Psicología fue claramente destacada, con 12 de los 31 participantes pertenecientes a esta titulación.

Este predominio no solo evidencia el interés que despierta el mindfulness dentro del ámbito psicológico, sino que también contribuyó a generar un ambiente especialmente sensible y receptivo hacia los contenidos relacionados con la gestión emocional, el estrés y la atención plena.

Más allá de ello, la variedad de titulaciones presentes demuestra que las prácticas de mindfulness y autocuidado despiertan un interés transversal, abarcando tanto áreas biosanitarias como sociales, humanísticas y tecnológicas. Esta diversidad favoreció la riqueza de perspectivas y el intercambio de experiencias durante el taller, consolidándolo como un espacio útil y significativo para perfiles muy distintos dentro de la comunidad universitaria.

Evaluación del programa:

Al **cuestionario inicial** respondieron 29 participantes, quienes mostraron un nivel muy elevado tanto de interés (M=5.34, SD=0.77) como de utilidad esperada (M=5.24, SD=0.79) respecto al taller, en una escala de 1 a 6. Las razones para apuntarse reflejan una motivación claramente orientada al manejo del estrés académico y personal, a la necesidad de aprender estrategias para regular la ansiedad, y al deseo de adquirir herramientas prácticas aplicables tanto en su vida diaria como en su futura actividad profesional (especialmente en carreras sanitarias y de psicología). Muchos participantes mencionaron experiencias previas positivas con el mindfulness o la búsqueda de nuevas técnicas para gestionar situaciones de bloqueo, nerviosismo o sobrecarga emocional. Otros destacaron su interés por integrar estas habilidades en la relación con pacientes, su curiosidad personal por la meditación o la importancia de "parar", reconectar con el cuerpo y cultivar la gratitud. En conjunto, las respuestas indican una motivación intrínseca fuerte, vinculada tanto al autocuidado como al desarrollo competencial y profesional.

En cuanto a la **práctica de mindfulness en la vida diaria**, respondieron 23 participantes en el postest (21 de los cuales contaban también con la evaluación inicial). De ellos, la mayoría (56.5%) indicó que practicó varias veces a la semana, mientras que un 26.1% lo hizo todas las semanas. Un 8.7% practicó todos los días y un 4.3% incluso más de una vez al día. Solo un 4.3% informó que apenas había practicado. Estos resultados muestran una adherencia elevada, con más del 80% practicando al menos semanalmente y más de la mitad haciéndolo varias veces por semana.

Respecto al uso de los audios guiados proporcionados en el taller, también respondieron 23 participantes. Casi la mitad (47.8%) los utilizó semanalmente, y un 13% lo hizo varias veces a la semana. No obstante, un 39.1% reportó que apenas había practicado con los audios. Esto sugiere que, aunque los materiales guiados fueron útiles para una parte significativa del grupo, un número considerable de participantes prefirió no depender de audios y centrar su práctica en ejercicios informales o autónomos.

En conjunto, estos datos reflejan que el taller promovió una práctica frecuente y sostenida, especialmente en el día a día. El uso de audios fue más heterogéneo, pero aun así casi un 60% de los participantes los empleó al menos semanalmente, lo que indica que los recursos digitales complementaron la práctica personal para una proporción relevante del grupo.

En general, las **valoraciones del taller** fueron muy positivas, situándose prácticamente todos los aspectos evaluados en una escala Likert de 1 (nada o mal) a 6 (todo/mucho o muy bien).

Los niveles de interés generados por el taller al finalizar el mismo fueron muy altos (***M***=4.96, ***SD***=0.77), lo que sugiere que las actividades y contenidos resultaron atractivos y relevantes para los participantes. De forma similar, la utilidad percibida alcanzó también puntuaciones elevadas (***M***=4.87, ***SD***=0.81), reflejando que los asistentes consideraron que lo aprendido tenía una aplicación clara para su vida personal y académica.

En cuanto a la implicación, entendida como el grado en que los propios participantes sienten que se involucraron activamente en el taller, la media fue ligeramente más baja (***M***=4.57, ***SD***=1.04), si bien sigue situándose en un nivel alto. Este resultado es habitual en programas experienciales: aunque los contenidos interesan y se perciben como útiles, el grado de participación personal puede variar en función del momento vital, la disponibilidad o la familiaridad previa con prácticas introspectivas.

Respecto a las expectativas, estas fueron ampliamente satisfechas, con una media de 5.13 (***SD***=0.87). Este valor, cercano al extremo superior de la escala, indica que el taller no solo cumplió, sino que probablemente superó lo que muchos participantes esperaban obtener.

En cuanto a los aspectos organizativos y pedagógicos, las valoraciones fueron excelentes. La calidad de la información proporcionada (***M***=5.61, ***SD***=0.58), la metodología utilizada (***M***=5.57, ***SD***=0.51), y los materiales (***M***=5.43, ***SD***=0.66) recibieron puntuaciones muy altas. La figura del docente fue especialmente destacada, con la media más elevada de toda la evaluación (***M***=5.83, ***SD***=0.49), indicando una percepción muy positiva de la competencia profesional, claridad, cercanía y capacidad para guiar las prácticas. Finalmente, el resumen final del taller también fue valorado muy favorablemente (***M***=5.70, ***SD***=0.56), lo que sugiere que la estructura de cierre facilitó la integración de la experiencia completa.

En conjunto, estos resultados muestran un nivel de **satisfacción globalmente sobresaliente**, tanto en términos de contenido y utilidad como en la calidad de la docencia y la experiencia formativa. El taller fue percibido como relevante, claro y bien estructurado, y generó altos niveles de interés y una implicación personal considerable.

