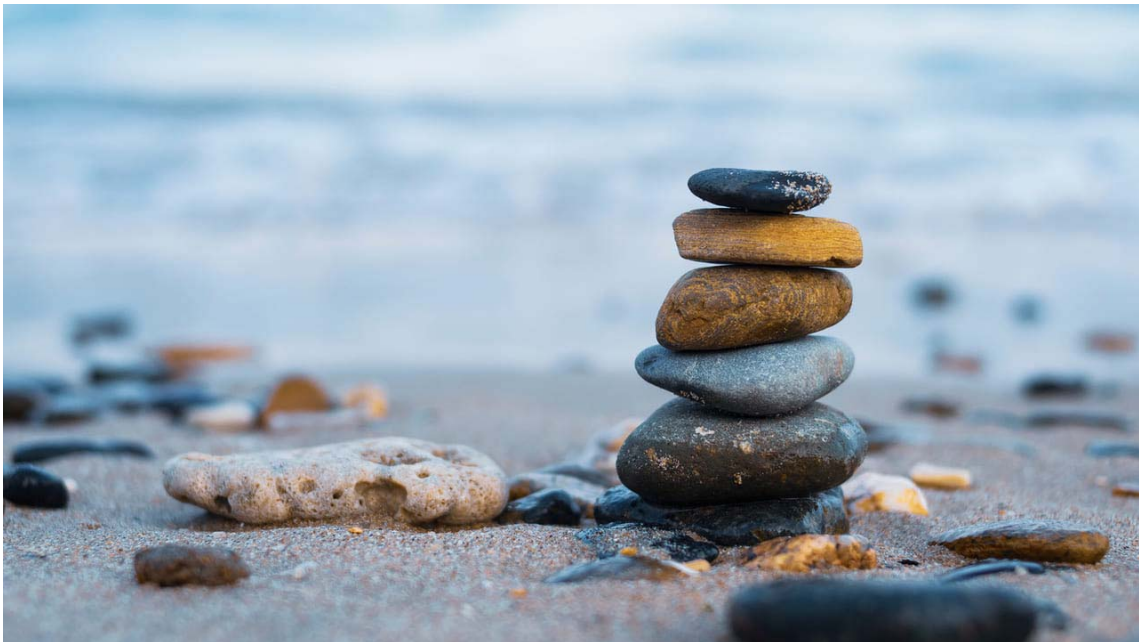


SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

MEMORIA 2023/2024



www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	ALUMNADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2023/2024.....	4
2.1	Nuevas consultas.....	4
2.2	Personas atendidas en el curso 2023/2024.....	7
2.3	Formación del alumnado atendido en el curso 2023/2024.....	8
2.4	Impresión diagnóstica.....	12
2.5	Sesiones ofrecidas al alumnado: número, modalidad y finalización.....	15
3.	CONSULTAS REALIZADAS POR DISTINTOS CENTROS Y/O CARGOS DE LA UPV/EHU.....	17
4.	VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ.....	18
5.	PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PARA EL ALUMNADO.....	19
6.	HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO.....	23
7.	ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (AESPPU).....	24
8.	ANEXOS.....	24
8.1	ANEXO 1: Informe Taller “La emoción inteligente” 1er cuatrimestre.....	24
8.3	ANEXO 3: Informe Taller “Gestión activa del estrés” 1er cuatrimestre.....	53
8.4	ANEXO 4: Informe Taller “Gestión activa del estrés” 2º cuatrimestre.....	68
8.5	ANEXO 5: Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Bizkaia 1er cuatrimestre.....	81
8.6	ANEXO 6: Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Gipuzkoa 1er cuatrimestre.....	89
8.7	ANEXO 7: Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Online 2º cuatrimestre.....	97

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 2023/2024. El Servicio es gratuito, y está orientado a prestar atención psicológica al alumnado de la comunidad universitaria. Pertenece funcionalmente al Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad. Sus funciones son las siguientes:

a) Realizar *Programas de prevención primaria* en el ámbito de la Psicología, dirigidos al alumnado 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 alumnado 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 al alumnado universitario que lo solicite y a otros miembros de la comunidad universitaria siempre que los recursos sean suficientes ya que el alumnado es el destinatario principal de la atención psicológica.

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. Para ello, el Servicio ofrece asistencia psicológica individual y programas de prevención primaria y secundaria grupales y en formato taller que se describen más adelante.

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.

El Servicio se compone de una Dirección, desempeñada por una profesora de la Facultad de Psicología, psicóloga general sanitaria. Tres psicólogas (una psicóloga clínica y dos psicólogas general sanitaria) desempeñan el trabajo asistencial en los tres campus: Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. 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. ALUMNADO ATENDIDO EN EL SERVICIO EN EL CURSO 2023/2024

2.1 Nuevas consultas

Durante el curso 2023/2024 se recibieron un total de 322 nuevas consultas, de las cuales 17 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 8 % respecto a las nuevas demandas recibidas en el curso 2022/2023 (298 nuevas consultas). Desglosando el dato por Campus, se aprecia que un aumento de las consultas en Araba (3,8%) respecto al curso anterior, así como en Gipuzkoa (35,3%); mientras que disminuyen en el Campus de Bizkaia (-14,6%).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NUEVASCONSULTAS 2020/2021	68 (19,4%)	166 (47,5%)	116 (33,1%)	350 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2021/2022	69 (21,4%)	158 (48,9%)	96 (29,7%)	323 (100%)

NUEVASCONSULTAS 2022/2023	52 (17,4%)	130 (43,6%)	116 (39%)	298 (100%)
NUEVASCONSULTAS 2023/2024	54 (16,8%)	111 (34,4%)	157 (48,8%)	322 (100%)

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

Este curso los recursos asistenciales del SAP/APZ han aumentado con la incorporación de una psicóloga sanitaria que refuerza el Campus de Gipuzkoa y atiende el Campus de Araba. Asimismo, este curso también se ha contado con la colaboración de profesionales externos para atender a 22 personas en los Campus de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Los datos que presentamos incluyen a estas personas junto a las personas atendidas dentro del Servicio.

La tabla 2 presenta la distribución por sexo de las 322 nuevas consultas de este curso (ver Tabla 2).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
MUJERES	43 (79,6%)	70 (63,1%)	111 (70,7%)	224 (69,5%)
HOMBRES	11 (20,4%)	32 (28,8%)	43 (27,4%)	86 (26,7%)
PERSONAS NO BINARIAS	0 (0%)	9 (8,1%)	3 (1,9%)	12 (3,7%)
TOTAL	54 (16,5%)	111(33,7%)	157 (49,7%)	322(100%)

Tabla 2. Distribución por sexo y por Campus de las consultas recibidas en el SAP/APZ en el curso 2023/2024.

Tal y como se viene apreciando en años anteriores, la demanda en el SAP/APZ es más numerosa por parte de las mujeres que de los hombres y del colectivo de personas no binarias (PNB), ya que son casi el 70% de las personas que se pusieron en contacto con el Servicio.

La tabla 3 presenta la distribución según el tipo de estudios realizados por el alumnado que ha consultado este curso; se evidencia que casi el 80% de las personas atendidas son estudiantes de Grado (ver Tabla 3).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
GRADO	50 (92,6%)	87 (78,4%)	111 (70,7%)	248 (77%)
POSGRADO	4 (7,4%)	24 (21,6%)	46 (29,3%)	74 (23%)
TOTAL	54 (16,8%)	111 (34,5%)	157 (48,8%)	322 (100%)

Tabla 3. Distribución de las nuevas consultas por tipo de estudios y Campus en el curso 2023/2024.

La distribución del alumnado de Posgrado separando Máster y Doctorado se muestra posteriormente en la tabla 8.

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

PROCEDENCIA	N	%
EUSKADI	203	63,3%
OTRASCOMUNIDADES AUTÓNOMAS	54	16,8%
EUROPA	11	3,4%
AMÉRICA CENTRAL	6	1,9%
AMÉRICA DEL SUR	19	5,9%
AMÉRICA DEL NORTE	1	0,31%
ÁFRICA	2	0,6%
ASIA	6	1,9%
No sabe / no contesta *	20	6,2%
TOTAL	322	100%

Tabla 4. País de nacimiento del alumnado que ha consultado en el curso 2023/2024. * No se dispone de los datos de procedencia de las personas que desistieron y de algunas de las atendidas por profesionales externos.

El alumnado 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	8	12,3	14,6	12,8

Tabla 5. Media en días del indicador “Tiempo de demora”, durante el curso 2023/2024, por Campus.

Se puede observar que la respuesta a la solicitud de consulta se resuelve dentro del margen estimado de demora.

2.2 Personas atendidas en el curso 2023/2024

El número de personas atendidas durante el curso actual incluye, además de las 322 nuevas demandas de atención psicológica, 130 personas que continuaban utilizando el Servicio solicitado el curso anterior. Por lo tanto, durante este curso 2023/2024 se han atendido a un total de 452 personas, lo que supone un incremento del 5,6% respecto al número de casos atendidos el curso 2022/2023 (N=428). La distribución por Campus de los casos atendidos en el curso 2023/2024 se presenta en la tabla 6 (ver Tabla 6).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA DESDE 2022/2023	19	54	57	130(28,8%)
NUEVAS CONSULTAS 2023/2024	54	111	157	322 (71,2%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS 2023/2024	73 (16,1%)	165 (36,5%)	214 (47,4%)	452 (100%)

Tabla 6. Alumnado atendido al cierre del curso 2023/2024, por Campus.

Entre las nuevas consultas del curso 2023/2024 se han producido 9

desistimientos: 1 en Araba, 4 en Bizkaia y 4 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, o nos avisa de esta intención.

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	59 (80,8%)	103 (62,4%)	157 (73,4%)	319 (70,6 %)
HOMBRES	14 (19,2%)	53 (32,1%)	54 (25,2%)	121 (26,7%)
PERSONAS NO BINARIAS	0 (0%)	9 (5,45%)	3 (1,4%)	12 (2,6%)
TOTAL	73 (16,1%)	165(36,5%)	214 (47,3%)	452 (100%)

Tabla 7. Distribución por sexo y por Campus de las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2023/2024.

2.3 Formación del alumnado atendido en el curso 2023/2024

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

La distribución del alumnado de Posgrado incluye las personas matriculadas en cualquiera de los programas de Máster y Doctorado que se imparten en la UPV/EHU. El 48,6% de este alumnado cursa un Máster, sin predominio claro de ninguna titulación y el 51,4% estudia un Doctorado (ver tabla 8).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
GRADO	65 (89%)	124 (75,2%)	156 (73%)	345 (76,3%)
POSGRADO	8 (11%)	41 (24,8%)	58 (27%)	107(23,7%)
Máster	3 (37,5%)	22(53,6%)	27(46,6%)	52 (48,6%)
Doctorado	5 (62,5%)	19 (46,4%)	31 (53,4%)	55 (51,4%)
TOTAL	73 (16,1%)	165 (36,5%)	214 (47,4%)	452(100%)

Tabla 8. Tipo de usuario/a atendido/a en el SAP/APZ por Campus, en el curso 2023/2024.

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

	ARABA N= 73 (16,1%)			BIZKAIA N= 165 (36,5%)			GIPUZKOA N=214 (47,4%)			TOTAL N=452 (100%)
	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	Media Edad	Moda Edad	Rango Edad	
GRADO	23	21	18-38	23	21	18-53	22	21	18-49	345 (76,3%)
POSGRADO	33	27	24-49	27	25	22-43	28	25	22-41	107(23,7%)

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

	ARABA N= 73 (16,1%)			BIZKAIA N=165 (36,5%)			GIPUZKOA N=214 (47,4%)			TOTAL N=452 (100%)		
	♂ N=14 (19,2%)	♀ N=59 (80,8%)	PNB N=0 (0%)	♂ N=53 (32,1%)	♀ N=103 (62,4%)	PNB N=9 (5,5%)	♂ N=54 (25,2%)	♀ N=157 (73,4%)	PNB N=3 (1,4%)	♂ N=121 (26,7%)	♀ N=319 (70,6%)	PNB N=12 (2,7%)
GRADO	11	55	0	38	77	9	35	124	0	84	256	9
POSGRADO	3	4	0	15	26	0	19	33	3	37	63	3

Tabla 10. Tipo de usuario/a por sexo y por Campus en el curso académico 2023/2024. PNB= Persona no binaria.

El Grado del alumnado que consulta en el SAP/APZ, constituye una buena representación de la variedad de titulaciones de Grado que oferta la UPV/EHU. La mayor frecuencia de consultas proviene del Grado en Psicología (17,4%, N=60), y siguen el Grado en Enfermería (6,0%, N=21) y el Grado de Medicina (5,3%, N=18) tal como se ve en la tabla 11 (ver Tabla 11).

TITULACIÓN	N	%
Administración y Dirección de Empresas (ADE)	11	3,2%
Antropología Social	4	1,2%
Arquitectura (Fundamentos de la Arquitectura)	8	2,3%
Arte	9	2,6%
Biología	5	1,5%
Bioquímica y Biología Molecular	1	0,3%
Ciencia Política y Gestión Pública	8	2,3%
Ciencia Política y Gestión Pública + Sociología (Doble Grado)	1	0,3%
Ciencia y Tecnología de los Alimentos	4	1,2%
Ciencias Ambientales	4	1,2%
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	0,3%
Comunicación Audiovisual	4	1,2%
Conservación y Restauración de Bienes Culturales	6	1,7%
Creación y Diseño	8	2,3%
Criminología	3	0,9%
Derecho	9	2,6%
Economía	2	0,6%
Educación Infantil	13	3,9%
Educación Primaria	15	4,3%
Educación Social	13	3,9%
Enfermería	21	6,0%
Estudios Ingleses	6	1,7%
Estudios Vascos	2	0,6%
Farmacía	5	1,5%
Filología Clásica	1	0,3%
Filología Hispánica	1	0,3%
Filosofía	9	2,6%
Física	6	1,7%
Fisioterapia	1	0,3%
Geología	1	0,3%
Gestión de Negocios	5	1,5%
Gestión de Negocios + Relaciones Laborales + Recursos Humanos (Doble Grado)	2	0,6%
Historia	4	1,2%

Historia del Arte	3	0,9%
Ingeniería en Automoción	2	0,6%
Ingeniería Civil	1	0,3%
Ingeniería Eléctrica	1	0,3%
Ingeniería Electrónica	1	0,3%
Ingeniería Electrónica Industrial y Automática	4	1,2%
Ingeniería de Energías Renovables	2	0,6%
Ingeniería Informática	8	2,3%
Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de Información	1	0,3%
Ingeniería Mecánica	1	0,3%
Ingeniería Química Industrial	1	0,3%
Ingeniería en Tecnología de Telecomunicación	1	0,3%
Inteligencia Artificial	1	0,3%
Marketing	4	1,2%
Matemáticas	1	0,3%
Medicina	18	5,3%
Nutrición Humana y Dietética	3	0,9%
Odontología	3	0,9%
Pedagogía	5	1,5%
Periodismo	4	1,2%
Psicología	60	17,4%
Publicidad y Relaciones Públicas	1	0,3%
Química	8	2,3%
Relaciones Laborales y Recursos Humanos	1	0,3%
Sociología	4	1,2%
Trabajo Social	9	2,6%
Traducción e Interpretación	4	1,2%
TOTAL	345	100,0%

Tabla 11. Titulación del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2023/2024.

La distribución del alumnado de Grado por cursos y por campus, se reparte de manera homogénea en los cuatro cursos de Grado que comparten la mayoría de las titulaciones ofertadas por la universidad. El apartado "Otros" incluye estudiantes que cursan Erasmus, programas de Intercambio y alumnado del que no se cuenta con ese dato (ver Tabla 12).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
PRIMERO	14 (21,5%)	31(9%)	40 (25,8%)	85(24,6%)
SEGUNDO	12 (18,4%)	32(9.3%)	33 (21.3%)	77 (22,1%)
TERCERO	11 (16,9%)	25 (7.2%)	42 (27,1%)	78 (22,6%)
CUARTO	22 (33,8%)	31 (24,8%)	38 (24,5%)	91(26,4%)
QUINTO	2(3,1%)	2(1,6%)	1 (0,6%)	5 (1,4%)
SEXTO	2(3,1%)	2(1,6%)	0 (%)	4 (1,1%)
OTROS	2 (3,1%)	2 (1,6%)	1(0,6%)	5 (1,4%)
TOTAL	65 (18,8%)	125 (36,2%)	155 (44,9%)	345 (100%)

Tabla 12. Distribución porcentual del alumnado de Grado atendido en el SAP/APZ, por curso y Campus.

2.4 Impresión diagnóstica

Si bien en los centros sanitarios registrados de la UPV/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-10, 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 de hasta seis caracteres de longitud (en formato de X00,00). Cada una de estas categorías incluye un grupo de enfermedades similares. Actualmente existe una nueva versión de la citada clasificación diagnóstica (CIE-11), por lo que la codificación se actualizará de cara al curso que viene.

Para el trabajo que se realiza en el SAP/APZ es de fundamental interés el grupo de “Trastornos mentales y del comportamiento”, que incluye los códigos comprendidos entre F00-F99, y el grupo de los “Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud” que abarca los códigos Z00-Z99. Las impresiones diagnósticas identificadas se reparten de manera más o menos homogénea entre ambos grupos, aunque hay un porcentaje mayor de sintomatología debida a distintos factores psicosociales, como se describe en la tabla 13.

A continuación, se presenta una relación de la “Impresión diagnóstica” asociada a las dificultades manifestadas por las personas atendidas en el SAP/APZ en el curso 2023/2024 y que podrían ser compatibles con un trastorno mental. Entre los trastornos más frecuentes que presentan las personas atendidas se encuentran los relacionados con *otros trastornos de ansiedad* (30,5%, N=65), *las reacciones a estrés graves y trastorno de adaptación* (26,8%, N=57) y *los episodios depresivos* (17,4%, N=37) (ver Tabla 13).

CÓDIGO CIE-10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
F12	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de cannabinoides	2	0,94%
F21	Trastorno esquizotípico	1	0,47%
F32	Episodio depresivo	37	17,4%
F33	Trastorno depresivo recurrente	3	1,4%
F34	Trastornos del humor (afectivos) persistentes	3	1,4%
F38	Otros trastornos del humor (afectivos)	1	0,47%
F39	Trastorno del humor (afectivo) sin especificación	1	0,47%
F40	Trastornos de ansiedad fóbica	7	3,3%
F41	Otros trastornos de ansiedad	65	30,5%
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	7	3,3%
F43	Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.	57	26,8%
F45	Trastornos somatomorfos	1	0,47%
F50	Trastornos de la conducta alimentaria	9	4,2%
F51	Trastornos no orgánicos del sueño	1	0,47%
F52	Disfunción sexual no orgánica	1	0,47%
F54	Factores psicológicos y del comportamiento en trastornos o enfermedades clasificados en otro lugar	2	0,9%
F60	Trastornos específicos de personalidad	8	3,7 %

F63	Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos	2	0,9%
F64	Trastornos de la identidad sexual	1	0,47%
F84	Trastorno generalizados del desarrollo	1	0,47%
F90	Trastorno hiperactivo	3	1,4%
Total de consultas diagnosticadas compatibles con trastorno mental		213	100%

Tabla 13. Posibles trastornos mentales y del comportamiento identificados en las consultas del alumnado atendido en el SAP/APZ durante el curso 2023/2024.

En cuanto a las consultas relacionadas con “Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los Servicios de Salud”, las más frecuentes son los relacionados con el *grupo primario de apoyo* (42,4%, N=89), seguido de los *problemas relacionados con el ambiente social* (25,7%, N=54), y los *problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida* (18,6%, N=39). El desglose de este tipo de consultas se presenta en la tabla 19 (ver Tabla 14).

