

# SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ARRETA PSIKOLOGIKORAKO ZERBITZUA

**MEMORIA 2023/2024**



[www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica](http://www.ehu.eus/es/web/servicio-atencion-psicologica)



## 1. SARRERA

Memoria honen helburua da Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (SAP/APZ) 2023-2024 ikasturtean egindako jarduera aurkeztea. Doako zerbitzua da, unibertsitate komunitateari laguntza psikologikoa ematera bideratua. Funtzionalki, Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzarena da. Zeregin hauek ditu:

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

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

c) Laguntza psikologikoa ematea hala eskatzen duten unibertsitateko ikasleei eta unibertsitate komunitateko beste kide batzuei, betiere baliabideak nahikoak badira, ikasleak baitira laguntza psikologikoaren hartzailer nagusiak.

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

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

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

zerbitzu publikoetan edo gai espezifikoetarako laguntza baliabideetan, edo Euskadiko hiru lurraldeetako Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatutako profesionalen kontsultetan.

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

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

## 2. 2023-2024 IKASTURTEAN ARTATUTAKO IKASLEAK

### 2.1 Kontsulta berriak

2023-2024 ikasturtean 322 kontsulta berri jaso ziren, eta horietatik 17 berreskaerak ziren; hots, aurretik Zerbitzuan artatutako pertsonen eskaerak. Aurtengo ikasturtean jasotako kontsulten banaketa zein azken urteotan jasotako kontsulten bilakaera Campusaren arabera 1. taulan aurkezten da (ikus 1. taula).

Aurtengo ikasturtean %8ko igoera hauteman da 2022-2023 ikasturtean jasotako eskaera berriekin alderatuta (298 kontsulta berri). Datua Campusaren arabera banakatuz gero, ikus daiteke aurreko ikasturtearekin alderatuta Araban (%3,8) eta Gipuzkoan (%35,3) kontsulta kopuruak gora egin duela; Bizkaiko Campusean, berriz, kopuruak behera egin du (% -14,6).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>KONTSULTA BERRIAK 2020-2021</b>	68 (% 19,4)	166 (% 47,5)	116 (% 33,1)	<b>350 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2021-2022</b>	69 (% 21,4)	158 (% 48,9)	96 (% 29,7)	<b>323 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2022-2023</b>	52 (% 17,4)	130 (% 43,6)	116 (% 39)	<b>298 (% 100)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2023-2024</b>	54 (% 16,8)	111 (% 34,4)	157 (% 48,8)	<b>322 (% 100)</b>

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

Aurtengo ikasturtean SAP/APZko asistentzia baliabideek gora egin dute; izan ere, psikologo sanitario berri bat dago, Gipuzkoako Campusean lagundu eta Arabako Campusean aritzen dena. Halaber, aurtengo ikasturtean kanpoko profesionalen laguntza jaso dugu 22 pertsona artatzeko Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako Campusetan. Aurkezten ditugun datuen barruan daude pertsona horiek, bai eta Zerbitzuak artatu dituenak ere.

2. taulan, ikasturte honetan jasotako 322 kontsulta berrien sexuaren arabera banaketa erakusten da (ikus 2. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>EMAKUMEAK</b>	43 (% 79,6)	70 (% 63,1)	111 (% 70,7)	<b>224 (% 69,5)</b>
<b>GIZONAK</b>	11 (% 20,4)	32 (% 28,8)	43 (% 27,4)	<b>86 (% 26,7)</b>
<b>PERTSONA EZ BINARIOA</b>	0 (% 0)	9 (% 8,1)	3 (% 1,9)	<b>12 (% 3,7)</b>
<b>GUZTIRA</b>	54 (% 16,5)	111 (% 33,7)	157 (% 49,7)	<b>322 (% 100)</b>

**2. taula.** SAP/APZn 2023-2024 ikasturtean jasotako kontsulten portzentajeiko banaketa, campusaren eta sexuaren arabera.

Aurreko urteetan ikusi bezala, SAP/APZren zerbitzuak gehiago erabiltzen dituzte emakumezkoek gizonezkoek edo pertsona ez binarioko (PEB) kolektibokoek baino; izan ere, Zerbitzuarekin harremanetan jarri ziren pertsonen ia % 70 dira.

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

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>GRADUA</b>	50 (% 92,6)	87 (% 78,4)	111 (% 70,7)	<b>248 (% 77)</b>
<b>GRADUONDOKOA</b>	4 (% 7,4)	24 (% 21,6)	46 (% 29,3)	<b>74 (% 23)</b>
<b>GUZTIRA</b>	54 (% 16,8)	111 (% 34,5)	157 (% 48,8)	<b>322 (% 100)</b>

**3. taula.** 2023-2024 ikasturtean jasotako kontsulta berrien banaketa, ikasketa motaren eta campusaren arabera.

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

Jaioterriaren arabera kontsulta berriak kontuan hartzen baditugu,

honako hau da banaketa (ikus 4. taula).

<b>JATORRIA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>EUSKADI</b>	203	% 63,3
<b>BESTE AUTONOMIA ERKIDEGO BATZUK</b>	54	% 16,8
<b>EUROPA</b>	11	% 3,4
<b>ERDIALDEKO AMERIKA</b>	6	% 1,9
<b>HEGO AMERIKA</b>	19	% 5,9
<b>IPAR AMERIKA</b>	1	% 0,31
<b>AFRIKA</b>	2	% 0,6
<b>ASIA</b>	6	% 1,9
<b>Ez daki/ ez du erantzun *</b>	20	% 6,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>322</b>	<b>% 100</b>

**4. taula** 2023-2024 ikasturtean kontsulta egin duten ikasleen jaioterria. \* Ez dago atzera egin zuten eta kanpoko profesionalak artatutako pertsona batzuen jatorriari buruzko datuak.

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

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>BATEZBEST EKOA</b>
<b>ITXAROTE DENBORA</b>	8	12,3	14,6	12,8

**5. taula** "Itxarote denbora" adierazlearen kopurua egunetan zenbatuta, 2023-2024 ikasturterako, Campusaren arabera.

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

## 2.2 2023-2024 ikasturtean artatutako pertsonak

Aurtengo ikasturtean artatutako pertsonen kopuruan kontuan hartu dira

arreta psikologikorako eskaera berriak (322 eskaera) eta aurreko ikasturtean eskatu eta zerbitzua baliatzen jarraitzen zutenak (130 pertsona). Hortaz, 2023-2024 ikasturtean guztira 452 pertsona artatu dira; hortaz, kopuruak % 5,6 egin du gora 2022-2023 ikasturtean artatutako kasuen kopuruarekiko (N=428). 2023-2024 ikasturtean artatutako kasuen Campusaren arabera banaketa 6. taulan aurkezten da (ikus 6. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>KONTSULTAN 2022-2023tik</b>	19	54	57	<b>130 (% 28,8)</b>
<b>KONTSULTA BERRIAK 2023-2024</b>	54	111	157	<b>322 (% 71,2)</b>
<b>2023-2024an ARTATUTAKO PERTSONAK, GUZTIRA</b>	<b>73 (% 16,1)</b>	<b>165 (% 36,5)</b>	<b>214 (% 47,4)</b>	<b>452 (% 100)</b>

**6. taula.** Artatutako ikasleek 2023-2024 ikasturte amaieran zuten egoera, campusaren arabera.

2023-2024 ikasturteko kontsulta berrien artean 9 atzera egite egon dira: 1 Araban, 4 Bizkaian eta 4 Gipuzkoan. Atzera egitetzat hartzen da zerbitzuan arreta eskatzen duen pertsona batek hitzordua jaso eta lehenengo kontsultara joaten ez bada eta saioak egiten ez baditu, edo bere asmoa hori dela jakinarazten badigu.

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

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>EMAKUMEAK</b>	59 (% 80,8)	103 (% 62,4)	157 (% 73,4)	<b>319 (70,6 %)</b>
<b>GIZONAK</b>	14 (% 19,2)	53 (% 32,1)	54 (% 25,2)	<b>121 (% 26,7)</b>
<b>PERTSONA EZ-BINARIOAK</b>	0 (% 0)	9 (% 5,45)	3 (% 1,4)	<b>12 (% 2,6)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>73 (% 16,1)</b>	<b>165 (% 36,5)</b>	<b>214 (% 47,3)</b>	<b>452 (% 100)</b>

**7. taula.** 2023-2024 ikasturtean SAP/APZn artatutako pertsonen banaketa, sexuaren eta campusaren arabera.

### 2.3 2023-2024 ikasturtean artatutako ikasleen prestakuntza

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

Graduondoko ikasleen banaketan sartu dira UPV/EHUUn ematen diren master eta doktoregoko programetako bat egiten ari diren pertsonak. Pertsona horien % 48,6 master bat egiten ari dira, eta ez da titulaziorik gailentzen. % 51,4 berriz, doktorego bat ikasten ari dira (ikus 8. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>GRADUA</b>	65 (% 89)	124 (% 75,2)	156 (% 73)	<b>345 (% 76,3)</b>
<b>GRADUONDOKOA</b>	8 (% 11)	41 (% 24,8)	58 (% 27)	<b>107 (% 23,7)</b>
<b>Masterra</b>	3 (% 37,5)	22 (% 53,6)	27 (% 46,6)	<b>52 (% 48,6)</b>
<b>Doktoregoa</b>	5 (% 62,5)	19 (% 46,4)	31 (% 53,4)	<b>55 (% 51,4)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>73 (% 16,1)</b>	<b>165 (% 36,5)</b>	<b>214 (% 47,4)</b>	<b>% 452(100)</b>

**8. taula.** 2023-2024 ikasturtean SAP/APZn artatutako erabiltzaile mota, campusaren arabera.



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

	ARABA N=73 (% 16,1)			BIZKAIA N= 165 (% 36,5)			GIPUZKOA N=214 (% 47,4)			GUZTIRA N=452 (% 100)
	Batez besteko adina	Modalitateak	Tartea	Batez besteko adina	Modalitateak	Tartea	Batez besteko adina	Modalitateak	Tartea	
<b>GRADUA</b>	23	21	18-38	23	21	18-53	22	21	18-49	<b>345 (% 76,3)</b>
<b>GRADUON DOKOA</b>	33	27	24-49	27	25	22-43	28	25	22-41	<b>107 (% 23,7)</b>

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

	ARABA N=73 (% 16,1)			BIZKAIA N=165 (% 36,5)			GIPUZKOA N=214 (% 47,4)			GUZTIRA N=452 (% 100)		
	N=14 (% 19,2)	N=59 (% 80,8)	PEB N=0 (% 0)	N=53 (% 32,1)	N=103 (% 62,4)	PEB N=9 (% 5,5)	N=54 (% 25,2)	N=157 (% 73,4)	PEB N=3 (% 1,4)	N=121 (% 26,7)	N=319 (% 70,6)	PEB N=12 (% 2,7)
<b>GRADUA</b>	11	55	0	38	77	9	35	124	0	84	256	9
<b>GRADUON DOKOA</b>	3	4	0	15	26	0	19	33	3	37	63	3

10. taula. 2023-2024 ikasturteko erabiltzaile mota sexuaren eta Campusaren arabera. PEB= Pertsona ez binarioa.

SAP/APZn kontsulta egiten duten ikasleek ondo ordezkutzen dute Unibertsitateak eskaintzen dituen graduko titulazioen aniztasuna. Kontsulta gehienak Psikologiako Gradutik datoz (% 17,4; N= 60); jarraian Erizaintzako Gradutik (% 6,0; N=21) eta Medikuntza Gradutik (% 5,3; N=18), 11. taulan ikus daitekeen bezala (ikus 11. taula).

<b>TITULAZIOA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritzako Gradua (EAZ)	11	% 3,2
Gizarte Antropologia	4	% 1,2
Arkitektura (Arkitekturaren oinarriak)	8	% 2,3
Artea	9	% 2,6
Biologia	5	% 1,5
Biokimika eta Biologia Molekularra	1	% 0,3
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	8	% 2,3
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa + Soziologia (Gradu Bikoitza)	1	% 0,3
Elikagaien Zientzia eta Teknologia	4	% 1,2
Ingurumen Zientziak	4	% 1,2
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak	1	% 0,3
Ikus-entzunezko Komunikazioa	4	% 1,2
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	6	% 1,7
Sorkuntza eta Diseinua	8	% 2,3
Kriminologia	3	% 0,9
Zuzenbidea	9	% 2,6
Ekonomia	2	% 0,6
Haur Hezkuntza	13	% 3,9
Lehen Hezkuntza	15	% 4,3
Gizarte Hezkuntza	13	% 3,9
Erizaintza	21	% 6,0
Ingeles Ikasketak	6	% 1,7
Euskal Ikasketak	2	% 0,6
Farmazia	5	% 1,5
Filologia Klasikoa	1	% 0,3
Filologia hispanikoa	1	% 0,3
Filosofia	9	% 2,6
Fisika	6	% 1,7
Fisioterapia	1	% 0,3
Geologia	1	% 0,3
Negozioen Kudeaketa	5	% 1,5
Negozioen Kudeaketa + Lan Harreman eta Giza Baliabideak (Gradu Bikoitza)	2	% 0,6
Historia	4	% 1,2
Artearen Historia	3	% 0,9
Automobilgintzaren Ingeniaritza	2	% 0,6
Ingeniaritza Zibila	1	% 0,3
Ingeniaritza Elektrikoa	1	% 0,3
Ingeniaritza Elektronikoa	1	% 0,3

Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	4	% 1,2
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	2	% 0,6
Ingeniaritza Informatikoa	8	% 2,3
Rudeaketaren eta Informazio Sistemen Informatika Ingeniaritza	1	% 0,3
Ingeniaritza Mekanikoa	1	% 0,3
Industria Kimikaren Ingeniaritza	1	% 0,3
Telekomunikazio Teknologiarren Ingeniaritza	1	% 0,3
Adimen Artifiziala	1	% 0,3
Marketina	4	% 1,2
Matematika	1	% 0,3
Medikuntza	18	% 5,3
Giza Nutrizioa eta Dietetika	3	% 0,9
Odontologia	3	% 0,9
Pedagogia	5	% 1,5
Kazetaritza	4	% 1,2
Psikologia	60	% 17,4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	% 0,3
Kimika	8	% 2,3
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	% 0,3
Soziologia	4	% 1,2
Gizarte Langintza	9	% 2,6
Itzulpen-gintza eta interpretazioa	4	% 1,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>345</b>	<b>% 100,0</b>

**11. taula.** 2023-2024 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen titulazioa.

Graduko ikasleen banaketa mailaren eta campusen arabera modu homogeenan bereizten da unibertsitateak eskainitako titulazio gehienak partekatzen dituzten graduko lau mailatan. "Beste batzuk" atalean Erasmusa egiten duten ikasleak, truke programak eta datu hori eman ez duten ikasleak daude (ikus 12. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>LEHENENGOA</b>	14 (% 21,5)	% 31(9)	40 (% 25,8)	<b>85 (% 24,6)</b>
<b>BIGARRENA</b>	12 (% 18,4)	32(% 9,3)	33 (% 21,3)	<b>77 (% 22,1)</b>
<b>HIRUGARRENA</b>	11 (% 16,9)	25 (% 7,2)	42 (% 27,1)	<b>78 (% 22,6)</b>
<b>LAUGARRENA</b>	22 (% 33,8)	31 (% 24,8)	38 (% 24,5)	<b>91 (% 26,4)</b>
<b>BOSGARRENA</b>	2(% 3,1)	2(% 1,6)	1 (% 0,6)	<b>5 (% 1,4)</b>
<b>SEIGARRENA</b>	2(% 3,1)	2(% 1,6)	0 (%)	<b>4 (% 1,1)</b>
<b>BESTE BATZUK</b>	2 (% 3,1)	2 (% 1,6)	1(% 0,6)	<b>5 (% 1,4)</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>65 (% 18,8)</b>	<b>125 (% 36,2)</b>	<b>155 (% 44,9)</b>	<b>345 (% 100)</b>

**12. taula.** SAP/APZn artatutako graduko ikasleen banaketa, mailaren eta campusaren arabera.

## 2.4 Inpresio diagnostikoak

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

Artatutako pertsonen sintomatologia bat etorri ohi da nahasmendu mental batekin, edo, bestela, bizi kalitateari, ikasteko edo lanerako gaitasunei eta bizitza pertsonal eta familiarrari nahiz harremanei kalte egiten dieten faktoreekin lotutako arazoak izan ditzakete. Diagnostikoa CIE-10en irizpideen arabera kodetzen da. CIE-10, hain zuzen, gaixotasunen nazioarteko sailkapena da, 10. bertsioa, ICDren (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) Espainiako edizioarekin bat datorrena, Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua. Sistema hori mundu osoan erabiltzen da, eta aukera ematen du datu estatistikoen bilketa, prozesatzea, sailkapena eta aurkezpena nazioartean konparatzeko. Sailkapen horretan sartzen dira, gaixotasunen klasifikazioa eta kodifikazioa ez ezik, pertsonak osasun kontsultetara eramanarazten dituzten denetariko seinaleak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen muturreko kausak. Osasun egoera bakoitza kategoria baten barruan sar daiteke, eta gehenez sei karaktereko kode bat eman dakioke (X00.00 formatuan). Kategoria horietako bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat barne har dezake. Gaur egun aipatutako sailkapen diagnostikoaren bertsio berri bat dago, CIE-11, eta kodifikazioa hurrengo ikasturtean eguneratuko da.

SAP/APZn egiten den lanerako bereziki interesgarria da "Buruaren eta jokabidearen nahasmenduak" taldea, zeinak F00-F99 kodifikazioa baitu, baita "Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldea ere, zeinak Z00-Z99 kodea baitu. Identifikatutako inpresio diagnostikoak bi talde horietan banatzen dira gutxi gorabehera modu homogeneoan, nahiz eta faktore psikosozialen ondorioz sintomatologia duten pertsonen ehuneko handiagoa dagoen, 13. taulan ikusiko dugun bezala.

Jarraian, zehatz-mehatz azaltzen da SAP/APZn 2023-2024 ikasturtean artatutako eta nahasmendu mentala izan dezaketen pertsonen kontsultetan azaleratu diren arazoei dagokien inpresio diagnostikoaren zerrenda. Artatutako pertsonak dituzten nahasmendu ohikoenen artean, *antsietatearekin lotutakoak nahasmenduak* (% 30,5, N=65), *estres larriaren ondoriozko erreakzioak* eta *egokitzapenarekin lotutako nahasmenduak* (% 26,8, N=57) eta *depresio kasuak* daude (% 17,4 N=37) (ikus 13. taula).

<b>CIE-10 KODEA</b>	<b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
F12	Buru nahasmenduak eta jokabidearenak cannabinoideen kontsumoaren ondorioz	2	% 0,94
F21	Nahasmendu eskizotipikoa	1	% 0,47
F32	Depresio aldia	37	% 17,4
F33	Depresio nahasmendu errepikatuak	3	% 1,4
F34	Aldartearen nahasmendu iraunkorrak (afektiboa)	3	% 1,4
F38	Aldartearen beste nahasmendu batzuk (afektiboak)	1	% 0,47
F39	Aldartean nahasmenduak (afektiboak), zehaztu gabe	1	% 0,47
F40	Antsietate fobikoaren nahasmenduak	7	% 3,3
F41	Antsietatearen beste nahasmendu batzuk	65	% 30,5
F42	Nahasmendu obsesibo-konpulsiboa	7	% 3,3
F43	Estres larriaren erreakzioak eta egokitzeko nahasmenduak	57	% 26,8
F45	Nahasmendu somatomorfoak	1	% 0,47
F50	Elikadura portaeraren nahasmendua	9	% 4,2
F51	Loaren nahasmendu ez organikoak	1	% 0,47
F52	Disfuntzio sexual ez organikoa	1	% 0,47
F54	Faktore psikologikoak edo jokabidearenak, beste leku batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	2	% 0,9
F60	Nortasunaren nahasmendu espezifikoak	8	3,7 %
F63	Ohituren nahasmenduak eta bulkaden kontrola	2	% 0,9
F64	Identitate sexualaren nahasmenduak	1	% 0,47
F84	Garapenaren nahasmendu orokortuak	1	% 0,47
F90	Nahasmendu hiperzinetikoa	3	% 1,4
<b>Buru nahasmenduarekin bat datozen kontsulta diagnostikatuak guztira</b>		<b>213</b>	<b>% 100</b>

**13. taula.** 2023-2024 ikasturtean SAP/APZn artatutako ikasleen kontsultetan identifikatutako balizko nahasmendu mentalak eta portaeraren nahasmenduak.

“Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak” taldearekin lotutako kontsultei dagokienez, arazorik ohikoenak zerikusia du *laguntza talde primarioarekin* (% 42,4, N=89); jarraian, *giro sozialarekin lotutakoak* (% 25,7, N=54) eta, azkenik, *bizitzako zailtasunen kudeaketarekin lotutako arazoak* (% 18,6, N=39). Kontsulta mota horien banakatzea 14. taulan dago (ikus 14. taula).