Los análisis de medidas repetidas mostraron un incremento significativo en el conocimiento percibido en prácticamente todos los contenidos abordados en el taller (ver Tabla 1). Tal como se observa en la tabla correspondiente, las mejoras pre–post son amplias y consistentes, con tamaños del efecto muy grandes en la mayoría de los casos, lo que refleja un impacto formativo sólido del programa.

Las áreas con mayor mejora corresponden a contenidos transversales clave del mindfulness, como la comprensión del piloto automático, la regulación emocional consciente, las estrategias de afrontamiento y la relación entre pensamientos, emociones y cuerpo. Estas mejoras sugieren que el taller no solo transmitió conceptos, sino que facilitó una integración práctica y significativa de los mismos.

Aunque todos los contenidos mostraron mejoras significativas, el aumento en el conocimiento sobre compasión fue más moderado en comparación con el resto. Esto es coherente con el diseño del programa dado que la compasión fue introducida en la última parte de la última sesión, y la evaluación postest se administró inmediatamente antes de realizar los ejercicios prácticos específicos sobre este tema. Por tanto, los participantes aún no habían tenido la oportunidad de integrar ni experimentar plenamente los contenidos sobre compasión, lo que

explica que el cambio fuese menor. Lejos de ser un resultado negativo, esta diferencia refuerza la coherencia temporal entre la intervención y la medición: el conocimiento mejora cuando los contenidos han sido trabajados de forma experiencial, y en este caso la medición se adelantó a esa experiencia. El aumento en el conocimiento de autocompasión sin embargo se puede entender por el abordaje transversal (no especifico) de este aspecto en el resto de sesiones del taller.

En conjunto, los resultados evidencian que el taller tuvo un impacto muy notable en la comprensión y apropiación de los conceptos fundamentales del mindfulness. Los cambios observados no solo son estadísticamente significativos, sino también prácticamente relevantes, con mejoras amplias y consistentes en la gran mayoría de los contenidos.

Los análisis de medidas repetidas mostraron **mejoras significativas** en todas las competencias entrenadas durante el taller (ver Tabla 2). Tal como se observa en la tabla correspondiente, los participantes experimentaron un aumento consistente en sus habilidades para prestar atención de manera consciente, regular la atención, relacionarse con el cuerpo y detectar de forma temprana señales de estrés.

En general, las competencias que implican anclaje corporal y regulación fisiológica —como la conciencia de la respiración o la conexión con las sensaciones corporales— fueron las que mostraron los mayores tamaños del efecto, coherente con el carácter eminentemente experiencial de las prácticas desarrolladas en sesión.

También se observaron mejoras claras en procesos metacognitivos, como la no identificación con los pensamientos y la capacidad para recuperar la atención tras distracciones. Estas habilidades suelen desarrollarse progresivamente con la práctica, por lo que su mejora indica que los participantes pudieron integrar lo aprendido más allá de la comprensión conceptual.

Aunque todas las competencias mejoraron, aquellas relacionadas con los aspectos socioemocionales —como la compasión o la comunicación consciente— mostraron incrementos algo más moderados en comparación con las competencias atencionales y corporales. Esto es coherente con el diseño temporal del programa, dado que estas capacidades se trabajaron en la parte final del taller, cuando ya quedaban menos oportunidades para la práctica repetida y su evaluación se realizó antes de introducir estos contenidos. Por tanto, la magnitud algo menor del cambio no indica falta de eficacia, sino que refleja una fase temprana de adquisición: estas competencias suelen requerir un mayor recorrido práctico y una exposición más prolongada para consolidarse.

En conjunto, los resultados muestran que el taller produjo mejoras amplias y sostenidas en todas las competencias de mindfulness evaluadas. La magnitud de los cambios, junto con la consistencia entre competencias atencionales, corporales y emocionales, respalda la eficacia global del programa y su adecuación a los objetivos formativos planteados.

El Taller de Mindfulness ha sido recibido por el grupo de forma excepcionalmente positiva, destacando tanto la calidad de los contenidos como la manera en que fueron presentados y acompañados. Las personas participantes señalan que la experiencia les permitió tomar consciencia de aspectos fundamentales de su vida diaria, convirtiéndose no solo en un espacio formativo sino también en un lugar de calma, reflexión y conexión personal. Una de las apreciaciones más repetidas a lo largo de las respuestas es la importancia que ha tenido la respiración consciente como eje vertebrador del taller. Para muchas personas, descubrir que podían regular el estrés “volviendo al cuerpo” ha sido revelador, permitiéndoles reconocer señales que antes pasaban desapercibidas. Como expresaba una participante: “La respiración me ha ayudado a centrarme cuando me desbordaba; no sabía que podía ser tan eficaz.”

También ha generado un fuerte impacto la comprensión del piloto automático y la forma en que este condiciona la vida diaria. Varias personas comentaron que no habían sido realmente conscientes de cuánto actuaban en modo automático hasta que lo pusieron nombre durante las

sesiones. Para algunas, descubrir ejercicios sencillos que les permitían "volver al presente" supuso un punto de inflexión. Una persona lo describió así: "Me ha sido muy útil darme cuenta de cuándo dejo de prestar atención a lo que hago y parar, aunque solo sean unos segundos."

En relación con los pensamientos y las emociones, las metáforas y las actividades prácticas fueron especialmente apreciadas. Ejercicios como los "globos" para soltar pensamientos o la dinámica de música y dibujo para explorar emociones permitieron a las personas conectar con su mundo interno desde un lugar amable y creativo. Muchos comentarios subrayan la sensación de alivio al comprender que los pensamientos no definen a la persona, que pueden observarse sin quedar atrapados en ellos. "Aprender que no somos nuestros pensamientos me ha cambiado la manera de verme", expresaba otra participante.

La conexión con el cuerpo fue otro de los aprendizajes más valorados. El escáner corporal, la identificación de tensiones y la exploración de sensaciones se vivieron como herramientas muy prácticas para llevar la atención plena al día a día. Quienes tienden al estrés señalaron que este tipo de prácticas les resultaron especialmente útiles para regularse. En palabras de una persona: "Soy alguien muy propenso al estrés, y lo aprendido aquí me va a venir muy bien."

