



Vicerrectorado de
Estudiantes y Vida
Universitaria

EMPODERAD@S

Desde la UGR, a través del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad junto con el Gabinete Psicopedagógico de los tres Campus de la UGR se han creado cápsulas formativas para atender las demandas psicopedagógicas del alumnado universitario dentro del Proyecto Formativo EMPODERA@S.

El objetivo de este proyecto es proporcionar estrategias básicas de conocimiento en materia socioemocional y académica con un repositorio abierto de sesiones formativas a través de medios audiovisuales. A continuación se recogen las sesiones ya emitidas:

UNA PÍLDORA FORMATIVA SOBRE ANSIEDAD Y ESTRÉS PARA
ALUMNADO UNIVERSITARIO

UNA PÍLDORA FORMATIVA SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO Y
METODOLOGÍAS PARA ORGANIZARNO...

UNA PÍLDORA FORMATIVA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA EL ESTUDIANADO UNIVERS...

UNA PÍLDORA FORMATIVA SOBRE LA SALUD MENTAL

UNA PÍLDORA FORMATIVA SOBRE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE