



# Obtener adaptaciones en la universidad: herramientas para la universidad

Hoja de consejos 2

Transitions RTC

Marzo de 2011

Si tiene problemas con la universidad debido a su salud mental, la universidad está obligada a brindarle apoyo y servicios para ayudarlo a prosperar. ¡A estos apoyos y servicios se los llama adaptaciones y pueden marcar la diferencia! La universidad también puede introducir algunas modificaciones en los cursos a petición suya.

## ¿Qué adaptaciones puedo solicitar?

*¿Qué  
necesito  
en el  
aula?*

- Asientos de preferencia
- Pausas permitidas durante la clase
- Conferencias grabadas
- Un compañero que tome notas
- Textos y programa de estudios disponibles con anticipación
- Materiales de clase disponibles en la computadora
- Comentarios frecuentes sobre el trabajo en clase en curso
- Formatos alternativos para las tareas

*¿Qué  
necesito  
durante  
los  
exámenes?*

- Exámenes en formatos alternativos, como escritos, orales o electrónicos
- Tiempo extendido para la realización de pruebas
- Exámenes rendidos individualmente
- Pausas permitidas durante la prueba
- Toma de pruebas en un recinto con distracciones limitadas
- Permitir que se le tome examen en 2 o 3 sesiones en el transcurso de algunos días

*¿Qué  
necesito  
para  
completar  
las tareas?*

- Extensión de tiempo para completar las tareas sin que la tardanza afecte la calificación
- Preaviso de las tareas
- Libros de texto disponibles en cinta
- Tecnología asistiva disponible para tareas
- Trabajo en pares en las tareas en clase
- Ayuda con las tareas durante una hospitalización

*¿En general?*

- Carga horaria reducida (siendo estudiante de tiempo completo sin necesidad de inscribirse para los 12 créditos normalmente requeridos)
- Primera elección para inscribirse en las clases para crear un programa menos estresante
- Libros de texto proporcionados en un formato diferente (en computadora/en cinta)
- Calificación de incompleto en lugar de insuficiente si se produce una recaída
- Asistencia para completar formularios de asistencia financiera/inscripción
- ¡Entre otras cosas!

## ¿Cómo obtengo las adaptaciones?

1. **Encuentre el centro de servicios para discapacitados** en su campus (en general, llamados “servicios para discapacitados”). Si no hay un centro de servicios para discapacitados en su campus, puede averiguar a quién debe contactar a través de los servicios de apoyo estudiantil. Concierte una cita con alguien allí para averiguar acerca de los servicios.
2. **Obtenga una nota firmada** de su psiquiatra o su médico que diga qué condición de enfermedad mental tiene (algunas escuelas pueden requerir otros tipos de documentación). Solo proporcione la información médica mínima requerida por la universidad a los efectos de calificar. Lleve la nota a servicios para discapacitados.
3. **Informe a la persona en servicios para discapacitados** qué adaptaciones siente que necesita. Puede acudir a su médico, entre otros, para obtener sugerencias acerca de las adaptaciones que mejor se ajustan a sus necesidades.
4. **Decida.** Alguien en servicios para discapacitados hará uso de las adaptaciones sugeridas para aprobar los servicios y las modificaciones.
5. **Notifique a los profesores.** En función de la escuela, usted o el personal de servicios para discapacitados proporcionarán su carta para adaptaciones a los profesores. La carta para adaptaciones no divulgará su diagnóstico específico, sino que establecerá que usted tiene una discapacidad que lo habilita a recibir modificaciones.
6. **Revise.** Puede volver sobre sus pasos e introducir cambios a sus adaptaciones en cualquier momento. Puede necesitar adaptaciones diferentes en función de las clases que tome.

## ¿Qué pasa con la confidencialidad?

Tendrá que informar a servicios para discapacitados acerca de su salud mental. Consulte con ellos acerca de su política de privacidad ya que esto varía según la escuela, pero la mayoría garantizará la confidencialidad a petición suya. Sus maestros sabrán que usted tiene una discapacidad documentada, pero eso es todo.

### Referencias:

Souma, A., Rockerson, N., Burgstahler, S. (2009). DO-IT. Academic Accommodations for Students with Psychiatric Disabilities. Recuperado el 11 de enero de 2011, de <http://www.washington.edu/doit/Brochures/Academics/psych.html>.

Virginia Commonwealth University. (2009). Going to College. Getting Accommodations. Recuperado el 28 de enero de 2011, de <http://www.going-to-college.org/campuslife/accommodations.html>.

Canadian Mental Health Association. (2004). Your Education Your Future. Academic Accommodations. Recuperado el 28 de enero de 2011, de <http://www.cmha.ca/youreducation/accomodations.html>.

Center for Psychiatric Rehabilitation. (n.d.). What Accommodations Support School Performance? Recuperado el 28 de enero de 2011, de <http://www.bu.edu/cpr/reasaccom/educa-accom.html>.

Visite Transitions RTC en línea en [www.umassmed.edu/transitionsRTC](http://www.umassmed.edu/transitionsRTC)

Visite Voices4Hope en línea en <http://www.voices4hope.net>



**Cita sugerida:** Costa, A. (2011). Obtener adaptaciones en la universidad: herramientas para la Hoja 2 de consejos 2. Worcester, MA: Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Departamento de Psiquiatría, Centro de Investigación de Sistemas y Avances Psicosociales (SPARC), Centro de Investigación y Capacitación de Transiciones



Se puede disponer de esta publicación en formatos alternativos a través de [TransitionsRTC@umassmed.edu](mailto:TransitionsRTC@umassmed.edu)



El contenido de esta hoja de consejos fue desarrollado gracias al financiamiento del Departamento de Educación de los Estados Unidos, el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, y el Centro de Servicios de Salud Mental, la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (subsidio de NIDRR H133B090018). Financiamiento adicional otorgado por la división de Medicina de la Mancomunidad de la Facultad de Medicina de UMass. El contenido de esta hoja de consejos no refleja necesariamente la visión de las agencias de financiamiento y no se debe asumir la adhesión del gobierno federal.



Transitions RTC es parte del Centro de Investigación y Avances Psicosociales (SPARC), un Centro de Excelencia del Departamento de Investigación sobre Salud Mental de Massachusetts

