

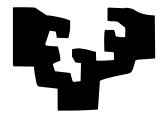


orientaTU 2025

Ikasketetatik haratago: zaindu dezagun ikasleen osasun mentala

Más allá de los estudios: cuidemos la salud mental del estudiantado

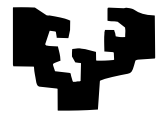
2025-10-30



Aurkibidea

Índice

- 1 Unibertsitate ikasketak**
Estudios Universitarios
- 2 Arreta Psikologikorako zerbitzua**
Servicio de atención psicológica
 - 2.1 Egitura** / Composición
 - 2.2 Funtzio nagusia** / Función principal
 - 2.3 Eskaintza** / Oferta
 - 2.4 Kontsulta arrazoiak** / Motivos de consulta
- 3 Entzute eta erantzute sarea**
Red de escucha y respuesta



1 Unibertsitate ikasketak

Estudios universitarios

Unibertsitate garaia: Bizitzako politenetakoa / Etapa universitaria: de las más bonitas de la vida

Garapen intelektual, personal, soziala / Desarrollo intelectual, personal, social.

Aldaketa garaia / Época de cambios:

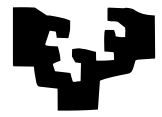
Ziurgabetasuna / incertidumbre

Gizarte presioa, konparaketa / Presión y comparación social

Testuinguru berria; egokitzapena / Novedad del contexto; adaptación

Erlazio berria; gizarte sarean aldaketak / Nuevas relaciones; cambios en red social





2.1 Arreta Psikologikorako zerbitzua: egitura

Servicio de atención psicológica: composición

Zuzendaritza + TEKAZEL
Dirección y PTGAS

3 osasun zentru erregistratu
3 centros sanitarios registrados

Ikusgarritasuna

Visibilidad

Gipuzkoako campusa

Donostia

Ignacio Maria Barriola zentroa



Bizkaiko campusa

Leioa

Leioako liburutegia

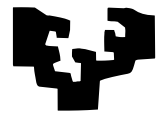


Arabako campusa

Gasteiz

Elurreta eraikina- Gelategia





2.2 Arreta Psikologikorako zerbitzua: funtzio nagusia

Servicio de atención psicológica: función principal

Ikasleen bizi-kalitatea eta garapen integrala hobetzea. Laguntza eskaintzen du hainbat arlotan:

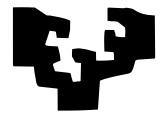
Antsietateari eta estresari aurre egitea
Harremanetarako zailtasunak gainditzea
Gatazkak konpontzea eta kudeatzea
Trebetasun sozioemozionalak garatzea
Egokitzapen-arazoak lantzea

Mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral del alumnado.

Ofrece apoyo en diferentes ámbitos:

Combatir la ansiedad y el estrés
Superar las dificultades de relación
Resolución y gestión de conflictos
Desarrollo de habilidades socioemocionales
Trabajar los problemas de adaptación





2.3 Arreta Psikologikorako zerbitzua: eskaintza

Servicio de atención psicológica: oferta

Banakako Arreta psikologikoa: 8-10 saio

Atención psicológica individual: 8-10 sesiones

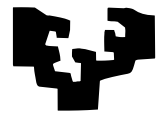
Taldeko esku-hartzea egitea ikasle kalteberen taldeekin

Intervención grupal con colectivos especialmente vulnerables

Psikologiaren arloko lehen eta bigarren mailako sustapen eta prebentzio programak

Programas de prevención y promoción de la salud mental



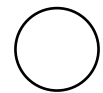


2.4 Arreta Psikologikorako zerbitzua: kontsulta arrazoiak

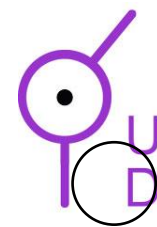
Servicio de atención psicológica: motivos de consulta

1. Askotarikoak / Variados

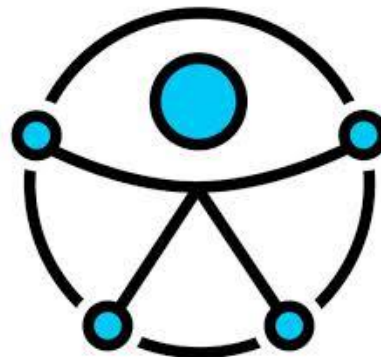
Antsietatea
Gatazkak
Egokitzapen arazoak
Ikasketekin zailtasunak
Parekideekin gatazkak
...



