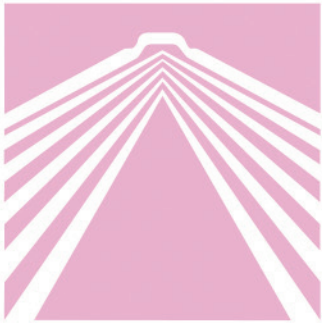
Juan Miguel Flujas Contreras
Inmaculada Gómez Becerra
Azucena García Palacios

Protocolo de intervención en REGULACIÓN EMOCIONAL y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA *para familias*



INCLUYE FICHAS DESCARGABLES
www.edicionespiramide.es

PIRÁMIDE

Protocolo de intervención en REGULACIÓN EMOCIONAL y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA *para familias*

Juan Miguel Flujas Contreras
Inmaculada Gómez Becerra
Azucena García Palacios

Protocolo de intervención en REGULACIÓN EMOCIONAL y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA *para familias*

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Edición en versión digital

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

© Juan Miguel Flujas Contreras
Inmaculada Gómez Becerra
Azucena García Palacios
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN: 978-84-368-5045-1

ÍNDICE

Agradecimientos 9

Prólogo 11

PARTE I
Bases teóricas y aplicadas del protocolo de intervención

1. Presentación 15

2. Fundamentación teórica 21

1. La importancia de los estilos educativos parentales y sus competencias emocionales en el afrontamiento de los comportamientos y emociones de sus hijos e hijas 21
2. La flexibilidad psicológica como variable mediadora en los estilos educativos parentales 22
3. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el marco de la intervención familiar 26

Referencias 30

3. Aspectos prácticos para la implementación del programa 39

1. Visión general y descripción de los módulos 39
2. ACT en el programa de intervención 43
3. Estructura y organización de las sesiones de intervención 43
4. Los recursos del programa de intervención 46
5. La evaluación del programa de intervención 46
6. Consideraciones generales 51
7. Finalizar el programa 52
8. ¡A por ello! 53

PARTE II
Protocolo de intervención

Sesión 1: Introducción al protocolo de intervención 57

Sesión 2: Adentrándonos en el bosque de la parentalidad 71

Sesión 3: Regulación emocional con aceptación 83

Sesión 4: Avanzando por el bosque 101

Sesión 5: Deja fluir tus emociones 117

Sesión 6: Analiza tu crianza I 133

Sesión 7: Analiza tu crianza II 149

Sesión 8: Llegando al final del camino 161

AGRADECIMIENTOS

Los autores del presente manual quieren mostrar su agradecimiento a todas las personas e instituciones que, de una forma u otra, han colaborado en él. También a las madres, los padres y/o cuidadores que han participado en los diferentes estudios para la validación del protocolo de intervención y a todas las asociaciones, instituciones y centros sanitarios y educativos que han facilitado los medios para poder llevar a cabo las intervenciones con familias.

PRÓLOGO

Es un privilegio tener la oportunidad de escribir el prólogo de este manual, elaborado por autores a quienes admiro profundamente como profesionales y con los que comparto una valiosa amistad. El trabajo, la dedicación y la pasión que han volcado en este protocolo de intervención psicológica son un claro reflejo de su compromiso con la mejora del bienestar de las familias. Su tenaz esfuerzo por proporcionar herramientas útiles, eficaces y accesibles a los progenitores es una inspiración para quienes nos dedicamos a trabajar junto a ellos.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) está demostrando ser especialmente útil en el trabajo con familias, particularmente en aquellas que experimentan dificultades en la regulación personal (verbal) de sus eventos privados difíciles (pensamientos, emociones o reglas sobre *cómo han de ser las cosas*). Este enfoque, centrado en la aceptación psicológica, la atención plena y la acción enmarcada en valores, ofrece a los progenitores una perspectiva novedosa para abordar las dificultades de la crianza desde una posición de mayor conciencia y compromiso con una paternidad o maternidad significativa.

La intervención familiar resulta esencial en el bienestar infanto-juvenil. Como bien se menciona en este manual, las interacciones y dinámicas familiares, los estilos educativos parentales y las habilidades de crianza pueden ser factores determinantes en el desarrollo armónico de los niños y adolescentes. Por ello, dotar a las familias de herramientas que fomenten su flexibilidad psicológica y habilidades de regulación emocional no solo tiene el potencial de mejorar la relación entre padres e hijos, sino que también actúa como un factor de protección frente a posibles dificultades futuras.

