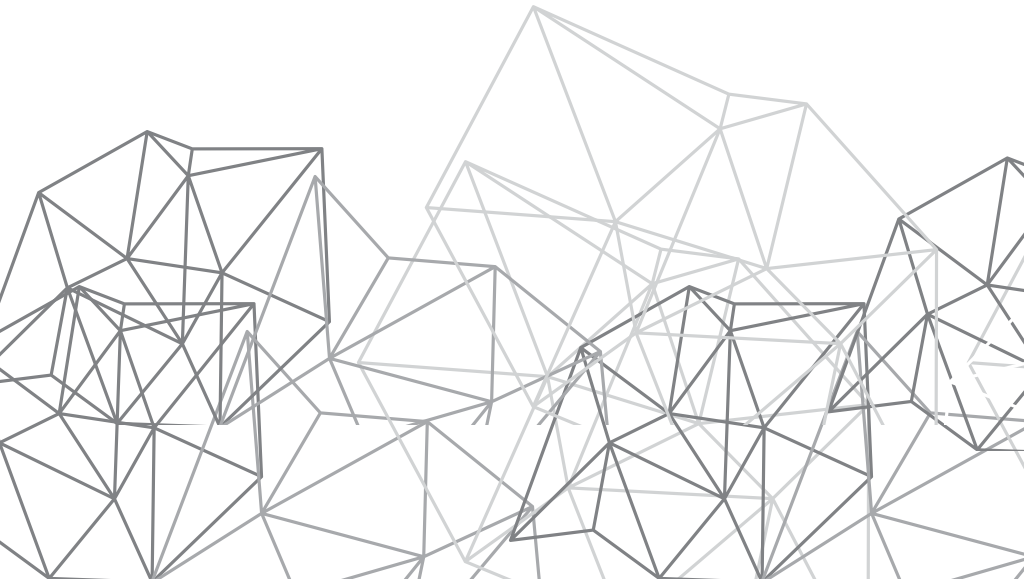




G U I A
U N I V E R S I T À R I A
D ' U V D I S C A P A C I T A T



Horari d'atenció

D'octubre a maig:

Matins: de dilluns a divendres, de 9 a 14 hores.

Vesprades: de dilluns a dijous, de 16 a 18 hores.

Juny, juliol i setembre:

Matins: de dilluns a divendres, de 9 a 14 hores.

Agost tancat.



UVdiscapacitat

Adreça: Av. Blasco Ibáñez, 21. Planta baixa. 46010 València.

Telèfon: 96 398 34 26

Data d'actualització: juliol de 2024

ÍNDEX

1. Presentació de la Guia Universitària d'UVdiscapacitat.....	3
Per començar la vida universitària.	4
2. Què és UVdiscapacitat?	5
2.1 Marc normatiu.	5
2.2 Programes.	6
2.3 Procediments i terminis.	7
2.4 Assessorament al professorat.....	9
3 . Serveis de la UV d'interés.....	9
4. Organitzem-nos. (Tips d'organització d'estudi, horaris...).	12

1. Presentació de la Guia Universitària d'UVdiscapacitat.

En primer lloc, volem donar-te la benvinguda a la Universitat de València. Un espai d'aprenentatge i grans experiències.

En les pàgines posteriors d'aquesta *Guia Universitària* et contarem què fem en el servei d'UVdiscapacitat i t'indicarem la normativa que ens empara i els programes o serveis existents en la Universitat que et poden ser d'utilitat.

A més, aquesta guia conté un espai per organitzar-te l'estudi i prendre notes que podran ajudar-te en el teu dia a dia.

Comencem?

La directora

Celeste Asensi Borrás

Per començar la vida universitària.