Asimismo, hubo un reconocimiento muy especial hacia la actitud y presencia de la facilitadora, destacada de manera espontánea en numerosas respuestas. Se valoró su calma, la claridad con la que guiaba cada actividad y la energía que transmitía durante las sesiones. Para varias personas, su estilo fue clave para la vivencia del taller: "La presencia de la chica que lo ha dirigido... me gusta mucho por lo calmada que es." También se agradeció el material aportado, los audios, las prácticas guiadas y la manera en que se equilibró teoría y práctica en cada encuentro.

Respecto a los aspectos que generaron menor conexión, las opiniones fueron muy diversas y no hubo consenso en torno a un elemento claramente prescindible. La mayoría afirmó que no eliminaría nada del taller, aunque algunas personas señalaron que ciertas actividades —como caminar conscientemente, algunos ejercicios creativos o el caso real relacionado con los estresores— les resonaron menos o les resultaron más largas. También se mencionó que la teoría presentada en diapositivas captaba menos la atención que la explicación oral. Estas apreciaciones fueron siempre formuladas desde el respeto y con la sensación de que el conjunto del taller estaba muy bien cuidado.

En cuanto a las **propuestas de mejora,** la mayor parte giran en torno a la duración y distribución del tiempo. Hubo un deseo recurrente de contar con más sesiones, aunque más cortas, o con una frecuencia semanal que facilitara la continuidad. Algunas personas propusieron incluir también más técnicas específicas para gestionar la ansiedad o más contenido relacionado con la base científica del mindfulness.

En el apartado de **aportaciones libres**, el tono general fue de profundo agradecimiento y satisfacción. Muchas personas expresaron que el taller les resultó "muy útil", "dinámico", "enriquecedor" o "necesario", y varias subrayaron que se iban con ganas de seguir profundizando en mindfulness. También se destacó la importancia de que la universidad ofrezca espacios de este tipo, que permiten gestionar mejor la vida emocional y afrontar situaciones difíciles. Algunas personas incluso compartieron recursos externos que consideran valiosos, como la serie Animazén, y sugirieron incluir vídeos cortos de ese estilo en futuras ediciones.

En relación con la posibilidad de incorporar lo aprendido a la vida cotidiana, la respuesta general fue claramente afirmativa. La gran mayoría expresó la intención de utilizar las prácticas de forma habitual, aunque reconociendo que, en algunos casos, les resultaría un reto encontrar tiempo o mantener la constancia. Muchas personas destacaron la intención de seguir utilizando la respiración consciente como recurso inmediato, especialmente en momentos de estrés: "Algunas sí, por ejemplo, la respiración consciente en cualquier situación del día a día." Otras enfatizaron que, aunque les cuesta frenar en medio de sus rutinas, están decididas a intentarlo: "Reconozco que se me hace difícil parar y aplicarlas, pero lo voy a intentar." Se mencionó también el deseo de mantener la atención plena en actividades cotidianas, como caminar, ducharse o

incluso desayunar, con la intención de transformar momentos automáticos en ocasiones de presencia: "Quiero seguir manteniendo en mi vida la atención plena de las cosas; por ejemplo, en los desayunos, ser consciente de lo que estoy comiendo." Algunas personas señalaron que no solo lo intentarán, sino que ya lo están aplicando, especialmente quienes viven situaciones de alta exigencia emocional: "Sí, de hecho, las necesito para poder superar las prácticas..." Hubo también quienes, con honestidad, comentaron que no las incorporarán de forma premeditada, pero sí confían en que surgirán de manera natural cuando lo necesiten. En conjunto, la intención declarada muestra que las herramientas han sido comprendidas, apreciadas y reconocidas como útiles, aun sabiendo que integrarlas en la rutina diaria es un proceso gradual.

En conjunto, el taller ha sido vivido como un espacio transformador, cuidado y profundamente humano. Las personas participantes no solo han adquirido herramientas prácticas, sino que también han experimentado un entorno seguro en el que observarse, respirar y escucharse. El impacto emocional y personal ha sido evidente en la mayoría de respuestas, y la valoración general deja claro que este tipo de intervenciones son muy apreciadas y generan un efecto significativo en el bienestar cotidiano.

Ítem	Media PRE	SD PRE	Media POST	SD POST	F(1,121)	p	ɳ parcial	d Cohen
El concepto de Mindfulness o atención plena y sus orígenes.	2.86	1.11	4.76	1.00	189.31	<.001	.610	1.80
Qué significa vivir en "piloto automático" y cómo reconocerlo.	3.86	0.85	5.62	0.59	294.61	<.001	.709	2.41
Las actitudes fundamentales para cultivar mindfulness (ej. aceptación, no juicio, paciencia).	3.05	1.24	5.09	0.89	247.65	<.001	.672	1.89
Qué impacto tiene vivir en "piloto automático" sobre el bienestar.	3.24	0.89	5.24	0.70	311.41	<.001	.720	2.50
El papel de la respiración como recurso para regular estrés y emociones.	4.33	0.96	5.43	0.60	94.92	<.001	.440	1.37
Cómo se relacionan pensamientos, emociones y sensaciones corporales.	3.48	1.03	4.90	0.77	144.48	<.001	.544	1.56
Cómo influye el estrés en la mente, el cuerpo y la salud.	4.43	0.81	5.43	0.93	92.35	<.001	.433	1.15
Estrategias de afrontamiento del estrés basadas en la atención plena.	2.62	0.97	4.62	0.92	266.38	<.001	.688	2.12
Qué significa regular emociones de manera consciente.	2.81	0.93	4.90	0.89	309.65	<.001	.718	2.30
La importancia de la compasión (hacia uno mismo y hacia los demás) en el bienestar.	3.86	1.35	5.00	1.05	8.45	.005	.065	0.94
Cómo puede la gratitud mejorar el estado de ánimo y las relaciones.	3.57	1.25	4.71	0.96	70.09	<.001	.367	1.02
En qué consiste la comunicación consciente y por qué es relevante en la vida cotidiana.	2.90	1.41	4.48	1.25	135.76	<.001	.528	1.19

Tabla 1. Cambios en conocimientos percibidos (ANOVA de medidas repetidas)

Nota. Aspectos evaluados en una escala Likert de 1 (nada o mal) a 6 (todo/mucho o muy bien).