CÓDIGO Z CIE-10	GRUPO DIAGNÓSTICO	N	%
Z55	Problemas relacionados con la educación y el alfabetismo	7	3,3%
Z56	Problemas relacionados al empleo y desempleo	5	2,4%
Z60	Problemas relacionados con el ambiente social	54	25,7%
Z61	Problemas relacionados con hechos negativos de la niñez	5	2,4%
Z62	Otros problemas relacionados con la crianza del niño	1	0,5%
Z63	Problemas relacionados con el grupo primario de apoyo, inclusive circunstancias familiares	89	42,4%
Z65	Problemas relacionados con otras circunstancias psicosociales	1	0,5%
Z72	Problemas relacionados con el estilo de vida	7	3,3%
Z73	Problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida	39	18,6%

Z75	Problemas relacionados con servicios médicos y otra atención de salud	1	0,5%
Z91	Historia personal de factores de riesgo no clasificados en otra parte	1	0,5%
Total consultas relacionadas con "Factores que influyen en el estado de salud y en el contacto con los servicios de salud"		210	100%

Tabla 14. "Factores que influyen en el estado de salud" identificados en las consultas de las personas atendidas en el SAP/APZ durante el curso 2023/2024.

Tal y como se recoge en las tablas, de las personas que son atendidas en el SAP/APZ, casi la mitad de ellas consulta por un problema compatible con un trastorno mental, mientras que la otra mitad lo hace por problemática que influye en su estado de salud. Estas tablas no recogen la información relativa a 20 personas atendidas de las que no se cuenta con este dato.

2.5 Sesiones ofrecidas al alumnado: 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 2023/2024, por Campus (ver Tabla 15).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
NÚMERO TOTAL DE SESIONES REALIZADAS 2023/2024	270	711	1.292	2.273
Número de sesiones presenciales	248	645	1.256	2.149
Número de sesiones online	22	66	36	124
MEDIA DE SESIONES POR PERSONA	3,7	4,4	6,2	4,8

Tabla 15. Número de sesiones realizadas y media de sesiones por persona atendida, por Campus, en el curso 2023/2024. 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=443).

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 14 muestra la situación terapéutica de las personas atendidas al cierre de este curso 2023-2024 en los tres Campus (ver Tabla 16).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	TOTAL
EN CONSULTA	34 (46,5%)	39 (23,6%)	72 (33,6%)	145 (32%)
ALTA TERAPÉUTICA	25 (34,2%)	58 (35,1%)	108 (50,4%)	191 (42,2%)
ALTA CON DERIVACIÓN	1 (1,3%)	10 (6%)	4 (1,8%)	15 (3,3%)
ALTA VOLUNTARIA	9 (12,3%)	43 (26%)	11 (5,1%)	63 (13,9%)
ALTA POR INCOMPARECENCIA	1 (1,3%)	9 (5,45%)	15 (7%)	25 (5,5%)
DESISTIMIENTOS	0 (0%)	5 (3%)	4 (1,8%)	9 (2%)
OTROS	1 (1,3%)	1 (0,6%)	1 (0,4%)	5 (1,1%)
TOTAL PERSONAS ATENDIDAS	73 (16,2%)	165 (36,5%)	214 (47,3%)	452 (100%)

Tabla 16: Situación terapéutica de las personas atendidas por Campus a la finalización del Curso 2023/2024.

Aproximadamente un tercio de las personas atendidas continúan su proceso a fecha de cierre del curso académico y alrededor de un 40% concluyen con el alta terapéutica.

En la tabla 17 se refleja el número medio de sesiones de las personas que obtuvieron alta terapéutica en el curso 2023/2024, por Campus. Ha aumentado un 43,6% el número de altas terapéuticas dadas este curso (N=191) respecto con el curso anterior (N=133). El número medio de sesiones de las personas que reciben alta terapéutica es de 8,9 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	25	58	108	191
MEDIA SESIONES ALTA TERAPÉUTICA	8,8	8,8	9,1	8,9

Tabla 17: Número medio de sesiones de las altas terapéuticas en el curso 2023/2024, 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 alumnado 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 o el profesorado de la UPV/EHU hace llegar al servicio. Entre esas peticiones destacan situaciones problemáticas con estudiantes que bien el profesorado, bien el equipo directivo del Centro encuentra complicado gestionar: situaciones de acoso o dificultad de manejo de situaciones diversas 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 alumnado ha seguido llegando con frecuencia directamente al SAP/APZ. Durante el curso 2023/2024 se han realizado alrededor de 10 intervenciones de este tipo.

Además, en respuesta a la iniciativa del Servicio de Prevención de la UPV/EHU, la dirección del servicio ha pasado este curso a formar para de la comisión de Plan de Prevención de la conducta suicida, que tiene por objetivo diseñar e implementar un Protocolo de prevención de la conducta suicida que incluya a toda la comunidad universitaria.

4. VALORACIÓN DE LA ATENCIÓN RECIBIDA EN EL SAP/APZ

La normativa interna del SAP/APZ, incluye dentro de su procedimiento la necesidad de solicitar a todo el alumnado 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. Ha habido todavía este curso algún caso excepcional en el que esta encuesta se ha rellenado presencialmente en la última sesión. En este caso el alumnado ha entregado anónimamente la encuesta rellena en los buzones del Servicio dispuestos para la correspondencia en los tres Campus, o lo ha enviado por correo ordinario. A partir del siguiente curso académico está previsto que solo se manejen las encuestas online.

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 2023/2024 se enviaron encuestas de satisfacción a 274 personas. Esta cifra incluye las encuestas repartidas entre las personas que obtuvieron el alta terapéutica o alta por derivación, alta voluntaria y consulta única. Se han recibido 114 encuestas, lo que supone un índice de respuesta del 41,6%. Las puntuaciones medias obtenidas han sido las siguientes:

- 1) Me he sentido respetado/a por mi terapeuta. (M= 3,8)
- 2) Me he sentido valorado/a por mi terapeuta. (M=3,8)
- 3) No me he sentido juzgado/a por mi terapeuta (M=3,5)
- 4) Considero que en general es un buen terapeuta. (M=3,6)
- 5) Considero que en el Servicio de Atención Psicológica se respeta la confidencialidad. (M=3,9)
- 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=3,5)

8) Considero que mis expectativas se han visto satisfechas. (M= 3,4)

9) Considero que, en general, es un buen Servicio". (M= 3,6)

Se puede apreciar que todos los Indicadores están por encima de 3, en un rango que va de 3,4 a 3,9, por lo que se considera que la calidad de la atención en el Servicio es muy adecuada.

5. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN PARA EL ALUMNADO

Entre los objetivos del Servicio de Atención Psicológica (además de la asistencia individual) también está el ofertar Programas de prevención primaria y secundaria. 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 2023/2024 se han ofertado dos talleres de prevención primaria, ambos presenciales, uno en euskera y otro en castellano, en los que se ha trabajado la Inteligencia Emocional.

En la prevención secundaria el objetivo es aplicar tratamientos en 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 Gestion Activa del Estrés incluyendo al alumnado de los tres Campus de la Universidad. Asimismo, el Taller "Mindfulness para la gestión del estrés", que es un taller centrado en la práctica del mindfulness, se ha vuelto a impartir de manera presencial en los Campus de Gipuzkoa y Bizkaia durante el primer cuatrimestre, y de manera online, por primera vez tras la pandemia, para los tres Campus durante el segundo cuatrimestre.

Estos Programas, grupales y realizados en formato Taller, se ofertan exclusivamente al alumnado y son reconocidos como *Actividades Culturales Formativas* del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UPV/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 de asistencia, se requiere acreditar el 100% de la asistencia, cumplir con las tareas encomendadas por el profesorado y responder a las distintas evaluaciones que se

hacen en cada taller.

En total han participado 279 personas (♀: 227/♂: 49/ PNB: 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 alumnado. A continuación, en las tablas 18 y 19 se presentan las medias de la valoración que realiza el alumnado de cada uno de los talleres impartidos. Los resultados muestran a este respecto una valoración excelente por parte del alumnado con puntuaciones globales que van de 5.38 a 5.82 sobre 6 (puntuación máxima).

En la tabla 18 se pueden ver todos los talleres impartidos durante este curso académico 23/24 dentro del programa de prevención primaria, así como las personas asistentes a los mismos desagregadas por sexo (ver tabla 18).

En la tabla 19 se pueden ver todos los talleres impartidos durante este curso académico 23/24 dentro del programa de prevención secundaria, así como las personas asistentes a los mismos desagregadas por sexo (ver tabla 19).

TALLERES DE PREVENCIÓN PRIMARIA 2023-2024									
Cuatrimestr e	Taller	Idioma	Campus	Fechas	Modalida d	Profesorado	Total	Valoració n global	Informe
1º	La Emoción Inteligente (12 horas)	Castellano	Bizkaia	6, 13, 20 y 27 de noviembre de 15:00 a 18:00	Presencial	Natalia Alonso – Profesora de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU	14 (♀: 10/ ♂:3 / PNB: 1)	5,82 / 6	Anexo 1
2º	La Emoción Inteligente (12 horas)	Euskera	Gipuzkoa	8, 15, 22 y 29 de abril de 15:00 a 18:00	Presencial	Goretti Soroa – Profesora de la Facultad de Psicología de la UPV/EHU	10 (♀: 9/ ♂:1 / PNB: 0)	5,8 / 6	Anexo 2
TOTAL PREVENCIÓN 1ª							24 (♀: 19 / ♂:4/ PNB: 1)	5,81 / 6	

Tabla 18. Talleres ofertados dentro del programa de prevención primaria en el curso académico 2023-2024.

TALLERES DE PREVENCIÓN SECUNDARIA 2023-2024									
Cuatrim estre	Taller	Idioma	Campus	Fechas	Modalidad	Profesorado	Total participantes	Valoración global	INFORME
1º	Gestión activa del estrés (12 horas)	Castellano	Todos	26 octubre, 2,9,16,23, y 30 de noviembre de 17:00 a 19:00	ONLINE	Ana Varela – Profesora externa	98 (♀: 81/♂: 17/ PNB: 0)	5,38 / 6	Anexo 3
2º	Gestión activa del estrés (12 horas)	Castellano	Todos	19, 21, 26 y 28 de febrero y 4 y 6 de marzo de 17:00 a 19:00	ONLINE	Ana Varela – Profesora externa	51 (♀: 43/♂: 8/ PNB: 0)	5,78 / 6	Anexo 4
1º	Mindfulness para la gestión del estrés (12 horas)	Castellano	Bizkaia	8,15,22 y 29 de noviembre 15:00 a 18:00	Presencial	Lucía Pérez – Profesora externa	24 (♀: 18/♂:5/ PNB: 1)	5,44 / 6	Anexo 5
		Castellano	Gipuzkoa	6,13,20 y 27 de noviembre de 15:00 a 18:00	Presencial	Lucía Pérez – Profesora externa	18 (♀: 14/♂: 3/ PNB: 1)	5,69 / 6	Anexo 6
2º	Mindfulness para la gestión del estrés (12 horas)	Castellano	Todos	8, 15, 22 y 29 de abril de 15:00 a 18:00	ONLINE	Lucía Pérez – Profesora externa	64 (♀: 52/♂: 12/ PNB: 0)	5,52 / 6	Anexo 7
TOTAL PREVENCIÓN 2ª							255 (♀: 208/♂: 45/ PNB: 2)	5,56 / 6	

Tabla 19. Talleres ofertados dentro del programa de prevención secundaria en el curso académico 2023-2024.

6. HABILIDADES GATEKEEPER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO PARA EL PROFESORADO

Este Taller fue ofertado para el PDI del Campus de Araba y Gipuzkoa dentro de la Estrategia para la prevención del suicidio de Euskadi publicada por el Gobierno Vasco en 2019. Contó con tres sesiones presenciales en el segundo cuatrimestre del curso. Las fechas concretas fueron en Araba los días 22 de febrero y 5 y 12 de marzo de 2024, en Bizkaia el 12, 19 y 26 de marzo del 2024 y en Gipuzkoa el 30 de abril y el 7 y 14 de mayo del 2024. 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 UPV/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 Gipuzkoa se ofertó por primera vez en euskera y está en el plan del curso que viene 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 18 personas y 9 completaron el curso completo. En Bizkaia se matricularon 28 personas y 17 completaron el curso completo, y en Gipuzkoa se matricularon 21 personas y 15 completaron el curso completo. 29 de los profesores que participaron en el taller completaron la encuesta de satisfacción que se les envió al finalizar el taller (86% mujeres y 14% 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	9,29
Dinámica metodológica del curso	8,64
Material recibido	8,29
Fechas del curso	8,71
Duración del curso	8,54
El curso ha cumplido mis expectativas	8,79

Tabla 20. 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.

7. ENCUENTROS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS UNIVERSITARIOS (AESPPU)

Este año 2024 se celebró el XX Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU), en esta ocasión organizado por la Universidad de Granada entre los días 20-21 de junio de 2024 (<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 alumnado de Master 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.

8. ANEXOS

8.1 ANEXO 1: Informe Taller "La emoción inteligente" 1er cuatrimestre.

El Taller "La emoción inteligente" se propone como una formación de carácter preventivo, que pretende favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en alumnado de la UPV/EHU. El objetivo global del taller es dotar de herramientas y estrategias que incrementen el conocimiento de las emociones, favorezcan la reflexión razonada sobre la experiencia

emocional, y promuevan la gestión de las emociones. Además, como meta, se espera que la mejora de las habilidades emocionales redunde en un mayor bienestar emocional, en la reducción de la ansiedad y del sentido de incapacidad para afrontar situaciones adversas, y el afrontamiento activo ante ellas.

Este taller supone un acercamiento al concepto de Inteligencia Emocional, abordando sus conceptos básicos y planteando contenidos y actividades dirigidas a mejorar las habilidades de percepción, comprensión, facilitación y regulación de las emociones. En él, se plantean además reflexiones en torno a las propias habilidades emocionales y se invita al entrenamiento activo en ellas, ofreciendo recursos diversos para que el alumnado pueda entrenar estas habilidades más allá del taller y, así, promover su aplicación y mejora. Este aspecto es fundamental dada la duración reducida del Taller (12 horas), y que la mejora de las habilidades planteadas requiere, por una parte, de práctica efectiva de las actividades propuestas y, por otra parte, de tiempo para el asentamiento.

Objetivos del taller

En el taller La emoción inteligente se proponen una serie de objetivos que contribuyen, en conjunto, a la mejora de la Inteligencia Emocional:

- Sensibilizar sobre la importancia que las emociones tienen en la vida diaria.
- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional, entendido como un conjunto de habilidades susceptibles de ser mejoradas.
- Incrementar el uso de vocabulario emocional.
- Tomar conciencia de cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.
- Promover la atención a las emociones propias y a las de otras personas.
- Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y las de otras personas.
- Incrementar la habilidad para expresar las emociones a través de diferentes vías.
- Mejorar la habilidad para comprender los procesos emocionales, captar sus causas y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre las estrategias de regulación emocional y las diferencias entre personas.
- Favorecer la aplicación de estrategias de regulación diversas.
- Promover el uso de las emociones para facilitar procesos.
- Incorporar un hábito de evaluación sobre las propias habilidades emocionales.

Programa del Taller

Se propone trabajar diversos contenidos, con un carácter progresivo y jerárquico, para el alcance de los objetivos planteados.

1.Emociones y la inteligencia emocional.

- La Inteligencia y las emociones.
- Qué son y para qué sirven.
- El vocabulario emocional.

2.Percepción emocional: detectar las emociones que sentimos y que nos rodean.

- Las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Las emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en la conducta.
- Percepción de las emociones propias y de las emociones de otras personas.
- Emociones presentes, emociones pasadas.

3.Expresión de las emociones.

- Vías de expresión emocional.
- La expresión regulada de las emociones.

4.Comprensión de los procesos emocionales.

- Captar las causas y las consecuencias emocionales.
- Las emociones complejas: desgranar para favorecer la gestión.
- La vivencia emocional: qué pasa cuando me siento...

5.Regulación de las emociones.

- Detección de situaciones en las que regular la emoción.
- El metamomento.
- Estrategias eficaces de regulación emocional.
- Regulación de las propias emociones y de las de otras personas.

6.Facilitación de emociones: la importancia de las emociones para los procesos.

- Cuando la emoción facilita la tarea / Cuando la emoción dificulta la tarea.
- Emociones y procesos que se llevan bien.
- Generar emociones: facilitar relaciones, desarrollo personal y aprendizaje.
- Aprovechar las emociones para facilitar procesos.

7.Y todo esto... ¿cómo lo incorporo?

- Diagnóstico de mis necesidades: dificultades y puntos fuertes.
- Un plan de acción individual para que no me falten ideas.

Este proceso de toma de conciencia y entrenamiento se basa en la identificación de los recursos propios, entendidos como habilidades de las que el alumnado dispone y aplica de

manera eficiente, así como en identificar aquellos aspectos o habilidades en los que presentan limitaciones/dificultades, bien por un uso erróneo, o por carencia de recursos. Así, en el taller se proponen estrategias para aumentar y mejorar los recursos de los que disponen las personas participantes, invitando a la práctica para la incorporación efectiva.

Metodología

El taller La Emoción Inteligente se ha realizado de forma presencial, en cuatro sesiones de 3 horas a lo largo de cuatro semanas consecutivas. Concretamente, se realizó en Bizkaia los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2023. El taller fue impartido por Natalia Alonso Alberca, Pedagoga y Doctora en Psicología, especializada en Inteligencia Emocional y en la formación para el desarrollo de las habilidades emocionales.

La metodología combinaba tanto la exposición de contenidos y la propuesta de actividades, centrada en la puesta en práctica para la incorporación de hábitos tendentes a la mejora de las habilidades emocionales. También se invitaba al alumnado a la reflexión sobre los aspectos trabajados, identificándolos en su vida diaria y tratando de identificar su realidad personal y social al respecto.

•Proceso formativo realizado y materiales proporcionados

Antes del comienzo del Taller se expuso a las personas participantes el programa con los objetivos del curso, así como los contenidos que se tratarían en cada sesión. Además, se recalcó la importancia de practicar los contenidos trabajados más allá del taller, para identificar mediante la aplicación posibles dudas y dificultades que serían puestas en común y tratadas en las subsiguientes sesiones.

Se recordaron los criterios para la certificación del Taller, que incluían la asistencia al total de horas del taller y la cumplimentación de los cuestionarios pretest y postest.

Tras cada una de las cuatro sesiones se envió el material utilizado a todas las personas asistentes, que incorporaba prácticas específicas para favorecer el desarrollo de las habilidades emocionales trabajadas en dicha sesión. A este material se añadieron, complementariamente, artículos, páginas web y vídeos que permitieran ahondar en los contenidos tratados durante las sesiones, trabajándolos de manera amena y buscando incrementar la adhesión y motivación del alumnado a los temas tratados. Además, se envió guía bibliográfica actualizada sobre los aspectos abordados.

•Evaluación y registro de asistencia

Para confirmar la asistencia a las sesiones del taller se solicitó la firma de cada alumno y alumna en una hoja de registro. Además, con el objetivo de evaluar la satisfacción con la formación recibida e identificar los cambios operados en las personas participantes, se realizó un cuestionario pretest, justo antes de comenzar el taller, y un posttest, en la última sesión del taller, y una vez concluida la formación. Este cuestionario incluía preguntas específicas sobre los conocimientos y las competencias que la persona percibe tener sobre las emociones y sobre la Inteligencia Emocional, su interés en el Taller, la utilidad percibida del contenido trabajado, su grado de implicación y de participación en la formación, la valoración de los recursos aportados, así como su valoración de la metodología empleada y del desempeño docente. Además, se preguntó a las personas participantes sobre los aspectos más positivos del taller y aquellos elementos susceptibles de mejora.

Complementariamente, el cuestionario incorporaba tres escalas dirigidas a identificar los cambios operados en algunas variables clave sobre las que el taller pretendía incidir. En particular, se incorporaron las versiones españolas del *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional, el *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert, y la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), que consta de 28 ítems de escala likert agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas.