		N	%
--	--	---	---

Z CIE-10 KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA		
Z55	Hezkuntzarekin eta alfabetatzearekin lotutako arazoak	7	% 3,3
Z56	Lanarekin eta langabeziarekin lotutako arazoak	5	% 2,4
Z60	Giro sozialarekin lotutako arazoak	54	% 25,7
Z61	Hautzaroko gertakari negatiboekin lotutako arazoak	5	% 2,4
Z62	Haurraren hazkuntzarekin lotutako beste arazo batzuk	1	% 0,5
Z63	Laguntza talde primarioarekin lotutako beste arazo batzuk, familia egoerak barne	89	% 42,4
Z65	Beste egoera psikosozial batzuekin lotutako arazoak	1	% 0,5
Z72	Bizi estiloarekin lotutako arazoak	7	% 3,3
Z73	Bizitzako zailtasunen kudeaketarekin lotutako arazoak	39	% 18,6
Z75	Zerbitzu medikoekin eta beste osasun arreta batekin lotutako arazoak	1	% 0,5
Z91	Beste toki batean sailkatuta ez dauden arrisku faktoreen historial pertsonala	1	% 0,5
<b>"Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragina duten faktoreak" taldearekin lotutako kontsultak guztira</b>		<b>210</b>	<b>% 100</b>

**14. taula.** SAP/APZren erabiltzaileen kontsultetan 2023-2024 ikasturtean diagnostikatutako "Osasun egoeran eragina duten faktoreak".

Tauletan ikus daitekeen bezala, SAP/APZn artatzen diren pertsonen ia erdiak buru nahasmendu batekin bateragarria izan daitekeen arazo batengatik egiten du kontsulta; beste erdiak, berriz, bere osasun egoeran eragina duen beste arazo batengatik egiten du. Taula horietan ez da artatu ziren 20 pertsonari buruzko informazioa jasotzen, ez zelako datu hori lortu.

## 2.5 Ikasleei emandako saioak: kopurua, modalitatea eta amaitzea

Aurretik aipatu den moduan, eskainitako saioen kopurua (SAP/APZren Arautegi Orokorrak ezarritakoak) 8tik 10era bitartekoa da. Ezohiko egoera izatekotan, terapeutak, zuzendaritzarekin koordinatu ondoren, saio kopurua handitu dezake. 15. taulan 2023-2024 ikasturtean egindako saioen kopurua ikus daiteke, Campusaren arabera (ikus 15. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIR A
<b>2023-2024an EGINDAKO SAIOEN KOPURUA</b>	270	711	1.292	<b>2.273</b>

<b>Aurrez aurreko saioen kopurua</b>	248	645	1.256	<b>2.149</b>
<b>Online saioen kopurua</b>	22	66	36	<b>124</b>
<b>BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONAKO</b>	3,7	4,4	6,2	<b>4,8</b>

**15. taula.** 2023-2024 ikasturtean egindako saioen kopurua eta artatutako pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. Saioen eta ikasleko batezbestekoaren kalkulua egiteko ez dira kontuan hartu saiorik egin gabe laguntza ukatu zuten 9 ikasleak (N=443).

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

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

16. taulan, 2023-2024 ikasturtea amaitzeko unean hiru campusetan zegoen egoera terapeutikoa azaltzen da (ikus 16. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKO A</b>	<b>GUZTIR A</b>
<b>KONTSULTAN</b>	34 (% 46,5)	39 (% 23,6)	72 (% 33,6)	<b>145 (% 32)</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	25 (% 34,2)	58 (% 35,1)	108 (% 50,4)	<b>191 (% 42,2)</b>
<b>ALTA BIDERATZEAREKIN</b>	1 (% 1,3)	10 (% 6)	4 (% 1,8)	<b>15 (% 3,3)</b>
<b>BORONDATEZKO ALTA</b>	9 (% 12,3)	43 (% 26)	11 (% 5,1)	<b>63 (% 13,9)</b>

<b>EZ AGERTZEAGATIKO ALTA</b>	1 (% 1,3)	9 (% 5,45)	15 (% 7)	<b>25 (% 5,5)</b>
<b>ATZERA EGITEA</b>	0 (% 0)	5 (% 3)	4 (% 1,8)	<b>9 (% 2)</b>
<b>BESTE BATZUK</b>	1 (% 1,3)	1 (% 0,6)	1 (% 0,4)	<b>5 (% 1,1)</b>
<b>ARTATUTAKO PERTSONAK GUZTIRA</b>	<b>73 (% 16,2)</b>	<b>165 (% 36,5)</b>	<b>214 (% 47,3)</b>	<b>452 (% 100)</b>

**16. taula.** Artatutako pertsonen 2023-2024 ikasturtea amaitzean zuten egoera terapeutikoa, campusaren arabera.

Gutxi gorabehera artatutako pertsonen heren batek prozesuarekin jarraitu du ikasturtea amaitzean eta % 40k alta terapeutikoa jaso dute.

17. taulan ikus daiteke 2023-2024 ikasturtean alta terapeutikoa lortu zuten pertsonen batez besteko saio kopurua, campusaren arabera. % 43,6 egin dute gora ikasturte honetan emandako alta terapeutikoei (N=191), aurreko ikasturtearekin alderatuta (N=133). Alta terapeutikoa jaso dutenen batez besteko saio kopurua 8,9 saiokoa da; kopuru hori Zerbitzuak ezarritako saio kopuruaren barruan dago, gorago aipatu bezala 8 eta 10 saio artekoa baita (ikus 17. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	25	58	108	<b>191</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA EMAN AURREKO SAIOPEN BATEZBESTEKOA</b>	8,8	8,8	9,1	<b>8,9</b>

**17. taula.** 2023-2024 ikasturtean alta terapeutikoa eman aurretik egin diren saioren batezbestekoa, campusaren arabera.

### **3. UPV/EHUko IKASTEGI ETA KARGUDUNEK EGINDAKO KONTSULTAK**

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

Halako egoeretan, oro har, SAP/APZk tartean dauden pertsona guztiekin hitz egiten du, pertsona horietakoren bat egoera ahulagoan ote dagoen eta laguntza psikologikoa behar ote duen aztertzen du, laguntza eskaintzen dio eta, onartzen badu, laguntza ematen dio.



Entzute eta Erantzute Sarea martxan jarri ondoren, kontsulta instituzional ugari bide horretatik egin dira; hala ere, ikasleen osasun mentaleko arazoekin zuzenean lotuta daudenak askotan zuzenean SAP/APZra iritsi dira. 2023-2024 ikasturtean, horrelako 10 esku hartze egin dira.

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

#### **4. SAP/APZn JASOTAKO ARRETAREN BALORAZIOA**

SAP/APZren barne araudiaren arabera, arreta jasotzen duen ikasle orok jasotako arretari buruzko balorazio galdetegi bat bete behar du zerbitzua amaitzean. Inkesta kontsulten zikloa amaitzean bete behar da, online inkesta baten bidez. Aurtengo ikasturtean ezohiko egoeraren bat egon da, eta galdetegia aurrez aurre bete da azken saioan. Kasu horretan ikasleek modu anonimoan entregatu dute inkesta hiru Campusetan horretarako gaitutako Zerbitzuaren postontzietan, edo posta arruntaren bidez bidali dute. Datorren ikasturtetik aurrera soilik online egiteko aukera baloratu da.

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

2023-2024 ikasturtean 274 pertsonari bidali zaizkie gogobetetze inkestak. Zifra horretan sartzen dira alta terapeutikoa edo deribaziozko alta, eta borondatezko alta lortu zuten eta saio bakarra izan zuten pertsonen artean banatutako inkestak. 114 inkesta jaso dira, hau da, erantzunen indizea % 41,6 izan da. Honako hauek izan dira batez besteko puntuazioak:

- 1) Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut. (M= 3,8)
- 2) Terapeutak aintzat hartu nauela sentitu dut. (M=3,8)
- 3) Ez dut sentitu terapeutak epaitu nauenik. (M=3,5)
- 4) Oro har, terapeuta ona dela uste dut. (M=3,6)

- 5) Arreta Psikologikorako Zerbitzuan konfidentziasuna errespetatzen dela uste dut. (M=3,9)
- 6) Zerbitzuaren instalazioak egokiak direla uste dut. (M=3,5)
- 7) Zerbitzuan jasotako arretak lagundu egin dit kontsulta egitera eraman ninduen arazoa kudeatzen. (M=3,5)
- 8) Espektatibak bete zaizkit. (M= 3,4)
- 9) Oro har, uste dut zerbitzu ona dela". (M= 3,6)

Ikus daiteke adierazle guztiak 3tik gora daudela, 3,4tik 3,9ra bitartean. Hortaz, zerbitzuko arretaren kalitatea oso egokia dela uste dugu.

## 5. IKASLEENTZAKO PREBENTZIO PROGRAMAK

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

2023-2024 ikasturtean lehen mailako prebentziorako bi tailer eskaini dira aurrez aurre, bata gaztelaniaz eta bestea euskaraz, eta adimen emozionala landu da bertan.

Bigarren mailako prebentzioan, helburua da tratamenduak nahasmendu edo ondoez baten fase goiztiarretan aplikatzea, larritu edo kronifikatu ez daitezen. Unibertsitatean, arlo akademikoko estresarekin lotutako arazoa oso zabalduta dago, eta sintomarik ohikoenetako bat da SAP/APZra jotzen duten pertsonen artean. Hortaz, aurtengo ikasturtean *Gestion Activa del Estrés* tailerra eskaini da berriro ere, eta Unibertsitateko hiru campusetako ikasleei eskaini zaie. Halaber, *Mindfulness para la gestión del estrés* tailerra *mindfulness* praktikatzeko tailerra da, eta berriro ere aurrez aurre eskaini da Gipuzkoako eta Bizkaiko Campusetan lehenengo lauhilekoan. Halaber, lehenbiziko aldiz pandemia gertatu zenetik, online eskaini da hiru Campusetan bigarren lauhilekoan.

Programa hauek taldeka eta tailer formatuan egiten dira, eta UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren prestakuntza jarduera kulturalen barruan sartzen dira; horrela, jarduerok egiten dituztenek orduak egiazta ditzakete graduiko ikasketetarako hautazko kredituen aitortzean Bertaratze ziurtagiria lortzeko, gutxienez % 100eko asistentzia egiaztatuta behar da, irakasleek gomendatutako zereginak gauzatu eta

tailer bakoitzean egiten den ebaluazioari erantzun.

Guztira 279 ikaslek hartu dute parte (: 227/: 49/ PEB: 3)

Tailer guztiak ebaluatu dira ikasleen eraginkortasuna (ikus ebaluazioen emaitza erantsitako txostenetan) zein gogobetetze maila baloratzeko. Jarraian, 18. eta 19. tauletan ikasleek egindako tailerrei emandako balorazioaren batezbestekoa ikus daiteke. Emaitzen arabera, ikasleen balorazioa bikaina da, eta puntuazio globalak 5.38tik 5.82ra doaz (6 da gehieneko puntuazioa).

18. taulan 2023-2024 ikasturtean lehen mailako prebentzioaren programaren esparruan eskaini diren tailer guztiak ikus daitezke, bai eta bertaratutako ikasleak ere, sexuaren arabera banatuta (ikus 18. taula).

19. taulan 2023-2024 ikasturtean bigarren mailako prebentzioaren programaren esparruan eskaini diren tailer guztiak ikus daitezke, bai eta bertaratutako ikasleak ere, sexuaren arabera banatuta (ikus 19. taula).

<b>LEHEN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2023-2024</b>									
<b>Lauhilekoa</b>	<b>Tailerra</b>	<b>Hizkuntza</b>	<b>Campus</b>	<b>Eguna</b>	<b>Modalitatea</b>	<b>Irakasleak</b>	<b>Guztira</b>	<b>Balorazio orokorra :</b>	<b>Txostena</b>
1	La Emoción Inteligente (12 ordu)	Gaztelania	Bizkaia	Azaroak 6, 13, 20 eta 27, 15:00etatik 18:00etara.	Aurrez aurrekoa	Natalia Alonso - UPV/EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea	14 (: 10/ :3 / PEB: 1)	5,82 / 6	1. eranskina
2	Emozio adimenduna (12 ordu)	Euskara	Gipuzkoa	Apirilak 8, 15, 22 eta 29, 15:00etatik 18:00etara.	Aurrez aurrekoa	Goretti Soroa - UPV/EHUko Psikologia Fakultateko irakaslea	10 (: 9/ :1 / PEB: 0)	5,8 / 6	2. eranskina
<b>LEHEN MAILAKO PREBENTZIOA GUZTIRA</b>							<b>24</b> (: 19 / :4/ / PEB: 1)	<b>5,81 / 6</b>	

**18. taula.** 2023-2024 ikasturtean lehen mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak.

**BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO TAILERRAK 2023-2024**

<b>Lauhilekoa</b>	<b>Tailerra</b>	<b>Hizkuntza</b>	<b>Campus</b>	<b>Eguna</b>	<b>Modalitatea</b>	<b>Irakasleak</b>	<b>Partaideak guztira</b>	<b>Balorazio orokorra</b>	<b>TXOSTENA</b>
1	Gestión activa del estrés (12 ordu)	Gaztelania	Guztiak	Urriak 26 eta azaroak 2, 9, 16, 23 eta 30, 17:00etatik 19:00etara.	ONLINE	Ana Varela – Kanpoko irakaslea	98 (: 81/: 17/ PEB: 0)	5,38 / 6	3. eranskina
2	Gestión activa del estrés (12 ordu)	Gaztelania	Guztiak	Otsailak 19, 21, 26 eta 28 eta martxoak 4 eta 6 17:00etatik 19:00etara	ONLINE	Ana Varela – Kanpoko irakaslea	51 (: 43/: 8/ PEB: 0)	5,78 / 6	4. eranskina
1	Mindfulness para la gestión del estrés (12 ordu)	Gaztelania	Bizkaia	Azaroak 8, 15, 22 eta 29 15:00etatik 18:00etara	Aurrez aurrekoa	Lucía Pérez – Kanpoko irakaslea	24 (: 18/: 5/ PEB: 1)	5,44 / 6	5. eranskina
		Gaztelania	Gipuzkoa	Azaroak 6, 13, 20 eta 27 15:00etatik 18:00etara	Aurrez aurrekoa	Lucía Pérez – Kanpoko irakaslea	18 (: 14/: 3/ PEB: 1)	5,69 / 6	6. eranskina
2	Mindfulness para la gestión del estrés (12 ordu)	Gaztelania	Guztiak	Apirilak 8, 15, 22 eta 29, 15:00etatik 18:00etara.	ONLINE	Lucía Pérez – Kanpoko irakaslea	64 (: 52/: 12/ PEB: 0)	5,52 / 6	7. eranskina
<b>BIGARREN MAILAKO PREBENTZIOA GUZTIRA</b>							<b>255</b> (: 208/: 45/ PEB: 2)	<b>5,56 / 6</b>	

**19. taula.** 2023-2024 ikasturtean bigarren mailako prebentziorako programaren barruan eskainitako tailerrak.

## **6. UNIBERTSITATEAREN TESTUINGURUAN SUIZIDIOA PREBENITZEKO GATEKEEPER GAITASUNAK IRAKASLEENTZAT**

Tailer hau Araba eta Gipuzkoako Campuseko IRlei eskaini zitzairen, 2019an Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Euskadiko suizidioaren prebentziorako estrategiaren esparruan. Aurrez aurreko hiru saio izan zituen ikasturtearen bigarren lauhilekoan. Zehazki, Araban egin zen 2024ko otsailaren 22an eta martxoaren 5 eta 12an; Bizkaian 2024ko martxoaren 12, 19 eta 26an; eta Gipuzkoan 2024ko apirilaren 30ean eta maiatzaren 7 eta 14an. Saio bakoitzaren iraupena 4 ordukoa izan zen, 15:00etatik 19:00etara. Alexander Muela (psikologo kliniko) eta Jon García-Ormaza (psikiatra) UPV/EHUko irakasleek eman zuten, SAP/APZko Zuzendaritzaren laguntzarekin. Aurtengo ikasturtean Gipuzkoako tailerra lehenengo aldiz euskaraz eskaini zen, eta datorren ikasturteko planean jasota dago gaztelaniazko eta euskarako tailerra urtero txandakatzea campus desberdinetan.

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

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

Arabian 28 pertsonak eman zuten izena eta 9k egin zuten ikastaroa osorik. Bizkaian 28 pertsonak eman zuten izena eta 17k bukatu zuten ikastaroa osorik; eta Gipuzkoan, berriz, 21 pertsonak eman zuten izena eta 15ek bukatu zuten ikastaroa osorik. Tailerrean parte hartu zuten irakasleetatik 29k bete zuten tailerra amaitzean bidali zitzairen gogobetetze inkesta (% 86 emakumezkoak izan ziren, eta % 14, berriz, gizonezkoak)

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

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

<b>EBALUATUTAKO ALDERDIA</b>	<b>BATEZ BESTEKO PUNTUAZIOA</b>
Ikastaroaren edukia	9,29
Ikastaroaren dinamika metodologikoa	8,64
Jasotako materiala	8,29
Ikastaroaren data	8,71
Ikastaroaren iraupena	8,54
Ikastaroak nire espektatibak bete ditu	8,79

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

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

## **7. UNIBERTSITATEKO PSIKOLOGIA ETA PSIKOPEDAGOGIA ZERBITZUEN TOPAKETAK (ESPPU)**

Aurten, 2024an, Unibertsitateko Psikologia eta Psikopedagogia Zerbitzuen XX. Topaketa (AESPPU) egin zen 2024ko ekainaren 20-21ean, Granadako Unibertsitateak antolatuta (<https://blogs.ua.es/aesppu/>). AESPPU topaketak urtero egiten dira, eta bertan biltzen dira Espainiako unibertsitateetako psikologia zerbitzuetako langileak, esperientziak partekatzeko, lan estrategiak adosteko, profesionalen sareak finkatzeko eta zerbitzuotan praktikak egiten dituzten Osasun Psikologia Orokorreko Masterreko ikasleen plataforma izateko. Era berean, Psikologia Fakultatean psikologiako unibertsitate klinikak dituzten unibertsitateek beren tratamendu eskaintza ezagutarazteko aprobetxatzen dituzte topaketak.

## **8. ERANSKINAK**

### **8.1 1. ERANSKINA:** "La emoción inteligente" tailerraren txostena, 1. lauhilekoa.

"La emoción inteligente" tailerra prebentzio izaerazko prestakuntza da eta UPV/EHUko ikasleen gaitasun emozionalen garapena ahalbidetzea du helburu. Tailerraren helburu globala ikasleei tresnak eta estrategiak ematea da, emozioen ezagutza areagotzeko, esperientzia emozionalari lotutako hausnarketa arrazoitua ahalbidetzeko eta emozioen kudeaketa sustatzeko. Halaber, espero da trebetasun emozionalak hobetzeak ongizate

emozional handiagoa ekarriko duela, antsietatea eta egoera txarrei aurre egiteko ezintasun zentzua murriztuko direla, eta horiei modu aktiboan aurre egingo zaiela.

Tailer honen bidez Adimen Emozionalaren kontzeptura hurbilduko gara, oinarrizko kontzeptuak lantzeko, eta, aldi berean, emozioak hautemateko, ulertzeko, ahalbidetzeko eta erregulatzeko gaitasunak hobetzera bideratutako jarduerak egingo ditugu. Bertan, norberaren gaitasun emozionalen inguruko hausnarketak planteatuko dira eta aktiboki entrenatzeko gonbidapena egingo dugu. Baliabide desberdinak eskainiko ditugu ikasleek tailerretik haratago entrena ditzan, eta, ondorioz, aplikatu eta hobetu ditzan. Alderdi hori oinarrizkoa da, izan ere iraupena 12 ordukoa da, eta planteatutako gaitasunak hobetzeko, alde batetik, modu efektiboan eraman behar dira praktikara proposatutako jarduerak, eta, bestetik, gaitasunak finkatzeko denbora behar da.

### **Tailerraren helburuak**

"La emoción inteligente" tailerrean helburu jakin batzuk proposatzen dira, horiei esker hobetzen baita Adimen Emozionala:

- Ikasleak emozioek eguneroko bizitzan duten garrantziarekiko sentikor bihurtzea.
- Adimen Emozionalaren kontzeptua ikastea, hobetu daitezkeen trebetasunen multzo gisa ulertuta.
- Emozioei lotutako lexikoa areagotzea.
- Emozioek prozesuak nola ahalbidetzen edo oztopatzen dituzten ikustea.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioekiko arreta sustatzea.
- Norberaren eta beste pertsonen emozioak detektatzeko gaitasuna hobetzea.
- Emozioak bide desberdinen bidez adierazteko gaitasuna areagotzea.
- Prozesu emozionalak eta horien kausak eta ondorioak ulertzeko gaitasuna hobetzea.
- Emozioen erregulazioari eta pertsonen arteko aldeei lotutako estrategien inguruan hausnartzea.
- Erregulazio estrategia desberdinak aplikatzea ahalbidetzea.
- Emozioen erabilera sustatzea prozesuak ahalbidetzeko.
- Norberaren gaitasun emozionalei lotutako ebaluazio ohitura bat gehitzea.

### **Tailerraren programa**

Izaera progresiboa eta hierarkikoa duten hainbat eduki lantzea proposatzen da



planteatutako helburuak lortzeko.

### **1.Emozioak eta adimen emozionala.**

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

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

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

### **3.Emozioak adieraztea**

- Emozioak adierazteko bideak.
- Emozioen adierazpen erregulatua.

### **4.Prozesu emozionalak ulertzea.**

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

### **5.Emozioak erregulatzea.**

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

### **6.Emozioak ahalbidetzea: emozioen garrantzia prozesuetarako.**

- Emozioak zeregina errazten duenean / Emozioak zeregina zailtzen duenean.
- Ondo eramaten diren emozioak eta prozesuak.
- Emozioak sortzea: harremanak ahalbidetzea, garapen pertsonala eta ikaskuntza.

- Emozioak aprobetxatzea prozesuak ahalbidetzeko.

### **7.Eta hau... Nola txertatu dezaket?**

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

Kontzientzia hartzeko eta entrenatzeko prozesu hori norberaren baliabideak identifikatzean oinarritzen da, hau da, ikasleek modu eraginkorrean dituzten eta aplikatzen

dituzten trebetasunak identifikatzean, bai eta mugak/zailtasunak dituzten alderdiak edo trebetasunak identifikatzean ere, erabilera okerragatik edo baliabiderik ezagatik. Hortaz, tailerrean partaideen baliabideak areagotzeko eta hobetzeko estrategiak proposatzen dira, eraginkortasunez praktikara eramateko.

## **Metodologia**

“La emoción Inteligente” tailerra aurrez aurre egin da lau astez jarraian, 3 orduko 4 saioetan. Zehazki, Bizkaian egin zen, 2023ko azaroaren 6an, 13an, 20an eta 27an. Tailerra Natalia Alonso Albercak (pedagogoa eta Psikologian doktorea) eman zuen; Adimen Emozionalean eta gaitasun emozionalak garatzeko prestakuntzan aditua da.

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

### **•Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak**

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

Tailerraren ziurtagiria jasotzeko irizpideak azpimarratu ziren: tailerreko ordu guztietara joatea eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak betetzea.

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

### **•Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa**

Ikasleak tailerreko saioetara bertaratu zirela baieztatzeko, ikasle bakoitzari erregistro orria sinatzeko eskatu zitzaion. Halaber, jasotako prestakuntzarekiko

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

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

## Laginaren deskribapena

"La Emoción Inteligente" tailerrean 23 pertsonak eman zuten izena eta denak onartu ziren. Pertsona horiei mezu bat bidali zitzairen egunari, orduari eta tokiari buruzko jarraibideak emateko. 23 pertsona horietatik, 6k baja eman zuten tailerra hasi aurretik ezin zutelako ordutegia bateratu; beraz, azkenean 17k eman zuten izena. Azkenean, 14 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta 12k bete zuten saioen %80ra bertaratzeko betebeharra eta prestakuntza jaso aurretik eta ondoren ebaluazio galdetegiak betetzeko betebeharra.

	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	19 (% 82,6)	3 (% 13)	1 (% 4,4)	23 (% 100)
<b>TAILERRA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	10 (% 71,4)	3 (% 21,4)	1 (% 7,2)	14 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	8 (% 66,7)	3 (% 25)	1 (% 8,3)	12 (% 100)

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

1. taulan generoaren arabera sailkatu dira izena eman duten, tailerrean parte hartu duten, eskolen % 80ra bertaratu diren eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete duten pertsonak (ikus 1. taula).

Saio guztietan parte hartzeagatik eta galdetegiak egiteagatik ziurtagiria jaso duten 12 pertsona horiek tailerrera bertaratu ziren pertsonen % 85,7 dira. Aipagarria da emakumeen eskaria eta parte hartzea, gizonekin alderatuta.

### **Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa**

Tailerrean parte hartu duten 33 partaideek (20 Gipuzkoan eta 13 Bizkaian) UPV/EHUko gradu eta graduondoko desberdinak ikasten dituzte. 2. taulan tailerrera bertaratu ziren pertsonen titulazioak deskribatzen dira (ikus 2. taula).

<b>GRADUAK</b>	<b>BIZKAIA</b>
Ikus-entzunezko Komunikazioa	2 (% 14,28)
Biologia	1 (% 7,14)
Gizarte Hezkuntza	1 (% 7,14)
Erizaintza	1 (% 7,14)
Ekonomia	1 (% 7,14)
Medikuntza	1 (% 7,14)
Lehen Hezkuntza	1 (% 7,14)
Soziologia	1 (% 7,14)
Lan Harreman eta Giza Baliabideak	2 (% 14,28)
Kazetaritza	1 (% 7,14)
Ingeniaritza	1 (% 7,14)
Doktoregoa	1 (% 7,14)
<b>GUZTIRA</b>	<b>14 (% 100)</b>

**2. taula.** Onartutako pertsonen titulazioaren araberrako banaketa.

Onartutako pertsonen mailaren araberrako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberrako aldeak ikus daitezke, eta 2., 3. eta 4. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

<b>MAILA</b>	<b>GUZTIRA</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	5	35,7
Bigarrena	2	14,28
Hirugarrena	3	21,42
Laugarrena	3	21,42
Doktoregoa	1	7,14
<b>GUZTIRA</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**3. taula.** "La Emoción Inteligente" tailerrera bertaraturakoen mailaren araberrako banaketa

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

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

### **Adina**

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

	<b>GIPUZKOA</b>			
	<b>Batez besteko adina</b>	<b>Moda</b>	<b>Tartea</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	23,5	20	18-49	23 (% 100)
<b>TAILERRA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	25,5	19	18-49	14 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	25,7	19	18-49	12 (% 100)

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

Analisi horri lotuta, jakinarazi behar dugu partaide gehienek 18-22 urte bitartean dituztela, eta hori da espero daitekeena, unibertsitateko ikasle gehienak adin horietako graduko ikasleak baitira. Hala ere, 30 urtetik gorako ikasleak ere nabarmentzen dira, tailerrera bertaratu ziren pertsonen % 21,4 baitira (N =3).

## **Emaitzen analisi kuantitatiboa**

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

### **Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisisia**

Tailerrean parte hartu dutenen pertsonen gogobetetzearen berri izateko, ondorengo test galdetegian egiturari eta metodologiari lotutako galderak gehitu ziren, hala nola tailerrarekiko interesa, hautemandako erabilgarritasuna, inplikazioa, parte hartzea eta tailerraren iraupena. 7. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 5. taula).

<b>ITEMA</b>	<b>DESKRIBAPENA</b>	<b>BATEZB ESTEKO A</b>
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	5,73
2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	5,55
3	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	5,18
4	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da:	4,82
5	Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 lan ordu offline) iruditu zait:	2
<b>LANDUTAKO EDUKIEN ERABILGARRITASUNA</b>		
8a	Emozioak	5,55
8b	Adimen emozionala	5,64
8c	Emozioen hautematea eta adierazpena	5,27
8d	Emozioak ulertzea	5,55
8e	Emozioak erregulatzeko estrategiak	5,45
<b>TAILERRAREN BALORAZIO OROKORRA</b>		

9	Jaso dudan informazioa iruditu zait	5,55
10	Erabilitako metodologia iruditu zait	5,73
11	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	5,64
12	Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait	5,82
13	Tailerra emateaz arduratu den irakasleak egindakoa iruditu zait	5,91

**5. taula.** Adimen Emozionaleko tailerrarekiko gogobetetzearen ebaluazioa

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Bi alderdi horiei lotutako puntuazioa 5,73 eta 5,55 puntukoa izan da (gehienez 6 puntu). Halaber, inplikazioak puntuazio altuagoa jaso du, 5etik gorakoa, eta parte hartzea baxuagoa izan da. Balorazio txarra soilik tailerraren iraupenari lotutako alderdiak jaso du, 2 puntu jaso baititu; izan ere, ikasleek motza dela uste dute.

Partaideek oso positiboki baloratu dute tailerrean jorratutako alderdi desberdinen erabilgarritasuna, 5,27 eta 5,65 bitartean egon baita puntuazioa (gehienez 6 puntu).

Era berean, jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta egoera pertsonaletarako emandako baliabideak oso positiboki baloratu dira eta batez beste 5,5etik gorako puntuazioa jaso dute. Oro har, tailerrak balorazio bikaina jaso du (5,73 batez besteko puntuazioa) eta irakasleak egindako lanaren ebaluazioa bikaina izan da (5,91 batez besteko puntuazioa).

### **Ezagutzen eta gaitasunen aldaketaren azterketa**

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

Lehenik eta behin, aipatu behar da partaideek hasierako ezagutza eta gaitasunei 2,9 eta 3,7 arteko puntuazioa eman zietela ebaluatu ziren alderdietan. Ondorengo testaren kasuan, ezagutza eta gaitasun horietarako batez besteko puntuazioak 3,9 eta 4,6 bitartean egon ziren; hots, bereganatutako ezagutza eta gaitasunen hautematean aldaketa egon zen.

Aldaketa hori argi eta garbi agerian uzteko, batezbestekoen konparazio azterketa bat egin zen (t-test), partaideen ezagutzei eta gaitasunei buruzko hautematean Tailerrak duen eragina neurtzeko (ikus 6. taula), eta efektuaren tamaina (*Cohenen d*) sartu zen azaldutako aldagaietan izandako aldaketaren tamainaren adierazle gisa. *Cohenen d* delakoaren balioak aldaketa txikitzat hartzen dira 0,3 eta 0,5 bitartean daudenean, ertaintzat 0,5 eta 0,8

bitartean daudenean eta handitzat 0,8tik gora daudenean.

<b>Alderdia</b>	<b>Aurreko testaren batezbestekoa</b>	<b>Ondorengo testaren batezbestekoa</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>	<b>Cohene n d</b>
<b>EZAGUTZAK</b>						
Emozioei buruzko ezagutzak	3.40	4.40	-2,74	9	<.05	0.87
Adimen emozionalari buruzko ezagutza	3.40	4.30	-3.86	9	<.01	1.22
Emozioen hautemateari eta adierazpenari buruzko ezagutza	3,50	4,6	-3.97	9	<.01	1.25
Ulermen emozionalari buruzko ezagutza	3,60	4,30	-1.11	9	.298	0.35
Erregulazio emozionalari buruzko ezagutza	3,10	4,50	-4.58	9	<.01	1.45
<b>GAITASUNAK</b>						
Norberaren emozioak hautemateko gaitasuna	3,50	3,90	-1.31	9	.223	0.42
Besteen emozioak hautemateko gaitasuna	3,70	4.30	-2.71	9	<.05	0.86
Emozioak adierazteko gaitasuna	3.20	4.00	-2.23	9	.05	0.70
Emozioak ulertzeko gaitasuna	3.40	4.50	-4.71	9	<.01	1.49
Norberaren emozioak erregulatzeko gaitasuna	3.20	4.20	-3.87	9	<.01	1.22
Besteen emozioak erregulatzeko gaitasuna	2.90	4.10	-4.81	9	<.001	1.52

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

Aipatzekoa da ikasleek beren ezagutza eta gaitasunei buruz duten hautemateari buruz aztertutako aldagai gehienek aldaketa estatistikoki esanguratsuak izan zituztela, eta



hori aipagarria da, laginaren tamaina txikitzat jotzen baita. Halaber, aldaketa horien efektua ertaina-handia izan zen ia guztietan, ulermen emozionalari buruzko ezagutzen hautematean eta norberaren emozioen hautematearen gaitasunaren hautematean salbu, bi horietan aldaketak txikiak baitira. Halaber, azpimarratzekoa da emozioak ulertzeko eta norberaren emozioak erregulatzeko gaitasunetan izandako aldaketa, efektuaren tamaina oso handia baita.

Eraitza hori bereziki interesgarria da jendeak gaitasun emozionalen inguruan duen hautematea kontuan hartuta; hala ere, pertsonaren benetan gaitasunaren adierazleak ez badira ere, egokitze psikosozialarekin lotzen da, hainbat aldagairen bidez: bizitzarekiko gogobetetzea, pertsonen arteko harremanekiko gogobetetzea edo egoera estresagarriei aurre egiteko gaitasuna.

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

## **Aldagai psikologikoen aldaketaren azterketa**

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

### ***Bizitzarekiko gogobetetzea***

**Satisfaction With Life Scale (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013) eskala aplikatu zen;** bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen du Likert motako eskalako 5 item bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea da. Aldagai horretan ez zen estatistikoki esanguratsua ( $t(9) = -1,24$ ,  $p = 0,24$ ) den aldaketarik hauteman aurreko testaren (*batezbestekoa* = 20,8) eta ondorengo testaren (*batezbestekoa* = 22) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,39).

### ***Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak***

*Emotion Regulation Questionnaire* galdetegia (ERQ, Cabello, Salguero, Fernández-

Berrocal eta Gross, 2013) berrebaluazio kognitiboari edo emozioak ezabatzeari lotutako erregulazio estrategien erabilera ezagutzera bideratuta dago, Likert motako eskalako 10 itemen bidez. Oro har, berrebaluazio kognitiboko estrategiak erabiltzeak egokitzapena errazten duela uste da, eta ezabatzea, berriz, desegokitzailatzat jotzen da. Beraz, prestakuntzaren bidez, desiragarriena ezabatze estrategien erabilera murriztea eta berrebaluazio kognitiboa areagotzea litzateke.

Horri lotuta, ez zen alderik aurkitu berrebaluazio kognitiboari dagokionez ( $t(24) = -0,75$ ,  $p = 0,46$ ) aurreko testaren (batezbestekoa = 27,3) eta ondorengo testaren artean (batezbestekoa = 29,4), eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,24). Halaber, ez da ezabatze emozionalean alderik hauteman ( $t(24) = 1,43$ ,  $p = 0,18$ ) aurreko testaren (batez beste = 16,3) eta ondorengo testaren artean (batezbeste = 14,6), eta efektuaren tamaina txikia-ertaina izan zen (*Cohenen d* = 0,45).

### **Norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa**

Bukatzeko *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* eskalak (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019) 18 item ditu 4 eskala desberdinetan: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa. Kasu horretan, lortutako emaitzetan kontuan hartu behar diren aurreko testaren eta ondorengo testaren arteko aldaketak ikus daitezke (ikus 7. taula).

<b>Alderdia</b>	<b>Aurre batezbestekoa</b>	<b>Post batezbestekoa</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>	<b>Cohenen d</b>
Norberaren emozioen hautematea	20,8	23,2	-3,14	9	<0,05	0,99
Besteen emozioen hautematea	23,5	26,2	-2,34	9	<0,05	0,74
Norberaren emozioen erregulazioa	19,9	21,3	-2,26	9	<0,05	0,72
Besteen emozioen erregulazioa	20,2	25,5	-2,60	9	<0,05	0,82

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

Taulari erreparatuta, emaitzetan ikus daiteke partaideek hobera egin zutela norberaren emozioen hautematean eta erregulazioan, eta aldaketak efektu

nabarmenekoak izan ziren. Bestalde, aldaketa estatistikoki adierazgarria eta ertaina-altura izan zen norberaren emozioen erregulaziorako zein besteen emozioen erregulaziorako. Eraitza horiek bat datoz partaideen hautematearekin alderdi jakin horietan.

## **Emaitzen analisi kualitatiboa**

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

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

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

Item horri lotuta, hauek dira partaideek emandako erantzunak:

- Emozioak sentitu aurretik erabat ulertzea, landu ahal izateko, eta metaunea.
- Oso baliagarria izan zait nire egunerokotasunean espazio bat ematen hastea nire emozioen inguruan hausnartzeko. Datu erabilgarriak eta interesgarriak ikasi ditut. Tresna interesgarriak eta erabilgarriak jaso ditut, eta aplikatu nahi ditut.
- Emozioak ulertzea eta beste pertsonen emozioak nolakoak diren ezagutzea.
- Nire emozioak ezagutzea, oreka mantentzea eta emozioak egokiago definitzea.
- Nire etorkizunerako baliabide erabilgarrienak proposatutako jarduerak izango direla uste dut.
- Emozio horiek ulertzea eta emozio horiek kudeatzeko estrategiak. Zaila da nire kasuan, baina baliagarria da nire ibilbide profesionalean aplikatu ahal izateko.
- Irakasleak astero proposatu dituen aukerazko jarduerak. Emozioen zerrenda, emozioak izendatzeko.
- Nire emozioak ezagutzea.
- Emozioak identifikatzea nola jokatu jakiteko.
- Ozen hitz egitea. Besteek esan beharrekoa entzutea. Nola gauden kalifikatzea eta horri garrantzia ematea.

•Oro har, nire emozioak izendatzea, zer sentitzen dudan jakitea, nola erregulatu dezakedan, zer egin dezakedan sentitzen dudan horrekin...

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

Solik 4 partaidek erantzun zuten item horretan. Horietako batek landutako edukiekin lotutako alderdi bat (*adimenaren teoriak*) aipatu zuen eta beste 3 partaidek landutakoa erabilgarria izan zaiela aipatu dute.

**c)Nire ustez, tailerra hobetzeko komenigarria izango litzateke:**

Ondorengo testa bete zuten pertsonen artean, 8k item horri erantzun zioten, eta guztiek tailerraren iraupena aipatu zuten. Hala, tailerreko orduak eta saioak gehitzea proposatu zuten, tailerrean jorratutako edukiak garatu eta integratzeko.

**d)Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?**

Ondorengo testa erantzun zuten pertsonetatik 7 erantzun zioten item horri. Erantzunen arabera, ikasle gehienek uste dute tailerrean ikasitako baliabideak aplikatuko dituztela. Erantzunetako batean aipatu dute aplikazioa progresiboa izango dela eta beste batean, berriz, jasotako baliabideak familiako kideekin eta lagunekin partekatuko dituztela adierazi zen.

**e)Beste batzuk**

Azkenik, ikasleek egin nahi lituzketen beste ekarpen osagarri batzuei dagokienez, honako ekarpen hauek egin dira:

- Denbora gehiago eta dinamika gehiago.
- Gozamena da hain irakasle ona, alaia eta profesionala izatea.
- Nahiko erabilgarria; norberak bere burua ezagutzeko bidean hasteko gomendatzen dut.
- Oso giro atsegina sortu da eta banatu duten materiala oso erabilgarria izango da.
- Irakasleak egiten duena maite du eta hori helarazten digu. Eskerrik asko.
- Izugarri gustatu zait. Oso interesgarria izan da eta oso ondo jorratu da.

Ikasleek galdera irekien atalean egindako ekarpenak kontuan hartuta, oso pozik daude prestakuntzarekin eta kronologiari lotutako alderdiak birpentsatzeko beharra azpimarratu dute, hala nola ikastaroaren iraupena.

## Ondorioak

“La Emoción Inteligente” tailerra Bizkaian egin zen 2023ko azaroaren 6an, 13an, 20an eta 27an. 23 pertsona onartu ziren, baina ez ziren guztiak bertaratu. Zehazki, saio batera edo guztietara 14 pertsona bertaratu ziren. Kopuru horretatik, 4 saioak eta galdetegiak 12 pertsonak bete zituzten.

Ildo horretatik, tailerretan onartutako ikasleak ez bertaratzearen arrazoiak aztertu beharko dira; izan ere, batzuetan jakinarazi dute ezin dutela joan lehenengo egunean bertan, edo, beste batzuetan, ez dute jakinarazi.

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

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

1. Partaideak oso pozik daude “La Inteligencia Emocional” tailerrean jasotako prestakuntzarekin eta bertan parte hartzeko aukera eskertu dute.

2. Metodologiaren, edukien eta irakats jardueraren balorazioa oso positiboa da.

3. Hobetu beharreko alderdien artean askotan errepikatzen den elementua tailerraren tenporalizazioa da. Ildo horretatik, prestakuntza orduak areagotzea proposatu da.

Bestetik, prestakuntza egin ondorengo aldaketei dagokienez:

1. Handitu egin da tailerreko edukiei buruzko ezagutzaren eta gaitasunen hautematea.

2. Ikasleen dimentsio batzuetan, egindako aldaketek esanahi estatistikorik ematen ez duten arren, hala nola bizitzarekiko gogobetetzea, berrebaluazio kognitiboko estrategien erabilera edo ezabatzearekin lotutako estrategien erabilera murriztea, efektuaren neurriek hobekuntzak erakusten dituzte, eta hori bereziki aipagarria da tailerra egiteko aldia laburra delako.

3. Aldaketa garrantzitsuak hauteman dira partaideek beren eta besteen emozioen hautemateari eta erregulazioari buruz duten iritzian. Egindako hobekuntzen hautemate horrek garrantzi berezia bereganatzen du, norberaren gaitasunaren hautematearen eta egokitze psikosozial handiagoaren artean lotura dagoelako, hauek egoera zailtan aurregiteko duten aukeretan duten konfiantza dela eta.

4. Identifikatu diren aldaketa horiei dagokienez, egokia litzateke jarraipen ebaluazio bat egitea, "La Emoción Inteligente" tailerraren inpaktua baloratu ahal izateko epe ertainean; izan ere, izaera prebentiboa duen esku hartze baten alderdi nagusietako bat hobekuntzen iraunkortasuna da.

"La Emoción Inteligente" tailerreko esperientzia oso positibotzat baloratu du irakasleak, galdetegietan jasotako informazioagatik, saioetan ikusitakoagatik eta prestakuntzan jaso dituen bestelako adierazle informal batzuegatik (mezu elektronikoak, ahozko komunikazioa...).

## 8.2 2. **ERANSKINA:** “Emozio adimentsua” tailerraren txostena, 1. lauhilekoa.

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

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

### **Tailerraren helburuak**

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

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

hausnartzea.

- Erregulazio estrategia desberdinak aplikatzea ahalbidetzea.
- Emozioen erabilera sustatzea prozesuak ahalbidetzeko.
- Norberaren gaitasun emozionalei lotutako ebaluazio ohitura bat gehitzea.

