Orientaciones para facilitar al profesorado la docencia, tutorías y evaluación: Salud Mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentarse a las exigencias normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad.

Todos podemos tener alguna alteración mental y ser más vulnerables ante determinados acontecimientos vitales estresantes.

1. CLASES PRESENCIALES Y SINCRÓNICAS

Necesitan que **todo el material** esté, **subido al campus virtual**, organizado por temas y priorizado. Así como, **asociado a un cronograma** de actividades (horarios de clase, trabajos, tutorías, exámenes, …).

El estudiante necesita tener toda la información, **con suficiente antelación**, para que pueda revisarla con tiempo

Refuerce el uso, en la medida de lo posible, de **material visual** (vídeos, fotografías, etc.). Para facilitar el aprendizaje. Pueden tener un **enlentecimiento fisiológico** dado que la medicación psiquiátrica conlleva efectos secundarios. Movimientos más lentos.

(*) los estudiantes deberán solicitar la adaptación curricular individual que precisen conforme al art. 20 de la Normativa de evaluación del aprendizaje (CG 26/5/2022) a través de adaptaciones.uad@upm.es

Con la **grabación de las clases** no será necesario la toma de apuntes.

Pueden tener un **enlentecimiento cognitivo** dado que la medicación psiquiátrica conlleva efectos secundarios. Es conveniente que se confirme que siguen el desarrollo de la explicación.

En sus intervenciones, pueden **tardar más tiempo** en dar una respuesta ajustada al proceso de comunicación.

Tienen una capacidad intelectual como el resto de sus compañeros, pero el tratamiento farmacológico puede reducir sensiblemente el rendimiento académico.

Pueden presentar problemas de concentración y/o falta de interés, incluso pueden abandonar las clases por temporadas.

2. TRABAJOS

Dar indicaciones precisas de lo que se tiene que hacer para que el estudiante sepa el contenido, la parte que tiene que trabajar, qué se le está pidiendo y las **fechas límites de entrega** con suficiente antelación; su ritmo de estudio y su escritura puede ser más lenta por la medicación. Otra solución, puede ser la flexibilización de la entrega.

Si se programan actividades en grupo, son **preferibles grupos pequeños o permitir hacerlos en solitario**. Pueden tener dificultad en las relaciones interpersonales y dificultades en la

(*) los estudiantes deberán solicitar la adaptación curricular individual que precisen conforme al art. 20 de la Normativa de evaluación del aprendizaje (CG 26/5/2022) a través de adaptaciones.uad@upm.es

expresión de sus sentimientos. Pueden tener miedo a ser rechazados, por no sentirse comprendidos o para no ser juzgados.

3. TUTORIAS

Las fechas y las horas de las tutorías, así como con el contenido, en su caso, deben constar de forma muy clara y si fuera preciso, su frecuencia, junto con el link o la forma de conectarse, para el acceso a las mismas.

Solicite que **el estudiante elabore un guion de las dudas** y preguntas previo a la tutoría.

Organizar la tutoría por temas a tratar según las necesidades del estudiante. **Apóyese en estímulos visuales.**

Ayude al estudiante a **descomponer las tareas** en pasos más pequeños, las limitaciones en las funciones ejecutivas obstaculizan el rendimiento de las personas con salud mental

Termine la tutoría con las **conclusiones de los temas tratados.**

4. PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Las fechas y las horas de las pruebas de evaluación deben de estar publicadas de forma muy clara, junto con el link o forma de conectarse, para el acceso a las mismas. Informe también de la materia y modalidad de examen que entrará para que pueda planificarse con tiempo y evitar las situaciones de estrés.

(*) los estudiantes deberán solicitar la adaptación curricular individual que precisen conforme al art. 20 de la Normativa de evaluación del aprendizaje (CG 26/5/2022) a través de adaptaciones.uad@upm.es

Seguir las pautas enviadas por la Unidad de Accesibilidad y Atención a la Discapacidad (uAd), en cuanto a tiempo y tipología de pruebas de evaluación individuales.

Pueden vivir con mayor ansiedad sucesos habituales y **potencialmente estresantes**, como los exámenes, y su respuesta puede ser de evitación y no se presenten. Valorar hacerlo en una sesión a parte del grupo y/o modificar la fecha de examen, con justificante adecuado.

Es muy recomendable un **canal de comunicación abierto** durante las pruebas de evaluación.

Es primordial realizar un simulacro en la plataforma con el grupo de clase antes de la ejecución de la prueba de evaluación calificable para así confirmar la accesibilidad del espacio web. Si en algún caso se presenta alguna dificultad para el estudiante, valorar otra alternativa.

Diseñe las pruebas de evaluación **sin restricciones,** verlo de forma general**. Deben poder volver sobre las preguntas anteriores o siguientes**, sin limitación sobre el orden de contestación.

Para más información puede ponerse en contacto con:

Unidad de Accesibilidad y Atención a la Discapacidad (uAd)

(*) los estudiantes deberán solicitar la adaptación curricular individual que precisen conforme al art. 20 de la Normativa de evaluación del aprendizaje (CG 26/5/2022) a través de adaptaciones.uad@upm.es

adaptaciones.uad@upm.es

http://www.upm.es/uad

Enlaces de interés y referencias

- Asociación en lucha por la salud mental los cambios sociales (http://alusamen.org.es)
- Federación Madrileña de Asociaciones Pro Salud Mental (https://consaludmental.org/taf/femasam/)
- Confederación Salud Mental España (https://consaludmental.org)
- Guía de Adaptaciones en la Universidad. SAPDU-CRUE

(*) los estudiantes deberán solicitar la adaptación curricular individual que precisen conforme al art. 20 de la Normativa de evaluación del aprendizaje (CG 26/5/2022) a través de adaptaciones.uad@upm.es