Ítem	Media PRE	SD PRE	Media POST	SD POST	F(1,121)	p	η² parcial	d Cohen
Prestar atención al momento presente en mi vida diaria.	3.62	1.20	4.57	0.87	10.90	.004	.353	0.82
Emplear técnicas de atención a la respiración.	3.10	1.30	4.38	1.02	12.34	.002	.381	1.04
Reconocer las sensaciones de mi cuerpo y atender a ellas.	3.62	1.28	4.90	0.70	28.59	‹.001	.588	1.16
Detectar cuándo estoy estresado/a y cómo me afecta.	4.10	1.14	5.00	1.26	17.36	‹.001	.465	0.77
Manejar el estrés en mi vida cotidiana	3.05	1.02	3.90	1.09	15.00	‹.001	.429	0.81
Ser consciente de mis pensamientos sin identificarme con ellos.	2.81	1.08	3.81	1.17	14.00	.001	.412	0.89
Darme cuenta cuando mi mente se distrae y volver a centrarme.	3.33	1.20	4.29	1.01	6.69	.018	.251	0.71
Cultivar la compasión hacia mí mismo/a y hacia los demás.	3.48	1.33	4.33	1.20	6.35	.020	.241	0.67
Practicar la gratitud en mi vida diaria.	3.43	1.16	4.62	0.97	30.94	‹.001	.607	1.08
Practicar la comunicación consciente al escuchar y expresarme	3.67	1.02	4.67	0.80	21.00	‹.001	.512	0.91

Tabla 2. Cambios en competencias percibidas (ANOVA de medidas repetidas)

Nota. Aspectos evaluados en una escala Likert de 1 (nada o mal) a 6 (todo/mucho o muy bien).

9.3 Informe del Taller "Del Estrés a la capacidad resolutiva" 1er cuatrimestre.

Descripción

El Taller "Del estrés a la capacidad resolutiva", se plantea como un modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales que permitan una gestión activa y consciente de las situaciones que provocan estrés. Se trata de incrementar el manejo del sistema emocional y afrontar de forma regulada las situaciones que nos generan estrés, aplicando nuevos comportamientos de mayor efectividad, con el objetivo de incrementar las capacidades analíticas y resolutivas.

Todo ello, teniendo en cuenta la realidad de la duración del Taller, y planteando la necesidad de involucración activa en el trabajo, la toma personal de decisiones, y el proceso de entrenamiento en recursos.

Objetivos:

- ***Concepto del estrés***: Considerar el concepto de estrés, su función informativa.
- ***Regulación emocional:*** Aprender a gestionar las emociones asociadas al estrés, trabajando el proceso de equilibrio emocional y mental, mediante recursos de calma.
- ***Afrontamiento regulado:*** Desarrollar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos que permitan transformar automatismos en conductas analizadas y decididas. Trabajar, personalmente, los recursos planteados de análisis, generación de opciones, organización y planificación de procesos.

Programación:

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, su función informativa, funcionamientos biológicos y automáticos ante el estrés: recursos para calmar la mente, recursos cognitivos y resolutivos, así como el proceso de comunicación regulada.

Así, para incrementar la gestión activa del estrés y su enfoque a nuevos comportamientos resolutivos, se precisa:

- Reconocer los indicadores y reacciones que provoca el estrés,

comprender el proceso que se desarrolla y la información que nos aporta.

- Aprender a calmar la mente y emoción para frenar las reacciones automáticas que las emociones negativas generan, y evitar situaciones de agotamiento, confrontación e impotencia.
- Practicar recursos cognitivos, instrumentales y comunicativos: análisis, generación de opciones, organización y planificación, así como procesos de comunicación regulada. Se precisa establecer, de forma activa y personal, objetivos de cambio realistas y alcanzables, de forma consciente, para construir nuevos comportamientos reflexionados y decididos que posibiliten el afrontamiento de las situaciones que nos generan estrés.

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

Metodología:

Este Taller se ha realizado de forma on line los días 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de octubre de 2025 a través de la plataforma Teams y ha sido impartido por Ana Varela, Psicóloga, especializada en entrenamiento emocional y cognitivo para la gestión activa del estrés hacia capacidades resolutivas, procesos de aprendizaje y cambio.

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

Tras cada una de las sesiones, se ha enviado el material utilizado, así como se han incorporado prácticas para realizar entre sesiones: indicaciones para entrenar la respiración consciente, diferentes tipos de relajación, vídeos relacionados con los temas

tratados, artículos y páginas web sobre afrontamiento regulado, como ampliación de los temas trabajados durante las sesiones.

También, a la finalización del Taller, se ha enviado bibliografía relacionada con todos los temas tratados durante el Taller " Del estrés a la capacidad dresolutiva", así como direcciones web de interés para continuar practicando los recursos trabajados.

Se han atendido dudas, consultas sobre recursos y otros temas por correo electrónico, manteniendo una comunicación fluida con el alumnado en todo momento.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 43 personas en el Taller. Se admitieron 43 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test. Comenzaron el Taller 25 personas.