Les 10 coses que cal tindre clares abans de començar el curs

Checklist per a començar bé a la Universitat de València

Tinc clar què he de fer per a tenir un mentor o una mentora que m'ajude en aquest primer curs > uv.es/entreiguals

Ja tinc el carnet universitari > uv.es
> **Estudis de grau**
> **Matrícula** > **carnet**

He entrat a l'aula virtual per saber com funciona. Té moltes possibilitats!
> aulavirtual.uv.es

Sé entrar al correu electrònic de la Universitat > correu.uv.es

Les biblioteques de la Universitat: a més d'estudiar-hi, en puc traure llibres i també portàtils en préstec > uv.es/bibliotequesuv

Si necessite suport informàtic, he de contactar amb
> angela.uv.es

Sé que com a estudiant de primer curs he d'aprovar un mínim de 12 crèdits
> uv.es > **Estudis de grau** > **Matrícula**

En la meua classe ja tenim o triarem la persona delegada o representant > **SEDI**
> **Participació** > **Òrgans de govern**

Puc aprendre i reforçar els meus coneixements lingüístics en els centres d'aprenentatge de llengües de la Universitat > uv.es/llengues

Conec el calendari d'exàmens per saber les dates i els llocs on hauré d'anar quan arribe la primera convocatòria > **Consulta el calendari d'exàmens al web del teu centre**

Trajectòries Acadèmiques és una iniciativa de la Universitat de València per a donar suport i acompanyar millor els estudiants en les seues trajectòries.
trajectories@uv.es

UNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

2. Què és UVdiscapacitat?

La UV és la universitat presencial amb major nombre d'estudiants amb discapacitat d'Espanya i una de les tres primeres universitats pioneres en la creació de serveis d'atenció als estudiants amb discapacitat. També fou la primera a desenvolupar un Reglament de Mesures per la Integració del Professorat amb Discapacitat.

UVdiscapacitat ha rebut reconeixements públics per la seua labor, com ara:

Menció honorífica per a la defensora de persones amb discapacitat de la Comunitat Valenciana (2011), Premi Solidaritat de la Fundació Asindown (2011), Premi Ability de Telefònica (2012), Premi CERMI (2013), Premi COCEMFE (2014), Premi Solidari ONCE (2015), Premi Asindown (2017), Premi Acció Social CERMI-CV (2019) i Premi Igualtat UTO-UGT ONCE (2022).

2.1 MARC NORMATIU.

Com a estudiant amb discapacitat hauries de conèixer aquesta **normativa**.

Normativa de permanència: Adequació del reglament a les necessitats del col·lectiu estudiantil amb discapacitat, amb una valoració prèvia de cada cas.

Reglament de matrícula: es pot sol·licitar el règim de dedicació a temps parcial (de 24 a 36 crèdits) S'ha de sol·licitar al moment de fer la matrícula

Reglament sobre l'atenció acadèmica per als estudiants amb discapacitat (*): per a sol·licitar un canvi d'agrupació horària per motiu d'una discapacitat en assignatures de formació bàsica i obligatòries.

IMPORTANT: Aquesta **sol·licitud** s'ha de presentar en la secretaria de centre en els terminis establerts. S'ha de justificar documentalment la incompatibilitat horària. El centre responsable resoldrà tenint en compte la valoració que aporte UVdiscapacitat i la capacitat màxima de l'aula.

2.2 PROGRAMES.

En UVdiscapacitat es treballa en cinc programes per donar resposta a les teues necessitats.

Assessorament Psicoeducatiu: Després de l'entrevista inicial, recollim informació sobre les teues necessitats. També t'oferim assessorament per a l'elecció d'assignatures en la matrícula, la planificació de l'estudi, les pràctiques, la mobilitat, etc.

Si necessites més informació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través de: updestudiantes@uv.es

Equiparació d'Oportunitats: Gestionem els recursos tècnics (programes específics, adaptacions d'aula, adaptació de material, suport a exàmens, aparcament en la UV, préstec de productes de suport) i personal (de suport o intèrprets de llengua de signes) per garantir la igualtat d'oportunitats, segons la disponibilitat i les necessitats.

IMPORTANT: Per **sol·licitar aquests suports**, primer has de demanar cita a fi de fer la valoració del teu cas i presentar la documentació acreditativa corresponent.

Si necessites més informació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través de: upd@uv.es

Sensibilització, formació i voluntariat: Potenciem que la comunitat universitària i les institucions externes a la UV prenguen un paper actiu en la inclusió de les persones amb discapacitat, així com la gestió dels voluntaris universitaris que col·laboren amb UVdiscapacitat.

Tots els estudiants matriculats en la UV poden participar en tasques de voluntariat. A més, existeix la possibilitat d'obtenir crèdits ECTS que avalen la labor de voluntari i es poden afegir a l'expedient acadèmic. Si necessites més informació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través de: upd@uv.es

Accessibilitat universal: Treballem per afavorir l'eliminació de les barreres físiques, electròniques i de comunicació en l'àmbit de la UV recollint i tramitant les reclamacions sobre barreres de l'entorn físic de la UV.