2. Beste zerbitzu batzuekin elkarlana / Coordinación con otros servicios

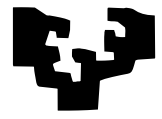


UPV/EHUko BERDINTASUNERAKO ZUZENDARITZA
DIRECCIÓN PARA LA IGUALDAD DE LA UPV/EHU



3. Deribazioa / Derivación





Suizidio jokabidearen prebentzioa

Prevención de la conducta suicida

Suizidioa prebenitzeko Euskal Estrategia
Estrategia vasca de prevención del suicidio

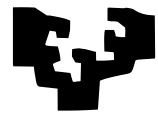


Unibertsitate komunikate osoa
Toda la comunidad universitaria



Protokoloa
Protocolo

Bidean



Arreta Psikologikorako Zerbitzua /
Servicio de Atención Psicológica
(APZ/SAP) 2024/2025

Gure ikasleak zaintzen

SAP/APZ ikasleei arreta psikologikoa eskaintzen dion
doako zerbitzua da, Ikasleen eta Konpromiso Sozialerako
Errektoreordearen menpekoa, eta funtsezko hiru
zutabetan oinarritzen da:

1. Osasuna sustatu.
2. Bizi-kalitatea hobetu.
3. Arazo psikologikoak aurreikusi eta gutxiagotu:



Antsietatea



Harreman
zailtasunak



Gaitasun
sozio-
emozionalak



Estresa



Gatazken
kudeaketa
eta ebazpena



Egokitzapen
zailtasunak



<https://www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica>

Hauek osatzen dute SAP/APZ:

- Zuzendari 1 · osasun-psikologa orokorra
- Psikologa kliniko 1 eta 2 osasun-psikologa orokor



Eskaintza honetan oinarritzen da:

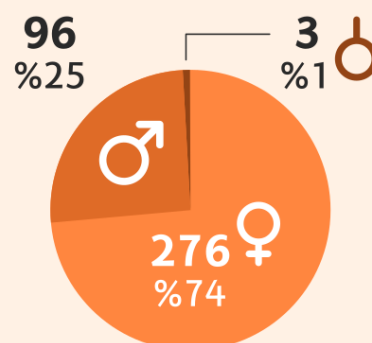
1. Banakako asistentzia psikologikoa (8-10 banakako saio).
2. Lehen mailako prebentzio programak (Tailerrak).
3. Bigarren mailako sustapen programak (Tailerrak).

1

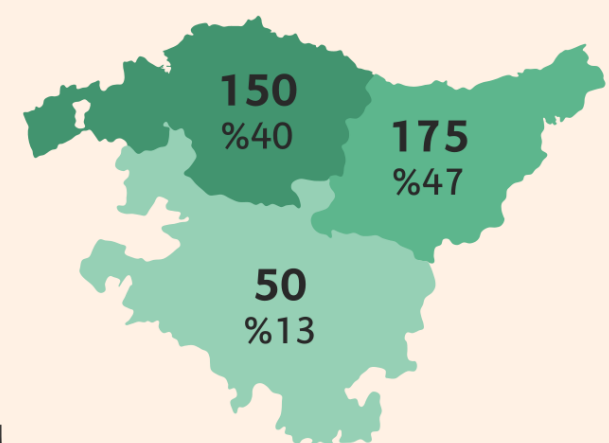
375 kontsulta berri

2023/2024 ikasturtean baino %16,5 gehiago

Generoaren arabera:



Campusaren arabera:

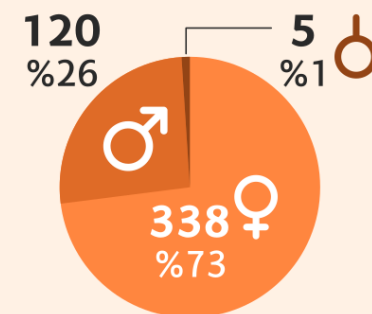


Eskaerari erantzuna:
AZKARRA < 48 ordu

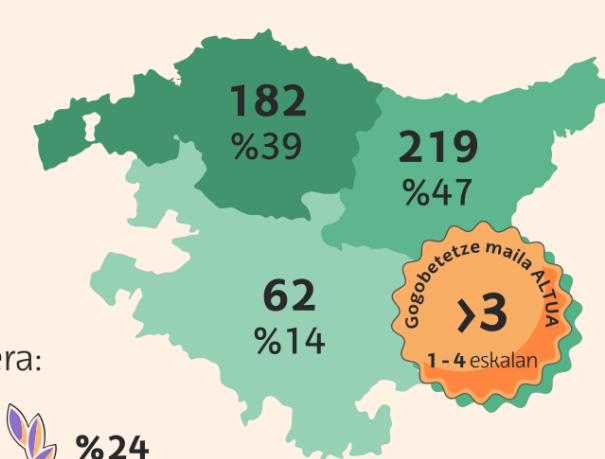
463 pertsonei eman zaie arreta

2023/2024 ikasturtean baino %2,4 gehiago

Generoaren arabera:



Campusaren arabera:



Ikasketa mailaren arabera:



%76
Gradua



%24
Graduondoa

Ikasleen egoera 2024/2025 ikasturtean

2773 saio guztira:



aurrez-aurreko
2641 saio



132 saio bideo-
konferentzia bidez

Batazbesteko 6,1 saio alta terapeutikoa jaso duten pertsonako.