Descripción de la muestra

En el taller La Emoción Inteligente se inscribieron 23 personas, y todas ellas fueron admitidas. A estas personas se les envió un email proporcionando instrucciones sobre las fechas, horario y lugar del taller. De estas 23 personas, 6 se dieron de baja antes de comenzar el Taller por incompatibilidad horaria, por lo que el número final de personas fue de 17. Finalmente, asistieron 14 personas al taller, siendo 12 las que cumplieron los requisitos de asistencia al 80% de las sesiones del taller y realización de los cuestionarios de evaluación previa a la formación y posterior a la misma.

	MUJER	HOMBRE	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	19 (82,6%)	3 (13%)	1 (4,4%)	23 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER	10 (71,4%)	3 (21,4%)	1 (7,2%)	14 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	8 (66,7%)	3 (25%)	1 (8,3%)	12 (100%)

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

La Tabla 1 expone el número de personas inscritas, las que participaron en el taller, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 80% de asistencia y cumplimentar el cuestionario pre y post (ver tabla 1), desagregadas por género.

Esas 12 personas que obtuvieron el certificado por haber participado en todas las sesiones y realizar los cuestionarios suponen el 85,7% del total de personas que acudieron al taller. Es reseñable la alta demanda y participación de las mujeres por encima de la de los hombres.

Titulación de las personas participantes en el taller

Las 33 personas participantes en el Taller (20 en Gipuzkoa y 13 en Bizkaia), estudian diferentes Grados y postgrados de la UPV/EHU. En la tabla 2 se describen estas titulaciones para las personas que acudieron al taller (ver tabla 2).

GRADOS	BIZKAIA
Comunicación audiovisual	2 (14,28%)
Biología	1 (7,14%)
Educación Social	1 (7,14%)
Enfermería	1 (7,14%)
Economía	1 (7,14%)
Medicina	1 (7,14%)
Educación Primaria	1 (7,14%)
Sociología	1 (7,14%)
Relaciones Laborales y	2 (14,28%)
Periodismo	1 (7,14%)
Ingeniería	1 (7,14%)
Doctorado	1 (7,14%)

TOTAL	14 (100%)
--------------	------------------

Tabla 2. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

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 2º, 3º y 4º (Ver tabla 3)

CURSO	TOTAL	%
Primero	5	35,7
Segundo	2	14,28
Tercero	3	21,42
Cuarto	3	21,42
Doctorado	1	7,14
TOTAL	33	100

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller "La emoción inteligente"

En relación a los datos expuestos, podemos destacar que se dio una participación diversa en relación a los grados y estudios representados. Este hecho puede estar reflejando que existe sensibilidad hacia el tema tratado desde diferentes titulaciones y ámbitos del conocimiento, percibiendo la relevancia que puede tener, tanto para el desarrollo personal, como para el futuro desempeño laboral.

Por su parte, la distribución por cursos muestra una dispersión en todos los niveles de formación, aunque muestra una mayor representación del alumnado que cursa primer curso de grado.

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 4 (ver tabla 4).

	GIPUZKOA			
	Media Edad	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	23,5	20	18-49	23 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER	25,5	19	18-49	14 (100%)

PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	25,7	19	18-49	12 (100%)
--	------	----	-------	-----------

Tabla 4. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

En relación a este análisis, cabe señalar que la edad de la mayoría de participantes está entre los 18 y 22 años, lo esperable dado que la mayoría de alumnado universitario es alumnado de grado con dichas edades mayoritariamente. A pesar de ello, sí hay una participación importante de alumnado mayor de 30 años, suponiendo el 21,4% (N = 3) de las personas que acudieron al taller.

Análisis cuantitativo de resultados

A continuación, se exponen los resultados del análisis cuantitativo derivado de la información recogida en los cuestionarios pretest y posttest del taller. En particular, se describen inicialmente las valoraciones de diferentes elementos del taller y de la implicación del alumnado (satisfacción con la formación), para pasar a analizar el cambio operado en los conocimientos y competencias percibidos en relación a los contenidos del taller. Por último, en este apartado se estudia el cambio en variables psicológicas centrales del taller.

Análisis de la satisfacción con la formación recibida

Con el objetivo de conocer la satisfacción de las personas participantes con el taller, en el cuestionario de evaluación posttest se incorporaron cuestiones relativas a su estructura y metodología, como el interés en el taller, la utilidad percibida, la implicación, la participación y la consideración sobre la duración del taller. A continuación, 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 la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver tabla 5).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,73
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,55
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	5,18
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	4,82
5	El tiempo de duración del Taller (12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	2

UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS		
8a	Las emociones	5,55
8b	Inteligencia emocional	5,64
8c	Percepción y expresión de emociones	5,27
8d	Comprensión de las emociones	5,55
8e	Estrategias para regular las emociones	5,45
VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER		
9	La Información que he recibido, me ha parecido	5,55
10	La metodología utilizada me ha parecido	5,73
11	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,64
12	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	5,82
13	La actuación de la profesora responsable de impartir el Taller me ha parecido	5,91

Tabla 5. Evaluación de la satisfacción con el taller de Inteligencia Emocional

Cabe 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, siendo las valoraciones de 5,73 y 5,55 sobre una puntuación máxima de 6. Asimismo, la implicación obtiene una puntuación elevada, superior a 5, siendo la participación algo más baja. Únicamente la duración del taller se evalúa como inadecuada, con una puntuación de 2, dado que, mayoritariamente, el alumnado participante ha referido considerar corta.

Cabe destacar la evaluación muy positiva que hacen los y las participantes en lo que respecta a la utilidad percibida de diferentes aspectos abordados en el taller, oscilando las medias entre 5,27 y 5,65 sobre una puntuación máxima de 6.

Asimismo, la información recibida, la metodología utilizada, y los recursos aportados para aplicar a situaciones personales, son aspectos que han sido evaluados muy positivamente, con medias superiores a 5,5. En general, el taller ha sido evaluado de forma sobresaliente (media 5,73) y la evaluación de la labor desarrollada por la profesora ha sido excelente (media 5,91).

Estudio del cambio en conocimientos y competencias

Además del estudio de la satisfacción, en el cuestionario pretest y en el posttest se incorporaban una serie de ítems dirigidos a la evaluación que la propia persona hace de sus conocimientos y de sus competencias sobre los contenidos principales del taller (emociones, inteligencia emocional, percepción de emociones, expresión emocional, comprensión de

emociones y regulación de las emociones propias y de las ajenas).

En primer lugar, cabe señalar que los y las participantes valoran sus conocimientos y competencias iniciales con valores entre 2,9 y 3,7 en los diferentes aspectos evaluados, mientras que en el postest el rango de valores medios para dichos conocimientos y competencias fue entre 3,9 y 4,6, es decir, se evidencia un cambio en la percepción de conocimientos y competencias adquiridas.

Con el fin de evidenciar de manera rigurosa este cambio, se realizó un análisis de comparación de medias (t-test) para medir el impacto del Taller en la percepción de las personas participantes en relación a sus conocimientos y sus competencias en (véase tabla 6), incluyéndose el tamaño del efecto (*d de Cohen*) como indicador del tamaño del cambio experimentado en las variables expuestas. Los valores de la *d de Cohen* se interpretan como cambios pequeños cuando oscilan entre 0,3 y 0,5, de tamaño mediano entre 0,5 y 0,8, y de tamaño grande por encima de 0,8.

Dimensión	Media pretest	Media posttest	t	gl	p	d Cohen
CONOCIMIENTOS						
Conocimiento sobre emociones	3.40	4.40	-2,74	9	<.05	0.87
Conocimiento sobre inteligencia emocional	3.40	4.30	-3.86	9	<.01	1.22
Conocimiento sobre percepción y expresión emocional	3,50	4,6	-3.97	9	<.01	1.25
Conocimiento sobre comprensión emocional	3,60	4,30	-1.11	9	.298	0.35
Conocimiento sobre regulación emocional	3,10	4,50	-4.58	9	<.01	1.45
COMPETENCIAS						
Competencia para percibir emociones propias	3,50	3,90	-1.31	9	.223	0.42
Competencia para percibir emociones ajenas	3,70	4.30	-2.71	9	<.05	0.86
Competencia para expresar	3.20	4.00	-2.23	9	.05	0.70

emociones						
Competencia para comprender emociones	3.40	4.50	-4.71	9	<.01	1.49
Competencia para regular emociones propias	3.20	4.20	-3.87	9	<.01	1.22
Competencia para regular emociones ajenas	2.90	4.10	-4.81	9	<.001	1.52

Tabla 6. Comparación de medias en la percepción de conocimientos y de competencias sobre la materia

Cabe señalar que la mayoría de las variables analizadas sobre la percepción que los alumnos y alumnas tienen de sus conocimientos y competencias experimentaron cambios estadísticamente significativos, lo cual es reseñable dado que el tamaño muestral se considera pequeño. Además, los tamaños del efecto de dichos cambios fueron de tamaño medio-alto a alto en casi todas ellas, excepto en la percepción de conocimientos sobre comprensión emocional y su percepción de competencia en la percepción de emociones propias, en las que los cambios son de tamaño pequeño. Cabe reseñar, de manera notable, el cambio operado en las competencias para comprender las emociones y para regular las propias emociones, con tamaños del efecto muy grandes.

Estos resultados son especialmente interesantes si consideramos que la percepción que las personas tienen sobre sus competencias emocionales, aunque no son indicadores directos de la competencia real de la persona, se vincula a la adaptación psicosocial a través de variables como la satisfacción vital, la satisfacción con las relaciones interpersonales, o la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

En definitiva, estos resultados evidencian la mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller, así como se evidencia el impacto del programa en esta mejora.

Estudio del cambio en variables psicológicas

Complementariamente, se incorporaron pretest y en el postest 3 cuestionarios de evaluación dirigidos a conocer el impacto del taller en relación a los contenidos trabajados. En particular, se proponía analizar el cambio detectado en la satisfacción con la vida, en el uso de estrategias de regulación emocional, en la percepción, y en la regulación de emociones propias y ajenas. Cabe señalar que partimos de la hipótesis de que es difícil operar un cambio en estas variables a partir de un taller formativo tan breve (12 horas), pero hemos considerado pertinente estudiar si se evidenciaron cambios en las personas participantes.

Satisfacción con la vida

Se aplicó la escala Satisfaction With Life Scale (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional. En esta variable, no se observan cambios estadísticamente significativos ($t(9) = -1,24, p = 0,24$) entre el pretest ($media = 20,8$) y el postest ($media = 22$), con un tamaño del efecto pequeño ($d de Cohen = 0,39$).

Uso de estrategias de regulación emocional

En relación al *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert. En general, se considera que favorece la adaptación el uso de estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que la supresión se considera desadaptativa. Por tanto, lo deseable a través de la formación sería encontrar una reducción en el uso de estrategias de supresión, y un aumento en la reevaluación cognitiva.

En relación a ello, no se encontraron diferencias en lo que respecta a la reevaluación cognitiva ($t(24) = -0,75, p = 0,46$) entre el pretest ($media = 27,3$) y el postest ($media = 29,4$), con un tamaño del efecto pequeño ($d de Cohen = 0,24$). Tampoco se observan diferencias en la supresión emocional ($t(24) = 1,43, p = 0,18$) entre el pretest ($media = 16,3$) y el postest ($media = 14,6$), con un tamaño del efecto pequeño-medio ($d de Cohen = 0,45$).

Percepción y regulación de emociones propias y ajenas

Por último, la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas. En este caso, los resultados obtenidos muestran cambios entre el pretest y el postest que deben ser tenidos en cuenta (véase tabla 7)

Dimensión	Media pre	Media post	t	gl	p	d Cohen
Percepción emociones propias	20,8	23,2	-3,14	9	<0,05	0,99
Percepción emociones ajenas	23,5	26,2	-2,34	9	<0,05	0,74
Regulación emociones	19,9	21,3	-2,26	9	<0,05	0,72

propias						
Regulación emociones ajenas	20,2	25,5	-2,60	9	<0,05	0,82

Tabla 7. Comparación de medias en la percepción y la regulación de emociones propias y ajenas

Como puede observarse en la tabla, los resultados nos muestran una importante mejora de los participantes en la percepción y en la regulación de emociones propias, cambios con tamaños del efecto reseñables. Por su parte, el cambio fue también estadísticamente significativo y de tamaño medio alto para tanto la regulación de las emociones propias como para las emociones ajenas. Estos resultados son congruentes con la percepción de las personas participantes sobre cómo perciben su competencia en estos aspectos.

Análisis cualitativo de los resultados

Con relación al análisis cualitativo del Taller “La emoción inteligente”, se incluyeron en el cuestionario posttest 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: (a) aspectos de utilidad para las personas asistentes, (b) aspectos que no se consideran de utilidad, (c) elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, (d) si consideran que practicarán los recursos de forma habitual, y (e) otras aportaciones en relación al taller.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

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

En relación a este ítem, las respuestas aportadas por las personas participantes son las siguientes:

- El entendimiento radical de las emociones antes de sentirlas para poder trabajarlas y el metamomento.
- Me ha sido muy útil empezar a darle un espacio en mi día a día para pensar en mis emociones. He aprendido varios datos útiles e interesantes. Me ha dado herramientas interesantes, útiles que quiero aplicar.
- Comprender las emociones y darme cuenta de cómo son las emociones de otras personas
- Conocer mis emociones, mantener el equilibrio y definir más adecuadamente las emociones.
- Los recursos más útiles para mi futuro creo que serán las actividades propuestas.
- La comprensión de las emociones y las estrategias para manejar dichas emociones, que es difícil en mi caso, pero resulta útil para que lo pueda aplicar en mi carrera profesional.

- Las tareas opcionales que nos ha propuesto la profesora para cada semana. La lista de emociones para darles nombre.

- Conocer mis propias emociones.

- Identificar las emociones para saber cómo actuar.

- Hablar en alto. Escuchar a los demás. Calificar y darle importancia a cómo estamos.

- En general todo, poner nombre a mis emociones, saber dónde lo siento, cómo lo puedo regular, qué puedo hacer con lo que estoy sintiendo...

b) Señala qué aspectos no te han resultado de utilidad de este Taller

Solo 4 participantes respondieron a este ítem, señalando una de ellas un aspecto relacionado con los contenidos trabajados (*Las teorías de la Inteligencia*), y 3 personas señalan que todo lo trabajado les ha parecido útil.

c) Creo que para mejorar este Taller sería conveniente:

De las personas que completaron el postest, 8 respondieron a este ítem, haciendo referencia la totalidad de ellas a la duración del taller, proponiéndose un aumento de las horas y de las sesiones del taller, en pro de desarrollar e integrar los contenidos abordados en el taller.

d) ¿Vas a practicar los recursos de forma habitual?

De las personas que completaron el postest, 7 respondieron a este ítem. Las respuestas aportadas señalan que, mayoritariamente, el alumnado considera que va a aplicar los recursos aprendidos en el taller, indicando alguna de las respuestas que se tratará de una aplicación progresiva, y otra de ellas haciendo alusión a que, además, va a compartir los recursos aprendidos con familiares y amistades.

e) Otros

Por último, en relación a otras aportaciones complementarias que el alumnado quisiera realizar, se han realizado las siguientes contribuciones:

- Si hubiera más tiempo, más dinámicas.

- Da gusto tener una profesora tan buena, animada y profesional.

- Bastante útil; lo recomiendo para iniciar el camino de conocerse.

- Se ha creado un clima muy cómodo y el material repartido será de gran utilidad.

- La profesora siente pasión por lo que hace y así lo transmite. Gracias.
- Me ha encantado. Ha sido muy interesante y muy bien impartido.
- <3

Considerando las diferentes aportaciones del alumnado del taller a las preguntas abiertas, se deduce la alta satisfacción con la formación, así como la conveniencia de reconsiderar aspectos de la temporalización como la duración del curso.

Conclusiones

El taller la Emoción Inteligente se llevó a cabo en Bizkaia los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre de 2023. Fueron admitidas 23 personas, pero la asistencia no alcanzó este número. En particular, acudieron a alguna o todas las sesiones 14 personas. De este total, completaron las 4 sesiones y los cuestionarios 12 personas.

Un aspecto sobre el que convendría profundizar es el por qué el alumnado admitido en los talleres no acude a la formación, informando en ocasiones de su imposibilidad de asistir el mismo día de comienzo o, en ocasiones, sin siquiera informar sobre ello.

Cabe señalar también que han participado mayoritariamente mujeres. Ante esta realidad sería pertinente ahondar en este desequilibrio de participación en cuanto al género, e idear iniciativas que promuevan un acceso más equilibrado en lo que a este aspecto se refiere.

En relación a los diferentes aspectos evaluados en los cuestionarios del taller, se extraen una serie de ideas clave que se señalan a continuación:

- 1.El alumnado participante muestra una alta satisfacción con la formación recibida en el taller de Inteligencia Emocional, y se muestra agradecido por la oportunidad de participar en él.
- 2.Las valoraciones de la metodología, los contenidos y la tarea docente son muy positivas.
- 3.Un elemento recurrente en cuanto a aspectos a mejorar es en relación a la temporalización del taller. En este sentido, se propone ampliar el número de horas de formación.

Por su parte, en relación a los cambios operados tras la formación:

- 1.Se evidencia que hay un incremento de la percepción de los conocimientos sobre los contenidos del taller, y también sobre las competencias sobre las que se pretende intervenir.
- 2.En alguna de las dimensiones estudiadas, aunque los cambios operados no ofrecen significación estadística, como es el caso de la satisfacción vital, el uso de estrategias de reevaluación cognitiva o la reducción en el uso de estrategias relacionadas con la supresión, los tamaños del efecto revelan mejoras, algo especialmente reseñable dado el breve periodo en el

que se ha implementado el taller.

3. Se detectan cambios importantes en la consideración que las personas participantes tienen sobre percepción y en la regulación de emociones, tanto propias como ajenas. Esta percepción de las mejoras operadas cobra especial relevancia cuando consideramos que las personas que existe una relación entre la percepción de la propia competencia con una mayor adaptación psicosocial en términos de bienestar y de confianza en las propias posibilidades de afrontamiento ante situaciones de adversidad.

4. Sobre estos cambios identificados, sería conveniente realizar una evaluación de seguimiento que permitiera valorar el impacto del taller La Emoción Inteligente a medio plazo, pues uno de los aspectos principales sobre los que se debe asentar una intervención de carácter preventivo es la sostenibilidad de las mejoras.

Esta experiencia del taller La Emoción Inteligente se valora como muy positiva por parte de la profesora, tanto por la información recogida en los cuestionarios, como por la observación participante realizada durante las sesiones, y por otra serie de indicadores informales (emails, verbalizaciones...) a lo largo de la formación.

8.2 **ANEXO 2:** Informe “Emozio adimentsua” tailerra 1er cuatrimestre.

El Taller “Emozio Adimentsua” se propone como una formación de carácter preventivo, que pretende favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en alumnado de la UPV/EHU. El objetivo global del taller es dotar de herramientas y estrategias que incrementen el conocimiento de las emociones, favorezcan la reflexión razonada sobre la experiencia emocional, y promuevan la gestión de las emociones. Además, como meta, se espera que la mejora de las habilidades emocionales redunde en un mayor bienestar emocional, en la reducción de la ansiedad y del sentido de incapacidad para afrontar situaciones adversas, y el afrontamiento activo ante ellas.

Este taller supone un acercamiento al concepto de Inteligencia Emocional, abordando sus conceptos básicos y planteando contenidos y actividades dirigidas a mejorar las habilidades de percepción, comprensión, facilitación y regulación de las emociones. En él, se plantean además reflexiones en torno a las propias habilidades emocionales y se invita al entrenamiento activo en ellas, ofreciendo recursos diversos para que el alumnado pueda entrenar estas habilidades más allá del taller y, así, promover su aplicación y mejora. Este aspecto es fundamental dada la duración reducida del Taller (12 horas), y que la mejora de las habilidades planteadas requiere, por una parte, de práctica efectiva de las actividades propuestas y, por otra parte, de tiempo para el asentamiento.