La UV disposa d'allotjaments propis amb habitacions adaptades:

- **Col·legi Major Rector Peset**
- **Residència Damià Bonet**

Si necessites més informació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través de: uvdiscapacitat@uv.es

Atenció al PDI i PAS: Oferim informació, assessorament i valoració de les necessitats del PDI i PAS amb discapacitat de la UV.

Si necessites més informació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través de: pdipasdiscapacidad@uv.es

2.3 PROCEDIMENTS I TERMINIS.

Totes les peticions adreçades a UVdiscapacitat s'hauran d'enviar sempre fent servir el correu electrònic UV (...@alumni.uv.es) o amb el format en paper de sol·licitud corresponent, sempre signat, a fi d'acomplir amb la *Llei de protecció de dades*.

[BEQUES: Per la DISCAPACITAT a la UNIVERSITAT.](#)

Els terminis per a **informar el professorat i sol·licitar els suports per a exàmens** són:

IMPORTANT:

Primer i segon quadrimestre: abans del 31 d'octubre.

Per a informar el professorat en l'aula virtual sobre les adaptacions curriculars:

Complementació d'enquesta que rebràs al teu correu @alumni.uv.es al principi de cada curs acadèmic.

Situacions especials (TFG/TFM/Pràctiques/Doctorat) Adreça-e: updestudiantes@uv.es

Per a rebre suport en els exàmens:

És **obligatori** indicar la data dels exàmens, les assignatures, el dia l'hora i l'aula per facilitar el suport. **UVdiscapacitat t'ofereix formació sobre com buscar aquesta informació en l'aula virtual.**

Préstec de productes de suport:

A l'inici del curs acadèmic (les sol·licituds s'atendran en funció de les necessitats i de la disponibilitat del producte).

Adaptació d'aula per a les classes: A l'inici de cada quadrimestre.

Aparcament:

Renovació: abans del 30 de setembre.

Primera vegada: abans del 30 de novembre.

Intèrpret de llengua de signes:

Classes: abans de l'inici de cada quadrimestre.

Tutories: amb tres dies d'antelació.

2.4 ASSESSORAMENT AL PROFESSORAT.

UVdiscapacitat ofereix assessorament personalitzat als professors i a la resta de membres de la comunitat universitària en matèria de discapacitat. Es remet un informe tècnic als professors, després de rebre les sol·licituds corresponents per part dels estudiants.

A més, UVdiscapacitat ofereix guies informatives i infografies d'interès que es poden consultar en la web:

- [Bones pràctiques per la transició, l'accés i l'acollida dels alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu en els estudis universitaris de la Xarxa SAPDU.](#)
- [Guia d'adaptacions en la Universitat-SAPDU.](#)
- [Guia d'accessibilitat digital.](#)
- [Protocol NEAE \(en breu\)](#)
- [Protocol ERASMUS \(en breu\)](#)
- [Consells pràctics per a la docència.](#)
- [Preguntes freqüents sobre la malaltia mental greu.](#)
- [Protocol de convivència.](#)
- [Protocol de gestió d'incidències amb persones amb problemes potencials de salut mental.](#)

3 . Serveis de la UV d'interés.

CURSOS: Tècniques d'estudi i gestió de l'estrés

SEDI (Servei d'Informació i Dinamització). [Programa de acompanyament](#)

BAULA

TRAJECTÒRIES ACADÈMIQUES: Informació abans i durant els estudis en la universitat.

ASSESSORIA PSICOLÒGICA

ASSESSORAMENT JURÍDIC

ASSOCIACIONISME

MENTORS

VOLUNTARIAT

Servei d'Estudiants: Gestions en general i informació de beques generals.

BibliotequesUV: Ampliació dels períodes de préstec i de renovació i elecció de la biblioteca per retirar els materials sol·licitats mostrant en el tauler el carnet de discapacitat.

Si necessites mobiliari adaptat, les biblioteques disposen d'equipament: taules, cadires, bucle magnètic i ordinadors.

A més, s'oferix als estudiants en general un servei de préstec d'ordinadors portàtils.