Alta terapeutikoa 230 (%49,7)

Kontsultan 102 (%22,0)

Borondatezko alta 81 (%17,5)

Ez agertzeagatiko alta 20 (%4,3)

Alta deribazioarekin 17 (%3,7)

Atzera egiteak 10 (%2,2)

Besteak 3 (%0,6)

Hasierako diagnostikoa

- %40,1 (164) Nahasmendu mentalak, portaerarenak edo neurogarapenarenak (egokitze-arazoak, antsietate-arazoak, etab.)
- %59,9 (245) Osasunean eragiten duten faktoreak (lehen mailako laguntza taldearekin arazoak, bizitzari aurre egiteko arazoak, etab.)

Biltzarrak



XXI ESPPU: Psikologia eta Psikopedagogia
arलो Unibertsitate Zerbitzuen topaketa.
Maiatzak 22-23. Salamancako Unibertsitate Pontifizioa.

2

Lehen mailako prebentzio programak



Helburua: arazo psikologikoak saihesteko eta bizi-ohi-
tura osasungarriak sustatzeko programak eskaintzea.

- Garatu zure adimen emozionala: ongizate pertsonal eta akademiko/profesionalerako estrategiak



5,9
1-6 eskalan

32
parte hartzaileak
guztira



26



6



Araba eta Bizkaiaiko
campusak

- Desira, erotismoa eta tratu onak



5,3
1-6 eskalan

8
parte-hartzaile
guztira



7



1



Gipuzkoako
campusa

- Hitzaldi-zikloa: osasun mentala indartuz



8,4
1-10 eskalan

244
parte-hartzaile
guztira



227



12



5



Araba, Bizkaia eta
Gipuzkoako campusak

3

Bigarren mailako prebentzio programak



Helburua: nahasmendu edo ondoez baten fase
goiztiarretan esku hartzea, larriagotu edo
kronifikatu ez daitezen.

- Mindfulness estresaren kudeaketarako



5,4
1-6 eskalan

21
parte-hartzaile
guztira



18



3



Gipuzkoako
campusa

- Estresetik konponbideak aurkitzeko gaitasunera



5,6
1-6 eskalan

268
parte-hartzaile
guztira



221



47



Online

- Suizidioa ekiditeko Gatekeeper trebetasunak unibertsitateko testuinguruan TEKAZEL-entzat



8,9
escala 1-10

81
parte-hartzaile
guztira



59



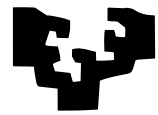
20



2



Araba, Bizkaia eta
Gipuzkoako campusak

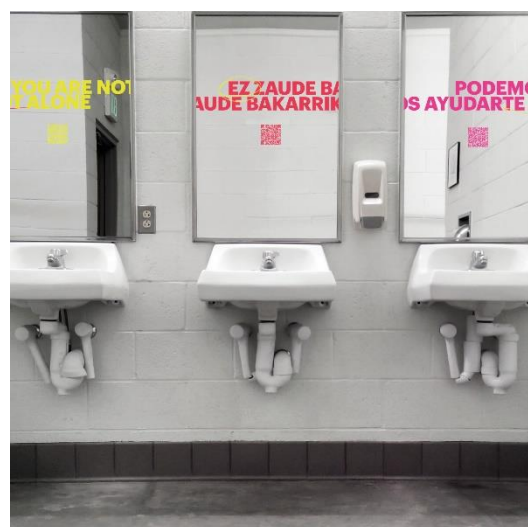


3 Entzute eta erantzute sarea

Red de escucha y respuesta

“Creo que la red me ayuda a conocer mejor nuestra comunidad y siento que eso me enriquece, tanto en el ámbito profesional como en lo no profesional”

Nora, Profesora referente



Kolaboratzaile Sarea / red de colaboradores

Komunitate osoa / toda la comunidad

Zaurgarritasun identifikazioa / identificación de vulnerabilidad

Interbentzio zuzenik ez / no implica intervención directa

ERANTZUN GUZTIAK GALDERA BATEKIN HASTEN DIRA

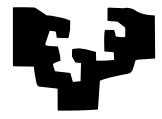
Erronkak, beldurrak, zalantzak, galderak...

