



Facultad de Educación,  
Economía y Tecnología  
de Ceuta

## **Píldora formativa del proyecto formativo EMPODERAD@S**

Primera entrega

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.

Segunda entrega

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

Tercera entrega

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 Nadia 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.

Cuarta entrega

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.

Quinta entrega

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