Objetivos del taller

En el taller “Emozio Adimentsua” se proponen una serie de objetivos que contribuyen, en conjunto, a la mejora de la Inteligencia Emocional:

- Sensibilizar sobre la importancia que las emociones tienen en la vida diaria.
- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional, entendido como un conjunto de habilidades susceptibles de ser mejoradas.
- Incrementar el uso de vocabulario emocional.
- Tomar conciencia de cómo las emociones facilitan o dificultan los procesos.
- Promover la atención a las emociones propias y a las de otras personas.
- Mejorar la habilidad para detectar las emociones propias y las de otras personas.
- Incrementar la habilidad para expresar las emociones a través de diferentes vías.
- Mejorar la habilidad para comprender los procesos emocionales, captar sus causas y sus consecuencias.
- Reflexionar sobre las estrategias de regulación emocional y las diferencias entre

personas.

- Favorecer la aplicación de estrategias de regulación diversas.
- Promover el uso de las emociones para facilitar procesos.
- Incorporar un hábito de evaluación sobre las propias habilidades emocionales.

Programa del Taller

Se propone trabajar diversos contenidos, con un carácter progresivo y jerárquico, para el alcance de los objetivos planteados.

Emociones y la inteligencia emocional.

- La Inteligencia y las emociones.
- Qué son y para qué sirven.
- El vocabulario emocional.

Percepción emocional: detectar las emociones que sentimos y que nos rodean.

- Las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Las emociones en el cuerpo, en el pensamiento y en la conducta.
- Percepción de las emociones propias y de las emociones de otras personas.
- Emociones presentes, emociones pasadas.

Expresión de las emociones.

- Vías de expresión emocional.
- La expresión regulada de las emociones.

Comprensión de los procesos emocionales.

- Captar las causas y las consecuencias emocionales.
- Las emociones complejas: desgranar para favorecer la gestión.
- La vivencia emocional: qué pasa cuando me siento...

Regulación de las emociones.

- Detección de situaciones en las que regular la emoción.
- El meta-momento.
- Estrategias eficaces de regulación emocional.
- Regulación de las propias emociones y de las de otras personas.

Facilitación de emociones: la importancia de las emociones para los procesos.

- Cuando la emoción facilita la tarea / Cuando la emoción dificulta la tarea.
- Emociones y procesos que se llevan bien.
- Generar emociones: facilitar relaciones, desarrollo personal y aprendizaje.
- Aprovechar las emociones para facilitar procesos.

Y todo esto... ¿cómo lo incorporo?

- Diagnóstico de mis necesidades: dificultades y puntos fuertes.
- Un plan de acción individual para que no me falten ideas.

Este proceso de toma de conciencia y entrenamiento se basa en la identificación de los recursos propios, entendidos como habilidades de las que el alumnado dispone y aplica de manera eficiente, así como en identificar aquellos aspectos o habilidades en los que presentan limitaciones/dificultades, bien por un uso erróneo, o por carencia de recursos. Así, en el taller se proponen estrategias para aumentar y mejorar los recursos de los que disponen las personas participantes, invitando a la práctica para la incorporación efectiva.

Metodología

El taller “Emozio Adimentsua” se ha realizado de forma presencial, en cuatro sesiones de 3 horas a lo largo de cuatro semanas consecutivas. Concretamente, se realizó en el Centro Santamaría de Donostia-San Sebastián los días 8, 15, 22 y 29 de abril de 2024. El taller fue impartido por Goretti Soroa Martínez, Doctora en Psicología, especializada en la promoción del desarrollo psicológico y de las habilidades emocionales.

La metodología combinaba tanto la exposición de contenidos y la propuesta de actividades, centrada en la puesta en práctica para la incorporación de hábitos tendentes a la mejora de las habilidades emocionales. También se invitaba al alumnado a la reflexión sobre los aspectos trabajados, identificándolos en su vida diaria y tratando de identificar su realidad personal y social al respecto.

•Proceso formativo realizado y materiales proporcionados

Antes del comienzo del Taller se expuso a las personas participantes el programa con los objetivos del curso, así como los contenidos que se tratarían en cada sesión. Además, se recalcó la importancia de practicar los contenidos trabajados más allá del taller, para identificar mediante la aplicación posibles dudas y dificultades que serían puestas en común y tratadas en las subsiguientes sesiones.

Se recordaron los criterios para la certificación del Taller, que incluían la asistencia al total de horas del taller y la cumplimentación de los cuestionarios pretest y posttest.

Tras cada una de las cuatro sesiones se envió el material utilizado a todas las personas asistentes, que incorporaba prácticas específicas para favorecer el desarrollo de las habilidades emocionales trabajadas en dicha sesión. A este material se añadieron, complementariamente,

artículos, páginas web y vídeos que permitieran ahondar en los contenidos tratados durante las sesiones, trabajándolos de manera amena y buscando incrementar la adhesión y motivación del alumnado a los temas tratados. Además, se envió guía bibliográfica actualizada sobre los aspectos abordados.

•Evaluación y registro de asistencia

Para confirmar la asistencia a las sesiones del taller se solicitó la firma de cada alumno y alumna en una hoja de registro. Además, con el objetivo de evaluar la satisfacción con la formación recibida e identificar los cambios operados en las personas participantes, se realizó un cuestionario pretest, justo antes de comenzar el taller, y un postest, en la última sesión del taller, y una vez concluida la formación. Este cuestionario incluía preguntas específicas sobre los conocimientos y las competencias que la persona percibe tener sobre las emociones y sobre la Inteligencia Emocional, su interés en el Taller, la utilidad percibida del contenido trabajado, su grado de implicación y de participación en la formación, la valoración de los recursos aportados, así como su valoración de la metodología empleada y del desempeño docente. Además, se preguntó a las personas participantes sobre los aspectos más positivos del taller y aquellos elementos susceptibles de mejora.

Complementariamente, el cuestionario incorporaba tres escalas dirigidas a identificar los cambios operados en algunas variables clave sobre las que el taller pretendía incidir. En particular, se incorporaron las versiones españolas del *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional, el *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert, y la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional*(REIS; Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), que consta de 28 ítems de escala likert agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas.

Descripción de la muestra

En el taller “Emozio Adimentsua” se inscribieron 12 personas, y todas ellas fueron admitidas. A estas personas se les envió un email proporcionando instrucciones sobre las fechas, horario y lugar del taller. De estas 12 personas, 2 se dieron de baja antes de comenzar el Taller por incompatibilidad horaria, por lo que el número final de personas fue de 10. Siendo 8 las que

cumplieron los requisitos de asistencia al 100% de las sesiones del taller y realización de los cuestionarios de evaluación previa a la formación y posterior a la misma.

	MUJER	HOMBRE	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	11 (91,6%)	1 (8,4%)	12 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER	9 (90%)	1 (10%)	10 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	7 (87,5%)	1 (12,5%)	8 (100%)

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

La Tabla 1 expone el número de personas inscritas, las que participaron en el taller, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 100% de asistencia y cumplimentar el cuestionario pre y post (ver Tabla 1), desagregadas por género. Es reseñable la alta demanda y participación de las mujeres por encima de la de los hombres.

Titulación de las personas participantes en el taller

Las 10 personas que finalmente realizan en el Taller, estudian diferentes Grados y Postgrados de la UPV/EHU. En la Tabla 2 se presentan estas (ver Tabla 2).

GRADOS	Participantes
Antropología	1
Criminología	1
Filosofía	2
Ingeniería	1
Magisterio	1
Psicología	2
TOTAL	8 (80%)
POSGRADOS	Participantes
Arquitectura	1
Psicología	1
TOTAL	2 (20%)

Tabla 2. Distribución por titulación de las

personas participantes (n= 10).

La distribución de las personas admitidas en base al curso académico se presenta en la Tabla 3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 3º (Ver Tabla 3)

CURSO	TOTAL	%
Primero	1	10%
Segundo	2	20%
Tercero	5	50%
Máster	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller "Emozio Adimentsua"

En relación a los datos expuestos, podemos destacar que se dio una participación diversa en relación a los grados y estudios representados. Este hecho puede estar reflejando que existe sensibilidad hacia el tema tratado desde diferentes titulaciones y ámbitos del conocimiento, percibiendo la relevancia que puede tener, tanto para el desarrollo personal, como para el futuro desempeño laboral.

Por su parte, la distribución por cursos muestra una dispersión en todos los niveles de formación, aunque muestra una mayor representación del alumnado que cursa tercer curso de grado.

Edad

La media de edad, la moda y el rango de las personas que finalmente realizan el taller y el pretest/posttest se presentan en la Tabla 4 (ver Tabla 4).

	Media Edad	Moda	Rango
PERSONAS QUE REALIZAN EL TALLER Y EL	21,5	24	19-31
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	23	24	19-31

Tabla 4. Edad de las personas inscritas que realizan el pretest/posttest

En relación a este análisis, cabe señalar que la edad de la mayoría de participantes está entre los 19 y 25 años, lo esperable dado que la mayoría de alumnado universitario es alumnado de grado con dichas edades mayoritariamente.

Análisis cuantitativo de resultados

A continuación, se exponen los resultados del análisis cuantitativo derivado de la información recogida en los cuestionarios pretest y posttest del taller. En particular, se describen inicialmente las valoraciones de diferentes elementos del taller y de la implicación del alumnado (satisfacción con la formación), para pasar a analizar el cambio operado en los conocimientos y competencias percibidos en relación a los contenidos del taller. Por último, en este apartado se estudia el cambio en variables psicológicas centrales del taller.

Análisis de la satisfacción con la formación recibida

Con el objetivo de conocer la satisfacción de las personas participantes con el taller, en el cuestionario de evaluación posttest se incorporaron cuestiones relativas a su estructura y metodología, como el interés en el taller, la utilidad percibida, la implicación, la participación y la consideración sobre la duración del taller. A continuación, en la Tabla 5, 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 la mayor puntuación indica mayor satisfacción) (ver Tabla 5).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Mi interés en el Taller que he realizado es:	5,7
2	La utilidad que ha tenido para mí realizar este Taller es:	5,6
3	Mi grado de implicación en el Taller ha sido:	5,4
4	Mi participación en las actividades realizadas en el Taller ha sido:	5,2
5	El tiempo de duración del Taller (12 horas on-line y 13 horas de trabajo off-line) me ha parecido:	3,2
UTILIDAD DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS		
10a	Las emociones	5,9
10b	Inteligencia emocional	5,8
10c	Percepción y expresión de emociones	5,7
10d	Comprensión de las emociones	5,8
10e	Estrategias para regular las emociones	5,8
VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER		

11	La Información que he recibido, me ha parecido	5,8
12	La metodología utilizada me ha parecido	5,8
13	Me ha dado recursos para mejorar mi situación personal	5,7
14	En resumen, haber realizado este Taller me ha parecido	5,8

Tabla 5. Evaluación de la satisfacción con el Taller "Emozio Adimentsua"

Cabe 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, siendo la valoración de 5,8 sobre una puntuación máxima de 6. Asimismo, la implicación obtiene una puntuación elevada (5,4), siendo la participación algo más baja (5,2). Únicamente la duración del taller se evalúa como inadecuada, con una puntuación de 3,2, dado que, mayoritariamente, el alumnado participante ha referido considerar corta.

Cabe destacar la evaluación muy positiva que hacen las participantes en lo que respecta a la utilidad percibida de diferentes aspectos abordados en el taller, oscilando las medias entre 5,9 (emociones) y 5,8 (inteligencia emocional y habilidades socio-emocionales) sobre una puntuación máxima de 6.

Asimismo, la información recibida, la metodología utilizada, y los recursos aportados para aplicar a situaciones personales, son aspectos que han sido evaluados muy positivamente, con medias superiores a 5,7. En general, el taller ha sido evaluado de forma sobresaliente,

Estudio del cambio en conocimientos y competencias

Además del estudio de la satisfacción, en el cuestionario pretest y en el postest se incorporaban una serie de ítems dirigidos a la evaluación que la propia persona hace de sus conocimientos y de sus competencias sobre los contenidos principales del taller (emociones, inteligencia emocional, percepción de emociones, expresión emocional, comprensión de emociones y regulación de las emociones propias y de las ajenas).

En primer lugar, cabe señalar que los y las participantes valoran sus conocimientos y competencias iniciales con valores entre 2,8 y 4,3 en los diferentes aspectos evaluados, mientras que en el postest el rango de valores medios para dichos conocimientos y competencias fue entre 3,7 y 4,9. Es decir, se evidencia un cambio en la percepción de conocimientos y competencias adquiridas.

Cabe reseñar, de manera notable, el cambio operado en el conocimiento sobre la Inteligencia Emocional tras la participación en el taller, así como en la competencia para percibir las emociones propias.

Estos resultados son especialmente interesantes si consideramos que la percepción que las personas tienen sobre sus competencias emocionales, aunque no son indicadores directos de

la competencia real de la persona, se vincula a la adaptación psicosocial a través de variables como la satisfacción vital, la satisfacción con las relaciones interpersonales, o la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

En definitiva, estos resultados evidencian la mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller, así como se evidencia el impacto del programa en esta mejora.

Dimensión	Media pretest	Media posttest
PERCEPCIÓN DE CONOCIMIENTOS		
Conocimiento sobre emociones	4	4.9
Conocimiento sobre inteligencia emocional	<u>3.5</u>	<u>4.7</u>
Conocimiento sobre percepción y expresión emocional	4.3	4.9
Conocimiento sobre comprensión emocional	3.9	4.9
Conocimiento sobre regulación emocional	3.1	4.1
PERCEPCIÓN DE COMPETENCIAS		
Competencia para percibir emociones propias	<u>3.5</u>	<u>4.7</u>
Competencia para percibir emociones ajenas	3.9	4.6
Competencia para expresar emociones	3.5	4.4
Competencia para comprender emociones	3.9	4.5
Competencia para regular emociones propias	2.8	3.7
Competencia para regular emociones ajenas	3.3	3.7

Tabla 6. Comparación de medias en la percepción de conocimientos y de competencias sobre la materia

Estudio del cambio en variables psicológicas

Complementariamente, se incorporaron en el pretest y en el posttest 3 cuestionarios de evaluación dirigidos a conocer el impacto del taller en relación a los contenidos trabajados. En

particular, se proponía analizar el cambio detectado en la satisfacción con la vida, en el uso de estrategias de regulación emocional, en la percepción, y en la regulación de emociones propias y ajenas. Cabe señalar que partimos de la hipótesis de que es difícil operar un cambio en estas variables a partir de un taller formativo tan breve (12 horas), pero hemos considerado pertinente estudiar si se evidenciaron cambios en las personas participantes.

Satisfacción con la vida

Se aplicó la escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque, y Hervás, 2013), que evalúa la satisfacción con la vida mediante 5 ítems de escala tipo Likert, y que es un indicador de bienestar emocional. En esta variable, no se observan cambios estadísticamente significativos ($t(7) = -1,12, p = 0,24$) entre el pretest ($media = 19,7$) y el posttest ($media = 21$), con un tamaño del efecto pequeño (d de Cohen = 0,37).

Uso de estrategias de regulación emocional

En relación al *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013) que se dirige a conocer el uso de estrategias de regulación centradas en la reevaluación cognitiva o en la supresión de emociones, a través de 10 ítems de escala tipo likert. En general, se considera que favorece la adaptación el uso de estrategias de reevaluación cognitiva, mientras que la supresión se considera desadaptativa. Por tanto, lo deseable a través de la formación sería encontrar una reducción en el uso de estrategias de supresión, y un aumento en la reevaluación cognitiva.

En relación a ello, no se encontraron diferencias en lo que respecta a la reevaluación cognitiva ($t = -0,7; p = 0,39$) entre el pretest ($media = 25,2$) y el posttest ($media = 27,4$), con un tamaño del efecto pequeño (d de Cohen = 0,22). Tampoco se observan diferencias en la supresión emocional ($t = 1,34, p = 0,17$) entre el pretest ($media = 15,2$) y el posttest ($media = 13,4$), con un tamaño del efecto pequeño-medio (d de Cohen = 0,42).

Percepción y regulación de emociones propias y ajenas

Por último, la *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* (REIS, Teruel, Salavera, Usán, y Antoñanzas, 2019), consta de 28 ítems agrupados en 4 escalas: percepción de las propias emociones, percepción de las emociones ajenas, regulación de las propias emociones y regulación de las emociones ajenas. En este caso, los resultados obtenidos muestran cambios entre el pretest y el posttest que deben ser tenidos en cuenta (véase Tabla 7).

Dimensión	Media pre	Media post	t	gl	p	d Cohen
Percepción emociones propias	20,6	23	-3,1	7	<0,05	0,96
Percepción emociones ajenas	23	25,9	-2,4	7	<0,05	0,71
Regulación emociones propias	19,1	21,1	-2,19	7	<0,05	0,69
Regulación emociones ajenas	20	24,9	-2,48	7	<0,05	0,78

Tabla 7. Comparación de medias en la percepción y la regulación de emociones propias y ajenas

Como puede observarse en la tabla, los resultados nos muestran una importante mejora de los participantes en la percepción y en la regulación de emociones propias, cambios con tamaños del efecto reseñables. Por su parte, el cambio fue también estadísticamente significativo y de tamaño medio alto para tanto la regulación de las emociones propias como para las emociones ajenas. Estos resultados son congruentes con la percepción de las personas participantes sobre cómo perciben su competencia en estos aspectos.

Análisis cualitativo de los resultados

Con relación al análisis cualitativo del Taller “Emozio Adimentsua”, se incluyeron en el cuestionario posttest 5 preguntas abiertas sobre los siguientes aspectos: (a) Aspectos de utilidad para las personas asistentes, (b) Aspectos que no se consideran de utilidad, (c) Elementos que pueden ser mejorables para el desarrollo del Taller, (d) Si consideran que practicarán los recursos de forma habitual, y (e) Otras aportaciones en relación al taller.

Destacamos algunos comentarios realizados con relación a las diferentes preguntas.

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

En relación a este ítem, las respuestas aportadas por las personas participantes pueden dividirse en estas cuatro ideas principales:

•Utilidad de los materiales (n=3): *“Informazio asko, interesgarria eta eguneratua”, “Eskertzen da irakasleak saio bakoitzaren ostean gurekin partekatu izana material guztia”.*

•Aplicabilidad de las dinámicas (n= 5): *“Alde batetik kontzientzia pertsonala garatu ahal izan dut nire bizitza pertsonalerako oso baliagarria izango dena. Bestalde, beste pertsonak ulertzeko tresnak jaso ditut, orain eta etorkizunean erabilgarriak izango ditudanak”.*

•Cercanía de la profesora (n= 4): *“Irakasle bikaina, klasean gu denok oso eroso egotea lortu du eta guztia oso dinamikoa izan da. Azalpenak ematerako orduan, bere estiloagatik, gure arreta guztia erakartzea lortu du. Gainera, oso ulertterazak izan dira bere azalenak”.*

•Clima de confianza (n= 4): *“Talde-giroa ezinhobea izan da, gutxi ginen eta elkar ezagutzea lortu genuen, dinamika bakoitzaren ostean bakoitzak sentitutakoa aske partekatuz”.*

b) Señala qué aspectos no te han resultado de utilidad de este Taller y c) Creo que para mejorar este Taller sería conveniente:

Solo 3 participantes respondieron al “ítem b”, haciendo referencia a la duración del taller, a la difusión y al enfoque. A continuación, se mencionan las propuestas de mejora señaladas en el “ítem c”:

- Duración del taller (n= 2): *“Ordutegi aldetik nik 4 astetan ordez, astean 2tan egingo nuke”.*
- Difusión del taller (n= 1): *“Pena da ikasle gehiagok ez jakini izana tailer hau inpartitzen zela, ezagutu dut kanpoan geratu direnak garaiz ez enteratu izanagatik”.*
- Enfoque de salud física y mental (n= 1): *“Batzuetan psikologo moduan terapiak egitera bideratuta zegoen, baina nire burura aplikatu izan dut”.*

c) ¿Vas a practicar los recursos de forma habitual?