## **Tailerraren programa**

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

### **Emozioak eta adimen emozionala.**

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

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

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

### **Emozioak adieraztea**

- Emozioak adierazteko bideak.
- Emozioen adierazpen erregulatua.

### **Prozesu emozionalak ulertzea.**

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

### **Emozioak erregulatzea.**

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

### **Emozioak ahalbidetzea: emozioen garrantzia prozesuetarako.**

- Emozioak zeregina errazten duenean / Emozioak zeregina zailtzen duenean.
- Ondo eramaten diren emozioak eta prozesuak.
- Emozioak sortzea: harremanak ahalbidetzea, garapen pertsonala eta



ikaskuntza.

- Emozioak aprobetxatzea prozesuak ahalbidetzeko.

### **Eta hau... Nola txertatu dezaket?**

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

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

### **Metodologia**

“Emozio Adimentsua” tailerra aurrez aurre egin da lau astez jarraian, 3 orduko 4 saioetan. Zehazki, Donostiako Santamaría Zentroan egin zen 2024ko apirilaren 8, 15, 22 eta 29an. Tailerra Goretti Soroa Martínezek eman zuen; Psikologian doktorea da eta garapen psikologikoan eta gaitasun emozionalen sustapenean aditua da.

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

### **•Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak:**

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

Tailerraren ziurtagiria jasotzeko irizpideak azpimarratu ziren: tailerreko ordu guztietara joatea eta aurreko eta ondorengo galdetegiak betetzea.

Saio bakoitzaren ondoren bertaratutakoei materiala bidali zitzaien eta bertan, saio horretan landutako gaitasun emozionalak garatzeko praktika espezifikoak jasotzen ziren. Material horrekin batera saioetan landutako edukietan sakontzeko artikuluak, web orriak

eta bideoak gehitu ziren, modu atseginean lantzeko eta ikasleek landutako gaiekiko duten atxikimendua eta motibazioa areagotzeko. Halaber, bibliografia eguneratua helarazi zitzaien landutako gaiei buruz.

### •Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

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

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

### Laginaren deskribapena

“Emozio Adimentsua” tailerrean 12 pertsonak eman zuten izena eta denak onartu ziren. Pertsona horiei mezu bat bidali zitzaien egunari, orduari eta tokiari buruzko jarraibideak emateko. 12 pertsona horietatik, 2k baja eman zuten tailerra hasi aurretik ezin zutelako ordutegia bateratu; beraz, azkenean 10 partaidek eman zuten izena. 8 izan ziren

tailerreko saioen % 100era bertaratzeko baldintzak bete zituztenak eta prestakuntzaren aurretik eta ondoren ebaluazio galdetegiak bete zituztenak.

	EMAKUMEA	GIZONA	GUZTIRA
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	11 (% 91,6)	1 (% 8,4)	12 (% 100)
<b>TAILERRA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	9 (% 90)	1 (% 10)	10 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	7 (% 87,5)	1 (% 12,5)	8 (% 100)

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

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

### Tailerrean parte hartu duten pertsonen titulazioa

Tailerrean onartutako 10 partaideak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko ikasleak dira. 2. taulan aurkezten dira (ikus 2. taula).

<b>GRADUAK</b>	<b>Partaideak</b>
Antropologia	1
Kriminologia	1
Filosofia	2
Ingeniaritza	1
Irakasle ikasketak	1
Psikologia	2
<b>GUZTIRA</b>	<b>8 (% 80)</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>	<b>Partaideak</b>
Arkitektura	1
Psikologia	1
<b>GUZTIRA</b>	<b>2 (% 20)</b>

**2. taula.** Partaideen (n=10) titulazioaren araberrako banaketa.

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

<b>MAILA</b>	<b>GUZTIRA</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	1	% 10
Bigarrena	2	% 20
Hirugarrena	5	% 50
Masterra	2	% 20
<b>GUZTIRA</b>	<b>10</b>	<b>% 100</b>

**3. taula.** "Emozio Adimentsua" tailerrera bertaratu diren ikasleen banaketa, mailaren arabera

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

Bestalde, mailaren araberrako banaketari dagokionez, prestakuntza maila guztietan banatuta dago, baina graduako hirugarren maila egiten ari diren ikasleak nabarmentzen dira.

### **Adina**

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

	<b>Batez besteko adina</b>	<b>Moda</b>	<b>Tartea</b>
<b>TAILERRA ETA AURREKO TESTA/ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	21,5	24	19-31
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	23	24	19-31

**4. taula.** Aurreko testa/ondorengo testa egin duten pertsonen adina

Analisi horri lotuta, jakinarazi behar dugu partaide gehienek 19-25 urte bitartean dituztela, eta hori da espero daitekeena, unibertsitateko ikasle gehienak adin horietako graduako ikasleak baitira.

## **Emaitzen analisi kuantitatiboa**

Jarraian, tailerreko aurreko test eta ondorengo test galdetegietan jasotako informazioaren analisi kuantitatibotik jasotako emaitzak aurkezten dira. Zehazki, hasiera batean tailerreko elementu desberdinetako balorazioak eta ikasleen inplikazioari

lotutakoak (prestakuntzarekiko gogobetetzea) deskribatzen dira, eta, ondoren, hautemandako ezagutza eta gaitasunetan egondako aldaketa aztertzen da, tailerreko edukiak kontuan hartuta. Amaitzeko, atal horretan tailerreko aldagai psikologiko zentralen aldaketa aztertzen da.

### **Jasotako prestakuntzarekiko gogobetetzearen analisisia**

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

<b>ITEMA</b>	<b>DESKRIBAPENA</b>	<b>BATEZB ESTEKO A</b>
1	Egindako tailerrean dudan interesa honako hau da:	5,7
2	Tailerra egiteak izan duen erabilgarritasuna honako hau da:	5,6
3	Tailerrean izandako inplikazioa honako hau da:	5,4
4	Tailerrean egindako jardueretan izandako parte hartzea honako hau izan da:	5,2
5	Tailerraren iraupena (12 ordu online eta 13 lan ordu offline) iruditu zait:	3,2
<b>LANDUTAKO EDUKIEN ERABILGARRITASUNA</b>		
10a	Emozioak	5,9
10b	Adimen emozionala	5,8
10c	Emozioen hautematea eta adierazpena	5,7
10d	Emozioak ulertzea	5,8
10e	Emozioak erregulatzeko estrategiak	5,8
<b>TAILERRAREN BALORAZIO OROKORRA</b>		
11	Jaso dudan informazioa:	5,8
12	Erabilitako metodologia iruditu zait	5,8
13	Nire egoera pertsonala hobetzeko baliabideak eman dizkit	5,7

14	Laburbilduz, tailer hau egitea iruditu zait	5,8
----	---	-----

**5. taula.** "Emozio Adimentsua" tailerrarekiko gogobetetzea

Tailerrean parte hartu duten pertsonen interes handia erakutsi dute, eta tailerra modu jarraian egin duten pertsonentzat baliagarria izan da. Balorazio 5,8 puntukoa izan da (gehieneko puntuazioa 6 zen). Halaber, inplikazioak puntuazio altua jaso du (5,4) eta parte hartzea baxuagoa izan da (5,2). Balorazio txarra soilik tailerraren iraupenari lotutako alderdiak jaso du, 3,2 puntu jaso baititu; izan ere, ikasleek motza dela uste dute.

Partaideek oso positiboki baloratu dute tailerrean jorratutako alderdi desberdinen erabilgarritasuna, 5,9 (emozioak) eta 5,8 (adimen emozionala eta gaitasun sozio emozionalak) bitartean egon baita batez besteko puntuazioa (gehieneko puntuazioa 6 zen).

Era berean, jasotako informazioa, erabilitako metodologia eta egoera pertsonaletarako emandako baliabideak oso positiboki baloratu dira eta batez beste 5,7etik gorako puntuazioa jaso dute. Oro har, tailerrak puntuazio bikaina jaso du.

**Ezagutzen eta gaitasunen aldaketaren azterketa**

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

Lehenik eta behin, aipatu behar da partaideek hasierako ezagutza eta gaitasunei 2,8 eta 4,3 arteko puntuazioa eman zirela ebaluatu ziren alderdietan. Ondorengo testaren kasuan, ezagutza eta gaitasun horietarako batez besteko puntuazioak 3,7 eta 4,9 bitartean egon ziren; hots, bereganatutako ezagutza eta gaitasunen hautematean aldaketa egon zen. Hots, ezagutzen eta lortutako gaitasunen hautematean aldaketa agerian gelditu da.

Azpitarratzekoa da, era nabarmenean, tailerrean parte hartu ondoren adimen emozionalari buruzko ezagutzan izandako aldaketa, bai eta norberaren emozioak hautemateko gaitasunean izandako aldaketa ere.

Emaitza hori bereziki interesgarria da jendeak gaitasun emozionalen inguruan duen hautematea kontuan hartuta; hala ere, pertsonaren benetan gaitasunaren adierazleak ez badira ere, egokitze psikosozialarekin lotzen da, hainbat aldagaien bidez: bizitzarekiko gogobetetzea, pertsonen arteko harremanekiko gogobetetzea edo egoera estresagarriari aurre egiteko gaitasuna.

Laburbilduz, datu horiek erakusten dute partaideek tailerra egin ondoren aipatzen dituzten ezagutzak eta gaitasunak hobetu egin direla, eta agerian uzten dute programak

hobekuntza horretan izan duen eragina.

<b>Alderdia</b>	<b>Aurreko testaren batez bestekoa</b>	<b>Ondorengo testaren batez bestekoa</b>
<b>EZAGUTZEN HAUTEMATEA</b>		
Emozioei buruzko ezagutzak	4	4.9
Adimen emozionalari buruzko ezagutza	<u>3.5</u>	<u>4.7</u>
Emozioen hautemateari eta adierazpenari buruzko ezagutza	4.3	4.9
Ulermen emozionalari buruzko ezagutza	3.9	4.9
Erregulazio emozionalari buruzko ezagutza	3.1	4.1
<b>GAITASUNAK HAUTEMATEA</b>		
Norberaren emozioak hautemateko gaitasuna	<u>3.5</u>	<u>4.7</u>
Besteen emozioak hautemateko gaitasuna	3.9	4.6
Emozioak adierazteko gaitasuna	3.5	4.4
Emozioak ulertzeko gaitasuna	3.9	4.5
Norberaren emozioak erregulatzeko gaitasuna	2.8	3.7
Besteen emozioak erregulatzeko gaitasuna	3.3	3.7

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

### **Aldagai psikologikoen aldaketaren azterketa**

Horrez gain, aurreko testean eta ondorengo testean 3 ebaluazio galdetegi sartu ziren, tailerrak landutako edukietan duen eragina ezagutzeko. Zehazki, alderdi hauetan hautemandako aldaketa aztertzea proposatzen zen: bizitzarekiko gogobetetzea, erregulazio emozionalerako estrategiak eta norberaren eta besteen emozioen hautematea eta

erregulazioa. Kontuan hartu behar dugu zaila dela aldagai horiek aldatzea prestakuntza tailer labur batean (12 ordu), baina partaideetan aldaketarik egon zen aztertzea egokia iruditu zaigu.

### **Bizitzarekiko gogobetetzea**

*Satisfaction With Life Scale* (SWLS, Vázquez, Duque eta Hervás, 2013) eskala aplikatu zen; bizitzarekiko gogobetetzea ebaluatzen du Likert motako eskalako 5 item bidez, eta ongizate emozionalaren adierazlea da. Aldagai horretan ez zen estatistikoki esanguratsua ( $t(7) = -1,12, p = 0,24$ ) den aldaketarik hauteman aurreko testaren (*batezbestekoa* = 19,7) eta ondorengo testaren (*batezbestekoa* = 21) artean, eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,37).

### **Erregulazio emozionalerako estrategia eraginkorrak**

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

Horri lotuta, ez zen alderik aurkitu berrebaluazio kognitiboari dagokionez ( $t = -0,7; p = 0,39$ ) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 25,2) eta ondorengo testaren artean (*batezbestekoa* = 27,4), eta efektuaren tamaina txikia izan zen (*Cohenen d* = 0,22). Halaber, ez da ezabatze emozionalean alderik hauteman ( $t = 1,34, p = 0,17$ ) aurreko testaren (*batezbestekoa* = 15,2) eta ondorengo testaren artean (*batezbestekoa* = 13,4), eta efektuaren tamaina txikia-ertaina izan zen (*Cohenen d* = 0,42).

### **Norberaren eta besteen emozioen hautematea eta erregulazioa**

Bukatzeko, *Escala Rotterdam de Inteligencia Emocional* eskalak (REIS, Teruel, Salavera, Usán eta Antoñanzas, 2019) 18 item ditu 4 eskala desberdinetan: norberaren emozioen hautematea, besteen emozioen hautematea, norberaren emozioen erregulazioa eta besteen emozioen erregulazioa. Kasu horretan, lortutako emaitzetan kontuan hartu behar diren aurreko testaren eta ondorengo testaren arteko aldaketak ikus daitezke (ikus 7. taula).



<b>Alderdia</b>	<b>Aurre batezbestekoa</b>	<b>Post batezbestekoa</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>	<b>Cohenen d</b>
Norberaren emozioen hautematea	20,6	23	-3,1	7	<0,05	0,96
Besteen emozioen hautematea	23	25,9	-2,4	7	<0,05	0,71
Norberaren emozioen erregulazioa	19,1	21,1	-2,19	7	<0,05	0,69
Besteen emozioen erregulazioa	20	24,9	-2,48	7	<0,05	0,78

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

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

## **Emaitzen analisi kualitatiboa**

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

Galderen inguruan egindako iruzkin batzuk nabarmenduko ditugu.

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

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

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

• Dinamiken aplikagarritasuna (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”.*

•Irakaslearen hurbiltasuna (n = 4): *“Trakasle 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 ulerterrazak izan dira bere azalpenak”.*

•Konfiantzazko klima (n=4): *“Talde giroa ezin hobea izan da, gutxi ginen eta elkar ezagutzea lortu genuen, dinamika bakoitzaren ostean bakoitzak sentitutakoa aske partekatuz”.*

**b) Aipatu zein izan diren lantegi honetan erabilgarriak iruditu ez zaizkizun alderdiak eta c) Nire ustez, tailerra hobetzeko komenigarria izango litzateke:**

Soilik 3 partaidek erantzun zuten “b itemean” tailerraren iraupenari, hedapenari eta ikuspegiari erreferentzia eginez. Jarraian, “c itemean” adierazitako hobekuntza proposamenak daude:

•Tailerraren iraupena (n= 2): *“Ordutegi aldetik nik 4 astetan ordeztan, astean 2tan egingo nuke”.*

•Tailerraren hedapena (n= 1): *“Pena da ikasle gehiagok ez jakin izana tailer hau inpartitzen zela, ezagutu dut kanpoan geratu direnak garaiz ez enteratu izanagatik”.*

•Osasun fisiko eta mentalaren ikuspuntua (n= 1): *“Batuetan psikologo moduan terapiak egitera bideratuta zegoen, baina nire burura aplikatu izan dut”.*

**c) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?**

Ondorengo testa erantzun zuten pertsonetatik 4 erantzun zioten item horri. Erantzunak ikusita, ikasle gehienek uste dute tailerrean ikasitako baliabideak aplikatuko dituztela, batez ere tailerrean praktikan jarritako “estrategia sozio-emozionalak” (adibidez, *mindfulness*, *body scan*, EMDR eta termometro emozionala).

**d) Beste batzuk**

Azkenik, ikasleek egin nahi lituzketen beste ekarpen osagarri batzuei dagokienez, honako ekarpen hauek egin dira:

•Beste testuinguru batzuetarako aplikagarritasuna (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”.*

•Taldearen berotasuna (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”.*

## Ondorioak

“Emozio Adimentsua” tailerra Donostiako Santamaria Zentroan egin zen 2024ko apirilaren 8an, 15ean, 22an eta 29an. 12 pertsona onartu ziren, baina bertaratzea ez zen kopuru horretara iritsi. Zehazki, 10 pertsona bertaratu ziren saio guztietara eta 4 saioak (% 100) egin eta aurreko test eta ondorengo test galdetegiak bete zituzten.

Halaber, partaide gehienak emakumeak izan dira (% 90). Hortaz, generoaren ikuspegitik desorekatua den partaidetzaren arrazoiak aztertu beharko genituzke, eta, aldi berean, sarbide orekatuagoa ahalbidetuko duten ekimenak prestatu.

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

1. Partaideak oso pozik daude “La Inteligencia Emocional” tailerrean jasotako prestakuntzarekin eta bertan parte hartzeko aukera eskertu dute.
2. Metodologiaren, edukien eta irakats jardueraren balorazioa oso positiboa da.

Bestetik, prestakuntza egin ondorengo aldaketei dagokienez:

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

“Emozio Adimentsua” tailerreko esperientzia oso positibotzat baloratu du irakasleak, galdetegietan jasotako informazioagatik, saioetan ikusitakoagatik eta prestakuntzan jaso dituen bestelako adierazle informal batzuegatik (mezu elektronikoak, ahozko komunikazioa...).



### 8.3 3. ERANSKINA: 1. lauhilekoko “Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerraren txostena.

“Gestión activa del estrés” (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko. Sistema emozionala gehiago maneiatzea eta estresa eragiten diguten egoerei modu arautuan aurre egitea da xedea, eraginkortasun handiagoko jokabideak aplikatuz.

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

#### **Helburu nagusiak:**

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

#### **Tailerraren programa:**

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

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

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

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

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

### **Metodologia:**

Tailer hau online egin da 2023ko urriaren 26an eta azaroaren 2, 9, 16 eta 23an, Teams plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du. Ana Varela estresaren kudeaketa aktiborako entrenamendu emozional eta kognitiboan, ikaskuntza prozesuetan eta aldaketan espezializatuta dago.

- **Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak**

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

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

Halaber, tailerra amaitutakoan, "Estresaren kudeaketa aktiboa" tailerrean landutako gai guztiekin lotutako bibliografia bidali da, bai eta landutako baliabideak praktikatzeko jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

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

- **Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa**

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

**Laginaren deskribapena:**

113 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 98 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzaien.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 100aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), sexuaren arabera bereizita.

	<b>EMAKUMEA AK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	90 (% 79,6)	32 (% 19,5)	1 (% 0,9)	113(% 100)
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	81 (% 82,7)	17 (% 17,3)	0 (% 0)	98 (% 100)
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	58 (% 84,1)	11 (% 15,9)	0 (% 0)	69 (% 100)
<b>ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	38 (% 86,4)	6 (% 13,6)	0 (% 0)	44 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	35 (% 87,5)	5 (% 12,5)	0 (% 0)	40 (% 100)

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

**Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:**

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko ikasleak dira. Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko ikasleak dira. 2.

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

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		<b>%</b>
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	3	3,0
Arkitektura	4	4,0
Arkitektura Teknikoa	1	1,1
Artea	1	1,1
Biologia	1	,1,1
Bioteknologia	1	1,1
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	1	1,1
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	1	,1,1
Sorkuntza eta Diseinua	3	3,0
Zuzenbidea	1	1,1
Ekonomia	1	1,1
Ekonomia eta enpresa	1	1,1
Haur Hezkuntza	2	2,0
Gizarte Hezkuntza	3	3,0
Erizaintza	8	8,0
Ingeles Ikasketak	1	1,1
Farmazia	1	1,1
Filologia Klasikoa	1	1,1
Filologia hispanikoa	1	1,1
Filosofia	2	2,0
Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa	2	2,0
Fisioterapia	1	1,1
Negozioen Kudeaketa	1	1,1
Ingeniaritza	1	1,1
Ingeniaritza Elektronikoa	1	1,1
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	3	3,0
Automobilgintzaren Ingeniaritza	2	2,0



Ingeniaritza Informatikoa	4	4,0
Ingeniaritza Mekanikoa	3	3,0
Ingeniaritza Kimikoa	1	1,1
Ekonomi Integrazioa	1	1,1
Letrak	1	1,1
Matematika	3	3,0
Medikuntza	3	3,0
Giza Nutrizioa eta Dietetika	1	1,0
Kazetaritza eta publizitatea	4	4,0
Psikologia	6	6,0
Kimika	1	1,0
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	1,0
Gizarte Langintza	3	3,0
<b>GUZTIRA</b>	<b>81</b>	<b>83,0</b>
MASTERRA	7	7,0
DOKTOREGOA	10	10,0
<b>GUZTIRA</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>

**2. taula.** Onartutako pertsonen titulazioaren araberrako banaketa.

Presentzia handieneko ikasketen artean nabarmendu ditzakegu hauek: erizaintza eta psikologia. Estres maila handiko paziente eta bezeroekin harremanak dituzten lanbideak dira, edo estres maila handia sor diezaieketenak lan egiten duten profesioaletan, paziente edo bezero horiek bizi dituzten zailtasun egoeren ondorioz.

Halaber, doktoregoa egiten ari diren pertsonen kopurua azpimarratu behar dugu, exijentzia eta presio handiko maila baita.