UVesports: Oferix un 50% de reducció del preu públic a les persones que formen part de la comunitat universitària en les activitats físiques i esportives inclusives i específiques del Servei d'Esports (excepte per a les activitats aquàtiques i altres de gestió externa).

També tenen el reconeixement d'un crèdit i mig ECTS.

Clíniques de la Fundació Lluís Alcanyís: Preus especials per a estudiants de la UV en les *clíniques Odontològica (adaptat cadira rodes), Podològica, Optomètrica, Psicològica i de Logopèdia.*

En la *Clínica Universitària de Nutrició, Activitat Física i Fisioteràpia (CUNNAF)*, hi ha un gimnàs per a les persones amb discapacitat i *la Clínica Nutricional* disposa d'una grua bàscula per a les persones amb discapacitat usuàries de cadira de rodes.

Fundació General UV: Cultura, formació i inclusió social.

Centre d'Idiomes: Descomptes per als estudiants universitaris i adaptacions d'accés al currículum en exàmens.

Servei de Llengües i Política Lingüística: Adaptacions d'accés al currículum en exàmens.

Voluntariat Lingüístic

UVcultura: Servei d'Extensió Universitària: Oferix activitats formatives de caràcter complementari orientades a contribuir a la formació integral dels estudiants i cursos de lliure elecció.

UVocupació: Facilita la inserció professional als estudiants i els titulats/des de la UV amb certificat de discapacitat igual o superior al 33%.

UVemprén: Punt d'assessorament acadèmic de suport a projectes d'emprenedoria per als estudiants amb discapacitat; suport per la incorporació de projectes d'emprenedoria d'aquest col·lectiu en la UV.

Convocatòria anual d'un programa de beques inclusives per a cursar el estudis del títol propi de la UV d'expert universitari en direcció d'empreses emergents. Convocatòria anual dels premis nacionals d'emprenedoria inclusiva de la UV. Organització de seminaris i jornades tècniques.

Unitat d'Igualtat: Elabora i desenvolupa els programes necessaris per a impulsar les polítiques d'igualtat en la UV i coordina accions específiques. Protocol d'actuació per a fer front a l'assetjament tant de caràcter sexual com per raó de sexe.

Diversitat: Diversitats afectivosexuals, familiars i de gènere, etnoculturals i religioses, ajudes per la realització d'activitats socioculturals en matèria d'igualtat en la diversitat. Protocol d'atenció a la identitat i l'expressió del gènere. Correu electrònic: diversitats@uv.es

UVpràctiques F. ADEIT: Formació en postgraus propis, pràctiques en empreses, MOTIVEM, pràctiques F. ONCE-CRUE.

Servei de Relacions Internacionals i Cooperació: Informació i gestió de beques extraordinàries per a persones amb discapacitat SEPIE i ERASMUS+.

ESN-UV Erasmus Xarxa d'estudiants: Informació per als estudiants que vénen a la UV o per als que se'n van.

4. Organitzem-nos. (Tips d'organització d'estudi, horaris...).

A continuació posem exemples sobre com organitzar l'estudi i la planificació de tasques



ABANS de l'estudi

Consulta les **guies docents**, especialment els criteris d'avaluació.



Presta atenció a les **pistes** que proporciona el professorat: "acò és molt important" o "aniteu bé el que vos he de dir".



Estudia des de l'**inici** del curs. No deixes els treballs per a l'últim moment.



Valora les **raons** de postergar l'estudi o la realització dels treballs i pensa en els beneficis i perjudicis d'estudiar amb el temps suficient o fer-ho al final. Es poden anotar per visualitzar-los millor.

Us d'agenda

Calendari d'estudi setmanal.



Planifica el **temps d'estudi** dedicat a **cada assignatura** de manera realista.



Planifica breus **descansos**. Ús de despertador.

Objectius d'estudi **petits curt termini**.

Preu consciència dels **distractors**.

Tria una bon **loc d'estudi**.



Utilitza **tècniques d'estudi** com subratllar, esquemes, etc.

Assisteix a **tutories**.



Fes **exercicis físic** o utilitza tècniques de **relaxació**.



Planifica el temps lliure sense que interfereixca en l'estudi.

Sobre l'**examen**: material (continguts), percentatge de la qualificació final, temps de durada de l'examen, tipus de preguntes, puntuació de cada pregunta, materials permesos en l'aula.

Revisa les preguntes dels exàmens d'altres anys.