La tabla 1 señala las personas inscritas, las finalmente admitidas, las personas que realizaron el pretest previo al desarrollo del Taller, las que realizaron el postest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 84 % de asistencia, la evaluación de las sesiones asistidas, así como la realización de pre y pos-test (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	37 (86.0%)	6 (14,0%)		43 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	37 (86.0%)	6 (14,0%)		43 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	16 (84,2%)	3 (15,8%)		19 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	9 (75,0%)	3 (25,0%)		12 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	9 (75,0%)	3 (25,0%)		12 (100%)

Tabla 1. Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, postest y personas que obtienen certificado, desagregadas por género.

Distribución por Titulación de las personas admitidas

Las personas admitidas en el Taller estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones (ver tabla 2).

TITULACIÓN		
GRADOS		**%**
Administración y Dirección de Empresas	2	4,7
Bioquímica	1	2,3
Biotecnología	2	4,7
Derechos fundamentals y poder público	1	2,3
Derecho	1	2,3
Economía	1	2,3
Educación social	1	2,3
Enfermería	4	9,3
Medicina	8	18,6
Psicología	18	41,9
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	2,3
TOTAL	**40**	**93,0**
MASTER	2	4,7
DOCTORADO	1	2,3
TOTAL	**43**	**100**

Tabla 2. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podemos destacar, entre los estudios con mayor presencia: psicología. Sería de interés conocer si el interés sobre el estrés y proceso de manejo tiene relación con su situación o, probablemente, con su futuro desempeño profesional.

También conocer los canales y distribución de la publicidad sobre el Taller resultaría de interés.

Podría ser apropiado desarrollar talleres especializados para profesionales de la psicología, especialmente para personas que hayan realizado este Taller "Del estrés a la capacidad resolutiva" con un programa, dentro de este modelo y método, orientado al desempeño profesional.

La distribución de las personas admitidas por curso académico se presenta en la tabla 3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en el primer curso. (Ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	16	37,2
Segundo	7	16,3
Tercero	10	23,3
Cuarto	7	16,3
Máster	2	4,6
Doctorado	1	2,3
TOTAL	**43**	**100**

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller "Del estrés a la capacidad resdolutiva"

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

Las personas inscritas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 4 se presentan las personas inscritas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo (ver tabla 4).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL
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)
TOTAL	37 (86,1%)	6 (13,9%)		43 (100%)

Tabla 4. Distribución por Campus de las personas inscritas desagregadas por sexo.

En la tabla 5 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por sexo. (ver tabla 5). En esta situación la tabla de personas inscritas y admitidas en la misma tabla, a diferencia de ocasiones anteriores.

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	N/B	TOTAL

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)
TOTAL	37 (86,1%)	6 (13,9%)		43 (100%)

Tabla 5. Distribución por Campus de las personas admitidas desagregadas por sexo.

Un aspecto a señalar es la alta demanda y participación en el Taller de mujeres con relación a la demanda y participación de hombres, es algo que sucede en todos los Talleres realizados.

Sería de interés analizar los factores asociados: Nivel de estrés percibido, control y capacidad resolutiva percibida, enfoque al cambio y al aprendizaje en función del género, capacidad y modelos en la demanda de ayuda en hombres y mujeres.

También resultaría interesante analizar qué partes del programa han resultado de mayor utilidad para hombres y mujeres, para conocer si puede darse una diferente tendencia en estilos de afrontamiento.

Edad

La media de edad, la moda y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pretest y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 6 (ver tabla 6).

	Media de Edad	**Moda**	**Rango**	**TOTAL**
PERSONAS INSCRITAS	22,32	18	17-51	43
PERSONAS ADMITIDAS	22,32	18	17-51	43
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	22,9	18	17-47	19
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	20,33	18	17-30	12

Tabla 6. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

Evaluación del programa:

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

ANÁLISIS CUANTITATIVO:

Se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test) para medir el impacto del taller y la satisfacción con el mismo, entre las personas que habían cumplimentado el cuestionario tanto antes como después de la formación (N=12).

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

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,25; Desviación típica= 1,05) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 5,00; Desviación típica= 0,74), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -4,70; p = 0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,36.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,50; Desviación típica = 1,00) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,58; Desviación típica= 1,38), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -4,61; p= 0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,33.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,33; Desviación típica=1,15) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=5,25; Desviación típica=0,62), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -5,70; p<0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,65.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =4,08; Desviación típica= 0,99) con las puntuaciones que se obtienen en el

postest (Media = 5,00; Desviación típica= 0,85), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -3,19; p = 0,009). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -0,92.

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

- En la variable "Habilidades y técnicas de relajación", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,17; Desviación típica= 0,94) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,92; Desviación típica= 1,08), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -5,32; p ‹ 0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,54.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,67; Desviación típica = 0,88) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,42; Desviación típica= 0,90), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -4,26; p ‹ 0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,23.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,25; Desviación típica=0,87) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,92; Desviación típica=0,67), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) = -6,50; p‹0,001). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,88.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =4,08; Desviación típica= 1,16) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 5,00; Desviación típica= 0,85), se produce un incremento estadísticamente significativo (t (11) =- 4,00; p = 0,002). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,16.

Estos datos indican una percepción de mejora importante tanto en los conocimientos como en las competencias en las personas asistentes al taller.