De las personas que completaron el postest, 4 respondieron a este ítem. Las respuestas aportadas señalan que, mayoritariamente, el alumnado considera que va a aplicar los recursos aprendidos en el taller, haciendo alusión sobre todo a las “Estrategias socio-emocionales” puestas en práctica durante el taller (p.e. mindfulness, body scan, EMDR y termómetro emocional).

d) Otros

Por último, en relación a otras aportaciones complementarias que el alumnado quisiera realizar, se han realizado las siguientes contribuciones:

- Aplicabilidad a otros contextos (n= 3): *“Oso gomendagarria lan arloan ere tresna hauek aplikatu ahal izateko”; “Online egin genuen “antsietatearen” beste tailer batekin alderatuz, hau dinamikoagoa eta erabilgarriagoa bizitzako eremu ezberdinetan”.*
- Calidez del grupo (n= 5): *“Asko pozten naiz tailer honetara etorri izanaz, jende oso interesgarria ezagutu dut eta asko ikasi dut”; “Oso eroso sentitu naiz”; “Oso gustura egon naiz taldearekin eta irakaslearekin”; “Irakaslearen prestotasuna eta giroaren goxotasuna”.*

Conclusiones

El taller la “Emozio Adimentsua” se llevó a cabo en el Centro Santamaría de Donostia-San

Sebastián (Gipuzkoa) los días 8, 15, 22 y 29 de abril de 2024. Fueron admitidas 12 personas, pero la asistencia no alcanzó este número. En particular, acudieron a todas las sesiones 10 personas, quienes completaron las 4 sesiones (100%), así como los cuestionarios pretest y postest.

Cabe señalar también que han participado mayoritariamente mujeres (90%). Ante esta realidad sería pertinente ahondar en este desequilibrio de participación en cuanto al género, e idear iniciativas que promuevan un acceso más equilibrado en lo que a este aspecto se refiere.

En relación a los diferentes aspectos evaluados en los cuestionarios del taller, se extraen una serie de ideas clave que se señalan a continuación:

1. El alumnado participante muestra una alta satisfacción con la formación recibida en el taller de Inteligencia Emocional, y se muestra agradecido por la oportunidad de participar en él.
2. Las valoraciones de la metodología, los contenidos y la tarea docente son muy positivas.

Por su parte, en relación a los cambios operados tras la formación:

1. Se evidencia que hay un incremento de la percepción de los conocimientos sobre los contenidos del taller, y también sobre las competencias sobre las que se pretende intervenir.
2. Se observan mejoras en satisfacción vital, uso de estrategias de reevaluación cognitiva o uso de estrategias de regulación emocional.
3. Sobre estos cambios identificados, sería conveniente realizar una evaluación de seguimiento que permitiera valorar el impacto del taller "Emozio Adimentsua" a medio plazo, pues uno de los aspectos principales sobre los que se debe asentar una intervención de carácter preventivo es la sostenibilidad de las mejoras.

Esta experiencia del taller "Emozio Adimentsua" se valora como muy positiva por parte de la profesora, tanto por la información recogida en los cuestionarios, como por la observación participante realizada durante las sesiones, y por otra serie de indicadores informales (emails, verbalizaciones...) a lo largo de la formación.

8.3 **ANEXO 3:** Informe Taller “Gestión activa del estrés” 1er cuatrimestre.

El Taller “Gestión activa del estrés”, 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.

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 principales:

- *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.

Programa del Taller:

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, 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, 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 resolutive y el bienestar.

Metodología:

Este Taller se ha realizado de forma on line los días 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre de 2023 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, procesos de aprendizaje y cambio.

- **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

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 "Gestión activa del estrés", 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.

- **Evaluación y registro de asistencia**

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.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 113 personas en el Taller. Se admitieron 98 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test.

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 100% de asistencia (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	90 (79,6%)	32 (19,5%)	1 (0,9%)	113(100%)
PERSONAS ADMITIDAS	81 (82,7 %)	17 (17,3%)	0 (0%)	98 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	58 (84,1 %)	11 (15,9 %)	0 (0%)	69(100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	38 (86,4 %)	6 (13,6 %)	0 (0%)	44 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	35 (87,5%)	5 (12,5 %)	0 (0%)	40 (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	3	3,0
Arquitectura	4	4,0
Arquitectura técnica	1	1,1
Arte	1	1,1
Biología	1	,1,1
Biotecnología	1	1,1
Ciencia política y gestión pública	1	1,1
Conservación y restauración de bienes culturales	1	,1,1
Creación y diseño	3	3,0
Derecho	1	1,1
Economía	1	1,1
Economía y empresa	1	1,1
Educación infantil	2	2,0
Educación social	3	3,0
Enfermería	8	8,0
Estudios ingleses	1	1,1
Farmacia	1	1,1
Filología clásica	1	1,1
Filología hispánica	1	1,1
Filosofía	2	2,0

Física e ingeniería electrónica	2	2,0
Fisioterapia	1	1,1
Gestión de negocios	1	1,1
Ingeniería	1	1,1
Ingeniería electrónica	1	1,1
Ingeniería de energías renovables	3	3,0
Ingeniería de la industria automotriz	2	2,0
Ingeniería informática	4	4,0
Ingeniería mecánica	3	3,0
Ingeniería química	1	1,1
Integración económica	1	1,1
Letras	1	1,1
Matemáticas	3	3,0
Medicina	3	3,0
Nutrición humana y dietética	1	1,0
Periodismo y publicidad	4	4,0
Psicología	6	6,0
Química	1	1,0
Relaciones laborales y recursos humanos	1	1,0
Trabajo social	3	3,0
TOTAL	81	83,0
MÁSTER	7	7,0

DOCTORADO	10	10,0
TOTAL	98	100,0

Tabla 2. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podremos destacar, entre los estudios con mayor presencia: enfermería y psicología. Profesiones en las que se mantienen relaciones con pacientes y clientes con alto grado de estrés, o que pueden generar un alto grado de estrés en los y las profesionales que las ejercen debido a las situaciones de dificultad que atraviesan tales pacientes o clientes.

También es destacable el número de personas realizando doctorado ya que se trata de niveles con alta exigencia y presión percibida.

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 1º (Ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	31	31,7
Segundo	21	21,5
Tercero	15	15,3
Cuarto	12	12,2
Quinto	1	1,0
Sexto	1	1,0
Máster	7	7,1
Doctorado	10	10,2
TOTAL	98	100,00

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller "Gestión activa del estrés"

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	PNB	TOTAL
ARABA	18 (15,9%)	3 (2,6%)	0 (0%)	21 (18,5%)

BIZKAIA	32 (28,3%)	12 (10,6%)	0 (0%)	44 (38,9%)
GIPUZKOA	40 (35,4%)	7 (6,2%)	1 (0,9%)	48 (42,5%)
TOTAL	90 (79,6%)	22 (19,5%)	1 (0,9%)	113 (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).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	15 (15,3%)	2 (2,1%)	0 (0%)	17 (18,3%)
BIZKAIA	31 (31,6%)	10 (10,2%)	0 (0%)	41 (41,8%)
GIPUZKOA	35 (35,7%)	5 (5,1%)	0 (0%)	40 (40,8%)
TOTAL	86 (87,7%)	17 (17,3%)	0 (0%)	98 (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, si bien, debemos considerar 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.

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	23,8	18	17-53	113

PERSONAS ADMITIDAS	24,0	18	17-51	98
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	23,9	20	17-51	69
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	24,1	20	17-46	40

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

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=40).

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 =3,03; Desviación típica= 1,12) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,85; Desviación típica= 0,95), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -10,22; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,13.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,45; Desviación típica = 1,11) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,65; Desviación típica= 0,95), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -11,37; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,22.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest 65 (Media=3,50; Desviación típica=1,24) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,85; Desviación típica=1,14), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -6,71; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,27.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =3,23; Desviación típica= 1,29) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,70; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -6,28; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,48.

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 =2,98; Desviación típica= 0,97) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,83; Desviación típica= 0,78), se produce un incremento

estadísticamente significativo ($t(39) = -10,64; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,09.

- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,55; Desviación típica = 1,06) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,35; Desviación típica= 0,97), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -10,22; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,11.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=3,35; Desviación típica=1,30) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,83; Desviación típica=1,03), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -6,96; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,34.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 3,13; Desviación típica= 1,24) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,50; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(39) = -6,34; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,37.

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 tabla 7)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,53
2	Grado de satisfacción	5,38
3	Utilidad	5,38
4	Grado de implicación	4,93
5	Participación en las actividades	4,43
6	Tiempo de duración	3,40
7	Información recibida	5,60
8	Metodología Utilizada	5,28
<i>9.-Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		

9a	Habilidades y técnicas de relajación	4,85
9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,65
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,85
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,70
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	Habilidades y técnicas de relajación	4,83
10b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,35
10c	Planificación adecuada del tiempo	4,83
10d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,50
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	Habilidades y técnicas de relajación	5,35
11b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,25
11c	Planificación adecuada del tiempo	5,43
11d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,25
11e	Recursos para mejorar	5,38
11f	Valoración general	5,38
11g	La actuación de la profesora	5,73

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 4 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:

- *"Los vídeos que la profesora mandaba para ver eran muy interesantes, he sacado mucho provecho de ellos y me han resultado útiles para darme cuenta de ciertos comportamientos estresantes".*
- *"La cercanía de la profesora y la participación de todas las personas presentes en el taller han creado un lugar seguro y enriquecedor. Las técnicas de relajación y el poder de cambiar nuestros pensamientos me han parecido especialmente útiles".*
- *"Las técnicas de relajación (la respiración consciente por ejemplo) y también lo del método smart para poner objetivos adecuados".*
- *"Respiración consciente y técnica pomodoro. Entender que todos pasamos por situaciones estresantes y que es importante saber gestionarlas".*
- *"Muchas veces me cuesta organizarme de tiempo, siempre acabo haciendo todo a última hora y la verdad es que con este taller me ha hecho cambiar la forma de organizarme y darme cuenta de cómo puedo organizarme mejor para no llegar a estresarme tanto. Además, las técnicas de relajación me han sido de mucho uso ya que soy una persona bastante nerviosa".*
- *"El concepto de cuidar nuestra mente, los recursos para ello y las estrategias de planificación".*
- *"Los microproblemas, ya que ahora que lo pienso si la universidad es un problema grande puedo coger microproblemas e ir arreglándolos. No lo había pensado antes".*
- *"Comprender cómo influye nuestra forma de percibir el exterior y/o las situaciones adversas en nuestro estado de ánimo y aprender a afrontar dichas situaciones. - Conocer la importancia de los momentos/actividades "nutritivos/as" e intentar buscar cuál puede ser dicho momento/actividad para cada uno/a de nosotros/as".*
- *"Técnicas para poder desconectar la mente, como pintar mandalas -Las respiraciones para poder relajarnos -Hacer mapas que nos ayudan a ver el problema que tenemos y los factores que originan el problema -Técnica del pomodoro".*
- *"Aprender la práctica de la asertividad, la respiración consciente, y la planificación del tiempo sobre papel. También, aprender a dividir el problema en micro problemas, para ir resolviéndolos poco a poco".*
- *"En general, todas las estrategias me han resultado muy útiles. Me ha encantado como Ana ha ido dando claves en orden para poder detectar esas situaciones que nos estresan y como hacerles frente. Además, dejaba claro que cada uno teníamos opciones diferentes para afrontar esas situaciones. Por lo que, me ha parecido todo muy útil para el día a día. Además, ha sido una persona muy cercana, que, aparte de enseñar, también escuchaba".*
- *"Uno de los aspectos que más útiles me ha parecido ha sido identificar mis emociones y aprender a saber llevarlos. Por otro lado, las técnicas que nos han dado para relajar el estrés y de la importancia que tiene el organizarse para poder vivir más tranquila".*

- *"Escuchar cómo afrontan los demás sus problemas y que técnicas les son útiles, ya que permite contrastar la teoría con la práctica antes de aplicarlo en mí misma".*
- *"Ver diferentes puntos de vista y diferentes técnicas".*
- *"El espacio seguro creado por la profesora".*

b) Señala qué aspectos te han resultado de **menor utilidad** de este Taller:

- *"Me cuesta mucho trabajo la respiración pero lo sigo intentando".*
- *"Todos han sido útiles, pero ya los había trabajado en las sesiones con mi psicólogo, de manera que no he tenido nada nuevo de utilidad".*
- *"Creo que no hay ningún contenido que no me haya parecido útil".*
- *"Ciertos ejemplos que en mi caso no me han resultado necesarios, aunque obvio para otras personas sí".*
- *"Lo del mapa mental se me hizo muy complicado, y no llegué a entenderlo del todo bien aunque me parece que es una técnica que puede tener muchos beneficios. Intentaré realizarla otra vez".*
- *"A veces se hace pesado cuando otro/otra participante del taller cuenta su situación personal".*
- *"Creo que fue poco tiempo del curso".*
- *"Que todos puedan interrumpir a la profesora y hablar en medio del curso, porque desvían la atención y cortan los temas que la profesora está tratando y creo que eso distrae mucho, también estar viendo a todos con sus cámaras porque distrae que se estén moviendo o haciendo otras actividades. Dura muy poco el curso, creo que no es suficiente tiempo para un tema tan complejo como es el manejo del estrés".*
- *"Los dos primeros talleres eran totalmente prescindibles en comparación con los otros cuatro".*
- *"Las respiraciones para tranquilizar".*
- *"La duración".*

c) Señala elementos que pueden ser **mejorables** para el desarrollo del Taller:

- *"El taller me ha parecido muy adecuado en todos los aspectos. Sobre todo en los que la profesora se interesa por la experiencia de los estudiantes".*
- *"La duración a veces se hacía demasiado pesada, pero por lo demás estaba bastante bien organizado".*
- *"Actividades más didácticas".*
- *"Menor participación por parte de los estudiantes, es mejor tener mayor guía por parte de quien orienta".*
- *"La duración me ha parecido un poco corta y quizás eso haya sido un impedimento para tratar todos los temas que se podían haber abordado".*
- *"La forma de impartir el curso online me parece apropiada para que pueda llegar a más gente y se adapte más a nuestras necesidades, aunque es cierto que si se hiciese de manera presencial considero que sería muchísimo más útil y mejor".*
- *"Una de las cosas que más me ha costado del taller ha sido estar dos horas frente al ordenador, se me hacía difícil muchas veces concentrarme las dos horas frente a una pantalla. Aunque por otra parte la forma de llevar a cabo el taller me ha parecido interesante, la forma de impartirlo y la opción de poder dar la opinión y poder participar".*
- *"Que tenga una segunda parte, una continuación".*
- *"Debería ser un taller menos teórico y más práctico".*
- *"Mayor duración. Me he sentido muy a gusto constantemente. Me gustaría poder aprender más ya que el entorno ha sido muy acogedor, por parte de la profesora y por la de los participantes. Me sentía en un entorno que no juzgan".*
- *"Quizás ahondar un poco más en problemas personales".*
- *"Más tiempo de duración y quizás con menos personas para tener una mayor interacción entre los participantes. Pues cada casa es un caso que siempre nos ayuda en diferentes aspectos de nuestra vida".*
- *"Preferiría que la profesora impartiera todo el tema y se nos explicara bien y hasta el final se diera un tiempo para preguntar y compartir experiencias. Que no se interrumpa a la profesora en medio del tema. Me gustaría que se abriera un segundo curso".*

- "Hacer descansos en cada sesión".
- "Empezar desde un principio con técnicas para afrontar el estrés".
- "La plataforma digital, no era muy adecuada, puede haber otras alternativas".
- "Quizás dos horas seguidas según el temario pueden hacerse bien pero a veces se alargaban las sesiones".
- "Impartir durante más tiempo el taller".

d) Comenta si consideras que practicarás los recursos de forma habitual

- "Sí, estoy empleando hábitos nutritivos en mi día a día".
- "Todos los días se pueden aplicar, y seguiré trabajando en aplicarlos cada vez más día a día".
- "Sí, creo que van a ser útiles para mi día a día. Después de este curso tengo la capacidad de gestionar mejor mis emociones "negativas".
- "Sí, la respiración consciente la practico casi a diario desde que nos lo propuso Ana y también me enfoco en mi voz interior para ver cómo puedo mejorarla. Además, quiero poner en marcha lo de los objetivos smart para este principio de año y ver si de verdad puedo conseguir lo que me propongo que es algo que no he logrado todavía en ningún año anterior".
- "Sí, ya he empezado a practicarlos y creo que a partir de ahora acudiré a ellos muy a menudo. Muchas gracias por el curso".
- "Yo creo que voy a poder practicar los recursos aprendidos en el taller en mi día a día ya que son de gran ayuda frente al estrés y me parecen de gran ayuda para llevar cualquier cosa a cabo. Encima una vez habiéndolos probado me ha gustado mucho el resultado que dan tanto por dentro (como persona) como por fuera".
- "Creo que han producido en mi ámbito personal, un grandísimo cambio".
- "No sé si podré conseguirlo, pero intentarlo desde luego que sí ya que a largo tiempo trae muchos beneficios y conseguiré relajarme mucho más rápido".
- "Definitivamente sí. Sobre todo la respiración consciente, la planificación y la división del problema en micro problemas".
- "Espero poder practicarlos para avanzar en cuanto a temas que me casan estrés y poder resolver situaciones complicadas de manera más eficiente".
- "Sí, me gustaría empezar a trabajar en mi misma, ya que, si yo no lo hago, nadie lo va a hacer, y además, gracias a los recursos que ahora sí tengo, lo podré realizar. Considero que la gente no trabaja en si misma ya que no conoce este tipo de estrategias".
- "Sí, de hecho ya los puse en práctica y por eso confirmo que resultan muy útiles".
- "Creo que es difícil estando en medio de una situación estresante poder pensar tranquilamente y aplicar los recursos, pero sé que es necesario. Sin embargo, creo que se deben practicar los recursos atiestes antes de estar en una situación estresante".
- "Después de este taller donde hemos tocado muchos temas creo que me ha dado los recursos suficientes para saber cómo afrontar las situaciones de forma habitual".
- "Sí, tanto en la vida estudiantil como en la cotidiana".

Conclusiones

Tras la realización del Taller y el análisis de los diferentes aspectos evaluados, consideramos importantes varios aspectos que se han ido mejorando anteriormente, pero debemos continuar con ello. Se trata de modificar esquemas conceptuales arraigados sobre la "formación" ya que se trata no sólo de un Taller de participación activa, sino de un entrenamiento emocional y mental. Por todo ello, quien busca resultados debe realizar las prácticas explicadas y experimentadas, tanto durante la clase como entre sesiones, así como analizar su funcionamiento y adecuación para cada persona y estilo, siempre con el objetivo de conseguir modificaciones reales y también realistas.

Mejoras a realizar:

- Informar, con mayor especificidad y énfasis, sobre varios aspectos relacionados con el desarrollo del Taller:
 - *Modelo de participación activa, aula virtual:* Requisitos de organización y recursos instrumentales necesarios para la realización: utilización necesaria de micrófono y cámara. Necesitamos hacer énfasis en este tema, para que el grupo entero pueda estar presente.
 - *Modelo de trabajo del Taller:* Explicación de la existencia de recursos de conocimiento, recursos prácticos y habilidades, así como la necesidad de la implicación, participación y práctica personal de los recursos.

Presentar el Taller como modelo de trabajo para su propio entrenamiento y toma de decisiones respecto a los recursos, reduciendo ideas preconcebidas de recursos y aplicación estandarizada. Las prácticas entre sesiones no siempre se realizan. Conviene, en las presentaciones, incidir en el proceso de entrenamiento y práctica para obtener resultados.