En els dies previs, alimenta't de forma **saludable** i **dorm** les hores suficients.

La **nit anterior** programar el despertador per arribar amb el temps suficient i preparar el material que s'iga necessari per a l'examen (bolígraf, llapis, calculadora...)



MENTRE l'estudi



De tant en tant, **analitza** si s'està complint amb els objectius marcats i el temps previst per a cada tasca. Alguns dels aspectes que influeixen:

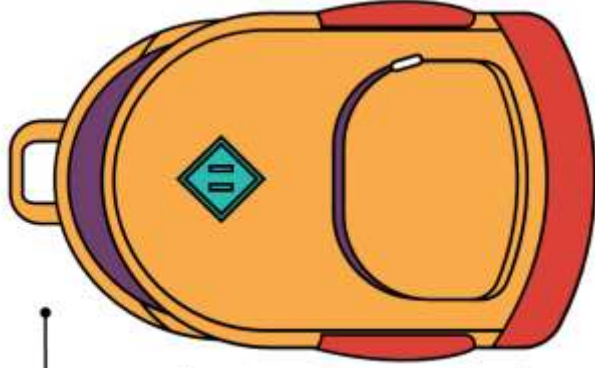
- Mala planificació del temps dedicat a cada tasca.
- Dificultats de comprensió del material d'estudi majors que les previstes.
- Distractors no detectats o no controlats adequadament.
- Cansament/fatiga
- Estats emocionals com per exemple l'ansietat o la frustració.
- Condicions d'il·luminació o de temperatura del lloc d'estudi inapropiades.



- Posat en un lloc allunyat de sorolls i distraccions.
- Abans de començar un examen, posa el rellotge en la taula en un lloc on pugues veure'l.
- Quan tingues l'examen davant, el primer que cal fer és emplenar les dades personals que et sol·liciten.
- Abans de començar a escriure verifica quantes preguntes té l'examen en total. Planifica el temps que dediques a cada pregunta. Llig atentament els enunciats de les preguntes i pensa abans de respondre.
- Comença per les preguntes més fàcils. En finalitzar, repassa les preguntes contestades.

DESPRÉS de l'estudi

- 1 En acabar el temps d'estudi o de realització d'un treball reflexiona si has assolit els objectius. Analitza les causes i pensa solucions per a millorar la planificació.
- 2 Relaxa't i no penses en l'examen o en el treball ja entregat fins que el professor comuniqui les notes.
- 3 Després de saber la nota, reflexiona sobre les causes que han dut a l'obtenció del resultat.
- 4 Assisteix a la revisió d'examen si no tens clar en què has fallat o com es pot millorar.
- 5 Reflexiona sobre la conveniència de fer canvis en la preparació dels exàmens o la realització de treballs. Centra't en els aspectes que estan al teu abast (temps d'estudi, descansos, gestió de distractors, etc.).



Segueix-nos en Instagram per a més informació sobre les nostres activitats a més de les dates següents:

Gener:

- 4: Dia mundial del braille.
- 13: Dia Mundial de la lluita contra la depressió.
- 24: Dia internacional de l'educació.

Febrer:

- 4: Dia internacional contra el càncer.
- 11: Dia mundial de les persones malaltes.
- 25: Dia internacional de l'implant coclear.
- 27: Dia nacional del trasplantament.
- 28: Dia mundial de les malalties rares.

Març:

- 11: Dia mundial del renyó.
- 12: Dia mundial del glaucoma.
- 21: Dia mundial de la síndrome de Down.
- 24: Dia mundial de la tuberculosi.

Abril:

- 2: Dia mundial de la conscienciació sobre l'autisme.
- 7: Dia mundial de la salut.
- 11: Dia Mundial del Parkinson.
- 17: Dia mundial de l'hemofília.
- 24: Dia nacional de la fibrosi quística.

Maig:

- Primer dimarts del mes: dia mundial de l'asma.
- 3: Dia nacional de la Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.
- 6: Dia internacional de l'osteogènesi imperfecta.
- 10: Dia mundial del lupus.
- 12: Dia mundial de la fibromiàlgia i de la síndrome de la fatiga crònica.
- 19: Dia mundial de l'hepatitis.
- 24: Dia nacional de l'epilèpsia.
- 30: Dia mundial de l'esclerosi múltiple

Juny:

- 6: Dia mundial dels trasplantats.
- 13: Dia europeu de la prevenció del càncer de pell/ dia internacional de sensibilització sobre l'albinisme.
- 14: Dia nacional de les llengües de signes espanyoles.
- 21: Dia mundial contra l'esclerosi lateral amiotròfica.
- 27: Dia internacional de les persones sordocegues.
- 29: Dia europeu de l'esclerodèrmia.