Onartutako pertsonen mailaren araberrako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberrako aldeak ikus daitezke, eta 1. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

<b>MAILA</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	31	31,7

Bigarrena	21	21,5
Hirugarrena	15	15,3
Laugarrena	12	12,2
Bosgarrena	1	1,0
Seigarrena	1	1,0
Masterra	7	7,1
Doktoregoa	10	10,2
<b>GUZTIRA</b>	<b>98</b>	<b>100,00</b>

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

### Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

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

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	18 (% 15,9)	3 (% 2,6)	0 (% 0)	21 (% 18,5)
<b>BIZKAIA</b>	32 (% 28,3)	12 (% 10,6)	0 (% 0)	44 (% 38,9)
<b>GIPUZKOA</b>	40 (% 35,4)	7 (% 6,2)	1 (% 0,9)	48 (% 42,5)
<b>GUZTIRA</b>	90 (% 79,6)	22 (% 19,5)	1 (% 0,9)	113 (% 100)

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

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

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
<b>ARABA</b>	15 (% 15,3)	2 (% 2,1)	0 (% 0)	17 (% 18,3)
<b>BIZKAIA</b>	31 (% 31,6)	10 (% 10,2)	0 (% 0)	41 (% 41,8)
<b>GIPUZKOA</b>	35 (% 35,7)	5 (% 5,1)	0 (% 0)	40 (% 40,8)
<b>GUZTIRA</b>	86 (% 87,7)	17 (% 17,3)	0 (% 0)	98 (% 100)

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

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

Interesgarria izango litzateke gaiarekin lotutako faktoreak aztertzea: hautemandako estres

maila, hautemandako kontrol eta ebazpen gaitasuna, aldaketarako eta ikaskuntzarako ikuspegia generoaren arabera, gaitasuna eta ereduak laguntza eskaeran gizonen eta emakumeen artean.

## Adina

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

	<b>Batez besteko adina</b>	<b>Moda</b>	<b>Tartea</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	23,8	18	17-53	113
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	24,0	18	17-51	98
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	23,9	20	17-51	69
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	24,1	20	17-46	40

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

## ANALISI KUANTITATIBOA:

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

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

–"Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,03; desbideratze tipikoa=1,12) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,85; desbideratze tipikoa=0,95) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -10,22$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,13$ .

–"Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,45; desbideratze tipikoa=1,11) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,65; desbideratze tipikoa=0,95) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -11,37$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,22$ .

–"Denboraren plangintza egokia" aldagaian, 65 aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,50; Desbideratze tipikoa=1,24) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak

(batez bestekoa=4,85; Desbideratze tipikoa=1,14) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -6,71; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,27$ .

–Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,23; Desbideratze tipikoa=1,29) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,70; Desbideratze tipikoa=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -6,28; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,48$ .

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

–"Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,98; desbideratze tipikoa=0,97) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,83; desbideratze tipikoa=0,78) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -10,64; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,09$ .

–"Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,55; desbideratze tipikoa=1,06) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,35; desbideratze tipikoa=0,97) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -10,22; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,11$ .

–"Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,35; Desbideratze tipikoa=1,30) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,83; Desbideratze tipikoa=1,03) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -6,96; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,34$ .

–Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=3,13; Desbideratze tipikoa=1,24) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,50; Desbideratze tipikoa=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(39) = -6,34; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,37$ .

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

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

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZ BESTE KOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,53
2	Gogobetetzea	5,38
3	Erabilgarritasuna	5,38

4	Inplikazioa	4,93
5	Jardueretako parte hartzea	4,43
6	Iraupena	3,40
7	Jasotako informazioa	5,60
8	Erabilitako metodologia	5,28
<i>9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun <b>ezagutzak</b></i>		
9a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,85
9b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,65
9c	Denboraren plangintza egokia	4,85
9d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,70
<i>10.- Adierazi gai hauetan dituzun <b>gaitasun</b> pertsonalak</i>		
10a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,83
10b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,35
10c	Denboraren plangintza egokia	4,83
10d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,50
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den <b>erabilgarria</b> gai hauek lantzea</i>		
11a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,35
11b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,25
11c	Denboraren plangintza egokia	5,43
11d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,25
11e	Hobetzeko baliabideak	5,38
11f	Balorazio orokorra	5,38
11g	Irakaslearen jarduna	5,73

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

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

## ANALISI KUALITATIBOA:

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

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

- *"Trakasleak ikusteko bidaltzen zikizgun bideoak oso interesgarriak ziren, asko aprobetxatu ditut eta erabilgarriak izan zaizkit zenbait portaera estresagarritz ohartzeko".*
- *"Trakaslearen gertutasunak eta tailerrean zeuden pertsona guztien parte hartzeak leku seguru eta aberasgarria sortu dute. Erlaxazio teknikak eta gure pentsamenduak aldatzeko ahalmena bereziki erabilgarriak iruditu zaizkit".*
- *"Erlaxazio teknikak (arnasketa kontzientea, adibidez) eta smart metodoa, helburu egokiak jartzeko".*
- *"Arnasketa kontzientea eta pomodoro teknika. Ulertzea guztiok izaten ditugula egoera estresagarriak eta garrantzitsua dela horiek nola kudeatu jakitea".*
- *"Askotan, kostatu egiten zait denboraz antolatzea, beti dena azken orduan egiten amaitzen dut eta, egia esan, tailer honi esker, nire antolatzeko modua aldatu dut eta jabetu naiz nola antola naitekeen hobeto horrenbeste estresatzera ez iristeko. Gainera, erlaxazio teknikak asko erabili ditut, nahiko urduria bainaiz".*
- *"Gure gogamena zaintzearen kontzeptua, horretarako baliabideak eta plangintza estrategiak".*
- *"Mikroarazoak; izan ere, pentsatzen jarrita, unibertsitatea arazo handia bada, mikroarazoak hartzen eta konpontzen joan naiteke. Ez nuen horrelakorik aurretik pentsatu".*
- *"Kanpoaldea eta/edo aurkako egoerak hautemateko dugun moduak gure gogo aldarrean nola eragiten duen ulertzea, eta egoera horiei aurre egiten ikastea. - Une/jarduera "elikagarrien" garrantzia ezagutzeko eta une/jarduera hori zein izan daitekeen bilatzea gutariko bakoitzarentzat".*
- *"Burua deskonektatu ahal izateko teknikak, hala nola mandalak pintatzea, arnasketak egitea erlaxatu ahal izateko, daukagun arazoa ikusten laguntzeko mapak egitea eta arazoa sortzen duten faktoreak (pomodoro teknika)".*
- *"Asertibitatea praktikatzeko ikastea, arnasketa kontzientea eta denboraren plangintza paper gainean. Halaber, arazoa mikroarazoetan banatzen ikastea, horiek pixkanaka konpontzen joateko".*
- *"Oro har, estrategia guztiak oso erabilgarriak izan dira niretzat. Izugarri gustatu zait Anak gakoak hurrenkeran eman dituen modua, estresatzen gaituzten egoera horiek antzemateko eta horiei nola aurre egin jakiteko. Gainera, argi uzten zuen bakoitzak aukera desberdinak genituela egoera horiei aurre egiteko. Hortaz, oso erabilgarria iruditu zait egunerokorako. Pertsona oso hurbilekoa izan da, eta, irakasteaz gainera, entzun ere egiten zuen".*
- *"Nire ustez, alderdi erabilgarrienetako bat izan da nire emozioak identifikatzea eta horiek eramaten jakiten ikastea. Bestalde, estresa erlaxatzeko eman dizkizun teknikak eta lasaiago bizi ahal izateko antolatzeak duen garrantzia".*
- *"Gainerakoek beren arazoei nola aurre egiten entzutea eta zein teknika iruditzen zaizkien erabilgarriak jakitea; izan ere, teoria praktikarekin egiaztatzea ahalbidetzen du nigan aplikatu aurretik".*
- *"Ikuspuntu eta teknika desberdinak ikusteak".*
- *"Trakasleak sortutako espazio segurua".*

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

- *"Asko kostatzen zait arnasketa, baina saiatzen jarraitzen dut".*
- *"Denak izan dira erabilgarriak, baina landuta nituen nire psikologoarekin izandako saioetan; hortaz, ez dut ezer berri erabilgarririk izan".*
- *"Uste dut ez dagoela edukirik erabilgarria iruditu ez zaidanik".*
- *"Zenbait adibide ez ziren beharrezkoak nire kasuan, baina beste pertsona batzuentzat bai, noski".*
- *"Buruko maparena zaila izan da niretzat; ez nuen guztiz ondo ulertu, nahiz eta onura handiak izan ditzakeen teknika dela iruditzen zaidan. Berrero egiten ahaleginduko naiz".*
- *"Batzuetan, astuna da tailerreko beste partaide batek bere egoera pertsonala kontatzen duenean".*
- *"Ikastaroak denbora gutxi iraun duela uste dut".*
- *"Denek eten ziezaioketen irakasleari eta ikastaroaren erdian hitz egin, arreta desbideratzen dutelako eta irakaslea lantzen ari den gaiak mozten dituztelako. Uste dut horrek arreta galarazten duela; era berean, guztiak beren kamerekin ikustea, mugitzen edo beste jardura batzuk egiten ikusteak asko distraitzen baitu. Ikastaroak oso gutxi irauten du; nire ustez ez da nahikoa denbora estresaren maneia eta antzeko gai konplexuak lantzeko".*
- *"Lehenengo bi tailerrak ez ziren ezinbestekoak gainerako laurekin alderatuta".*
- *"Lasaitzeko arnasketak".*
- *"Iraupena".*

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

- *"Tailerra oso egokia iruditu zait alderdi guztietan. Batez ere irakaslea ikasleen esperientziagatik interesatzean".*
- *"Batzuetan iraupena astunegia zen, baina oro har nahiko ondo antolatuta zegoen".*
- *"Jarduerak didaktiko gehiago".*
- *"Tkasle gutxiagok parte hartzea; hobeto da orientatzailearen gidaritzza handiago izatea".*
- *"Iraupena apur bat laburra iruditu zait, eta, agian, hori eragozpena izan da landu zitezkeen gai guztiak lantzeko".*
- *"Online ikastaroa emateko modua egokia iruditu zait jende gehiagok parte hartu ahal izan zezan eta gure premietara gehiago egokitu zedin. Hala ere, egia esan, aurrez aurre egin balitz, askoz ere erabilgarriagoa eta hobea izango zatekeen".*
- *"Tailerretik gehien kostatu zaidan gauzetako bat izan da bi orduz egotea ordenagailuaren aurrean; askotan, zaila egiten zitzaidan bi orduz kontzentratzea pantaila baten aurrean. Hala ere, bestalde, oso interesgarria iruditu zait tailerra egiteko modua, emateko modua eta iritzia eman eta parte hartu ahal izateko aukera".*
- *"Bigarren zati bat izan dezala, jarraipen bat".*
- *"Ez litzateke tailer hain teorikoa izan behar, praktikoa izan beharko litzateke".*
- *"Iraupen handiagoa. Oso gustura sentitu naiz une oro. Gehiago ikasi nahiko nuke, ingurunea oso abegitsua izan baita, irakaslearen aldetik eta partaideen aldetik. Epaitzen ez zuen ingurune batean sentitzen nintzen".*
- *"Agian, arazo pertsonaletan apur bat gehiago sakontzea".*
- *"Iraupen handiagoa eta, agian, pertsona gutxiago izatea, partaideen artean elkarreragin handiagoa izateko. Bakoitza kasu bat baita, eta beti laguntzen gaitu gure bizitzako alderdi desberdinetan".*
- *"Nahiago nuke irakasleak gai osoa ematea eta ondo azaltzea eta amaieran galderak egiteko eta esperientziak partekatzeko denbora bat ematea. Irakasleari gaiaren erdian ez etetea. Bigarren ikastaro bat irekitzea nahi nuke".*
- *"Saio bakoitzean atsedena egitea".*
- *"Hasieratik estresari aurre egiteko teknikekin hastea".*
- *"Plataforma digitala ez zen oso egokia, beste aukera batzuk egon daitezke".*
- *"Agian, bi ordu jarraian, gaiaren arabera, ondo egin daitezke, baina batzuetan saioak luzatu egiten ziren".*

- *"Tailerra denbora gehiagoz ematea".*

d) Baliabideak **egunerokotasunean** erabiliko dituzu?

- *"Bai, ohitura elikagarriak erabiltzen ari naiz egunerokoan".*

- *"Egunero aplikatu daitezke, eta egunerokoan horiek aplikatzeko lanean jarraituko dut gero eta gehiago".*

- *"Bai, egunerokoan erabilgarriak izango zaizkidala uste dut. Ikastaro hau egin ondoren, nire emozio "negatiboak" hobeto kudeatzeko gaitasuna daukat.*

- *"Bai, arnasketa kontzientea ia egunero praktikatzen dut Anak proposatu zigunetik, eta nire barneko ahotsari erreparatzen diot, nola hobetu dezakedan ikusteko. Gainera, smart helburu batzuk martxan jarri nahi ditut urte hasiera honetarako eta ikusi ea benetan lor dezakedan neure buruari proposatzen diodana, aurreko urteetan oraindik ez baitut horrelakorik lortu".*

- *"Bai, hasi naiz praktikan jartzen, eta uste dut hemendik aurrera askotan joko dudala horietara. Eskerrik asko ikastaroagatik".*

- *"Uste dut tailerrean ikasitako baliabideak praktikan jarri ahal izango ditudala nire egunerokoan, oso lagungarriak baitira estresaren aurka eta oso lagungarria iruditzen zait edozer gauzatzeko. Gainera, behin probatu ondoren, asko gustatu zait ematen duten emaitza, bai barnetik (pertsona gisa) bai kanpotik".*

- *"Nire ustez, aldaketa handia eragin dute nire arlo pertsonalean".*

- *"Ez dakit lortuko dudan, baina ziur nago saiatuko naizela, denboran zehar onura asko ekartzen baititu, eta askoz ere azkarrago erlaxatzea lortuko baitut".*

- *"Bai, betiko. Batez ere arnasketa kontzientea, plangintza eta arazoa mikroarazoetan banatzea".*

- *"Espero du praktikan jartzea estresa eragiten didaten gaietan aurrera egiteko eta egoera zailak modu eraginkorragoan konpondu ahal izateko".*

- *"Bai, ni neu lantzen hastea gustatuko litzaidake; izan ere, nik egiten ez badut, inork ez du egingo eta, gainera, orain dauzkadan baliabideei esker, egin ahal izango dut. Nire ustez, jendeak ez du beren burua lantzen, ez duelako horrelako estrategiarik ezagutzen".*

- *"Bai; izatez, jarri nituen praktikan, eta, horregatik, oso erabilgarriak direla berretsi dezaket".*

- *"nire ustez, zaila da egoera estresagarri batean egotean lasai pentsatu ahal izatea eta zenbait baliabide aplikatzea, baina badakit beharrezkoa dela. Hala ere, uste dut egoera estresagarri batean egon aurretik praktikatu behar direla baliabideak".*

- *"Gai asko ukitu ditugu tailer honen ostean, uste dut baliabide nahikoa eman dizkidala egoerei ohiko moduan aurre egin ahal izateko.*

- *"Bai, ikasle bizitzan nahiz egunerokoan".*

## **Ondorioak**

Tailerra egin eta ebaluatutako alderdiak aztertu ondoren, garrantzitsuak dira aurretik hobetzen joan diren zenbait alderdi, baina horiek hobetzen jarraitu behar dugu. "Prestakuntzari" buruz errotutako kontzeptu eskemak aldatzean datza; izan ere, ez da soilik parte hartze aktiboko tailerra, entrenamendu emozional eta mentalekoa ere bada. Horregatik guztiagatik, emaitzak nahi dituenak azaldutako eta espermentatutako praktikak egin behar ditu, bai ikasgelan, bai saioen artean, eta, halaber, pertsona eta estilo bakoitzerako funtzionamendua eta egokitasuna aztertu behar ditu, betiere benetako aldaketa errealistak lortzeko helburuarekin.

Egin beharreko hobekuntzak:



- Tailerraren garapenarekin lotutako zenbait alderdiri buruzko informazioa zehaztasun eta enfasi handiagoz ematea:

- *Parte hartze aktiboaren eredu, ikasgela birtuala*: Antolakuntza baldintzak eta egiteko beharrezko baliabide instrumentalak: mikrofonoa eta kamera halaberrez erabili behar dira. Gai hori azpimarratu behar dugu, talde osoa egon ahal izan dadin.

- *Tailerreko lan-eredua*: Ezagutza baliabideak, baliabide praktikoak eta gaitasunak daudela azaltzea, eta inplikatzeko, parte hartzeko eta baliabideen praktika pertsonala egiteko beharra.

Tailerra aurkeztea lan eredu gisa, norberaren entrenamendurako eta baliabideekiko erabakiak hartzeko; era berean, aurrez eraturako ideiak eta aplikazio estandarizatuak murriztea. Saioen arteko praktikak ez dira beti egiten. Aurkezpenetan, entrenamendu eta praktika prozesua nabarmentzea komeni da, emaitzak lortzeko.

Argi eta zehazki azaltzea zer den ikaskuntza prozesu bat, entrenamendua; izan ere, batzuetan, informazioa "kontsumitzera" bideratutago daudela ematen du, barne aldaketa egitera izan beharrean.

"Ezagutza baliabide gako" gisa izateko beharra argitzea, hau da, prozesuak ulertzea, estres prozesu batean gertatzen zaiguna ulertzea, funtsezko baliabidea da. Badirudi eraginkortasuneranzko nolabaiteko orientazioa dagoela, baina ezagutzarik gabe. Horrek ez du emaitzarik ematen, eta estres prozesua bera indartzen du. Emaitza azkarrak lortzera bideratutako orientazio hori arindu behar da, murriztu nahi den antsietateari mesede egiten baitio.

**Garapen eta hobekuntza ekintzak:** Hurrengo edizioetan, orain arte egin den moduan, lehenengo saioaren hasieraren atal garrantzitsua antolakuntza eta prestakuntza prozesuak azaltzera dedikatuko da. Bigarren saioan laburtutako azalpen hori sartuko da, beti egoten baita lehenengo saiora joan ez den norbait.

- *Antolakuntza alderdiak eta alderdi instrumentalak*: akreditaziorako baldintzak, beharrezko tresna teknikoak, saioen ebaluazio prozesua, beharrezko bertaratzea, etab. Kameraren eta mikrofonoaren erabateko garrantzia.

•*Prestakuntza prozesuaren alderdiak*: partaidetza, saioen arteko praktikak egitea eta tailerraren entrenamendu izaera, ez delako baliabideen aurkezpen informatibo hutsa, baizik eta lan gaiaren inguruko eraldaketa kognitiboko prozesu bat. Informatibo hutsa ez den ikaskuntza bat, emaitzak espero badira gauzatu beharreko entrenamendu prozesu bat baizik.

Gertatzen zaiguna ezagutzearen eta ulertzearen garrantzia nabarmendu behar da, hori baita funtsezko bidea, eta ez analisirik gabe baliabideak aplikatzea. Horrez gain, argi eta garbi ezarri behar da prozesuaren indibiduazioa eta baliabideen aniztasuna, pertsona bakoitzak egokien iruditzen zaizkionak aplikatzea erabaki ahal izateko. Desberdintasuna eta dibertsitatea, taldeko "besteak" eta balio berbera izateko beharra ulertzea. Garrantzitsua da entrenamendu prozesua estandar ez bihurtzea; aitzitik, ni propioetik eraiki behar da, pertsona bakoitzerako baliabide egokienak probatuz eta aukeratuz. Horrek berarekin dakar, beraz, probatzea, praktikatzea eta erabakitzea.

#### 8.4 4. ERANSKINA: 2. lauhilekoko "Gestión activa del estrés" (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerraren txostena.

"Gestión activa del estrés" (estresaren kudeaketa aktiboa) tailerra baliabide emozionalak, kognitiboak eta instrumentalak entrenatzeko eta sistematizatzeko eredu gisa planteatzen da, estresa eragiten duten egoeren kudeaketa aktiboa eta kontzientea ahalbidetzeko. Sistema emozionala gehiago maneiatzea eta estresa eragiten diguten egoerei modu arautuan aurre egitea da xedea, eraginkortasun handiagoko jokabideak aplikatuz.

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

##### **Helburu nagusiak:**

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

##### **Tailerraren programa:**

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

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

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

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

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

### **Metodologia:**

Tailer hau online egin da 2024ko otsailaren 19, 21, 26 eta 28an eta martxoaren 4 eta 6an, Teams plataformaren bidez, eta Ana Varela psikologoak eman du. Ana Varela estresaren kudeaketa aktiborako entrenamendu emozional eta kognitiboan, ikaskuntza prozesuetan eta aldaketan espezializatuta dago.

### **•Egindako prestakuntza prozesua eta emandako materialak**

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

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

Halaber, tailerra amaitutakoan, "Estresaren kudeaketa aktiboa" tailerrean landutako gai guztiekin lotutako bibliografia bidali da, bai eta landutako baliabideak praktikatzeko jarraitzeko webgune interesgarriak ere.

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

## •Bertaratzearen ebaluazioa eta erregistroa

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

### Laginaren deskribapena:

65 pertsonak eman zuten izena tailerrean. 65 pertsona onartu ziren, eta aurreko testaren ebaluazioa betetzeko jarraibideak zituen mezu elektronikoko bat bidali zitzaien.

1. taulan adierazten dira inskribatutako pertsonak, azkenean onartutakoak, tailerra hasi aurretik aurreko testa egin zutenak, hura amaitzean ondorengo testa egin zutenak eta bertaratzearen % 100aren baldintza betetzeagatik ziurtagiria lortu zuten pertsonak (ikus 1. taula), sexuaren arabera bereizita.