Explicar, de forma clara y específica lo que es un proceso de aprendizaje, entrenamiento, ya que parecen, en ocasiones, más orientados/as a “consumir” información que a realizar cambios internos.

Clarificar la necesidad de “conocimiento como recurso clave” es decir, comprender los procesos, lo que nos sucede en un proceso de estrés es el recurso fundamental. Parece existir cierta orientación a la operatividad pero con ausencia de conocimiento, lo cual, no ofrece resultados y refuerza el propio proceso de estrés, se precisa calmar tal orientación a resultados rápidos que favorece la ansiedad que se trata de reducir.

Acciones de desarrollo y mejora: Se dedicará, como se ha realizado en ediciones anteriores, una parte importante del comienzo de la primera sesión a explicar el proceso organizativo, así como formativo. Se incluirá esta explicación resumida en la segunda sesión, ya que siempre se produce el hecho de personas que no asisten a primera sesión

- *Aspectos organizativos e instrumentales:* requisitos para la acreditación, herramientas técnicas precisas, proceso de evaluación de sesiones, asistencia requerida, etc. La absoluta importancia de la cámara y el micrófono.
- *Aspectos del proceso formativo:* participación, realización de prácticas entre sesiones, el carácter de entrenamiento del taller, ya que no es una mera presentación informativa de recursos, sino un proceso de transformación cognitiva e instrumental con relación al tema de trabajo. Un aprendizaje que no es meramente informativo, sino un proceso de entrenamiento que precisan llevar a cabo si esperan resultados.

Destacar la importancia del conocimiento, la comprensión de lo que nos sucede como vía imprescindible en lugar de aplicar recursos sin análisis. También establecer con claridad la individuación del proceso y la variedad de recursos para que cada persona pueda decidir la aplicación de aquellos que le resultan más convenientes. Contemplar la diferencia y la diversidad, "el otro" en el grupo y su necesidad de igual valor. Resulta importante no convertir el proceso de entrenamiento en algo estándar, sino que se precisa construirlo desde el propio yo, probando y eligiendo los recursos más adecuados para cada persona, lo que implica probar, practicar y decidir.

8.4 **ANEXO 4:** Informe Taller “Gestión activa del estrés” 2º cuatrimestre.

El Taller “Gestión activa del estrés”, 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.

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 principales:

- *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.

Programa del Taller:

Para alcanzar estos objetivos se precisa trabajar diferentes aspectos como: conocimiento de los procesos de estrés, 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, 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 resolutive y el bienestar.

Metodología:

Este Taller se ha realizado de forma on line los días 19, 21, 26 y 28 de febrero, 4,6 de marzo de 2024 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, procesos de aprendizaje y cambio.

- **Proceso formativo realizado y materiales proporcionados**

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 "Gestión activa del estrés", 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.

- **Evaluación y registro de asistencia**

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 posttest (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.

Descripción de la muestra:

Se inscribieron 65 personas en el Taller. Se admitieron 65 personas a las que se envió un email proporcionando instrucciones para cumplimentar la evaluación pre-test.

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 posttest al finalizar el proceso, y las personas que obtuvieron el certificado por haber cumplido con el requisito del 100% de asistencia (ver tabla 1), desagregadas por género.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	53 (81,5%)	12 (18,5%)	0 (0%)	65 (100 %)
PERSONAS ADMITIDAS	43 (84,3%)	8 (15,6%)	0 (0%)	51 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	27 (87,0 %)	4 (12,9 %)	0 (0%)	31 (100 %)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	19 (86,3 %)	3 (13,6 %)	0 (0%)	22 (100 %)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	29 (87,9%)	4 (12,1%)	0 (0%)	33 (100 %)

Tabla 1. Personas inscritas en el Taller, admitidas, que realizan pretest, posttest 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).

GRADOS		%
Administración y dirección de empresas	2	3,8
Antropología	1	1,9
Arquitectura técnica	1	1,9
Biología	1	1,9
Creación y diseño	1	1,9
Educación primaria	1	1,9
Educación social	2	3,8
Enfermería	6	11,8
Estudios vascos	1	1,9
Gestión de negocios	1	1,9
Ingeniería de energías renovables	1	1,9
Ingeniería en tecnología industrial	1	1,9
Ingeniería química	2	3,9
Ingeniería mecánica	1	1,9
Marketing	1	1,9
Medicina	2	3,8
Pedagogía	4	7,8

Periodismo	1	1,9
Psicología	6	11,7
Química	1	1,9
Relaciones laborales y recursos humanos	1	1,9
Trabajo social	1	1,9
TOTAL		75,1
MÁSTER	8	15,4
DOCTORADO	5	9,5
TOTAL	51	100,0

Tabla 2. Distribución por Titulación de las personas admitidas.

Podremos destacar, entre los estudios con mayor presencia: enfermería y psicología. Profesiones en las que se mantienen relaciones con pacientes y clientes con alto grado de estrés, o que pueden generar un alto grado de estrés en los y las profesionales que las ejercen debido a las situaciones de dificultad que atraviesan tales pacientes o clientes.

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 1º (Ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	9	17,6
Segundo	12	23,6
Tercero	6	11,7
Cuarto	9	17,6
Quinto	1	1,9
Sexto	1	1,9
Máster	8	15,8
Doctorado	5	9,9
TOTAL	51	100,00

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller "Gestión activa del estrés"

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	PNB	TOTAL
ARABA	5 (7,8%)	1(1,56%)	0 (0%)	6 (9,4 %)
BIZKAIA	17 (26,5 %)	7 (10,9%)	0 (0%)	24 (37,5%)
GIPUZKOA	30 (46,8%)	4 (6,25 %)	0 (0%)	34 (53,1%)
TOTAL	52 (81,2%)	12 (18,8%)	0 (0%)	64 (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).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	3 (5,8%))	0 (0%)	0 (0%)	3 (5,8%)
BIZKAIA	15 (29,4%)	5 (9,8%)	0 (0%)	20 (39,3%)
GIPUZKOA	25 (49,0%)	3 (5,8%)	0 (0%)	28 (54,9%)
TOTAL	43 (84,4%)	8 (15,6%)	0 (0%)	51 (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, si bien, debemos considerar 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.

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	25,0	20	18-51	64
PERSONAS ADMITIDAS	24,7	19-20	18-51	51
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRETEST	26,7	20	18-51	31

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

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=32).

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 =2,97; Desviación típica= 1,15) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,78; Desviación típica= 0,83), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -7,20; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,27.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,03; Desviación típica = 1,06) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,50; Desviación típica= 0,80), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -11,00; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,94.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest 65 (Media=2,97; Desviación típica=1,33) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,59; Desviación típica=1,13), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -6,32; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,12.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =-4,83; Desviación típica= 1,20) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,66; Desviación típica= 1,21), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -6,28; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -0,85.

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 =2,69; Desviación típica= 1,03) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,53; Desviación típica= 0,91), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -7,36; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,30.
- En la variable "Técnicas de reestructuración cognitiva (reevaluación positiva) de pensamientos estresantes", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media = 2,28; Desviación típica = 1,05) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,28; Desviación típica= 0,68), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -9,09; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,61.
- En la variable "Planificación adecuada del tiempo", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media=2,69; Desviación típica=1,18) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media=4,13; Desviación típica=1,16), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -6,41; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -1,13.
- Por último, en la variable "Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas", comparando las puntuaciones que se obtienen en el pretest (Media =2,97; Desviación típica= 1,18) con las puntuaciones que se obtienen en el postest (Media = 4,34; Desviación típica= 0,90), se produce un incremento estadísticamente significativo ($t(31) = -5,12; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = -0,90.

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 tabla 7)

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,56
2	Grado de satisfacción	5,56
3	Utilidad	5,47
4	Grado de implicación	4,97
5	Participación en las actividades	4,25
6	Tiempo de duración	3,03
7	Información recibida	5,75

8	Metodología Utilizada	5,53
<i>9.-Señala tus Conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	Habilidades y técnicas de relajación	4,78
9b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,50
9c	Planificación adecuada del tiempo	4,59
9d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,66
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	Habilidades y técnicas de relajación	4,53
10b	Técnicas de reestructuración cognitiva	4,28
10c	Planificación adecuada del tiempo	4,13
10d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	4,34
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	Habilidades y técnicas de relajación	5,41
11b	Técnicas de reestructuración cognitiva	5,31
11c	Planificación adecuada del tiempo	5,44
11d	Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas	5,56
11e	Recursos para mejorar	5,47
11f	Valoración general	5,78
11g	La actuación de la profesora	5,91

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 4 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:

- “Escuchar lo que comentaban los participantes y lo que decía Ana Varela y trocear el problema poniendo objetivos SMART, de uno en uno. También, la respiración consciente”.
- “Saber controlar las situaciones de estrés mediante la planificación adecuada del tiempo, las respiraciones y la tratar los micro-problemas”.
- “Las técnicas, los vídeos que hemos visto y las presentaciones (y que nos las enviaran por email)”.
- “Todos los aspectos que se abarcan en este taller me han resultado muy interesantes, pero los que más me han ayudado han sido las técnicas de respiración y de organización”.
- “Las técnicas de reestructuración cognitiva de los pensamientos estresantes en especial. Creo que es algo clave que no tenía interiorizado”.
- “Las técnicas y los métodos de organización”.
- “Centrarnos en la resolución de problemas a través de dividir el problema en otros más pequeños y desde la calma”.
- “Me ha encantado haber aprendido sobre la respiración consciente, considero que es un recurso que me va a venir muy bien a calmar la mente. Por otro lado, aprender a identificar el proceso del estrés para saber cómo poder manejarlo frente a una situación difícil considero que me ha sido muy útil”.
- “Separar una situación estresante en microproblemas y ser consciente de cómo me siento y que es lo que necesito para afrontarlo”.
- “Son muchos los aspectos que me han parecido de gran utilidad e interesantes, voy a enumerar algunas de ellas. Primero de todo, me ha sido de gran utilidad darme cuenta de que no hay ninguna emoción mala, sino que todas son buenas y necesarias, y lo que hace falta es regular su intensidad. Hago hincapié en ello porque muchas veces me estresa más la percepción de que estoy estresada y angustiada; así que, a partir de ahora voy a permitirme estar estresada y simplemente voy a intentar mejorar la situación, partiendo del reconocimiento de que lo estoy y no hay nada malo en ello. Además, me ha ayudado mucho conocer qué estrategias puedo manejar para hacerle frente a los problemas que me encuentre en mi día a día, y me ha generado una curiosidad por querer conocer e investigar nuevos recursos. Además, al estar estudiando pedagogía sé que este curso me será de gran ayuda tanto en el presente como en el futuro, al tener

que hablar en público y tratar con gente continuamente”.

- “La respiración consciente, las pautas para la planificación de mi tiempo y cómo comunicarme de forma asertiva”.

- “La cercanía y el conocimiento que ha demostrado Ana me ha parecido impecable. En mi opinión, lo más útil de este taller ha sido aprender a darme cuenta de las diferentes situaciones y saber que tengo herramientas para intentar afrontarlas”.

- “La gestión del tiempo y la identificación de microproblemas”.

- “Para empezar, destacaría las técnicas de relajación enseñadas. Porque son herramientas muy sencillas, que las desconocía. Lo de gestión de tiempo, muy necesario. Me hubiera gustado que se hubiera profundizado más en referencia al afrontamiento. Pero en general me llevo conceptos básicos muy útiles y termino satisfecho con el curso”.

- “Me gustó demasiado las técnicas de relajación y los momentos de respiración, por otro parte los ejemplos de las experiencias vividas de los demás han sido de mucha ayuda para comprender los microproblemas de cada uno”.

- “En primer lugar, saber diferenciar cuando estoy estresada y los métodos de relajación. Poder ver el problema que nos estresa, no en un todo sino por trozos, y, crear objetivos y planificación del tiempo y secuencias para crear una sensación de seguridad a nuestra mente”.

- “Me ha resultado muy útil que se utilicen las diapositivas de Power Point y que luego se nos envíe los recursos utilizados en cada sesión para que lo podamos tener nosotros”.

- “Comprender que es el estrés y que lo causa ya que, sabiendo el origen, se puede afrontarlo de forma más fácil. Además, personalmente, me ha parecido de mucha utilidad todas las técnicas para gestionar los momentos de mayor estrés como la respiración consciente y entender que no hay que dejar que la emoción nos domine”.

- “El mapa mental para saber por dónde empezar a resolver los problemas me ha sido de gran utilidad. También conocer los tipos de apoyo social y la importancia de no perder el objetivo de vista”.

- “Pues que la coordinadora incitaba mucho a hablar y a participar y me he visto reflejada con los testimonios de otras personas que me han hecho ver que no era realmente raro reaccionar mal cuando nos sentimos estresados y que con unas buenas técnicas y la información que nos ha impartido en el curso Ana, se puede conseguir ordenar mejor los pensamientos, y afrontar los problemas. Asimismo, creo que ha sido súper útil las técnicas SMART y GROW pues soy una persona muy visual que con los mapas mentales he podido plasmar los microproblemas y creo que en mi caso puede ser de gran ayuda utilizar estos recursos”.

b) Señala qué aspectos te han resultado de **menor utilidad** de este Taller:

- “No sabría señalarlo, porque incluso temas que no tenían tanto que ver con mi problema me han resultado de gran ayuda”.

- “Me hubiese gustado más que fuese un taller presencial”.

- No lo sé, habrá que probar.

- “Todo me ha resultado muy útil, siempre y cuando encontrando maneras de adaptarlo a mi situación”.

- “La verdad es que casi la gran totalidad de cosas que hemos trabajado me han sido útiles o creo que me serán aunque todavía no haya tenido la oportunidad de ponerlos en práctica. Sí que es verdad que aún me cuesta identificar mis indicadores de estrés, igual me hubiese gustado profundizar más en este paso, ya que si no identificamos a tiempo el estrés, luego el proceso de rebajarlo se hace mucho más difícil”.

- “Lo que menos útil se me ha hecho en este curso han sido las técnicas de relajación, pero no porque no me sirvan sino porque en la universidad en la asignatura de salud mental nos enseñaron a hacer las respiraciones conscientes”.

- “Ha habido momentos en los que he desconectado”.

c) señala elementos que pueden ser **mejorables** para el desarrollo del Taller:

- “Me gustaría que el taller hubiera durado más sesiones. Ana Varela comentaba que está trabajando en una segunda parte para ofrecer, lo cual me ha parecido una idea muy útil e interesante”.

- "Más tiempo".
- "Quizá alguna actividad que haya que entregar, en vez de solo las sesiones. En general, me gusta mucho como está enfocado el curso y la metodología".
- "No cambiaría nada, sino q haría una segunda parte si es que hubiera algo más que fuera interesante".
- "Me han gustado mucho los videos, estaría bien poner alguno más".
- "Que se pueda ofrecer este taller en Euskera".
- "Creo que la participación de parte de los demás es necesaria mejorar, por mi parte también.
- "No cambiaría nada. Ana ha sido excelente y ha dado las sesiones de una forma en la que me ha hecho sentir relajada".
- "Me encantaría que fuese presencial".
- "Hablar más de la comunicación asertiva".
- "Una de las cuestiones para mejorar este Taller sería no repetir tanto los conceptos y avanzar más rápido y eficazmente en más y diferentes temas y no quedarnos estancados en uno igual mucho tiempo".
- "Personalmente creo que no tiene aspectos para mejorar este taller, ya que yo pensaba que podría ser muy frío el taller por ser online pero la profesora, como bien dice ella nos molesta haciéndonos preguntas, consiguiendo un ambiente cómodo donde te puedes sentir libre para contar lo que quieras".
- "Mayor material para después de las sesiones. Material complementario".

d) Comenta si consideras que **practicarás los recursos **de forma habitual****

- "Sí, de hecho, ya lo estoy haciendo. Y gracias a este taller estoy mucho mejor que antes".
- "Sí, poco a poco los he estado integrando en mi rutina".
- "Sí. Creo que es necesario primero un tiempo de adaptación a estos recursos aprendidos, pero con el tiempo los voy a implementar de forma habitual porque son muy eficaces".
- "Sí, son sencillos, se pueden hacer en cualquier momento y en poco tiempo".
- "No lo sé con certeza, pero estoy segura de que lo intentaré".
- "Sin duda! El método pomodoro, la respiración consciente... Los recursos de los que nos ha hablado Ana en el taller sin duda los pondré en práctica y estoy segura de que me va a ayudar mucho. Un placer".
- "La verdad es que sí que creo que podré poner en práctica las técnicas que hemos trabajado durante estas tres semanas. Por ejemplo, ya he puesto en práctica la respiración; aunque no lo hago a diario cuando se me viene a la mente o esté muy nerviosa lo hago, todavía me falta convertirlo en hábito y hacerlo más a menudo. Además, como ya he indicado, mi mayor preocupación es no gestionar bien el tiempo y no sacarle provecho como me gustaría hacerlo. Teniendo en cuenta eso, esta mañana he puesto en práctica la técnica Pomodoro, y la verdad es que me ha ayudado mucho a concentrarme y no distraerme".
- "Sí. De hecho, actualmente realizo respiraciones conscientes para reducir el estrés".
- "Sin ninguna duda, me llevo muchos recursos de este taller, muchas gracias".
- Si y así espero que sea. Pudiendo acceder al material facilitado por el profesor en el momento que lo necesite, hasta interiorizar las pautas.
- "Desde que he empezado el curso estoy tratando de hacer los ejercicios de respiración y parecen que me están ayudando cuando hablo con la gente y antes de dormir".
- "Ando en una época de mucho estrés y si, estoy practicando lo aprendido y me serán útiles de cara al futuro".
- "Desde que empecé el curso he sentido una mejora ya que comprendo mejor mi situación de estrés, por lo tanto, es seguro que utilice lo aprendido para mejorar y ayudar a los demás".
- "Ya he comenzado a practicar los recursos aprendidos de forma habitual. Por un lado, suelo respirar de manera consciente dos veces por día. Por otro lado, ya he comenzado a usar el esquema de análisis de una situación estresante. Y, por circunstancias laborales, tengo varias oportunidades para emplear las técnicas de comunicación asertiva empleadas en el vídeo".
- "Sí, o sea, creo que lo aprendido no sólo lo puedo utilizar en mi día a día para sobrellevar el

estrés de la carrera sino también para cuando esté estresada tomar conciencia de esa emoción. Los recursos aprendidos son útiles para aprender a organizarme mejor y saber aprovechar el tiempo, no responder mal a los demás si estoy sometida a estrés y evitar conductas como la rumiación y la descarga verbal que las hacía y ahora sé que no me convienen. Además, las técnicas de relajación, las estoy intentando incluir en mi vida y me siento mucho mejor”.

8.5 **ANEXO 5:** Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Bizkaia 1er cuatrimestre.

Este taller ha sido ofertado para los alumnos del Campus de Bizkaia y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* a la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece la gestión del estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

Metodología:

El Taller se impartió en el Campus de Bizkaia durante el primer trimestre del curso 2023-2024, concretamente, los días 8, 15, 22 y 29 de noviembre, de 15:00 a 18:00 horas. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 12,5 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Cada participante recibió un correo electrónico en el que se le facilitaba toda la información necesaria para el buen desarrollo del taller, así como los requisitos necesarios para la certificación de las horas trabajadas.

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

Descripción de la muestra:

En la tabla 1 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en el taller, de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplen con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	17 (77,2%)	5(22,7%)	1 (4,5%)	22 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	14 (77,8%)	3 (16,6%)	1 (5,5%)	18 (100%)
PERSONASQUE REALIZAN EL PRE TEST	10 (83,3%)	2 (16,6%)	0 (0,0%)	12 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	8 (88,8%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	9 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	8 (88,8%)	1 (11,1%)	0 (0,0%)	9 (100%)

Tabla 1. Personas admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller "Mindfulness para la Gestión del Estrés", desagregadas por género.