Seguidamente, en la tabla 7, se presentan los datos de la encuesta de satisfacción cumplimentada por todas las personas que asistieron a la última sesión del Taller. Se

presenta la puntuación media de cada uno de los ítems de la escala (escala tipo Likert de 1-6, en la que 6 indica mayor satisfacción) (ver tabla7)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,33
2	Grado de satisfacción	4,67
3	Utilidad	4,92
4	Grado de implicación	5,00
5	Tiempo de duración	3,50
6	Información recibida	6,00
7	Metodología Utilizada	5,50
*8.-Señala tus **Conocimientos** en los siguientes temas*		
8a	Habilidades y técnicas de relajación	5,00
8b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,58
8c	Planificación adecuada del tiempo	5,25
8d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,75
*9.-Señala tus **Competencias** Personales en los siguientes temas*		
9a	Habilidades y técnicas de relajación	4,92
9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,42
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,92
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,00

10	Recursos para mejorar	517
11	Valoración general	5,50
12	La actuación de la profesora	5,33

Tabla 7. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de "Gestión activa del estrés"

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

ANÁLISIS CUALITATIVO:

Con relación al análisis cualitativo del Taller "Gestión activa del estrés", se han realizado 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: utilidad del Taller para las personas asistentes, aspectos que no se consideran de utilidad, elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, y también si consideran que practicarán los recursos de forma habitual. Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

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

- "Me ha gustado mucho como le ha dado énfasis a la vida social. Me ha ayudado la palabra de calma y el mapa mental".
- "Las técnicas de respiración y gestión del tiempo".
- "La teoría trabajada".
- "Todos los diferentes recursos que nos ha planteado Ana, ya sea tanto para calmarnos como para poder afrontar las diferentes situaciones que nos estresan. Ha sido muy práctico y de gran ayuda para el día a día".
- "Saber interpretar cuales son nuestros detonantes personales y que situaciones son las que más nos estresan, porque hay que darse cuenta a tiempo de que algo nos hace mal".

- "La respiración consciente para mí es una de las mejores herramientas para lidiar con una situación de estrés y calmarte".
- "Las experiencias personales de mis compañeros, la empatía y comprensibilidad de la profesora y la normalización del estrés".
- "Me ha resultado de mayor utilidad la palabra de calma, y saber que es el estrés en si, y que me causa este estrés".
- "Lo más útil fue la palabra de "calma", aún que el resto también fue interesante para aplicarlo. Muchas cosas me soñaban, pero la dificultad es ponderlas en práctica. Así me parecieron los métodos bien elegidos, porque fueron fáciles de entender y ahora el reto es establecerlas en la práctica".
- "Trocear el problema y focalizar un objetivo".

b) Señala qué aspectos te han resultado **más prescindibles** en este Taller:

- "Mucho relleno entre el contenido de verdad".
- "No encuentro aspectos altamente prescindibles".
- "No se me ocurre nada prescindible de este taller, la verdad. Todas las explicaciones y los materiales que ha aportado Ana me han parecido muy interesantes y necesarios, por lo que no quitaría nada".
- "Me ha parecido un taller muy completo".
- "La "teoría" que se dice que no es teoría".
- "Los videos ya que eran interesantes, pero quitaban tiempo de dialogar o abordar el tema en mayor profundidad".
- "Para mí lo más prescindible ahora mismo van a ser la palabra de calma y la respiración consciente, que son las que más utilizo en mi día a día".
- "Aprender como calmar la mente para luego actuar y afrontarse".

c) Señala que crees que sería conveniente **para mejorar** este Taller:

- "Nada, ha sido perfecto".
- "Hablar más de la comunicación".
- "Reducir el tiempo de duración o aumentar el contenido adaptándolo a la aplicación práctica".
- "Dividir un poco más la duración de las clases: clases más cortas durante más días".
- "Ya como la guinda del pastel, me parecería muy interesante, como se ha mencionado en los talleres, que, tras finalizar el taller, ya sea al mes o a los meses,

volver a hacer un par de encuentros para ver si las herramientas adquiridas han funcionado, a ver si la gente ha notado mejorías, algún cambio".

- "Creo que ha abarcado gran parte de las problemáticas y desde diferentes ángulos".
- "El año pasado lo curse por primera vez y me gusto, pensé que este año sería como una continuación al curso del año pasado, pero no. Se me ha hecho monótono".
- "Profundizar más en la falta de disciplina a la hora de realizar una organización y no cumplirla y no hacer ciertos ejemplos a veces tan extensos porque imposibilitan terminar los objetivos de cada sesión en su totalidad y en avanzar en el tema".
- "Para mejorarlo lo que yo haría sería hacerlo presencial para comunicarnos mejor, por lo demás todo perfecto".
- "Otra sesión al cabo de un mes o dos para ver cómo vamos".

d) ¿Consideras que vas a **utilizar las herramientas** adquiridas de forma habitual?:

- "Voy a intentar hacerlas un hábito para poder utilizarlas de manera habitual".
- "Sí, sobre todo porque ya lo estoy haciendo y estoy segura de que con el tiempo las automatizaré".
- "Totalmente d acuerdo, son muy útiles".
- "La respiración sí, el resto no".
- "Si, sobre todo la palabra, me parece algo tan sencillo y fácil de usar, que me da rabia no haberla conocido antes".
- "La técnica de los mapas mentales y los pasos de seguir para resolver problemas, tal como la palabra de calma".

e) Por último, nos gustaría conocer cualquier otra aportación o idea que quieras compartir sobre este taller:

- "La chica que lo ha impartido (Ana) ha sido muy amable y me ha encantado"
- "Me hubiese gustado más que fuese presencial".
- "Creo que ha tratado el estrés de una manera muy muy general. Considero que el aprendizaje que se obtiene en el taller es muy escaso y el tiempo que dura permitiría aprender mucho más".
- "Me ha resultado muy útil aprender todas las técnicas que se han dado en el taller, y por supuesto ha cumplido mis expectativas de poder ser capaz de

manejar mejor mis emociones y fomentar mi autoconocimiento. La planificación para afrontar los problemas me parece prescindible, porque verlo de manera visual ayuda muchísimo".

