



Vicerrectorado de  
Estudiantes y Vida  
Universitaria

## **EMPODERAD@S**

**Desde la UGR, a través del Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria 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 principal es proporcionar estrategias básicas de conocimiento en materia socioemocional, de salud y académica a través de un repositorio abierto de sesiones formativas a través de medios audiovisuales.

Los videos realizados se enmarcan en diferentes emplazamientos de la ciudad autónoma de Melilla y se basan en torno a una conversación entre diferentes especialistas y estudiantado de algunas de las titulaciones de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla. Versan sobre:

- Igualdad y Diversidad Afectivo Sexual en la Universidad
- Psicología Positiva y Educación
- Actividad Física y Salud
- Apostamos por la Inclusión en la Universidad

A continuación dejamos el primero de los videos:

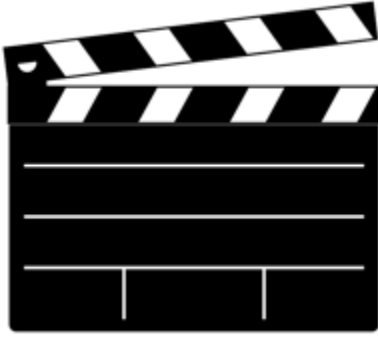
Video 1 - Igualdad y Diversidad Afectivo Sexual en la Universidad

**Puedes acceder a la lista de reproducción desde el siguiente enlace:**

[LISTA DE REPRODUCCIÓN](#)

## **Publicaciones anteriores**

### **Una píldora formativa sobre ansiedad y estrés para alumnado universitario**

**Título**

Una píldora formativa sobre ansiedad y estrés para alumnado universitario

**Autores**

UGR

**Lugar**

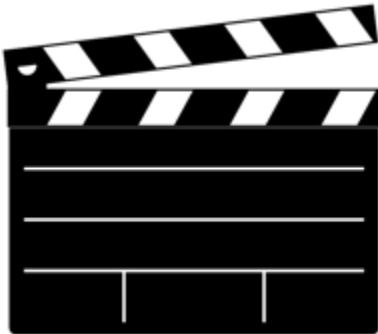
Ceuta

En la primera entrega de Empoderad@s podremos conocer de la mano de David Álvarez Montano,

psicólogo experto en psicología sanitaria, mediación, psicología forense y mediación, y de Jesús Márquez Espejo, alumno de 3º de Educación Social, aspectos clave sobre esta temática y estrategias básicas para ayudarnos a sobrellevar y afrontar la ansiedad y el estrés como estudiantes universitarios.

MAS INFORMACIÓN

## Una Píldora formativa sobre técnicas de estudio y metodologías de organización

**Título**

Una Píldora formativa sobre técnicas de estudio y metodologías

**Autores**

UGR

**Lugar**

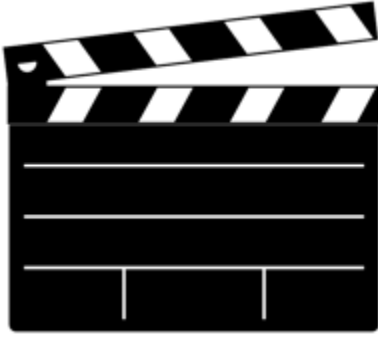
Ceuta

En esta segunda entrega de Empoderad@s podremos conocer de la mano de Antonio García Guzmán,

profesor de la UGR del Departamento de Didáctica y Organización Escolar, y de Laura Ardade, alumna de cuarto de Educación Infantil, técnicas de estudio y metodologías para organizarnos adecuadamente, así como herramientas de gestión del tiempo.

MAS INFORMACIÓN

## Una píldora formativa sobre inteligencia emocional y herramientas para su gestión

**Título**

Inteligencia emocional y herramientas para su gestión

**Autores**

UGR

**Lugar**

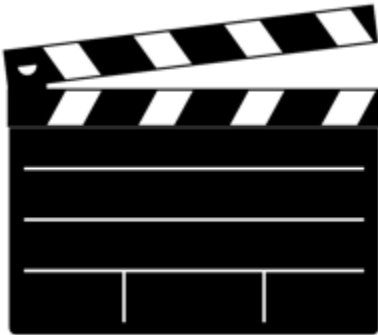
Ceuta

En esta tercera entrega de Empoderad@s podremos conocer de la mano de Dolores C. Escalante, decana del Colegio de Psicología de Ceuta, y de Nuria

Abdeslam, alumna de cuarto de Educación Social, el concepto de la inteligencia emocional y cómo una adecuada gestión de ésta puede ayudar con los estudios y las relaciones sociales.

MAS INFORMACIÓN

## Una píldora formativa sobre la salud mental

**Título**

Una píldora formativa sobre la salud mental

**Autores**

UGR

**Lugar**

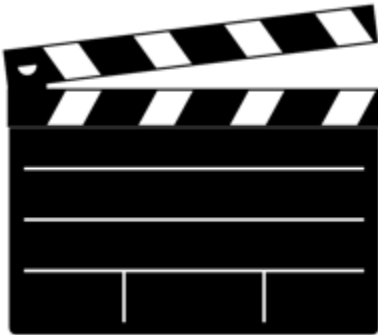
Ceuta

En esta cuarta entrega de Empoderad@s podremos conocer de la mano de Claudio Alarcón Biondi, psicólogo sanitario, y de Fairuz Nafid Jdir, estudiante

de segundo de Enfermería, cómo ha afectado a la salud mental de la población en general y de los estudiantes universitarios en particular la pandemia.

MAS INFORMACIÓN

## Una píldora formativa sobre la alimentación saludable

**Título**

Una píldora formativa sobre la alimentación saludable

**Autores**

UGR

**Lugar**

Ceuta

En esta quinta entrega de Empoderad@s podremos conocer de la mano de Inés Tuesta Couce, dietista y nutricionista, y de Omar Andalusi, estudiante de

Enfermería, qué hay que tener en cuenta para llevar una alimentación saludable de

manera regular y cómo pueden los estudiantes organizarse para poder comer de esta manera a pesar del estrés y el escaso tiempo libre.

[MAS INFORMACIÓN](#)