	<b>EMAKUME AK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	53 (% 81,5)	12 (% 18,5)	0 (% 0)	65 (% 100)
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	43 (% 84,3)	8 (% 15,6)	0 (% 0)	51 (% 100)
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	27 (% 87,0)	4 (% 12,9)	0 (% 0)	31 (% 100)
<b>ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	19 (% 86,3)	3 (% 13,6)	0 (% 0)	22 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	29 (% 87,9)	4 (% 12,1)	0 (% 0)	33 (% 100)

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

### Onartutako pertsonen titulazioaren arabeko banaketa:

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko graduoko eta graduondoko ikasleak dira. 2.

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

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		<b>%</b>
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	2	3,8
Antropologia	1	1,9
Arkitektura Teknikoa	1	1,9
Biologia	1	1,9
Sorkuntza eta Diseinua	1	1,9
Lehen Hezkuntza	1	1,9
Gizarte Hezkuntza	2	3,8
Erizaintza	6	11,8
Euskal Ikasketak	1	1,9
Negozioen Kudeaketa	1	1,9
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	1,9
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	1	1,9
Ingeniaritza Kimikoa	2	3,9
Ingeniaritza Mekanikoa	1	1,9
Marketina	1	1,9
Medikuntza	2	3,8
Pedagogia	4	7,8
Kazetaritza	1	1,9
Psikologia	6	11,7
Kimika	1	1,9
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	1,9
Gizarte Langintza	1	1,9
<b>GUZTIRA</b>		<b>75,1</b>
MASTERRA	8	15,4
DOKTOREGOA	5	9,5
<b>GUZTIRA</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

**2. taula.** Onartutako pertsonak titulazioaren arabera.

Presentzia handieneko ikasketen artean nabarmendu ditzakegu hauek: erizaintza eta psikologia. Estres maila handiko paziente eta bezeroekin harremanak dituzten lanbideak dira, edo estres maila handia sor diezaieketenak lan egiten duten profesionaletan, paziente edo bezero horiek bizi dituzten zailtasun egoeren ondorioz.

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

<b>MAILA</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	9	17,6
Bigarrena	12	23,6
Hirugarrena	6	11,7
Laugarrena	9	17,6
Bosgarrena	1	1,9
Seigarrena	1	1,9
Masterra	8	15,8
Doktoregoa	5	9,9
<b>GUZTIRA</b>	<b>51</b>	<b>100,00</b>

**3. taula.** "Gestión activa del estrés" tailerrera bertaratutakoak, mailaren arabera bereizita. Tailerrean izena emandako eta onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera

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

<b>CAMPUSA</b>	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>ARABA</b>	5 (% 7,8)	1 (% 1,56)	0 (% 0)	6 (% 9,4)
<b>BIZKAIA</b>	17 (% 26,5)	7 (% 10,9)	0 (% 0)	24 (% 37,5)
<b>GIPUZKOA</b>	30 (% 46,8)	4 (% 6,25)	0 (% 0)	34 (% 53,1)
<b>GUZTIRA</b>	52 (% 81,2)	12 (% 18,8)	0 (% 0)	64 (% 100)

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

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

CAMPUSA	EMAKUMEAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
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)
GUZTIRA	43 (% 84,4)	8 (% 15,6)	0 (% 0)	51 (% 100)

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

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

Interesgarria izango litzateke gaiarekin lotutako faktoreak aztertzea: hautemandako estres maila, hautemandako kontrol eta ebazpen gaitasuna, aldaketarako eta ikaskuntzarako ikuspegia generoaren arabera, gaitasuna eta ereduak laguntza eskaeran gizonen eta emakumeen artean.

## Adina

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

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIRA
IZENA EMANDAKOAK	25,0	20	18-51	64
ONARTUTAKO PERTSONAK	24,7	19-20	18-51	51
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	26,7	20	18-51	31

**6. taula.** Izena emandako, onartutako, aurreko testa egin duten pertsonen adina.

## ANALISI KUANTITATIBOA:

Lotutako batezbestekoen (t-test) konparazio analisi bat egin zen, tailerraren eragina eta gogobetetzea neurtzeko, galdetegia prestakuntza jaso aurretik eta ondoren bete zuten pertsonen artean (N = 32).

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

–"Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,97; desbideratze tipikoa=1,15) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,78; desbideratze tipikoa=0,83) alderatuz, hazkundera



estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -7,20$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,27$ .

–"Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,03; desbideratze tipikoa=1,06) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,50; desbideratze tipikoa=0,80) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -11,00$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,94$ .

–"Denboraren plangintza egokia" aldagaian, 65 aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,97; Desbideratze tipikoa=1,33) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,59; Desbideratze tipikoa=1,13) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -6,32$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,12$ .

–Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=-4,83; Desbideratze tipikoa=1,20) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,66; Desbideratze tipikoa= 1,21) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -6,28$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -0,85$ .

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

–"Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,69; desbideratze tipikoa=1,03) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,53; desbideratze tipikoa=0,91) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -7,36$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,30$ .

–"Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiborako teknikak (berrebaluazio positiboa)" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,28; desbideratze tipikoa=1,05) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,28; desbideratze tipikoa=0,68) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -9,09$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,61$ .

–"Denboraren plangintza egokia" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,69; Desbideratze tipikoa=1,18) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,13; Desbideratze tipikoa=1,16) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -6,41$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,13$ .

–Azkenik, "arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko gaitasunen saiakuntza" aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=2,97; Desbideratze tipikoa=1,18) eta ondorengo testean lortutako puntuazioak (batez bestekoa=4,34; Desbideratze tipikoa=0,90) alderatuz, hazkundera estatistikoki esanguratsua da ( $t(31) = -5,12$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -0,90$ .

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

Jarrian, 7. taulan tailerreko azken saiora joan ziren pertsona guztiek betetako gogobetetze

inkestako datuak ageri dira. Eskalako item bakoitzaren batez besteko puntuazioa ikus daiteke (1etik 6ra Likert motako eskala, non puntuazio handienak -6- gogobetetze handiena adierazten duen) (ikus 7. taula).

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZ BESTE KOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,56
2	Gogobetetzea	5,56
3	Erabilgarritasuna	5,47
4	Inplikazioa	4,97
5	Jardueretako parte hartzea	4,25
6	Iraupena	3,03
7	Jasotako informazioa	5,75
8	Erabilitako metodologia	5,53
<i>9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun <b>ezagutzak</b></i>		
9a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,78
9b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,50
9c	Denboraren plangintza egokia	4,59
9d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,66
<i>10.- Adierazi gai hauetan dituzun <b>gaitasun</b> pertsonalak</i>		
10a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	4,53
10b	Berregituratze kognitiboko teknikak	4,28
10c	Denboraren plangintza egokia	4,13
10d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	4,34
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den <b>erabilgarria</b> gai hauek lantzea</i>		
11a	Erlaxatzeko gaitasunak eta teknikak	5,41
11b	Berregituratze kognitiboko teknikak	5,31
11c	Denboraren plangintza egokia	5,44
11d	Arazoei aurre egiteko eta horiek ebazteko gaitasunak	5,56
11e	Hobetzeko baliabideak	5,47

11f	Balorazio orokorra	5,78
11g	Irakaslearen jarduna	5,91

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

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

### **ANALISI KUALITATIBOA:**

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

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

- "Partaideek komentatzen zutena eta Ana Varelak esaten zuena entzutea, eta arazoa zatitzea SMART helburuak jarriz, banan-banan. Baita arnasketa kontzientea ere".
- "Estres egoerak denboraren plangintza egokiaren, arnasketen eta mikroarazoak lantzearen bitartez kontrolatzen jakitea".
- "Teknikak, ikusi ditugun bideoak eta aurkezpenak (posta elektronikoz bidaliko dizkigute)".
- "Tailerren honetan landutako alderdi guztiak oso interesgarriak iruditu zaizkit, baina arnasketa eta antolakuntza teknikek lagundu didate gehien".
- "Pentsamendu estresagarrien berregituratze kognitiboko teknikak bereziki. Barneratuta ez neukan giltzarria dela uste dut".
- "Antolakuntza metodoak eta teknikak".
- "Arazoen konponketan arreta jartzea, arazoa beste arazo txikiago batzuetan zatituz eta lasaitasunetik".
- "Izugarri gustatu zait arnasketa kontzienteari buruz ikasi izana; burua lasaitzeko oso ondo etorriko zaidan baliabidea dela uste dut. Bestalde, estres prozesua identifikatzen ikastea, egoera zail baten aurrean nola aurre egin jakiteko; hori oso erabilgarria izan da niretzat".
- "Arazo estresagarri bat mikroarazoetan bereiztea eta nola sentitzen naizen eta aurre egiteko zer behar dudana jakitea".
- "Alderdi asko iruditu zaizkit oso erabilgarriak eta interesgarriak, hona hemen horietako zenbait. Hasteko, oso erabilgarria izan da niretzat jakitea ez dagoela emozio txarrik, denak onak eta beharrezkoak direla baizik, eta horien intentsitatea erregulatu besterik ez dela egin behar. Hori azpimarratu nahi du askotan estresatu egiten naudelako estresatuta eta larrituta nagoela hautemateak; hortaz, hemendik aurrera, estresatuta egoten utziko diot neure buruari, eta, besterik gabe, egoera hobetzen ahaleginduko naiz, nola nagoen kontuan hartuta eta horrela egoteak ezer txarrik ez duela jakinda. Gainera, asko lagundu dit egunerokoan ditudan arazoei aurre egiteko zer estrategia manea ditzakedan ezagutzeak, eta jakin-nahia sortu dit baliabide berriak ezagutu eta ikertu nahi izateko. Gainera, pedagogia ikasten ari

naizenez, badakit ikastaro hau oso lagungarria izango zaidala orainaldian eta etorkizunean, jendaurrean hitz egin eta etengabe jendearekin tratatu behar izatean”.

- “Arnasketa kontzientea, nire denbora planifikatzeko jarraibideak eta asertiboki komunikatzeko modua”.

- “Anak erakutsi duen hurbiltasuna eta ezagutza bikaina iruditu zait. Nire ustez, ikastaro honetako erabilgarriena izan da egoera desberdinez jabetzen ikastea eta horiei aurre egiten ahalegintzeko tresnak ditudala jakitea”.

- “Denboraren kudeaketa eta mikroarazozen identifikazioa”.

- “Hasteko, irakatsitako erlaxazio teknikak nabarmenduko nituzke. Tresna oso errazak direlako, baina ez nituen ezagutzen. Denboraren kudeaketa oso beharrezkoa da. Aurre egitearena gehiago sakondu izana gustatuko zitzaidakeen. Baina, oro har, oinarrizko kontzeptu oso erabilgarriak daramatzat eta asebeteta amaitu dut ikastaroa”.

- “Izugarri gustatu zitzaizkidan erlaxazio teknikak eta arnasketa uneak. Bestalde, gainerakoek bizitako esperientzien adibideek asko lagundu didate norberaren mikroarazoak ulertzeko”.

- “Hasteko, estresatuta noiz nagoen bereizten jakitea, eta erlaxazio metodoak. Estresatzen gaituen arazoa ikusi ahal izatea, ez dena batean, zatika baizik, eta helburuak eta denbora eta sekuentzien plangintza egitea, gure buruan segurtasun sentazioa sortzeko”.

- “Oso erabilgarria izan da niretzat Power Point diapositibak erabiltzea, eta gero, saio bakoitzean erabilitako baliabideak bidaltzea, guk gordetzeko”.

- “Estresa zer den eta zerk eragiten duen ulertzea; izan ere, jatorria zein den jakinda, errazago egin dakioke aurre. Gainera, pertsonalki, oso erabilgarriak iruditu zaizkit estres handieneko uneak kudeatzeko teknika guztiak, hala nola arnasketa kontzientea, eta emozioak gu menderatzen ez dela utzi behar ulertzea”.

- “Arazoak konpontzen nondik hasi jakiteko buruko mapa oso erabilgarria iruditu zait. Baita laguntza sozial motak ezagutzea eta helburua bistatik ez galtzearen garrantzia ere”.

- “Koordinatzaileak asko bultzatzen gintuen hitz egitera eta parte hartzera, eta beste pertsona batzuen lekukotzetan islatuta ikusi dut neure burua; izan ere, ikusarazi didate estresatuta sentitzen garenean gaizki erreakzionatzea ez zela batere arraroa, eta teknika on batzuekin eta Anak ikastaroan eman digun informazioarekin pentsamenduak hobeto ordenatzea eta arazoei aurre egitea lor daitekeela. Halaber, uste dut oso erabilgarriak izan direla SMART eta GROW teknikak; izan ere, oso pertsona bisuala naiz, eta buruko mapekin mikroarazoak irudikatu ahal izan ditut. Nire kasuan, oso lagungarria izan daiteke baliabide horiek erabiltzea”.

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

- “Ez nuke jakingo adierazten, nire arazoarekin horrenbesteko zerikusirik ez zeukaten gaiak ere lagungarri izan zaizkidalako”.

- “Gehiago gustatuko zitzaidakeen ikastaroa aurrez aurrekoa izan balitz”.

- Ez dakit, probatu egin beharko da.

- “Dena izan da oso erabilgarria; betiere, nire egoerara egokitzeko moduak aurkituz”.

- “Egia esan, landu ditugun ia gauza guztiak erabilgarriak izan dira niretzat edo uste dut erabilgarriak izango direla, oraindik praktikan jartzeko aukerarik izan ez badut ere. Egia da oraindik ere kostatu egiten zaidala nire estres adierazleak identifikatzea; agian, gehiago gustatuko zitzaidakeen urrats horretan gehiago sakontzea. Izan ere, estresa garaiz identifikatzen ez badugu, gero, baretzeko prozesua askoz ere zailagoa da”.

- “Ikastaro honetan ez zaizkit oso baliagarriak iruditu erlaxazio teknikak; hala ere, ez da ez dutelako balio, unibertsitatean osasun mentaleko irakasgaietan arnasketa kontzienteak egiten irakatsi zigutelako baizik”.

- “Une batzuetan deskonektatu egin dut”.

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

- “Saio gehiago irautea gustatuko zitzaidakeen. Ana Varelak aipatu zuen bigarren zati bat lantzen ari direla, eta hori ideia oso erabilgarri eta interesagarria iruditu zait”.

- “Denbora gehiago”.

- "Agian, entregatu beharreko jardueraren bat egotea, soilik saioak izan ordez. Oro har, asko gustatu zait ikastaroa eta metodologia nola bideratuta dauden".
- "Ez nuke ezer aldatuko; aldiz, bigarren zati bat egingo nuke, zerbait interesgarriagoa egongo balitz".
- "Asko gustatu zaizkit bideoak, ondo legoke besteren bat jartzea".
- "Tailerra euskaraz eman ahal izatea".
- "Nire ustez, gainerakoen parte hartzea hobetu behar da, nirea ere bai.
- "Ez nuke ezer aldatuko. Ana bikaina izan da eta saioak eman dituen moduari esker, erlaxatuta sentitu naiz".
- "Izugarri gustatuko litzaidake aurrez aurreko ikastaroa izatea".
- "Komunikazio asertiboaz gehiago hitz egitea".
- "Tailer hau hobetzeko alderdietako bat izango litzateke ez errepikatzea horrenbeste kontzeptuak eta azkarrago eta eraginkorrago aurrera egitea gai gehiago eta desberdinagoetan, agian denbora gehiegiz gai batean geldituta ez geratzea".
- "Pertsonalki, uste dut tailerrak ez duela hobetzeko alderdirik; izan ere, pentsatzen nuen online izateagatik tailerra oso hotza izango zela, baina irakasleak, berak ondo esaten duen moduan, galderak eginez molestetzen gaitu, eta giro eroso sortzen du, nahi duzuna kontatzeko libre sentiaraziz".
- "Saioen ondorenerako material gehiago. Material osagarria".

d) Baliabideak egunerokotasunean erabiliko dituzu?

- "Bai, izatez, erabiltzen ari naiz. Eta tailer honi esker, lehen baino askoz ere hobeto nago".
- "Bai, pixkanaka nire errutinan sartzen aritu naiz".
- "Bai. Uste dut lehenengo, ikasitako baliabide horietara egokitzeko denbora bat behar dela, baina denborarekin, ohiko moduan erabiliko ditut, oso eraginkorrak direlako".
- "Bai, errazak dira, edozein unetan eta denbora gutxian egin daitezke".
- "Ez dakit ziur, baina seguru nago saiatuko naizela".
- "Zalantzarik gabe! Pomodoro metodoa, arnasketa kontzientea... Tailerrean Anak aipatu dizkigun baliabideak praktikan jarriko ditut, zalantzarik gabe, eta ziur nago asko lagunduko didatela. Plazer bat".
- "Egia esan, uste dut praktikan jarri ahal izango ditudala hiru aste hauetan landu ditugun teknikak. Adibidez, dagoeneko jarri dut praktikan arnasketa; nahiz eta ez dudan egunero egiten, burura etortzen zaidanean edo oso urduri nagoenean, egiten dut; oraindik ohitura bihurtzea eta sarriago egitea falta zait. Gainera, esan dudan moduan, nire kezka handiena da ez kudeatzea ondo denbora eta ez ateratzea nik nahi dudan beste probetxu. Hori kontuan izanda, gaur goizean Pomodoro teknika praktikan jarri dut, eta, egia esan, asko lagundu dit kontzentratzen eta arretarik ez galtzen".
- "Bai. Izatez, gaur -gaurkoz arnasketa kontzientek egiten ditut estresa murrizteko".
- "Zalantzarik gabe, tailer honetatik baliabide ugari daramatzat. Eskerrik asko".
- Bai, eta hala izango dela espero dut. Irakasleak emandako materialera behar dudan momentuan sartzeko aukera izanez, argibideak barneratu arte.
- "Ikastaroa hasi dudanetik, arnasketa ariketak egiten ahalegintzen ari naiz, eta badirudi laguntzen ari direla jendearekin hitz egiten dudanean eta lotara joan aurretik".
- "Estres garai handian nabil eta bai, ikasitakoa praktikatzan ari naiz. Oso erabilgarriak izango dira niretzat etorkizunean".
- "Ikastaroa hasi nuenetik, hobekuntza nabaritu dut; izan ere, nire stres egoera hobeto ulertzen dut, eta, beraz, ziur nago ikasitakoa hobetzeko eta gainerakoei laguntzeko erabiliko dudala".
- "Dagoeneko hasi naiz baliabideak egunerokotasunean erabiltzen. Batetik, kontzienteki arnasten dut egunean bi aldiz. Bestalde, hasi naiz egoera stresagarri bat aztertzeke eskema erabiltzen. Eta, lan inguruabar batzuegatik, bideoan erabilitako komunikazio asertiboko teknikak erabiltzeko zenbait aukera ditut".
- "Bai, hau da, uste dut ikasitakoa karrerako estresa jasateko egunerokoan ez ezik, estresatuta

nagoenean emozio horretaz jabetzeko ere erabiliko dudala. Ikasitako baliabideak erabilgarriak dira hobeto antolatzen ikasteko eta denbora aprobetxatzen jakiteko, gainerakoei ez gaizki erantzuteko estresatuta banago eta lehen egiten nituen eta orain komeni ez zaizkidala dakidan jokabideak saihesteko, hala nola marmarrean aritzea eta hitzez deskargatzea. Gainera, nire bizitzan erlaxazio teknikak sartzen ahalegintzen ari naiz eta askoz ere hobeto sentitzen naiz”.

## 8.5 5. ERANSKINA: "Mindfulness para la gestión del estrés" tailerraren txostena, Bizkaia, 1. lauhilekoa.

Tailer hau Bizkaiko Campusean eskaini da, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulnesseko irakasleak eman du (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

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

### **Metodologia:**

Tailerra Bizkaiko Campusean eman zen 2023-2024 ikasturteko lehenengo hiruhilekoan; zehazki, azaroaren 8, 15, 22 eta 29an, 15:00etatik 18:00etara. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 12,5 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

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

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

### **Laginaren deskribapena:**

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

	<b>EMAKUMEA</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	17 (% 77,2)	5 (% 22,7)	1 (% 4,5)	22 (% 100)
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	14 (% 77,8)	3 (% 16,6)	1 (% 5,5)	18 (% 100)
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	10 (% 83,3)	2 (% 16,6)	0 (% 0,0)	12 (% 100)
<b>ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	8 (% 88,8)	1 (% 11,1)	0 (% 0,0)	9 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	8 (% 88,8)	1 (% 11,1)	0 (% 0,0)	9 (% 100)

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

Denera, 18 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta batez besteko adina 25,2 izan zen eta adin tarte 18tik 49ra bitartekoa. Guztira 12 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 9k bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 9 horiek lortu zuten ziurtagiria, tailerra hasi zutenen % 50ek (N=18).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=9), batez besteko adina 25,6 urte izan zen, eta adin tarte 18 eta 49 urte artekoa.

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

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		
Arteak	1	% 5,5
Sorkuntza eta Diseinua	1	% 5,5
Zuzenbidea	2	% 11,1
Erizaintza	2	% 11,1
Ingeniaritza Elektronikoa eta Fisika	1	% 5,5
Medikuntza	1	% 5,5
Nautika eta Itsas Garraioa	1	% 5,5



Kazetaritza	3	16,6 %
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	% 5,5
Kimika	1	% 5,5
Lan Harremanak	1	% 5,5
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	% 5,5
Kultura Ondareen Kontserbazio eta Zaharberritzea	1	% 5,5
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK</b>	<b>17</b>	<b>% 94,4</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>		
Master eta Doktoregoa	1	% 5,5
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK</b>	<b>1</b>	<b>% 5,5</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>18</b>	<b>% 100</b>

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

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 1. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

MAILA	N=	%
Lehenengoa	5	% 27,7
Bigarrena	5	% 27,7
Hirugarrena	4	% 22,2
Laugarrena	3	% 16,6
Bosgarrena	0	% 0,0
Beste batzuk	0	% 4,1
Doktoregoa/Masterra	1	% 5,5
<b>GUZTIRA</b>	<b>18</b>	<b>% 100</b>

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

### Adina

Inskribatutakoan, onartutakoan eta aurreko testa egin dutenen eta ziurtagiria lortu dutenen batez besteko adina eta adin tarteak 4. taulan ikus daitezke. (ikus 4. taula).

