



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Escuela para Madres y Padres: salud mental por medio de la psicoeducación

La carencia de herramientas sociales y psicológicas para abordar las problemáticas pueden socavar la salud mental

26 OCT 2018 Salud

La Escuela para Madres y Madres ofrece información a la sociedad con el fin de que las personas se apropien del conocimiento y lo utilicen en sus relaciones interfamiliares, en el cuidado personal y en el ejercicio de su maternidad y

paternidad (foto: archivo ODI).

Desde el 2008, el Programa Escuela para Madres y Padres (EMP), adscrito al Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de la Universidad de Costa Rica (UCR), cumple el objetivo de divulgar información y conocimiento respaldado científicamente a la comunidad nacional sobre temas relacionados con el desarrollo de las personas en sus diferentes etapas del ciclo vital (niñez, adolescencia, familia y vejez).

El Programa ha permitido el abordaje de la salud mental por medio de un enfoque psicoeducativo. Esto responde a la conceptualización de la salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud, que destaca un bienestar integral en la parte física, social y mental, ya que desde un punto de vista psicológico la salud mental no está estrictamente asociada a una enfermedad.

De acuerdo con Mariano Rosabal Coto, coordinador del Programa para Madres y Padres, el conocimiento que las personas tengan para resolver situaciones determina de forma directa o indirecta la salud mental de las personas.

“Las personas pueden ver socavada su salud mental si no cuentan con las herramientas sociales y psicológicas para abordar, de una manera informada, las problemáticas que se le presentan diariamente”. Mariano Rosabal, coordinador del Programa para Padres y Madres.

“Desde un punto de vista psicoeducativo, las personas pueden ver socavada su salud mental si no cuentan con las herramientas sociales y psicológicas para abordar, de una manera informada, las problemáticas que se le presentan diariamente”, expresó el especialista.

En la misma línea, Andrés Ruiz Sánchez, colaborador de proyectos de extensión en el IIP, indicó que "entre tanta información carente de fuente confiable, la EMP se convierte en una fuente segura, validada y confiable de información y conocimiento para que mamás y

papás los apliquen según sus necesidades. Asimismo, para que nos retroalimenten y así crear una comunidad donde el conocimiento circule de la forma más horizontal posible".

Lograr el mejoramiento de la calidad de vida de los niños y las niñas mediante el conocimiento científico que se ofrece a las mamás y los papás es uno de los objetivos del Programa para Madres y Padres de la UCR (foto: archivo ODI).

Difusión en medios digitales

La Escuela para Madres y Padres ofrece información de interés que está disponible para la sociedad en general, con el fin de que las personas se apropien del conocimiento y lo utilicen en sus relaciones interfamiliares, en el cuidado personal, en el ejercicio de su paternidad y maternidad, entre otras áreas relevantes. Esto permite contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los niños y las niñas.

Las plataformas digitales, como el blog o la página de Facebook, permiten la difusión de contenidos escritos, gráficos y audiovisuales en torno a temas como estimulación temprana, neurociencias para padres y madres, trastornos alimenticios, usos de las tecnologías y manejo de la paternidad y la maternidad después de un divorcio, entre otros.

Ocasionalmente se organizan actividades presenciales, entre las que destacan cursos, talleres y charlas impartidas por estudiantes avanzados de la carrera de Psicología y profesionales en esta disciplina. Esto con el objetivo de conocer e interactuar presencialmente con la comunidad digital, que en la actualidad alcanza a más de 5800 personas.

La divulgación de las actividades presenciales se da a través de las plataformas digitales pertenecientes al Programa. En algunas oportunidades se recurre a los medios de comunicación para que la comunidad de la EMP continúe creciendo y mejorando el bienestar de un mayor número de personas.

Cabe destacar que una vez al año se analizan las métricas que ofrece la red social para observar cuáles fueron los contenidos y formatos con mayor difusión durante ese período. Esto para determinar temáticas de interés entre la comunidad de la Escuela para Madres y Padres.

“La desmitificación de la salud mental, por medio de un abordaje positivo de los elementos directamente relacionados con esta, permitirá la erradicación de tabúes inmersos en la sociedad contemporánea. La herramienta para alcanzarla es la educación”, concluyó Rosabal.

Jonathan Moreno Díaz, asistente de comunicación Escuela para Madres y Padres

Etiquetas: [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [instituto de investigaciones psicologicas](#), [escuela para madres y padres](#), [mariano rosabal](#), [psicoeducacion](#).

