

Castellón Información – 2/10/2023

El Màster de la Pau de l'UJI inaugura el curs acadèmic amb una jornada dedicada a la salut mental



L'objectiu de la jornada ha sigut posar sobre la taula la importància de cultivar la salut mental per a poder contribuir a les cultures per a fer les paus

El **Màster Universitari en Estudis Internacionals de Pau, Conflictes i Desenvolupament** de la **Universitat Jaume I** ha inaugurat hui la seua **29a edició amb una jornada organitzada** per la Càtedra Unesco de Filosofia per a la Pau i titulada 'La salut mental: un nou desafiament de les cultures per a la pau', amb motiu de la commemoració el 10 d'octubre del **Dia Mundial de la Salut Mental**. Aquest curs acadèmic 2023-24, el Màster compta amb més de 60 estudiants internacionals procedents de diferents països com l'Iran, l'Índia, Finlàndia, Ghana, Nigèria França, Holanda, els Estats Units, el Regne Unit, Hondures o Colòmbia.



L'objectiu de la jornada ha sigut posar sobre la taula la importància de cultivar la salut mental per a **poder contribuir a les cultures per a fer les paus**, a través d'actituds positives, la gestió positiva de les emocions i la potenciació de les *soft skills* com ara la resiliència, l'entusiasme, la creativitat i les fortaleses personals.

La sessió s'ha iniciat amb una conferència a càrrec d'**Anna Forés**, de la Universitat de Barcelona, sobre el poder de la resiliència per a superar les adversitats. A continuació, **Carlos Suso**, de l'UJI, ha abordat la gestió de les emocions en la salut mental. La jornada s'ha tancat amb un taller impartit per **Eva Herber**, de l'Institut Europeu de Psicologia Positiva en el qual ha oferit algunes claus pràctiques per a desenvolupar el potencial de les fortaleses personals.