	Batez besteko	Moda	Tartea	GUZTIRA
				<b>A</b>

	<b>adina</b>			
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	24,2	18 urte	18-49	22
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	25,2	18 urte	18-49	18
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	27,3	18 urte	18-49	12
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	25,8	18 urte	18-49	9

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

### **Analisi kuantitatiboa:**

Lehenengo lauhilekoan, lotutako batez bestekoen alderaketa analisia egin zen (t-test parekatutako datuetarako) tailerraren inpaktua eta tailerrarekiko gogobetetzea neurtzeko (N=9).

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

1.Zer da norberaren kontzientzia? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,56, Sd=1,01) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,22, Sd=0,67) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(8) = -4,08$ ;  $p = 0,002$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d*=1,22.

2.Zer da mindfulness praktika? (meditazio motak) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=1,56, Sd=0,73) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,11, Sd=1,17) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(8) = -6,78$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d*=1,13.

3.Nola eragiten digu estresak? (nola aplikatu mindfulnessa eguneroko bizitzan) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =3,00, Sd=1,32) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,78, Sd=0,83) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(8) = -2,87$ ;  $p = 0,010$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d*=1,86.

4.Zer da komunikazio kontzientea praktikatzeko? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=1,78, Sd=0,83) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,89, Sd=0,93) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(8) = -6,07$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen:

Cohenen  $d = 1,54$ .

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

1.Norberaren kontzientzia lantzeari buruzko gaitasunean, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,67; Sd=0,87) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=3,78; Sd=0,97) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(8) = -2,63$ ;  $p = 0,015$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen  $d = 1,27$ .*

2.Mindfulness praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,33; Sd=1,11) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,67; Sd=1,00) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(8) = -2,67$ ;  $p = 0,014$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,50$ .

3.Estresak eragiten digun modua kudeatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,56; Sd=1,42) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,22; Sd=1,09) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(8) = -3,78$ ;  $p = 0,003$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen  $d = 1,32$ .*

4.Komunikazio kontzientea praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,11; Sd=0,93) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,33; Sd=1,32) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(8) = -4,50$ ;  $p = 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen  $d = 1,48$ .*

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

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

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

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTE KOA
-------	--------------	----------------

1	Tailerraren gaineko interesa	5,11
2	Gogobetetzea	5,33
3	Erabilgarritasuna	4,78
4	Inplikazioa	4,22
5	Jardueretako parte hartzea	4,89
6	Iraupena	3,33
7	Jasotako informazioa	5,56
8	Erabilitako metodologia	5,78
<i>9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak</i>		
9a	Norbereren kontzientzia	4,22
9b	Mindfulness praktikatzea	4,11
9c	Estresak eragiten digun modua	4,78
9d	Zer den komunikazio kontzientea	4,89
<i>10.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak</i>		
10a	Norbereren kontzientzia	3,78
10b	Mindfulness praktikatzea	3,67
10c	Estresak eragiten digun modua	4,22
10d	Zer den komunikazio kontzientea	4,33
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Norbereren kontzientzia	4,67
11b	Mindfulness praktikatzea	5,54
11c	Estresak eragiten digun modua	4,78
11d	Zer den komunikazio kontzientea	5,11
11e	Hobetzeko baliabideak	5,22
11f	Balorazio orokorra	5,44
11g	Irakaslearen jarduna	5,89

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

5. taulan prestakuntzaren ezaugarriei eta prestakuntza egin ondoren eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei buruzko balorazioa ikus daiteke. Saiotako parte hartzearen ebaluazio pertsonala, lanerako metodologia eta jasotako informazioa, oro har, oso positiboa da, batez beste 5 puntu inguru edo gehiago. Denboraren kasuan izan ezik, alderdi horretan adostasuna

eman baitzen eskasa zela esateko. Tailerrean eskuratutako ezagutzei eta gaitasunei buruzko apartatuei dagokienez, puntuazioak altuak izan dira, eta parte hartu aurretik lortutakoak baino altuagoak izan dira.

### **Analisi kualitatiboa:**

Ondorengo testaren ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzekoak buruzko hiru galdera daude.

**Erabilgarriak izan diren alderdiei dagokienez**, partaideek honako hauek adierazi dituzte: irakasleak *mindfulness*ari buruz duen ikuspegia eta ikusmoldea; irakaslearekiko komunikazioa eta elkarreragina; presenteago egoteko tresnak; praktikak oro har (egindako gorputz eskanerraren edo pasaren praktika –kontzienteki jatea–izan dira baliagarriak); estresaren kudeaketa eta komunikazio kontzientea hobetzea; ikaskideen esperientziak entzutea, lagunduta sentitzeko eta gauza asko normalizatzeko; irakaslearen gidaritza praktiketan; teoriaren eta praktikaren arteko harreman handia; berehalako emaitzak ikusi ahal izatea; normalean garrantzirik ematen ez zaien uneak jabetzea...

**Erabilgarriak izan ez diren alderdiei dagokienez**, partaide bati ez zaio interesgarria iruditu tailerrean egindako praktikaren bat (9 puntu edo mugimendu kontzienteak) eta alde teorikoa, eta estresa nola kudeatu ulertzeko zailtasuna izan du.

Eta **hobekuntza arloetan** honako hauek nabarmentzen dira: audio gehiagoren eskaria, tailerraren saioen kopurua handitzea baina saio bakoitzak iraupen laburragoa izatea, saioetan atsedeen gehiago egitea eta tailerrean egun gehiagotan praktiketzea.

Azkenik, **ikasitakoa egunerokotasunean aplikatzeari** dagokionez, partaide gehienek beren bizitzako denbora bat *mindfulness* praktikatzera bideratzeko asmoa dute. Batzuek adierazi dute eguneroko errutina bat sortzeko asmoa dutela, eta are gehiago, Unibertsitateak gela bat sortzea nahi dute ikasleek *mindfulness* praktikatu ahal izan dezaten.

### **Ondorioak:**

Tailerrak emaitza onei eusten die, interesa dutenen kopurua murriztu egin den arren. Inkestetan oso puntuazio onarekin baloratzen dira gogobetetze maila orokorra, irakaslearen lana eta esperientziaren balorazio laburtua.

Datu horiek animatu egiten gaituzte tailerrarekin aurrera jarraitzera eta ikastaro horren eskaintza unibertsitateko populazioari helarazteko bitarteko hobeak bilatzera.

## 8.6 6. ERANSKINA: "Mindfulness para la gestión del estrés" tailerraren txostena, Gipuzkoa, 1. lauhilekoa.

Tailer hau Gipuzkoako Campusean eskaini da, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulness-eko irakasleak eman du (MBSR Teacher Level 1, Brown University).

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

### **Metodologia:**

Tailerra Gipuzkoako Campusean eman zen 2023-2024 ikasturteko lehenengo hiruhilekoan; zehazki, azaroaren 6, 13, 20 eta 27an, 15:00etatik 18:00etara. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 12,5 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen.

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

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

### **Laginaren deskribapena:**

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

	<b>EMAKUMEA</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	18 (% 75)	5 (% 20,8)	1 (% 4,1)	24 (% 100)
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	18 (% 75)	5 (% 20,8)	1 (% 4,1)	24 (% 100)
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	12 (% 75)	3 (% 18,7)	1 (% 6,2)	16 (% 100)
<b>ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	12 (% 75)	3 (% 18,7)	1 (% 6,2)	16 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	12 (% 75)	3 (% 18,7)	1 (% 6,2)	16 (% 100)

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

Denera, 24 pertsonak hartu zuten parte tailerrean, eta batez besteko adina 21,3 izan zen eta adin tartea 17tik 53ra bitartekoa. Guztira 16 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 16k bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 16 horiek lortu zuten ziurtagiria, tailerra hasi zutenen % 66,6k (N=24).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=16), batez besteko adina 20 urte izan zen, eta adin tartea 17 eta 44 urte artekoa.

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

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	1	% 4,1
Arkitektura	2	% 8,3
Kriminologia	1	% 4,1
Erizaintza	2	% 8,3
Psikologia	14	% 58,3
Pedagogia	2	% 8,3



<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK</b>	<b>22</b>	<b>% 91,6</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>		
Master eta Doktoregoa	2	% 8,3
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK</b>	<b>2</b>	<b>% 8,3</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>24</b>	<b>% 100</b>

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

Onartutako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 1. mailan dauden pertsona onartuen presentzia handiagoa da (ikus 3. taula).

<b>MAILA</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	16	% 66,6
Bigarrena	3	% 15,2
Hirugarrena	2	% 8,3
Laugarrena	0	% 0,0
Bosgarrena	0	% 0,0
Beste batzuk	1	% 4,1
Doktoregoa/Masterra	2	% 8,3
<b>GUZTIRA</b>	<b>24</b>	<b>% 100</b>

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

### **Adina**

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

	<b>Batez besteko adina</b>	<b>Moda</b>	<b>Tartea</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	21,3	18 urte	17-53	24
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	24	18 urte	17-53	24
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	19,3	18 urte	17-44	16

<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	19,3	18 urte	17-44	16
----------------------------------	------	---------	-------	----

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

### **Analisi kuantitatiboa:**

Lehenengo lauhilekoan, lotutako batez bestekoen alderaketa analisisia egin zen (t-test parekatutako datuetarako) tailerraren inpaktua eta tailerrarekiko gogobetetzea neurtzeko (N=16).

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

1.Zer da norberaren kontzientzia? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,88, Sd=0,81) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,63, Sd=0,72) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(15) = -2,42; p = 0,014$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,24$ .

2.Zer da mindfulness praktika? (meditazio motak) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,13, Sd=1,26) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,50, Sd=0,97) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(15) = -6,74; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d=1,41$ .

3.Nola eragiten digu estresak? (nola aplikatu mindfulnessa eguneroko bizitzan) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =4,25, Sd=1,00) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,94, Sd=0,93) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(15) = -1,96; p = 0,034$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d=1,40$ .

4.Zer da komunikazio kontzientea praktikatzeari? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,25, Sd=0,77) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,81, Sd=0,91) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(15) = -9,37; p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = 1,09$ .

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

1. Norberaren kontzientzia lantzeari buruzko gaitasunean, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,44; Sd=1,31) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,56; Sd=0,82) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(15) = -3,00$ ;  $p = 0,004$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d* = 1,50.

2. Mindfulness praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,19; Sd=1,11) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,25; Sd=1,06) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(15) = -7,34$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d* = 1,12.

3. Estresak eragiten digun modua kudeatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,44; Sd=1,15) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,44; Sd=0,73) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(15) = -4,14$ ;  $p = 0,032$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d* = 0,97.

4. Komunikazio kontzientea praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=2,75; Sd=1,29) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa =4,44; Sd=0,96) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(15) = -4,82$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: *Cohenen d* = 1,40.

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

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

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

ITEMA	DESKRIBAPENA	BATEZBESTE KOA
1	Tailerraren gaineko interesa	5,00
2	Gogobetetzea	5,13
3	Erabilgarritasuna	5,06
4	Inplikazioa	4,44
5	Jardueretako parte hartzea	4,31

6	Iraupena	3,13
7	Jasotako informazioa	5,56
8	Erabilitako metodologia	5,56
<i>9.- Adierazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak</i>		
9a	Norbereren kontzientzia	4,85
9b	Mindfulness praktikatzea	5,00
9c	Estresak eragiten digun modua	5,38
9d	Zer den komunikazio kontzientea	5,46
<i>10.- Adierazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak</i>		
10a	Norbereren kontzientzia	5,00
10b	Mindfulness praktikatzea	4,85
10c	Estresak eragiten digun modua	4,54
10d	Zer den komunikazio kontzientea	5,00
<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Norbereren kontzientzia	5,69
11b	Mindfulness praktikatzea	5,54
11c	Estresak eragiten digun modua	5,31
11d	Zer den komunikazio kontzientea	5,54
11e	Hobetzeko baliabideak	4,88
11f	Balorazio orokorra	5,69
11g	Irakaslearen jarduna	6,00

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

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

## **Analisi kualitatiboa:**

Ondorengo testaren ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzekoak buruzko hiru galdera daude.

**Erabilgarriak izan diren alderdien artean**, honako hauek nabarmentzen dira: estresak nola eragiten duen eta nola kudeatzen den hobeto jakitea, arreta jartzen ikastea, estresari eskaintako eskola, egunean minutu batzuk norbere buruari eskaintzen ikastea eta praktikak eguneroko bizitzara eramatea, irakaslearen ezagutzak eta, beraz, zalantzak argitzeko duen eskuragarritasuna, mindfulness praktikak, tailerreko praktika desberdinak, irakaslearen adeitasuna eta metodo onak, praktiken eta jardueren zati bat tailerretik kanpo praktikatzera bideratuta egotea, gelditzen ikastea...

**Erabilgarriak izan ez diren alderdien artean**, berriz, honako hauek aipa ditzakegu: audioak etxean praktikatzea, tailerraren zati teorikoren bat, etxerako lanak ez berrikustea...

Eta **hobetzeko arloetan** honako hauek nabarmentzen ditugu: tailerrak berak mantak eta esterilak eskaintzea, iraupena luzatzea (eskola kopurua), tailerraren hasteko ordua atzeratzea, leku erosoagoa eta egokiagoa izatea, partaideen elkarreragina handitzea eta partaideek gehiago parte hartzea galderak eginez, ikasleek oharrak hartzeko denbora ematea...

Azkenik, **ikasitakoa egunerokotasunean aplikatzeari dagokionez**, partaide gehienek beren egunerokotasuneko denbora bat mindfulness praktikatzera bideratzeko asmoa dute.

## **Ondorioak:**

Tailerrak emaitza onei eusten die, interesa dutenen kopurua murriztu egin den arren. Inkestetan oso puntuazio onarekin baloratzen dira gogobetetze maila orokorra, irakaslearen lana eta esperientziaren balorazio laburtua.

Datu horiek animatu egiten gaituzte tailerrarekin aurrera jarraitzera eta ikastaro horren eskaintza unibertsitateko populazioari helarazteko bitarteko hobeak bilatzera.

## 8.7 7. ERANSKINA: “Mindfulness para la gestión del estrés” tailerraren txostena, 2. lauhilekoa.

Online tailer sinkrono hau hiru campusetan eskaini da Teams plataformaren bidez, eta Lucía Pérez Vela osasun arloko psikologoak eta Mindfulnessseko irakasleak eman du (MBSR TeacherLevel 1, Brown University).

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

### **Metodologia:**

Tailerra bigarren lauhilekoan eman zen, eta online egin zenez, UPV/EHUko hiru campusetako ikasleek parte hartu zuten. Apirilaren 8, 15, 22 eta 29an eman zen, 15:00etatik 18:00etara. Lau online saio egin ziren, eta, norberaren borondatez, lan pertsonala egin zen offline. Guztira, saio eta proposatutako zeregin guztiak bete dituzten ikasleek egindako lana 12,5 ordukoa izan da, eta Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzak ziurtatu zituen betekizunak bete zituzten ikasleak.

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

Tailer bakoitzaren lehenengo saioan, esku hartze aurreko galde sorta bat eman zitzaien, datu sozio-demografikoak biltzeko (titulazioa, maila, adina eta generoa), eta Likert motako 6 puntuko 11 galdera itxi (1 = Erabat desados 6 = Erabat ados), tailerra egin aurreko interesa eta ezagutzak adierazteko. Saio bakoitzaren ondoren, ikasleek saio bakoitzean jorratutako informazioari buruzko bi Egia-Gezurra galdera erantzun behar zituzten, hala, saio bakoitzari lotutako ikasleen bertaratzeri buruzko datuak lortu ziren. Azken saioan, esku hartze ondorengo galde sorta banatu zen, tailerrari buruzko azken balorazioa jasotzeko. Galde sortak 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki zituen, jardueraren gogobetetze adierazle bat izateko, jarduera hobetzeari begira. Galdera itxien erantzunen formatua Likert motako eskala zen, 6 puntukoa.

### Laginaren deskribapena:

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

	<b>EMAKUMEA</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>IZENA EMANDAKOAK</b>	52 (% 81,2)	12 (% 18,7)	0 (% 0,0)	64 (% 100)
<b>ONARTUTAKO PERTSONAK</b>	43 (% 84,3)	8 (% 15,6)	0 (% 1,9)	51 (% 100)
<b>AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	18 (% 85,7)	3 (% 14,2)	0 (% 0,0)	21 (% 100)
<b>ONDORENGO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK</b>	18 (% 85,7)	3 (% 14,2)	0 (% 0,0)	21 (% 100)
<b>ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK</b>	19 (% 86,3)	3 (% 13,6)	0 (% 0,0)	22 (% 100)

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

Denera, 64 pertsonak eman zuten izena tailerrean, eta batez besteko adina 25,4 izan zen eta adin tarte 18tik 51ra bitartekoa. 51 pertsona onartu ziren tailerra egiteko, eta batez besteko adina 25,6 izan zen eta adin tarte 18tik 51ra bitartekoa. Guztira 21 pertsonak egin zuten esku hartze aurreko galde sorta, 21ek bete zuten esku hartze ondorengo galde sorta, eta 22k lortu zuten ziurtagiria, onartuen % 43,13k (N=22).

Ziurtagiria lortu zuten pertsonen artean (N=22), batez besteko adina 25,9 urte izan zen, eta adin tarte 18 eta 51 urte artekoa.

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

<b>TITULAZIOA</b>		
<b>GRADUAK</b>		
Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza	3	% 4,6
<b>Antropologia</b>	<b>1</b>	<b>% 1,5</b>
Arkitektura	1	% 1,5
Biologia	1	% 1,5
Sorkuntza eta Diseinua	1	% 1,5

Lehen Hezkuntza	3	% 4,6
<b>Gizarte Hezkuntza</b>	<b>3</b>	<b>4,6 %</b>
Erizaintza	6	% 9,3
Euskal Ikasketak	1	% 1,5
Filosofia	1	% 1,5
Arkitekturaren Oinarriak	1	% 1,5
Negozioen Kudeaketa	1	% 1,5
Energia Berriztagarrien Ingeniaritza	1	% 1,5
Industria Teknologiarengan Ingeniaritza	1	% 1,5
Ingeniaritza Mekanikoa	2	% 3,1
Ingeniaritza Kimikoa	1	% 1,5
Industria Kimikaren Ingeniaritza	1	% 1,5
Marketina	1	% 1,5
Medikuntza	2	% 3,1
Pedagogia	3	% 4,6
Pedagogia eta Lehen Hezkuntza	1	% 1,5
Razetaritza	1	% 1,5
Psikologia	6	% 9,3
Kimika	1	% 1,5
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	1	% 1,5
Gizarte Langintza	2	% 3,1
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUAK</b>	<b>47</b>	<b>% 73,4</b>
<b>GRADUONDOKOAK</b>		
Masterra	10	% 15,6
Doktoregoa	7	% 10,9
<b>GUZTIZKO PARTZIALA, GRADUONDOKOAK</b>	<b>17</b>	<b>% 26,5</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>64</b>	<b>% 100</b>

2. taula. "Mindfulness para la gestión del estrés" tailerrean izena emandako pertsonak, titulazioaren arabera bereizita.

Izena emandako pertsonen ikasturtearen araberako banaketa 3. taulan ikus daiteke. Bertan, mailaren araberako aldeak ikus daitezke, eta 1., 2. eta 4. mailan dauden pertsona onartuen



presentzia handiagoa da, bai eta graduondoko prestakuntzetan daudenena ere, datu handiena horiena baita (ikus 3. taula).

<b>MAILA</b>	<b>N=</b>	<b>%</b>
Lehenengoa	12	% 18,7
Bigarrena	12	% 18,7
Hirugarrena	8	% 12,5
Laugarrena	13	% 20,3
Bosgarrena	1	% 1,5
Seigarrena	1	% 1,5
Doktogeoa/Masterra	17	% 26,5
<b>GUZTIRA</b>	<b>64</b>	<b>% 100</b>

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

### **Izena eman duten pertsonen banaketa, campusaren arabera**

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

<b>CAMPUSA</b>	<b>EMAKUMEA K</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>PEB</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>ARABA</b>	5 (% 7,8)	1 (% 1,5)	0 (% 0,0)	6 (% 9,3)
<b>BIZKAIA</b>	17 (% 26,5)	7 (% 10,9)	0 (% 0,0)	24 (% 48,8)
<b>GIPUZKOA</b>	30 (% 46,8)	4 (% 6,2)	0 (% 0,0)	34 (% 39,1)
<b>GUZTIRA</b>	52 (% 81,2)	12 (% 18,7)	0 (% 0,0)	64 (% 100)

**4. taula.** Izena eman duten pertsonak campusaren arabera, generoaren arabera berezita.

### **Onartutako pertsonen banaketa, campusaren arabera**

Tailerrean onartutako pertsonak UPV/EHUko campusetan ikasten dute. 5. taulan, campusetatik datozen eta tailerrean onartuak izan diren pertsonak ageri dira, generoaren arabera berezita (ikus 5. taula).