- "Me ha parecido un taller muy entretenido, instructivo, útil e interesante, a la vez que muy muy necesario. Y nada, que estoy muy contenta de haber podido participar en estas 6 sesiones que considero que me han ayudado a aprender muchas cosas importantes".
- "Agradezco la manera en que Ana ha hecho el taller desde un ángulo tan profesional pero personal y cálido a la vez, muy completo".
- "La verdad que no tengo nada que aportar, me ha sido de gran utilidad. Solo decir que muchas gracias".
- "Me ha gustado mucho el taller. Además, Ana me ha parecido increíble y que lo ha explicado muy bien, me ha ayudado mucho".
- "En general, me ha gustado mucho, porque es un tema súper importante y es algo que falta en el sistema educativo hasta ahora: enseñar herramientas emocionales para el afrontamiento. Se podría ampliar el tema de la comunicación. Aunque, se podría dedicar un taller especifico a la comunicación, para enseñar cómo podemos mejorar".

9.4 Informe de Taller "Salud mental: la asignatura pendiente"

Descripción y objetivo:

El curso "Salud mental: la asignatura pendiente" ha sido una novedad este curso académico. Se trata de un curso que tiene por objetivo trabajar con el estudiantado una serie de competenciales transversales que pueden ser de utilidad independientemente del plan de estudios que estén cursando. Es por ello que se ha intentado asemejar dicho curso a la estructura de una asignatura más y reconocerla con créditos en función de la asistencia.

Programación:

La "asignatura" ha constado de 12 sesiones (4 en euskera) que han dado la oportunidad al estudiantado de trabajar diferentes temas relacionados con la salud mental. Estas sesiones semanales han sido de 2,5 horas, solicitándole al estudiantado la realización de una tarea posterior.

Pueden verse las sesiones programadas en el siguiente folleto.

Metodología:

Esta asignatura se ha ofertado en los 3 Campus, constando de 12 sesiones, 11 de ellas presenciales y 1 on line de dos horas y media de duración y ha sido impartido por diferente profesorado de la EHU así como profesorado externo colaborador todos especialistas en la materia.

La asignatura propone un acercamiento práctico y aplicado a la mejora de la salud mental y el bienestar emocional, orientado al desarrollo de competencias transversales que puedan incorporarse a la vida cotidiana. A través de una metodología activa y experiencial, se trabajan recursos y habilidades para promover el bienestar emocional, prestando especial atención a la adquisición de estrategias para la gestión del estrés y la regulación emocional.

El estudiantado ha podido acceder a la documentación de cada sesión antes del inicio de esta a través de la plataforma eGelaPi. Tras cada una de las sesiones, el estudiantado ha realizado una pequeña tarea para afianzar el aprendizaje y ha rellenado un breve cuestionario de satisfacción.

Datos de las personas inscritas:

El curso ha contado con un total de **240 personas inscritas** entre los campus de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa y el número total de personas certificadas ha sido de 119 participantes (49,6%).

La tabla 1 recoge los datos globales de los participantes y seguidamente la tabla 2 recoge los datos por campus y sexo.

	Dato
Total de personas inscritas	240
Total de certificados emitidos*	119
Edad media de participantes	21.7 años
Media global de valoración	8.84/10

Tabla 1. Datos generales

*La certificación se realiza cuando el participante cumple los requisitos mínimos requeridos para la obtención de créditos.

Campus	Hombres	Mujeres	No binarios	Prefieren no contestar	TOTAL
Araba	9	34	3	1	47
Bizkaia	22	64	1	0	87
Gipuzkoa	19	84	1	2	106
Total	50	182	5	3	240

Tabla 2. Distribución por género y campus

Con respecto al tipo de estudios de los participantes, 231 de los 240 inscritos, fueron estudiantes de grado y 9 de postgrado Entre las titulaciones con mayor presencia destacan Psicología, Medicina, ADE, Periodismo, Logopedia y Farmacia.

El número total de personas certificadas ha sido de 119 participantes (49,6%). De estos, 94 fueron mujeres, 23 hombres y dos prefirieron no contestar.

La mayor parte de los participantes certificados fue claramente del campus de Gipuzkoa (N=74), seguido de Bizkaia (N= 28) y Araba (N=17)

A continuación, la tabla 3 muestra los certificados emitidos por número de sesiones.

Número de sesiones	Número de personas certificadas
4 sesiones	31
5 sesiones	13
6 sesiones	6
7 sesiones	9
8 sesiones	33
9 sesiones	10
10 sesiones	1

Número de sesiones	Número de personas certificadas
12 sesiones	16

Tabla 3. Personas certificadas en base al número de sesiones.

Evaluación del programa

Cada una de las sesiones fue valorada por el estudiantado con un cuestionario en una escala de 0-10. A continuación, la tabla 4 muestra los resultados de dichos cuestionarios.

SESIÓN	Contenido de la sesión en general	Metodología, dinámica de la sesión	Duración de la sesión	La sesión ha cubierto mis expectativas
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

Tabla 4. Valoración de cada sesión.

Las encuestas de valoración reflejan una percepción muy positiva del curso. La puntuación media global obtenida ha sido de 8.84/10, destacando especialmente la calidad de los contenidos y el cumplimiento de las expectativas de las personas participantes. En conjunto, los resultados muestran un alto grado de satisfacción con el desarrollo del curso.

En resumen, los datos muestran una participación especialmente elevada en el campus de Gipuzkoa y una asistencia mayoritaria de mujeres. Asimismo, destaca el elevado grado de implicación de las personas participantes, ya que un 49,6% de las

personas inscritas obtuvieron certificado, completando entre 8 y 12 sesiones del curso un 50,4% de las personas certificadas.

9.5 Informe de Taller "Gatekeeper para la prevención del suicidio en el ámbito universitario"

Contó con dos sesiones presenciales en el segundo cuatrimestre del curso. Las fechas concretas fueron en Araba los días 2 y 9 de marzo de 2025, en Bizkaia el 18 y 24 de febrero del 2025 y en Gipuzkoa el 4 de febrero y el 11 de abril del 2025. Las sesiones fueron de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la EHU Alexander Muela, psicólogo clínico, y Jon García-Ormaza, psiquiatra, con la colaboración de la Dirección del SAP/APZ. Este curso académico, el taller de Araba y Gipuzkoa se ofertó en euskera y el de Bizkaia en castellano siguiendo con el planteamiento de intercalar la oferta en euskera y castellano anualmente entre los diferentes campus.