Juliol:

- 28: Dia mundial de l'hepatitis

Agost:

- 31: Dia internacional de la solidaritat.

Setembre:

- 5: Dia internacional de la lesió medul·lar.
- 8: Dia mundial de la fibrosi quística.
- 10: Dia internacional per a la prevenció del suïcidi.
- 12: Dia mundial d'acció contra la migranya.
- 15: Dia europeu de la salut prostàtica.
- 16: Dia mundial del limfoma.
- 21: Dia mundial de l'alzheimer.
- 23: Dia internacional de les llengües de signes (últim diumenge)
- 25: Dia internacional de l'atàxia.
- 28: Dia internacional de les persones sordes.
- 29: Dia mundial de la retinosi pigmentària.

Octubre:

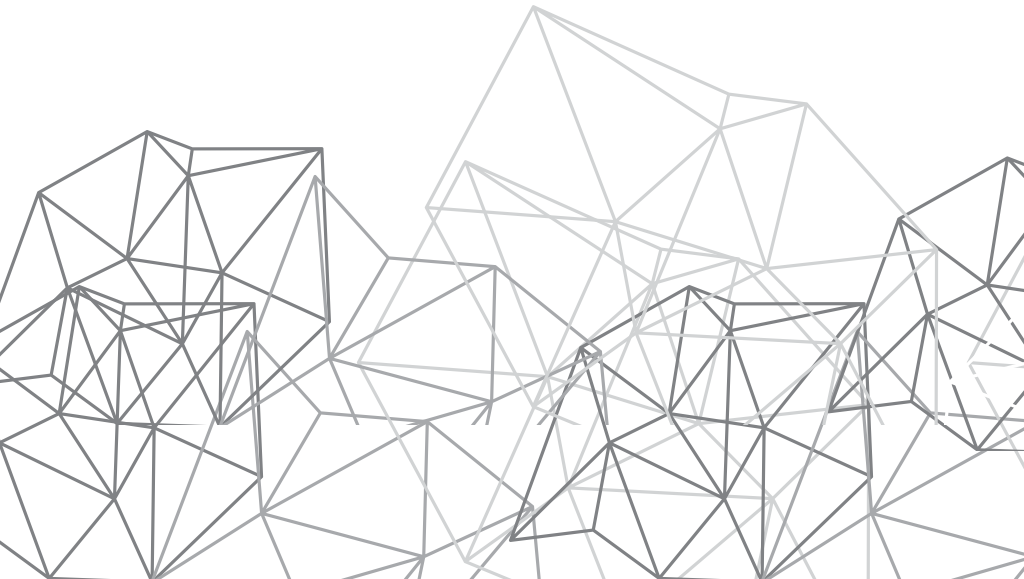
- 2: Dia internacional de la no violència.
- 8: Dia dels paralímpics.
- 10: Dia mundial de la salut mental.
- 12: Dia mundial de les malalties reumàtiques.
- 15: Dia mundial del bastó blanc.
- 17: Dia mundial contra el dolor.
- 19: Dia mundial del càncer de mama.
- 20: Dia mundial de l'osteoporosi.
- 22: Dia internacional de la presa de consciència sobre tartamudesa.



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA
Fundació General



- 24: Dia mundial de la poliomielitis.
- 25: Dia internacional de l'espina bífida i la hidrocefàlia i dia mundial de les persones de talla baixa.
- 29: Dia mundial de l'ictus.

Novembre:

- Segon dijous: Dia mundial de la usabilitat.
- Tercer dimecres: Dia mundial de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).
- 14: Dia mundial de la diabetis.
- 16: Dia internacional de la tolerància.

Desembre:

- 1: Dia mundial de la lluita contra la SIDA.
- 3: Dia internacional de les persones amb discapacitat.
- 5: Dia internacional del voluntariat.
- 10: Dia dels drets humans.
- 18: Dia nacional de l'esclerosi múltiple.