CAMPUSA	EMAKUM EAK	GIZONAK	PEB	GUZTIRA
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)
GUZTIRA	33 (% 64,7)	8 (% 15,6)	0 (% 0,0)	51 (% 100)

**5. taula.** Onartutako pertsonen banaketa, campusen arabera eta generoaren arabera bereizita.

### Adina

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

	Batez besteko adina	Moda	Tartea	GUZTIR A
IZENA EMANDAKOAK	25,4	20 urte	18-51	64
ONARTUTAKO PERTSONAK	25,6	20 urte	18-51	51
AURREKO TESTA EGIN DUTEN PERTSONAK	25,5	20 urte	18-51	21
ZIURTAGIRIA LORTU DUTENAK	25,9	20 urte	18-51	22

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

### Analisi kuantitatiboa:

Lehenengo lauhilekoan, lortutako batez bestekoen alderaketa analisisia egin zen (t-test parekatutako datuetarako) tailerraren inpaktua eta tailerrarekiko gogobetetzea neurtzeko (N=21).

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

1. Zer da norberaren kontzientzia? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=3,57, Sd=1,21) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez

bestekoa=4,22, Sd=0,67) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(20) = -3,40$ ;  $p = 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -0,74$ .

2. Zer da mindfulness praktika? (meditazio motak) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,57, Sd=1,50) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,29, Sd=1,27) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(20) = -4,68$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,02$ .

3. Nola eragiten digu estresak? (nola aplikatu mindfulnessa eguneroko bizitzan) aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =4,14, Sd=1,19) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,86, Sd=1,06) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(20) = -2,50$ ;  $p = 0,011$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -0,54$ .

4. Zer da komunikazio kontzientea praktikatzea? aldagaian, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa=2,62, Sd=1,28) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa=4,71, Sd=1,10) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(20) = -6,49$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,42$ .

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

1. Norberaren kontzientzia lantzeari buruzko gaitasunean, aurreko testean lortutako puntuazioak (Batez bestekoa =3,57; Sd=1,33) eta ondorengo testean lortutakoak (Batez bestekoa =4,48; Sd=0,81) alderatuz gero, hazkundera estatistikoki esanguratsua izan zen ( $t(20) = -2,80$ ;  $p = 0,006$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,07$ .

2. Mindfulness praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,00; Sd=1,38) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,38; Sd=1,20) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(20) = -5,91$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,86$ .

3. Estresak eragiten digun modua kudeatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren puntuazioak (batez bestekoa=3,62; Sd=1,32) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,33; Sd=0,97) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(20) = -1,95$ ;  $p = 0,033$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -0,87$ .

4. Komunikazio kontzientea praktikatzeari buruzko gaitasunean, aurreko testaren

puntuazioak (batez bestekoa=3,05; Sd=1,53) eta ondorengo testaren puntuazioak (batez bestekoa=4,57; Sd=1,08) alderatuta, estatistikoki hazkundera esanguratsua izan zen ( $t(20) = -3,99$ ;  $p < 0,001$ ). Alderaketa horretan lortutako efektuaren tamaina honako hau izan zen: Cohenen  $d = -1,37$ .

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

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

Aztertutako aldagai guztietan puntuazio ona jaso da, eta horrek erakusten du tailer hauek baliagarriak direla ikasleentzat (ikus 7. taula).

<b>ITEMA</b>	<b>DESKRIBAPENA</b>	<b>BATEZBESTE KOA</b>
1	Tailerraren gaineko interesa	5,57
2	Gogobetetzea	5,38
3	Erabilgarritasuna	5,19
4	Inplikazioa	4,71
5	Jardueretako parte hartzea	4,48
6	Iraupena	3,19
7	Jasotako informazioa	5,67
8	Erabilitako metodologia	5,19
<i>9.- Aderazi gai hauei buruz dituzun ezagutzak</i>		
9a	Norbereren kontzientzia	4,52
9b	Mindfulness praktikatzea	4,29
9c	Estresak eragiten digun modua	4,86
9d	Zer den komunikazio kontzientea	4,71
<i>10.- Aderazi gai hauetan dituzun gaitasun pertsonalak</i>		
10a	Norbereren kontzientzia	4,48
10b	Mindfulness praktikatzea	4,38
10c	Estresak eragiten digun modua	4,33
10d	Zer den komunikazio kontzientea	4,57

<i>11.- Adierazi zenbateraino izan den erabilgarria gai hauek lantzea</i>		
11a	Norbereren kontzientzia	5,43
11b	Mindfulness praktikatzea	5,38
11c	Estresak eragiten digun modua	5,33
11d	Zer den komunikazio kontzientea	5,33
11e	Hobetzeko baliabideak	5,24
11f	Balorazio orokorra	5,52
11g	Irakaslearen jarduna	5,71

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

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

### **Analisi kualitatiboa:**

Ebaluazio inkestaren amaieran, ikasleek adierazi nahi dituzten alderdi positiboak, negatiboak eta hobetzekoak buruzko hiru galdera daude.

Alderdi positiboen artean hauek nabarmendu daitezke:

- *"Komunikazio kontzientea eta estresak nire bizitzan duen inpaktua".*
- *"Estresak gure gorputzen jarduten duen moduari buruzko informazioa, modu fisiologikoagoan, eta antzematen diren sintomak eta sentsazioak hobeto ulertzea".*
- *"Saio guztietako praktikak, saioa hastean, erdian edo amaieran. Asteaz zehar praktikekin jarraitu ahal izateko audioak eduki ahal izatea. Baita, besteak beste, irakasleak eman dizkigun azalpen, aholku eta tresna guztiak ere".*
- *"Estresaren kudeaketa eta nola eragiten duen".*
- *"Tailer honetako gauza asko gustatu zaizkit, baita plangintza faltagatik landutako guztia aplikatu ahal izan ezin badut ere, nire egunerokoan gauzak sartzen joan nahi dut pixkanaka. Nahiago izan dut mindfulnessen yoga praktikatzea, gorputzeko eskanerra ere oso lasaigarria iruditu zait, eta tailerrak, oro har, aukera eman dit konturatzeko azkenean, egun batean minutu batzuetan bakarrik, mindfulnessa gauza oso errazekin praktikatzea posible".*

*zela (adibidez, dutxatzen naizenean, paseatzen dudanean, etab.). Azterketa dezente nituenez, estu nenbilenean, gelditzen saiatzen nintzen, eta nire gorputzera eta burura konektatzen. Asko lagundu dit”.*

– *“Tailer honetatik hainbat alderdi erabilgarriak iruditu zaizkit; besteak beste, estresa kudeatzen ikastea, egiten dudanean egiten dudana jabetzea eta egiten ari naizenaz pentsatzeko denbora hartzea, erlaxatzea, eguneroko pilotu automatikoa alde batera uzten saiatzea eta eguneroko egoerei buruz pentsatzen eta horietaz gozatzen gelditzea”.*

– *“Teoria azaltzea funtsezkoa da, baina erabilgarriena mindfulnessen praktika izan da”.*

– *“Puntu oso erabilgarria iruditu zait komunikazio kontzientea nola landu ikastea”.*

– *“Hain denbora gutxian eman eta irakatsi dizkigun tresna positibo guztiak”.*

– *“Tailer honen alderdi erabilgarrienak eguneroko bizitan arreta osoa sartzeko tresna praktikoak eman dizkidatenak izan dira, estresa murrizteko”. Adibidez, arreta arnasketan jartzen ikasteak orainaldian zentratzen eta burua baretzen lagundu dit. Gorputza eskaneatzeko teknikak gorputzaren zati desberdinez eta bizi diren sentazioez jabetzen lagundu dit, eta horri esker, erlaxatu eta tentsio fisikoa murriztu ahal izan dut. Gainera, garrantzitsua dela uste dut arreta osoa praktikatzea eguneroko jardueretan, hala nola jatean edo ibiltzean; egungo unearekin konektatuago egoten eta eguneroko bizitzaz gehiago gozatzen lagundu dit”.*

– *“Mindfulness praktika desberdinak ezagutzea oso erabilgarria iruditu zait niregana gehien egokitzen dena zer den aurkitzeko”.*

– *“Arnasketak egitea edo, hobeto esanda, mindfulness ariketak kontrolatzeko”.*

– *“Bederatzi puntuen ariketari eta komunikazio kontzienteari buruzko elkarrizketak eta meditazioak. Baita autokontzientziaren gaia, mugak eta autozainketa ere. Eta estresaren prozesua hobeto ulertzea. Gainera, nire ezagutzak eta esperientzia pertsonala handitu ditut (beraz, orain puntu gehiago eman dizkiot neure buruari ezagutza eta gaitasun pertsonalen ataletan, edo horretan saiatu naiz behintzat).”*

– *“Pilotu automatikoaren kontrola, nire aingurari buruzko ezagutzak, gorputzaren eskanerra eta emozioen triangelua. Praktika formal gisa, meditazio osoa eserita”.*

– *“Estresa kudeatzen ikastea”.*

– *“Pilotu automatikoarekin bizi naizela konturatzea eta horri esker, nire buruaren eta bizitzaren ari naizenaren kontzienteago izatea”.*

– *“Batez ere, gure kontura mindfulness praktika egiteko aukera ematen digun eta estresari aurre egiteko material guztia”.*

– *“Eguneroko bizitzan lagunduko didala uste dut”.*

– *“Tailerra egitetik gehien baloratzen dudana da eman dizkiguten askotariko tresnak “pilotu automatikoa” deitzen diogunetik ihes egiten ikasteko”. Tailerra hasi aurretik, ez nintzen horren jakitun, eta uste dut eskola hauetara joan ondoren hori saihesten eta egunerokoan nire ekintzen kontzientzia handiagoa harrarazten didaten ohitura berriak sartzen saiatuko naizela”.*

– *“Zati praktikoa zailtasunik gabe egin ahal izatea, nahiz eta ez izan aurrez aurrekoa; eta, horrela, nigan eragina izatea. Eta nire bizitza profesionalerako mindfulnessari buruzko eduki teoriko oso erabilgarri jakin batzuk lortu ahal izatea, bai nigan, bai diagnostikoaren arabera behar izan dezakeen pazientearengan aplikatu ahal izateko. Baita gidariaren ahotsa ere, garrantzitsua baita. Batzuetan, Internet bidez, meditazioak egiten hasi naiz, eta utzi egin behar izan dut, ez didalako bakerik transmititzen elkarrizketa egiten den moduak, eta, nire ustez, ahotsa funtsezkoa dela tailer hau egiteko. Hemen, irakasleak oso ondo gidatu zuen eta denengana iristen jakin zuen, oso profesionala izan zen”.*

- *“Ariketak; bereziki, gorputzaren eskanerra”.*

**Alderdi negatiboen** artean hauek aipa ditzakegu:

- *“Informazio teknikoagoa nahi nuke, eta online kanala aprobetxatu laguntza tresna digitalak erabiltzeko”.*
- *“Mindfulness ariketak praktikatzea; ezin izan dut burua deskonektatu eta nire arretaren % 100 baliatu”.*
- *“Ezer ez”.*
- *“Saio gutxi, baina oso luzeak”.*
- *“Ez dut ezer esateko”.*
- *“Uste dut tailer honetako alderdi guztiak erabilgarriak izan direla eta erabilgarriak izango dira; hortaz, ez dakit zein alderdi aipatu atal honetan”.*
- *“Uste dut dena erabilgarria izan dela”.*
- *“Dena zuzena iruditzen zait”.*
- *“Ikastaroa oso laburra da”.*
- *“Esango nuke, oro har, dena oso erabilgarria izan dela niretzat. Hala ere, onartu beharra daukat meditazioa praktikatzean behin lokartu egin nintzela, etzanda bainengoen. Ez dakit horren arrazoia zera izan zen, siestako orduan egitea ez dela une egokiena edo ez nintzela behar beste kontzentratzen. Hortaz, tailerra amaitu denez, nire kontura landu nahi nuke eta hori gertatu gabe meditatzea lortu”.*
- *“Uste dut orokorrean dena erabilgarria iruditu zaidala, bai arreta jartzeko eta kontziente izateko nire gaitasuna garatzeko, bai neure burua hobeto ezagutzeko”.*
- *“Ez dakit. Niretzat, dena garrantzitsua izan da eta nire koadernoan jaso dut informazio baliotsu gisa”.*
- *“Ez dut ezer aipatzeko”.*
- *“Lehenengo orduetan informazio asko, eta gero ariketak egiteko denbora gutxiago geneukan”.*
- *“Ez da erabilgarria iruditu ez zaidan ezer egon; uste dut guztiak egin didala ekarpena, neurri handiagoan edo txikiagoan”.*
- *“Batere ez; eskola bakoitzaren hiru orduak ondo aprobetxatuta daude, eta koadernotxo ere erabilgarria da”.*
- *“Ez dut erabilgarritasunik ez duen ezer ikusten. Uste dut pertsonaren arabera dela hori, baina, orokorrean, niretzat dena erabilgarria izan da”.*
- *“Ez dut uste alderdiren bat erabilgarria izan ez denik. Nire ikaskideak entzutea eta hasieran oso baliagarriak izango ez zirela uste nuen gauzak ikastea azkenean oso aberasgarria izan da”.*
- *“Niretzat dena izan zen baliagarria”.*
- *“Ezer ez”.*

Eta, **hobetzeko alderdietan**, hauek azpimarra ditzakegu:

- *“Etorkizunean bizpahiru kasu partikular aurkeztea, landutako gaiak zeharka ereduz*

adierazteko. Pertsonen parte hartzea gehiago sustatzea. Irakasleak gonbidapena egiten zuen arren, ez zegoen parte hartze hori modu aktiboagoan sustatzen zuen ariketarik”.

– *“Bideodeien beste plataforma bat erabiltzea, agian arbelaren aukerarekin ikastaroan landu ditugun eskema edo ariketa batzuetarako, errazago jarraitzeko”.*

– *“Ezer ez”.*

– *“Traupen handiagoa”.*

– *“Ez dakit oso ondo; neuzkan zalantza guztiak tailerretan argitu ditugu”.*

– *“Uste dut, tailerra hobetzeko, orduak astean gehiago banatzea komeni dela, ez edukitzeko hiru ordu egun berean; izan ere, batzuetan arratsaldearen zati handi bat ken diezazuke”.*

– *“Ikaskideekin ariketa praktikoak areto desberdinetan egitea eta gero talde handira itzuli ahal izatea, partekatze. Parte hartzea hobetzea ere bai, kamerak oso jende gutxik baitzituen piztuta”.*

– *“Saioak aurrez aurre egitea Bizkaiko Campusean”.*

– *“Ikastaroa saio gehiagorekin egitea”.*

– *“Hasteko, bideokonferentzietan hainbatetan adierazi den moduan, uste dut tailerra aurrez aurreko metodologiarekin egitea komeni dela. Gainera, agian, talde txikiagoetan egingo balitz, edukia doitu ahal izango litzateke partaideen berariazko beharrianetara. Bestalde, aukera ona litzateke foro bat irekitzea sarean edo taldeko ariketa eta eztabaida gehiago sartzea bideokonferentzietan, esperientziak partekatu ahal izateko eta elkarrengandik ikasteko. Azkenik, jarraipen saioak eskaintzea gustatuko litzaidake gure aurrerapena berrikusteko eta mindfulness teknikak martxan jartzean aurkitu ditugun zailtasunei heltzeko”.*

– *“Aurrez aurreko tailerra bertan behera utzi ez izana gustatuko zitzaidakeen, baina online tailerrean dena nire gustukoa izan da. Bestalde, egun batzuetan meditazioak oso laburrak egiten zitzaizkidan (burua distraitu egiten zitzaidalako), eta, beraz, unea luzatzea gustatuko zitzaidakeen, baina ulertzen dut hori nire arazoa dela eta nik hobetu behar dudala nire atentzioaren kalitatea”.*

– *“Gehiago luzatzea gustatuko zitzaidakeen, gustura nengoelako, baina ulertzen dut horrela diseinatuta dagoela. UPV/EHUK ikastaro honen jarraipena ematea gustatuko litzaidake, edo, bestela, buruko osasunari buruzko tailerren beste aukera batzuk. Ulertzen dut online tailerra egiteak alde txarrak dituela, baina, egia esan, oso eroso eta erraza da ziurrenik aurrez aurreko tailerrera joango ez zatekeen jendeari laguntzeko; bi modalitateak mantendu ahal izango lirateke”.*

– *“Hiru ordu jarraian izan ordez, laburragoa izatea egun gehiagotan”.*

– *“Metodologia dinamikoagoa lortzeko moduren bat bilatzea. Hala ere, egia esan, jardueran parte hartzen den taldearen arabera da hori”.*

– *“Nire ustez, tailerraren 12 orduak ondo aprobetxatuta daude, ez zait hobetzeko ezer bururatzen”.*

– *“Tailera bi zatitan bereizita dagoenez (hasieran teorikoa eta gero praktikoa), teoriaren informazioa dokumentu batean ematea, entzuteaz gain irakurtzen jarraitu ahal izateko”.*

– *“Praktikak egitean, arretari eustea eta beste foku edo pentsamendu batzuetarantz ez desbideratzea kostatzen zitzaidan. Badakit hori nahiko normala dela, eta are gehiago hasieran, baina tailerra online ematean, distrakzio horiek eta ariketa uzteko tentazioak (ez fisikoki, mentalki baizik) indartsuagoak izan dira. Bestalde, tailerra otsailean edo martxoan egitean gustatuko litzaidake, gure eskuragarritasuna eta libre egoteko aukera handiagoa baita”.*



*beti lauhilekoaren hasieran”.*

- *“Guztiarekin ados nago, ondo ikusten dut horrela eta ideiarekin bat edukitzen badu norbaitek eta egingarria bada, gehitu. Ez legoko gaizki gutxienez bi eguneko erretiro txiki bat sartzea, baina online izateari utziko lioke”.*
- *“Aurrez aurreko modalitatean eskaintzea”.*

Azkenik, **ikasitakoa oro har aplikatzeari** dagokionez:

- *“Bai.*
- *“Tresna berriren bat lortu dut egin dugun ariketaren batean, antsietate handiagoko uneetan espazio segurua aurkitzea lortzeko eta horrenbesteko ondoeza sortzen duten sintomak murrizteko”.*
- *“Bai, egiten dut dagoeneko: egunero meditazioa egiten dut ainguran eta gorputzaren eskanerra”.*
- *“Bai, izatez, horiek egunerokoan sartzen ari naiz”.*
- *“Horretarako behar diren baliabide guztiak ditut; pentsatzen dut pixkanaka egingo dudala, nire asteak gehiago planifikatuz, eta espero dut gaur dudana nire motibazioa mantendu egingo dela eta mindfulness egunerokoan praktikatu ahal izango dudala :)”.*
- *“Bai, uste dut tailerrean ikasitako baliabideak praktikatu ahal izango ditudala eta, gainera, niretzako denbora ateraz egiten saiatuko naiz, meditazioan egin, egiten dudanaren kontzientzia hartu, nire arnasketetan eta egiten ari naizenean zentratuz...”.*
- *“Bai, Luciak baliabide asko eman dizkigu eta, zalantzarik gabe, praktikan jarriko ditut”.*
- *“Espero dut praktikan jarriko ditudala eskuarki”.*
- *“Bai, gutxienez ikasitako guztia praktikan jartzen saiatuko naiz”.*
- *“Bai, uste dut ikasitako mindfulness teknikak sartu ahal izango ditudala nire eguneroko errutinan, dagoeneko horretan ari bainaiz. Espero dut praktika erregularra izatea lortzea”.*
- *“Bai, hala uste dut. Saiatuko naiz”.*
- *“Bai; izatez, egunero ari naiz praktikatzeko audioekin. Batzuetan, gehiago kostatzen zait zentratzea, baina saiatzen ari naiz eta karreran geratzen zaizkidan urteetan mindfulness ikastaro batean izena eman ahal izatea gustatuko litzaidake”.*
- *“Bai, uste dut asko balioko didala”.*
- *“Erabat”.*
- *“Bai, koadernotxoko audioekin egunero praktika dezaket”.*
- *“Bai, uste dut ikasitako baliabideekin eskuarki praktikatu ahal izango dudala, espero dut astean behin gutxienez praktikatzea. Garai hauetan gogor ikasten hasten naiz eta astean ordu bat edo bi ateratzeko antolatzen ari naiz. Badakit zailagoa izango dela azterketekin, baina uste dut izango ditudan onurek mereziko dutela. Udan bideratu ahal izango dut denbora gehiago horretara. Eskura ditudan tresna guztiak erabiliko ditut errutina berria ezartzeko eta hari jarraitzeko datorren ikasturtean”.*
- *“Aukera daukadan bakoitzean, bai; izan ere, pertsonalki hazteaz gainera, nire buruko osasuna jokoan dago modu positiboan eta, oro har, onuragarrian”.*
- *“Hori da nire asmoa”.*

**Ondorioak:**

Tailer honek harrera oso ona izan ohi du, eta oraingo edizioan zuzenean berretsi du pizten duen interesa. Inkestetan oso puntuazio onarekin baloratzen dira gogobetetze maila orokorra, irakaslearen lana eta esperientziaren balorazio laburtua.

Datuok eskaintzarekin jarraitzera animatzen gaituzte.