Un total 18 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 25,2 años y un rango de edad entre 18 y 49 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 12 personas, cumplimentaron el cuestionario post-intervención 9 personas, y esos mismos 9 fueron los que obtuvieron certificado, un 50% de los admitidos (N=18), siendo el 75% de las personas que iniciaron el taller.

De las personas que obtuvieron el certificado (N=9), la media de edad se sitúa en 25,6 años, siendo el rango de edad entre 18 Y 49 años.

La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 2 (ver tabla 2).

TITULACIÓN
GRADOS

Artes	1	5,5%
Creación y Diseño	1	5,5%
Derecho	2	11,1%
Enfermería	2	11,1%
Ingeniería electrónica y Física	1	5,5%
Medicina	1	5,5%
Náutica y transporte marítimo	1	5,5%
Periodismo	3	16,6 %
Publicidad y relaciones públicas	1	5,5%
Química	1	5,5%
Relaciones laborales	1	5,5%
Relaciones laborales y Recursos humanos	1	5,5%
Restauración y conservación de bienes culturales	1	5,5%
<i>SUBTOTAL GRADOS</i>	17	94,4%
POSGRADOS		
Máster y Doctorado	1	5,5%
<i>SUBTOTAL POSGRADOS</i>	1	5,5%
<i>TOTAL</i>	18	100%

Tabla 2. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres “*Mindfulness para la gestión del estrés*”

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 1º (ver tabla 3).

CURSO	N=	%
-------	----	---

Primero	5	27,7%
Segundo	5	27,7%
Tercero	4	22,2%
Cuarto	3	16,6%
Quinto	0	0,0%
Otros	0	4,1%
Doctorado/Máster	1	5,5%
TOTAL	18	100%

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

Edad

La media de edad y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 4 (ver tabla 4).

	Media de	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	24,2	18 años	18-49	22
PERSONAS ADMITIDAS	25,2	18 años	18-49	18
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	27,3	18 años	18-49	12
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	25,8	18 años	18-49	9

Tabla 4. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado

Análisis cuantitativo:

En el primer cuatrimestre, se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo (N=9).

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

1. En la variable ¿Qué es la conciencia de uno mismo? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,56, Sd=1,01) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,22, Sd=0,67), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -4,08$; $p = 0,002$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,22.

2. En la variable ¿Qué es la práctica de mindfulness? (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =1,56, Sd=0,73) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,11, Sd=1,17), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -6,78$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,13.
3. En la variable ¿Cómo nos afecta el estrés? (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,00, Sd=1,32) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,78, Sd=0,83), se produjo un incremento estadísticamente no significativo ($t(8) = -2,87$; $p = 0,010$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,86.
4. En la variable ¿Qué es practicar la comunicación consciente? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =1,78, Sd=0,83) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media=4,89, Sd=0,93), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -6,07$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,54.

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

1. En la competencia sobre Trabajar la Consciencia de uno mismo comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,67; Sd=0,87) con las puntuaciones que se del postest (Media =3,78; Sd=0,97), se observó un incremento que alcanzó la significatividad estadística ($t(8) = -2,63$; $p = 0,015$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,27.
2. En la competencia sobre la Práctica del Mindfulness comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,33; Sd=1,11) con las puntuaciones que se del postest (Media =3,67; Sd=1,00), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -2,67$; $p = 0,014$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,50.
3. En la competencia sobre Gestionar como nos afecta el Estrés comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,56; Sd=1,42) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,22; Sd=1,09), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -3,78$; $p = 0,003$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,32.
4. En la competencia sobre Practicar la Comunicación consciente comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,11; Sd=0,93) con las puntuaciones que se del postest (Media=4,33; Sd=1,32), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(8) = -4,50$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,48.

Estos datos indican una mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación.

Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 5).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,11
2	Grado de satisfacción	5,33
3	Utilidad	4,78
4	Grado de implicación	4,22
5	Participación en las actividades	4,89
6	Tiempo de duración	3,33
7	Información recibida	5,56
8	Metodología Utilizada	5,78
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	La consciencia de uno mismo	4,22
9b	La práctica de mindfulness	4,11
9c	Cómo nos afecta el estrés	4,78
9d	Qué es la comunicación consciente	4,89
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		

10a	La consciencia de uno mismo	3,78
10b	La práctica de mindfulness	3,67
10c	Cómo nos afecta el estrés	4,22
10d	Qué es la comunicación consciente	4,33
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	La consciencia de uno mismo	4,67
11b	La práctica de mindfulness	5,54
11c	Cómo nos afecta el estrés	4,78
11d	Que es la comunicación consciente	5,11
11e	Recursos para mejorar	5,22
11f	Valoracion general	5,44
11g	La actuación d ela profesora	5,89

Tabla 5. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de “*Mindfulness para la Gestión del Estrés*”.

En la Tabla 5 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

Análisis cualitativo:

La parte final de la encuesta de evaluación posttest comprende tres preguntas de respuesta abierta sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado quiera señalar.

En **aspectos que han resultado de mayor utilidad** los participantes han señalado la visión y concepción de la profesora sobre el mindfulness, la comunicación e interacción con la profesora, las herramientas para estar más presentes, las prácticas en general, siendo algunas de las prácticas realizadas como el escáner corporal o la práctica de la pasa (comer consciente) las que más útiles han resultado, la mejora en la gestión del estrés y en la comunicación consciente, el escuchar las experiencias de los compañeros ha sido de mucha utilidad para sentirse acompañada y normalizar muchas cosas, la guía de la profesora en las prácticas, la gran relación entre la teoría y la práctica, el poder ver resultados inmediatos, ser consciente de los momentos a los que normalmente no se dan importancia,

Entre los **aspectos que no han resultado de utilidad**, a un participante no le ha resultado interesante alguna práctica realizada en el taller (9 puntos o los movimientos conscientes), la parte teórica o ha tenido dificultad para comprender cómo gestionar el estrés.

Y en las **áreas de mejora** se destaca la demanda de más audios, el aumento de las sesiones del taller pero con menor duración cada sesión, hacer más descansos durante las sesiones, también el tener más días de práctica durante el taller.

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual** la mayoría de los participantes tienen intención de dedicar un tiempo en su vida para practicar mindfulness. Algunos expresan la intención de crear una rutina diaria, e incluso el deseo de que la Universidad cree una sala donde los alumnos puedan practicar mindfulness,

Conclusiones:

Este taller mantiene sus buenos resultados, a pesar de que la población interesada ha disminuido en número. En las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

Estos datos nos animan a continuar con este taller y a buscar mejores medios para hacer llegar la oferta de este curso a la población universitaria.

8.6 ANEXO 6: Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Gipuzkoa 1er cuatrimestre.

Este taller ha sido ofertado para los alumnos del Campus de Gipuzkoa y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* a la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece la gestión del estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

Metodología:

El Taller se impartió en el Campus de Gipuzkoa durante el primer trimestre del curso 2023-2024, concretamente, los días 6, 13, 20 y 27 de noviembre, de 15:00 a 18:00 horas. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 12,5 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad.

Cada participante recibió un correo electrónico en el que se le facilitaba toda la información necesaria para el buen desarrollo del taller, así como los requisitos necesarios para la certificación de las horas trabajadas.

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

Descripción de la muestra:

En la tabla 1 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en el taller, de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplen con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	18 (75%)	5 (20,8%)	1 (4,1%)	24 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	18 (75%)	5 (20,8%)	1 (4,1%)	24 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	12 (75%)	3 (18,7%)	1 (6,2%)	16 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	12 (75%)	3 (18,7%)	1 (6,2%)	16 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	12 (75%)	3 (18,7%)	1 (6,2%)	16 (100%)

Tabla 1. Personas admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller "Mindfulness para la Gestión del Estrés", desagregadas por género.

Un total de 24 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 21,3 años y un rango de edad entre 17 y 53 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 16 personas, cumplieron el cuestionario post-intervención también 16 personas, y esos mismos, 16, fueron los que obtuvieron certificado, un 66,6% de los admitidos (N=24), siendo el 100% de las personas que iniciaron el taller.

De las personas que obtuvieron el certificado (N=16), la media de edad se sitúa en 20 años, siendo el rango de edad entre 17 y 44 años.

La distribución de los y las participantes admitidos por Titulaciones, se detalla en la tabla 2 (ver tabla 2).

TITULACIÓN

GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	1	4,1%
Arquitectura	2	8,3%
Criminología	1	4,1%
Enfermería	2	8,3%
Psicología	14	58,3%
Pedagogía	2	8,3%
SUBTOTAL GRADOS	22	91,6%
POSGRADOS		
Máster y Doctorado	2	8,3%
SUBTOTAL POSGRADOS	2	8,3%
TOTAL	24	100%

Tabla 2. Distribución por titulaciones de las personas asistentes a los talleres "Mindfulness para la gestión del estrés"

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 1º (ver tabla 3).

CURSO	N=	%
Primero	16	66,6%
Segundo	3	15,2%
Tercero	2	8,3%
Cuarto	0	0,0%
Quinto	0	0,0%
Otros	1	4,1%
Doctorado/Máster	2	8,3%

TOTAL	24	100%
--------------	-----------	-------------

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller “Mindfulness para la Gestión del Estrés”.

Edad

La media de edad y el rango de las personas inscritas, admitidas, que realizan el pre test y las que obtienen certificado se presentan en la tabla 4 (ver tabla 4).

	Media de	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	21,3	18 años	17-53	24
PERSONAS ADMITIDAS	24	18 años	17-53	24
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	19,3	18 años	17-44	16
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	19,3	18 años	17-44	16

Tabla 4. Edad de las personas inscritas, admitidas, realizan pre-test y obtienen certificado.

Análisis cuantitativo:

En este primer primer cuatrimestre, se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo (N=16).

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

1. En la variable ¿Qué es la conciencia de uno mismo? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,88, Sd=0,81) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,63, Sd=0,72), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -2,42$; $p = 0,014$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,24.
2. En la variable ¿Qué es la práctica de mindfulness? (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,13, Sd=1,26) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,50, Sd=0,97), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -6,74$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = 1,41.
3. En la variable ¿Cómo nos afecta el estrés? (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria)

comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =4,25, Sd=1,00) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media =4,94, Sd=0,93), se produjo un incremento estadísticamente no significativo ($t(15) = -1,96$; $p = 0,034$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,40.

4. En la variable ¿Qué es practicar la comunicación consciente? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,25, Sd=0,77) con las puntuaciones que se obtuvieron en el postest (Media=4,81, Sd=0,91), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -9,37$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,09.

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

1. En la competencia sobre Trabajar la Consciencia de uno mismo comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,44; Sd=1,31) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,56; Sd=0,82), se observó un incremento que alcanzó la significatividad estadística ($t(15) = -3,00$; $p = 0,004$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,50.

2. En la competencia sobre la Práctica del Mindfulness comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,19; Sd=1,11) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,25; Sd=1,06), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -7,34$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,12.

3. En la competencia sobre Gestionar como nos afecta el Estrés comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,44; Sd=1,15) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,44; Sd=0,73), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -4,14$; $p = 0,032$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 0,97.

4. En la competencia sobre Practicar la Comunicación consciente comparando las puntuaciones del pretest (Media =2,75; Sd=1,29) con las puntuaciones que se del postest (Media=4,44; Sd=0,96), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(15) = -4,82$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de d de Cohen = 1,40.

Estos datos indican una mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación.

Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 5).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,00
2	Grado de satisfacción	5,13
3	Utilidad	5,06
4	Grado de implicación	4,44
5	Participación en las actividades	4,31
6	Tiempo de duración	3,13
7	Información recibida	5,56
8	Metodología Utilizada	5,56
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	La conciencia de uno mismo	4,85
9b	La practica de mindfulness	5,00
9c	Como nos afecta el estres	5,38
9d	Que es la comunicacion consciente	5,46
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	La conciencia de uno mismo	5,00
10b	La practica de mindfulness	4,85
10c	Como nos afecta el estres	4,54
10d	Que es la comunicacion consciente	5,00

11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas		
11a	La conciencia de uno mismo	5,69
11b	La practica de mindfulness	5,54
11c	Como nos afecta el estres	5,31
11d	Que es la comunicacion consciente	5,54
11e	Recursos para mejorar	4,88
11f	Valoracion general	5,69
11g	La actuación d ela profesora	6,00

Tabla 5. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de "*Mindfulness para la Gestión del Estrés*".

En la Tabla 5 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

Análisis cualitativo:

La parte final de la encuesta de evaluación posttest comprende tres preguntas de respuesta abierta sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado quiera señalar.

En **aspectos que han resultado de mayor utilidad** destacan el aumento en el conocimiento sobre cómo afecta y se gestiona el estrés, aprender a centrar la atención, la clase dedicada al estrés, aprender a dedicarse unos minutos al día y llevar las prácticas a la vida diraria, los conocimientos de la profesora y por tanto su disponibilidad a resolver dudas, las prácticas de mindfulness,

diferentes prácticas del taller, la amabilidad y buenos métodos de la profesora, que parte de las prácticas y actividades estén dirigidas a practicarlas fuera del taller, aprender a parar,

Entre los **aspectos que no han resultado de utilidad**, podemos señalar: practicar los audios en casa, alguna parte teórica del taller, que no se revisen las tareas para casa,

Y en las **áreas de mejora** destacamos que el propio taller ofrezca mantas y esterillas, aumentar el tiempo de duración (número de clases), retrasar la hora de inicio del taller, disponer de un lugar más cómodo y adecuado, aumentar la interacción de los participantes y que estos participen más realizando preguntas, dedicar un tiempo para que los alumnos tomen apuntes,

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual** la mayoría de los participantes tienen intención de dedicar un tiempo en su día a día para practicar mindfulness.

Conclusiones:

Este taller mantiene sus buenos resultados, a pesar de que la población interesada ha disminuido en número. En las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

Estos datos nos animan a continuar con este taller y a buscar mejores medios para hacer llegar la oferta de este curso a la población universitaria.

8.7 ANEXO 7: Informe Taller “Mindfulness para la gestión del estrés” Online 2º cuatrimestre.

Este taller online síncrono ha sido ofertado para los tres Campus a través de la plataforma Teams y su impartición ha estado a cargo de Lucía Pérez Vela, psicóloga sanitaria e instructora de Mindfulness (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

Se denomina *Mindfulness* o *Atención plena* a la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Se ha constatado que esta presencia consciente, favorece la gestión del estrés y es fuente de bienestar para aquellas personas que lo practican asiduamente. Este Taller tiene como objetivo introducir en el alumnado la práctica del *mindfulness* de tal manera que ayude en el desarrollo de una atención centrada en el aquí y ahora que permita calmar la mente y el cuerpo para proceder al afrontamiento adecuado del estrés.

Metodología:

El Taller se impartió en el segundo cuatrimestre y al ser *on-line* incluyó a alumnado de los tres Campus de la UPV/EHU. Se impartió los días 8, 15, 22 y 29 de abril en horario de 15:00 a 18:00 horas. Se desarrolló durante 4 sesiones *on-line* y se realizó de manera voluntaria un trabajo personal *off-line*. En total, el trabajo realizado por el alumnado que ha completado todas las sesiones y tareas propuestas ha sido de 12,5 horas que fueron certificadas por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad a aquellos estudiantes que cumplieron con los requisitos.

Cada participante recibió un correo electrónico en el que se le facilitaba toda la información necesaria para el buen desarrollo del taller, así como los requisitos necesarios para la certificación de las horas trabajadas.

En la primera sesión se les facilitó un cuestionario pre-intervención donde se les pedían datos socio-demográficos (titulación, curso, edad y género) y se les hacían 11 preguntas cerradas con respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 6= Totalmente de acuerdo) donde expresaron su interés y conocimientos previos a la realización del taller. Tras cada sesión el alumnado debía contestar a dos preguntas de tipo Verdadero-Falso sobre información tratada en cada sesión, de este modo se obtenían los datos de asistencia del alumnado asociados a cada sesión. En la última sesión, los participantes respondieron al cuestionario post-intervención para conocer la valoración final del Taller. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas y 3 preguntas abiertas para tener un indicador de satisfacción de la actividad que permita su mejora. El formato de las respuestas a las preguntas cerradas es en escala tipo Likert de 6 puntos.

Descripción de la muestra:

En la tabla 1 aparecen datos desagregados por género de las personas admitidas en el taller, de las que realizaron el cuestionario pre-intervención, las que hicieron el cuestionario post-intervención, y las que finalmente cumplen con los requisitos para la obtención del certificado.

	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	52 (81,2%)	12 (18,7%)	0(0,0%)	64 (100%)
PERSONAS ADMITIDAS	43 (84,3%)	8 (15,6%)	0 (1,9%)	51 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	18 (85,7%)	3 (14,2%)	0 (0,0%)	21 (100%)
PERSONAS QUE REALIZAN EL POST TEST	18 (85,7%)	3 (14,2%)	0 (0,0%)	21 (100%)
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	19 (86,3%)	3 (13,6%)	0 (0,0%)	22 (100%)

Tabla 1. Personas inscritas, admitidas, que realizaron el Pre-test, el post-test y que obtuvieron el certificado en el Taller "Mindfulness para la Gestión del Estrés", desagregadas por género.

Un total de 64 personas fueron inscritas en el taller, con una media de edad de 25,4 años y un rango de edad de 18 a 51 años. 51 personas fueron admitidas para realizar el taller, con una edad media de 25,6 años y un rango de edad entre 18 y 51 años. Realizaron el cuestionario pre-intervención un total de 21 personas, cumplieron el cuestionario post-intervención 21, y obtuvieron certificado 22 personas, un 43,13% de los admitidos (N=22).

De las personas que obtuvieron el certificado (N=22), la media de edad se sitúa en 25,9 años, siendo el rango de edad entre 18 y 51 años.

La distribución de los y las participantes inscritos por Titulaciones, se detalla en la tabla 2 (ver tabla 2).

TITULACIÓN		
GRADOS		
Administración y Dirección de Empresas	3	4,6%

Antropología	1	1,5%
Arquitectura	1	1,5%
Biología	1	1,5%
Creación y Diseño	1	1,5%
Educación Primaria	3	4,6%
Educación Social	3	4,6%
Enfermería	6	9,3%
Estudios Vascos	1	1,5%
Filosofía	1	1,5%
Fundamentos de Arquitectura	1	1,5%
Gestión de negocios	1	1,5%
Ingeniería de energías renovables	1	1,5%
Ingeniería de tecnología industrial	1	1,5%
Ingeniería mecánica	2	3,1%
Ingeniería química	1	1,5%
Ingeniería química industrial	1	1,5%
Marketing	1	1,5%
Medicina	2	3,1%
Pedagogía	3	4,6%
Pedagogía y Educación primaria	1	1,5%
Periodismo	1	1,5%
Psicología	6	9,3%
Química	1	1,5%
Relaciones laborales y Recursos humanos	1	1,5%
Trabajo Social	2	3,1%

SUBTOTAL GRADOS	47	73,4 %
POSGRADOS		
Máster	10	15,6 %
Doctorado	7	10,9 %
SUBTOTAL POSGRADOS	17	26,5 %
TOTAL	64	100%

Tabla 2. Distribución por titulaciones de las personas inscritas al taller online "*Mindfulness para la gestión del estrés*"

La distribución de las personas inscritos por curso académico se presenta en la tabla 3, donde puede observarse diferencias por curso, presentando un mayor número de personas admitidas en 1º, 2º y 4º, así como en formaciones de postgrado, donde se presenta el mayor dato (ver tabla 3)

CURSO	N=	%
Primero	12	18,7%
Segundo	12	18,7%
Tercero	8	12,5%
Cuarto	13	20,3%
Quinto	1	1,5%
Sexto	1	1,5%
Doctorado/Máster	17	26,5%
TOTAL	64	100%

Tabla 3. Distribución por curso de asistentes al Taller online "*Mindfulness para la Gestión del Estrés*".