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

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

En Araba se matricularon 25 personas y 13 completaron el curso completo. En Bizkaia se matricularon 38 personas y 16 completaron el curso completo, y en Gipuzkoa se matricularon 18 personas y 12 completaron el curso completo. 19 de las personas que participaron en el taller completaron la encuesta de satisfacción que se les envió al finalizar el taller (79% mujeres y 21% hombres)

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación (puntuación de 1 a 10 donde, 1 significa estar completamente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo). La última pregunta ha sido abierta para que el alumno aportara sugerencias y propuestas de mejora.

Se han obtenido puntuaciones altas en todas las variables estudiadas y se ha comprobado su utilidad para los participantes del taller.

ASPECTO EVALUADO	PUNTUACIÓN MEDIA
Contenido del curso	9,15
Dinámica metodológica del curso	8,94
Material recibido	8,78

Fechas del curso	8,89
Duración del curso	8,42
El curso ha cumplido mis expectativas	8,94

Tabla 1. Valoración de los participantes del Taller de "Habilidades gatekeeper de prevención del suicidio.

La puntuación obtenida por el profesorado que imparte el taller es también muy alta; por encima del 8 sobre 10 en los dos casos.

El curso "Gatekeeper: habilidades para la prevención del suicidio en el ámbito universitario" se ha llevado a cabo nuevamente durante el curso académico 2025-2026 con el objetivo de capacitar a miembros de la comunidad universitaria para la detección temprana de situaciones de vulnerabilidad emocional y riesgo suicida, así como para el acompañamiento inicial y la derivación adecuada de las personas que puedan encontrarse en dichas circunstancias.

La formación ha estado dirigida por primera vez este año al estudiantado, que ha compartido curso con Personal Docente e Investigador (PDI) y Personal Técnico, de Gestión y de Administración y Servicios (PTGAS) de la EHU.

El curso, alineado con la Estrategia vasca de Prevención del suicidio (2019) ha combinado contenidos teóricos y prácticos destinados a mejorar las competencias de identificación, escucha activa y acompañamiento ante situaciones de sufrimiento psicológico y riesgo suicida dentro de la comunidad universitaria.

El curso contó con dos sesiones presenciales en el segundo cuatrimestre del curso. Las fechas concretas fueron en Araba los días 2 y 9 de marzo de 2026, en Bizkaia el 3 y 10 de marzo de 2026 y en Gipuzkoa el 4 y 11 de marzo de 2026. Las sesiones fueron de 4 horas cada una, en horario de 15:00 a 19:00 horas. Lo llevaron a cabo los docentes de la EHU Alexander Muela, psicólogo clínico, y Jon García-Ormaza, psiquiatra, con la colaboración de la Dirección del SAP/APZ. Este curso académico, el taller de Araba se ofertó en euskera y los de Bizkaia y Gipuzkoa en castellano siguiendo con el planteamiento de intercalar la oferta en euskera y castellano anualmente entre los diferentes campus.

Hubo en total 87 personas inscritas, de las que fueron admitidas por orden de inscripción 66; 50 de ellas obtuvieron la certificación por su asistencia. La tabla 2 recoge la distribución por género y campus de las personas inscritas

Campus	Hombres	Mujeres	Otros	TOTAL
Araba	2	17	0	19
Bizkaia	10	13	2	25
Gipuzkoa	7	35	1	43
Total	19	65	3	87

Tabla 2. Distribución por género y campus de las personas inscritas.

La participación ha sido especialmente elevada en el Campus de Gipuzkoa, que concentra cerca de la mitad de las inscripciones realizadas. Asimismo, se observa una participación mayoritaria de mujeres, que representan aproximadamente tres cuartas partes del total de personas inscritas. Los datos muestran una distribución equilibrada de las certificaciones entre los tres campus, con una ligera mayor presencia del Campus de Gipuzkoa.

Se recogieron un total de 16 cuestionarios de satisfacción representando el 32% de las personas certificadas (personas a las que se les envió la encuesta de valoración). Ver a continuación tabla 3.

	Valoración media
Contenido del curso	8,33
Metodología y dinámica	8,27
Material facilitado	8,47
Fechas del curso	8,27
Duración del curso	7,27
Cumplimiento de expectativas	7,80
Docencia Jon García Ormaza	8,93
Docencia Alexander Muela	8,20
Valoración global	8,19/10

Tabla 3. Resultados de valoración

Las encuestas de valoración reflejan una percepción positiva de la formación. La puntuación media global obtenida ha sido de 8,19/10, destacando especialmente aspectos como la calidad del material facilitado (8,47/10) y los contenidos desarrollados durante el curso (8,33/10).

La metodología utilizada, la organización temporal y la planificación general del curso también obtienen valoraciones favorables, con puntuaciones superiores a 8 puntos sobre 10.

El aspecto con menor valoración ha sido la duración del curso (7,27/10), cuestión que aparece también de forma reiterada en las respuestas abiertas aportadas por las personas participantes. De hecho, entre las propuestas de mejora más frecuentes destacan la ampliación del número de horas y sesiones, el incremento de actividades prácticas basadas en casos reales, la creación de espacios de seguimiento o supervisión posteriores a la formación y la posibilidad de disponer de materiales complementarios durante el desarrollo del curso.

En conjunto, los resultados muestran un elevado grado de satisfacción con la

formación recibida y ponen de manifiesto el interés existente por profundizar en las competencias relacionadas con la detección temprana y el acompañamiento de personas en situación de vulnerabilidad emocional.