Unibertsitate-etapak aldaketak, erabakiak eta erantzukizunak dakartza. Horregatik, UPV/EHUREN Entzute eta Erantzute Sareak lagundu egingo zaitu. **Pertsonen sare bat gara, UPV/EHUREN ikastegi guztietan gaude, eta entzuteko eta behar duzun laguntza emateko prest gaude.** Ez zaude bakarrik; arazo akademiko, psikologiko, ekonomiko edo sozial bat partekatu behar baduzu edo zure egoera hobetzeko orientazio bila bazabiltza, lagundu egingo zaitugu.

Gida honetan, unibertsitateak zure esku jartzen dituen baliabideei eta zerbitzuei buruzko informazioa aurkituko duzu.

Erantzun guztiak galdera batekin hasten dira... Has gaitezen garrantzitsuenekin!





Osasun mentalaren munduko eguna

Día mundial de la salud mental



10 URRIA | OSASUN MENTALAREN MUNDUKO EGUNA
OCTUBRE | DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

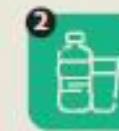
ZAINDU DEZAGUN OSASUN MENTALA EHUⁿ

CUIDEMOS LA SALUD MENTAL EN LA EHU



**1 HARREMAN
POSITIBOAK LANDU**
CULTIVA RELACIONES
POSITIVAS

«Desira, erotismoa eta tratu ona» talerra.
Taller «Deseo, erotismo y buenos tratos».



**2 ERRUTINA ETA ELIKADURA
OSASUNTUAK MANTENDU**
MANTÉN RUTINAS Y
ALIMENTACIÓN SALUDABLES

«Osasun mentala indartuz: psikoheskuntza
prebentziorako» hitzaldi-zikloa.
Ciclo de conferencias «Fortaleciendo la salud mental:
psicoeducación para la prevención».



**3 JARDUERA FISIKO
ERREGULARKI EGIN**
HAZ ACTIVIDAD FÍSICA
REGULARMENTE

EHUkirola. Lehia eta jolas ekimenen
programa zabala.
EHUkirola. Amplio programa de iniciativas
de carácter tanto competitivo como recreativo.



**4 AISIALDIRAKO
TARTEA BILATU**
BUSCA TIEMPO
PARA EL OCIO

EHUkultura. Ikastaro, taller eta jarduera
eskaintza zabala.
EHUkultura. Amplia oferta de cursos,
talleres y actividades.



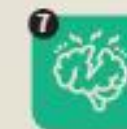
**5 DENBORA GORDE
DESKONEKTATZEKO**
RESERVA TIEMPO
PARA DESCONECTAR

Arnasa hartu, sentitu, egon: Mindfulness talerra.
Respirar, sentir, estar: taller Mindfulness.



**6 GEHIEGIZKO AUTO-
EXIJENTZIA SAIHESTU**
EVITA LA AUTOEXIGENCIA
EXCESIVA

«Garatu zure adimen emozionala: originate personal
eta akademiko/profesionalerako estrategiak» talerra.
Taller «Desarrolla tu inteligencia emocional: estrategias
para el bienestar personal y académico/profesional».



**7 ESTRESA
KUDEATZEN IKASI**
APRENDE A GESTIONAR
EL ESTRÉS

«Estresetik konponbideak aurkitzeko
gaitasunera» talerra.
Taller «Del estrés a la capacidad resolutoria».



**8 GALDETU, ENTZUN,
LAGUNDU**
PREGUNTA, ESCUCHA
Y ACOMPAÑA

Unibertsitatearen testuinguruan suizidioa
prebentzeko Gatekeeper proiektuak.
Taller de Gatekeeper para la prevención del suicidio
en el contexto universitario.



**9 BEHAR DUZUNEAN
ESKATU LAGUNTZA**
PIDE AYUDA CUANDO
LO NECESITES

Arreta Psikologikorako Zerbitzua eta Entzute
eta Erantzute Sarea.
Servicio de Atención Psicológica y Red
de Escucha y Respuesta.



**10 IZAN BIHOZBERA
ZEURE BURUAREKIN**
SÉ AMABLE CONTIGO
MISMO

Baloratu egunero zure lorpenak eta
alderdi positiboak.
Valora diariamente tus logros y los
aspectos positivos.



Informazio gehiago
Más información





MILA ESKER MUCHAS GRACIAS

Egilea - Autora:

- **Andone Sistiaga Berrondo.** Arreta Psikologikorako zerbitzua / Servicio de Atención Psicológica