Distribución por Campus de las personas inscritas

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 género (ver tabla 4).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRES	PNB	TOTAL
ARABA	5 (7,8%)	1 (1,5%)	0 (0,0%)	6 (9,3%)
BIZKAIA	17 (26,5%)	7 (10,9%)	0 (0,0%)	24
GIPUZKOA	30 (46,8%)	4 (6,2%)	0 (0,0%)	34 (20,1%)
TOTAL	52 (81,2%)	12 (18,7%)	0 (0,0%)	64 (100%)

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

Distribución por Campus de las personas admitidas

Las personas admitidas en el Taller estudian en los diferentes Campus de la UPV/EHU. En la tabla 5 se presentan las personas admitidas al taller que provienen de los diferentes Campus desagregadas por género. (ver tabla 5).

CAMPUS	MUJERES	HOMBRE	PNB	TOTAL
ARABA	3 (5,8%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (5,8%)
BIZKAIA	15 (29,4%)	5 (9,8%)	0 (0,0%)	20 (39,2%)
GIPUZKOA	25 (49,0%)	3 (5,8%)	0 (0,0%)	28 (54,9%)
TOTAL	33 (64,7%)	8 (15,6%)	0 (0,0%)	51 (100%)

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

Edad

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

	Media de	Moda	Rango	TOTAL
PERSONAS INSCRITAS	25,4	20 años	18-51	64
PERSONAS ADMITIDAS	25,6	20 años	18-51	51
PERSONAS QUE REALIZAN EL PRE TEST	25,5	20 años	18-51	21
PERSONAS QUE OBTIENEN CERTIFICADO	25,9	20 años	18-51	22

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

Análisis cuantitativo:

En el primer cuatrimestre, se realizó un análisis de comparación de medias relacionadas (t-test para datos apareados) para medir el impacto del Taller y la satisfacción con el mismo (N=21).

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

1. En la variable ¿Qué es la conciencia de uno mismo? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =3,57, Sd=1,21) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,22, Sd=0,67), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -3,40$; $p = 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -0.74.
2. En la variable ¿Qué es la práctica de mindfulness? (Tipos de meditación) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,57, Sd=1,50) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,29, Sd=1,27), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -4,68$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -1,02.
3. En la variable ¿Cómo nos afecta el estrés? (Cómo aplicar mindfulness a la vida diaria) comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =4,14, Sd=1,19) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media =4,86, Sd=1,06), se produjo un incremento estadísticamente no significativo ($t(20) = -2,50$; $p = 0,011$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -0,54.
4. En la variable ¿Qué es practicar la comunicación consciente? comparando las puntuaciones que se obtuvieron en el pretest (Media =2,62, Sd=1,28) con las puntuaciones que se obtuvieron en el posttest (Media=4,71, Sd=1,10), se produjo un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -6,49$; $p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -1,42.

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

1. En la competencia sobre Trabajar la Consciencia de uno mismo comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,57; Sd=1,33) con las puntuaciones que se del posttest (Media =4,48; Sd=0,81), se observó un incremento que alcanzó la significatividad estadística ($t(20) = -2,80$; $p = 0,006$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -1,07.
2. En la competencia sobre la Práctica del Mindfulness comparando las puntuaciones del pretest

(Media =3,00; Sd=1,38) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,38; Sd=1,20), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -5,91; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -1,86.

3.En la competencia sobre Gestionar como nos afecta el Estrés comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,62; Sd=1,32) con las puntuaciones que se del postest (Media =4,33; Sd=0,97), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -1,95; p = 0,033$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -0,87.

4.En la competencia sobre Practicar la Comunicación consciente comparando las puntuaciones del pretest (Media =3,05; Sd=1,53) con las puntuaciones que se del postest (Media=4,57; Sd=1,08), se observó un incremento estadísticamente significativo ($t(20) = -3,99; p < 0,001$). El tamaño del efecto obtenido en esta comparación fue de *d de Cohen* = -1,37.

Estos datos indican una mejora en los conocimientos y en las competencias que las personas asistentes refieren una vez realizado el Taller y demuestran el impacto del programa en esta mejora.

A continuación, se presentan las puntuaciones medias obtenidas en los ítems de la encuesta de evaluación.

Se evidencian las altas puntuaciones en todas las variables estudiadas confirmando la utilidad práctica del taller para el alumnado que lo completa (ver tabla 7).

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	MEDIA
1	Interés en el Taller	5,57
2	Grado de satisfacción	5,38
3	Utilidad	5,19
4	Grado de implicación	4,71
5	Participación en las actividades	4,48
6	Tiempo de duración	3,19
7	Información recibida	5,67

8	Metodología Utilizada	5,19
<i>9.-Señala tus conocimientos en los siguientes temas</i>		
9a	La conciencia de uno mismo	4,52
9b	La practica de mindfulness	4,29
9c	Como nos afecta el estres	4,86
9d	Que es la comunicacion consciente	4,71
<i>10.-Señala tus Competencias Personales en los siguientes temas</i>		
10a	La conciencia de uno mismo	4,48
10b	La practica de mindfulness	4,38
10c	Como nos afecta el estres	4,33
10d	Que es la comunicacion consciente	4,57
<i>11.-Señala la Utilidad que ha tenido trabajar los siguientes temas</i>		
11a	La conciencia de uno mismo	5,43
11b	La practica de mindfulness	5,38
11c	Como nos afecta el estres	5,33
11d	Que es la comunicacion consciente	5,33
11e	Recursos para mejorar	5,24
11f	Valoracion general	5,52
11g	La actuación de la profesora	5,71

Tabla 7. Puntuaciones medias en la encuesta de satisfacción con el Taller de "Mindfulness para la Gestión del Estrés".

En la Tabla 7 puede observarse la valoración sobre las características de la formación y los conocimientos y competencias adquiridos después de realizarla. La evaluación personal de la participación en las sesiones, la metodología de trabajo y la información recibida es en general muy

positiva con promedios en torno al 5 e incluso superiores. Salvo en el caso del tiempo, aspecto en el que parece que hubo consenso en considerarlo escaso. En lo tocante a los apartados de conocimientos y competencias adquiridos después del taller, las puntuaciones han sido altas y superiores a las obtenidas antes de la participación.

Análisis cualitativo:

La parte final de la encuesta de evaluación comprende tres preguntas sobre aspectos positivos, negativos y de mejora que el alumnado quiera señalar.

En **aspectos positivos** destacan:

- *“La comunicación consciente y el impacto del estrés en mi vida”*
- *“La información sobre como actúa el estrés en nuestro cuerpo, de manera más fisiológica y entender mejor los síntomas y sensaciones que se perciben”*
- *“Las prácticas de todas las sesiones, tanto al empezar la sesión, durante, o al finalizar. El poder disponer de audios para poder seguir con las prácticas el resto de la semana. También todas las aclaraciones, consejos, herramientas... que nos ha ofrecido la profesora”.*
- *“La gestión del estrés y cómo afecta”.*
- *“Me han gustado muchas cosas de este taller e incluso si no he podido aplicar todo lo que hemos visto por falta de planificación, me gustaría poco a poco añadir cosas en mi día a día. Lo que he preferido ha sido la practica de yoga en mindfulness, me ha parecido también muy relajante el escáner corporal, y el taller en general me ha permitido darme cuenta que al final, solo en algunos minutos varias veces en un día, era posible practicar mindfulness con cosas muy sencillas (por ejemplo cuando como, cuando me ducho, cuando hago un paseo, etc) Como tenía bastante exámenes, cuando estaba agobiada, intentaba parar y conectarme a mi cuerpo y a mi mente, me ha ayudado mucho”.*
- *“De este Taller me han resultado útiles varios aspectos; entre ellos aprender a gestionar el estrés, tomar consciencia de lo que hago cuando lo hago y darme un tiempo para pensar en lo que estoy haciendo, relajarme, intentar dejar el piloto automático del día a día a un lado y pararme a pensar y disfrutar situaciones del día a día.”*
- *“La explicación de la teoría es fundamental, pero lo más útil ha sido la práctica del mindfulness.”*
- *“Me ha parecido un punto muy útil aprender cómo trabajar la comunicación consciente”.*
- *“Todas las herramientas positivas que nos ha dado y enseñado en tan poco tiempo”.*
- *“Los aspectos más útiles de este taller han sido los que me han proporcionado herramientas prácticas para incorporar la atención plena en la vida diaria y así, reducir el estrés. Por ejemplo, aprender a enfocarse en la respiración me ha ayudado a centrarme en el presente y calmar la mente. La técnica del escaneo corporal me ha ayudado a tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo y las sensaciones que se experimentan, lo que me ha ayudado a relajarme y disminuir la tensión física. Además, me gustaría darle importancia a que al practicar la atención plena durante actividades rutinarias como comer o caminar, me ha permitido estar más conectada con el momento actual y disfrutar más de la vida diaria.”*

- *“Conocer diferentes prácticas de mindfulness me ha parecido de utilidad para averiguar la que mejor se adapta a mí”.*
- *“Hacer las respiraciones o mejor dicho ejercicios de mindfulness para controlar.”*
- *“Las meditaciones y las conversaciones sobre el ejercicio de los nueve puntos y sobre la comunicación consciente. También el tema de la autoconsciencia, los límites y el autocuidado. Y entender mejor el proceso del estrés. Además he ampliado mis conocimientos y mi experiencia personal (así que ahora me he puntuado un poco mejor en los apartados de conocimientos y competencias personales, o por lo menos eso he intentado).”*
- *“Control del piloto automático Conocimientos sobre mi ancla, escáner corporal y el triangulo de las emociones Como practica formal la meditación completa sentado”*
- *“Aprender a gestionar el estrés.”*
- *“Darme cuenta de que vivo en piloto automático y gracias a ello intentar ser más consciente de mí misma y de lo que estoy viviendo.”*
- *“Sobre todo el material que nos permite realizar la práctica de mindfulness por nuestra cuenta y cómo hacer frente al estrés”.*
- *“Creo que me va a poder ayudar en mi día a día.”*
- *“Lo que más valoro de haber realizado este taller son las diversas herramientas que nos han proporcionado para aprender a escapar de lo que denominamos el “piloto automático”. Antes de comenzar este taller ni siquiera era consciente de ello, y considero que después de estas clases es algo que voy a intentar evitar e incorporar nuevos hábitos en mí día a día que me hagan tomar más consciencia de mis actos.”*
- *“El poder hacer la parte práctica sin dificultad, a pesar de no ser presencial, así surtiendo efecto en mí. Y el poder alcanzar ciertos contenidos teóricos sobre el mindfulness de gran utilidad para mi vida profesional que pueda ser aplicada tanto en mí, como en aquel paciente que lo pueda necesitar según su diagnóstico. También la voz de la persona que guía es importante. En ocasiones por internet me he puesto a hacer meditaciones y he tenido que dejar porque no me trasmite paz la forma en que lleva la conversación y creo que la voz como medio para realizar este taller es fundamental. Aquí la profesora lo condujo muy bien y supo llegar a todos, muy profesional de su parte.”*
- *“Los ejercicios especialmente el escáner corporal.”*

Entre los **aspectos negativos**, podemos señalar:

- *“Me gustaría información más técnica y aprovechar el canal online para utilizar herramientas digitales de apoyo”.*
- *“El tema más de práctica de ejercicios de mindfulness, no he conseguido llegar a desconectar del todo la cabeza y centrar el 100% de mi atención.”*
- *“Nada.”*
- *“Pocas sesiones, pero muy largas”.*
- *“No veo nada que decir”*
- *“Considero que todos los aspectos de este Taller me han sido útiles y me serán útiles, por lo que no sabría que aspectos nombrar en este apartado.”*
- *“Creo que todo ha sido útil”.*
- *“Me parece todo correcto.”*

- *"Curso muy corto."*
- *"Diría que por lo general casi todo me ha sido de gran utilidad. Aún así debo admitir que al practicar la meditación, más de una vez me he quedado dormida al hacerlo recostada. No sé si eso se debe a que quizás hacerlo a la hora de la siesta no es el momento idóneo o no me concentraba lo suficiente. Así que me gustaría trabajarlo por mi cuenta ahora que el taller se ha acabado y lograr meditar sin que me suceda esto."*
- *"Creo que en general todo me ha parecido de utilidad tanto para desarrollar mi capacidad de prestar atención y ser consciente, como para autoconocerme mejor."*
- *"No lo sé. Para mí todo ha sido importante y lo he apuntado en mi cuaderno como información valiosa".*
- *"Nada que comentar"*
- *"En las primeras horas mucha información, y luego teníamos menos tiempo para hacer los ejercicios."*
- *"No ha habido nada que no me haya resultado de utilidad, creo que todo me ha aportado algo ya sea en mayor o menor medida."*
- *"Ninguno, las 3 horas de cada clase están bien aprovechadas y el cuadernillo es útil también."*
- *"No veo nada que no tenga utilidad, me parece que eso depende de la persona, por lo general a mí todos me a resultado de utilidad."*
- *"No considero que ningún aspecto me haya resultado de poca utilidad. Escuchar a mis compañeros y aprender de cosas que en un principio consideraba que no me iban a ser de utilidad ha acabado siendo muy enriquecedor".*
- *"Para mí todo fue útil."*
- *"Nada"*

Y en las **áreas de mejora**, destacamos:

- *"Presentar dos o tres casos particulares en el futuro que permitan la ejemplificación transversal de los temas tratados. Incentivar más la participación de las personas. Aunque la instructora invitaba no había ejercicios que promovieron más activamente esa participación."*
- *"Utilizar otra plataforma de videollamadas, quizás con opción de pizarra para algunos esquemas o ejercicios que hemos trabajado en el curso seguirlos de manera más fácil."*
- *"Nada."*
- *"Mayor duración."*
- *"No sé muy bien, todas las dudas que podía tener han sido resueltas en los diferentes talleres"*
- *"Veo conveniente para mejorar este Taller repartir las horas más durante la semana y así no tener las 3 horas el mismo día porque a veces esto puede suponerte quitarte gran parte de la tarde."*
- *"Poder hacer ejercicios prácticos con mis compañeros en salas diferentes y luego poder volver al grupo grande para compartir. También a mejorar la participación, ya que había muy pocas cámaras encendidas."*
- *"Hacer sesiones de forma presencial en el campus de Bizkaia"*

- *“Hacer el curso con más sesiones”*
- *“Primero de todo, como ya se ha mencionado varias veces durante las videoconferencias, me parecería más conveniente hacer el taller a través de la metodología presencial. Además, tal vez, si se llevará a cabo en grupos más pequeños, sería posible ajustar el contenido para que se adapte a las necesidades específicas de los participantes. También sería una buena opción abrir un foro a través de la red o incorporar más ejercicios grupales y discusiones durante las videoconferencias para permitirnos compartir experiencias y aprender unos de otros. Por último, me gustaría que ofrecierais sesiones de seguimiento para revisar nuestro progreso y abordar cualquier dificultad que hayamos encontrado al implementar las técnicas de mindfulness.”*
- *“Me habría gustado que no se hubiese suspendido el taller presencial, pero en el online lo he encontrado todo a mi gusto. Por otra parte, había días en que las meditaciones se me hacían cortas (por que se me distraía la mente) por lo que me hubiera gustado alargar el momento, pero entiendo que ese es mi problema personal y que soy yo la que tengo que mejorar la calidad de mi atención.”*
- *“A mi me hubiera gustado alargarlo más porque estaba a gusto, pero entiendo que esta diseñado así. Me gustaría que la UPV/EHU diese continuación a este curso o otras oportunidades de talleres sobre salud mental. Entiendo que realizar el taller online tiene sus inconveniencias pero la verdad que es una manera cómoda y fácil de ayudar a la gente que probablemente no hubiese ido al presencial, se podrían mantener las dos modalidades.”*
- *“En vez de 3 horas seguidas, hacerlo más corto y en más días.”*
- *“Buscar alguna manera de conseguir una metodología más dinámica. Aunque es verdad que eso depende mucho del grupo que está participando en la actividad.”*
- *“Creo que las 12 horas de taller están bien aprovechadas, no se me ocurre nada a mejorar.”*
- *“Como el taller está separado en dos partes (al principio el teórico y luego el práctico), que, de la información de la teoría en un documento, para poder seguir aparte de escuchar leyendo.”*
- *“A la hora de realizar las prácticas, me costaba mantener la atención y no desviarme hacia otros focos o pensamientos. Sé que esto es algo normal, y más al principio, pero al dar el taller de manera online, esas distracciones y tentaciones de abandonar el ejercicio (no de manera física, sino mental) se han visto potenciadas. Por otro lado, me gustaría que este taller se realizase en febrero o marzo a ser posible, ya que considero que nuestra disponibilidad y libertad siempre es mayor al comienzo del cuatrimestre.”*
- *“Estoy de acuerdo con todo, lo veo bien así y si se incorpora otras ideas de quién pueda tener y sea factible pues agregarlo. Algo que pueda comentar, será incorporar un pequeño retiro de al menos 2 días, no estaría mal, pero yo dejaría de ser online.”*
- *“Ofertarlo en modalidad presencial”*

Finalmente, con respecto a la **aplicación de lo aprendido de forma habitual:**

- *“Sí”*
- *“He conseguido alguna herramienta nueva, para en momentos de más ansiedad conseguir encontrar un espacio seguro en algún ejercicio que hemos realizado, y disminuir los síntomas que tanto malestar generan”.*
- *“Sí, ya lo hago: todos los días hago meditación en el ancla y escáner corporal.”*
- *“Si, de hecho, ya los estoy integrando en mí día a día.”*

- *“Tengo todos los recursos necesarios para hacerlo, hoy pienso que lo haré poco a poco planificando mas mis semanas y espero que mi motivación que tengo hoy para hacerlo va a mantenerse y que pueda practicar mindfulness en mi día a día :)”*
- *“Sí, creo que voy a poder practicar los recursos aprendidos en el Taller de forma habitual y además, intentaré hacerlo sacando tiempo para mí y para poder hacer meditaciones, tomar consciencia de lo que hago, centrarme en mis respiraciones y en lo que estoy haciendo, etc.”*
- *“Si, Lucía ha dado un montón de recursos y no dudo que los pondré en práctica.”*
- *“Espero poder practicarlos de forma habitual”*
- *“Si, por lo menos intentaré poner en práctica todo lo aprendido”*
- *“Sí creo que voy a poder incorporar las técnicas de mindfulness aprendidas en mi rutina diaria, ya que ya lo estoy haciendo; espero que consiga mantener una práctica regular.”*
- *“Creo que sí. Voy a intentarlo”.*
- *“Si, de hecho, ya estoy practicando a diario con los audios. A veces me cuesta mas centrarme, pero lo estoy intentando y me gustaría apuntarme a un curso de mindfulness durante los años que me queden de carrera.”*
- *“Si, creo que me puede servir bastante.”*
- *“Totalmente.”*
- *“Sí, con los audios del cuadernillo puedo practicar todos los días.”*
- *“Sí, yo creo que voy a poder practicar los recursos aprendidos de forma habitual ya que espero poder hacerlo al menos una vez por semana. Empiezo a estudiar duro por estas fechas y planeo sacar una horita uno o dos días a la semana. Sé que se va a poner más difícil con los exámenes, pero creo que los beneficios que voy a obtener van a merecer la pena. En verano es cuando voy a poder dedicarle más tiempo. Voy a usar todas las herramientas que tenga a mano para establecer una rutina nueva y poder seguir con ella el próximo curso.”*
- *“Siempre que tenga la oportunidad sí, ya que no deja sólo de ser un crecimiento personal sino que también pone a juego mi salud mental de forma positiva y beneficiosa de forma general.”*
- *“Es la intención que tengo”*

Conclusiones:

Este taller, que tradicionalmente cuenta con muy buen recibimiento, ha reafirmado en esta edición el interés que suscita. En las encuestas se valora con muy alta puntuación el grado de satisfacción general, el trabajo de la profesora y la valoración resumen de la experiencia.

Estos datos nos animan a continuar con esta oferta.