



Facultad de Educación,  
Economía y Tecnología  
de Ceuta

## **Primera entrega de Empoderad@s: Una píldora formativa sobre ansiedad y estrés para alumnado universitario**

21/05/2021

Novedades

Desde la **UGR**, a través del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad junto con el Gabinete Psicopedagógico de los tres Campus de la **UGR** y el apoyo del Instituto de Estudios Ceutíes, se lanza la primera píldora formativa sobre ansiedad y estrés dentro del Proyecto Formativo «Empoderados».

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.



<https://canal.ugr.es/noticia/primera-entrega-de-empoderadoss/>

LINK: <https://youtu.be/JdJWY3mWpxw> -> <https://youtu.be/JdJWY3mWpxw>