Uno de los aspectos que hace a este protocolo especialmente útil es su fundamentación en la investigación científica y en resultados de eficacia comprobados en diferentes estudios. Por tanto, los autores no solo ofrecen una base teórica actual en torno a las habilidades de flexibilidad psicológica parental, sino también datos empíricos que avalan su aplicación en diversos contextos. Los resultados obtenidos en los estudios de validación del protocolo son una muestra clara de su impacto positivo en las familias, fortalecen su flexibilidad psicológica y mejoran su bienestar general.

Además, este manual se presenta como una herramienta bien detallada, accesible y práctica para los profesionales que deseen implementar este tipo de intervenciones.

Con una estructura organizada y clara, así como dotado de una amplia variedad de materiales de apoyo, este libro ofrece guías detalladas, ejercicios experienciales, fichas técnicas y narrativas terapéuticas que facilitan enormemente su aplicación. Sin duda, constituye un recurso importante para quienes buscan abordar los desafíos de la crianza desde una perspectiva actual, basada en la evidencia y centrada en el bienestar de toda la familia.

Por todo esto, solo me queda expresar mi más sincero agradecimiento y reconocimiento a los autores. Su trabajo no solo enriquece el campo del trabajo de la intervención psicológica infanto-juvenil y familiar, sino que también nos brinda una herramienta actual y novedosa para seguir construyendo un futuro mejor para niños, adolescentes y sus familias.

David Lobato Casado, PhD
Psicólogo infanto-juvenil e investigador
especialista en terapias contextuales

PARTE I

Bases teóricas y aplicadas del protocolo de intervención

1. PRESENTACIÓN

En este manual se describe un **protocolo de intervención para familias en formato presencial** que se ha denominado «El Bosque de la Parentalidad». Este protocolo se ha desarrollado y validado, tanto en un formato presencial como *online,* en el marco de las líneas de investigación del grupo «Avances en Intervención y Epidemiología en Infancia, Adolescencia y Familias» de la Universidad de Almería (España), del Plan Andaluz de Investigación, Desarrollo e Innovación (PAIDI), gracias a un Proyecto de Investigación (Ref. AEI/10.13039/501100011033) financiado por la Agencia Estatal de Investigación del Ministerio de Ciencia e Innovación (España) y la tesis doctoral de uno de los autores de este manual (Juan Miguel Flujas Contreras) dirigida por las otras dos autoras. En concreto, el protocolo ha sido validado en contextos comunitarios a través de diferentes estudios científicos dirigidos por la doctora Inmaculada Gómez Becerra de la Universidad de Almería, el doctor Juan Miguel Flujas Contreras, de la Universidad de Sevilla, y la doctora Azucena García Palacios, de la Universidad Jaume I, de Castellón. Finalmente, a nivel de evidencia formal, cabe indicar que el protocolo de investigación está registrado en la web ClinicalTrials.gov: NCT04267523 como proceso de garantías y estándares de calidad de investigaciones con ensayos clínicos.

Este programa de intervención en familias está **basado en estrategias propias de las terapias contextuales, especialmente la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT),** con el objetivo de fomentar las habilidades de regulación emocional y la flexibilidad psicológica en madres y padres. De hecho, el protocolo clínico que se presenta en **este manual está destinado** a aquellas situaciones familiares en las que los profesionales encontramos en los padres, madres y/o cuidadores[1] una serie de dificultades en el bienestar emocional y la regulación de sus emociones que tienen repercusiones en las interacciones con sus hijos o hijas y en los estilos y pautas educativas. Además, este tipo de dificultades tienen consecuencias en el desarrollo de

[1] Cabe aclarar que, tanto en el protocolo en sí como a lo largo de todo este manual, cuando indicamos familias, madres o padres estamos haciéndolo de una *manera genérica,* en tanto que nos referimos a los distintos potenciales usuarios y beneficiarios de este programa de intervención, que son: madres, padres, familia extensa (abuelos cuidadores, tíos...); en definitiva, *aquellos cuidadores principales o personas adultas de referencia.*

problemas emocionales y comportamentales en los niños y niñas. Por ello, la intervención preventiva y temprana en las familias, como la que se describe en este manual, podrá tener efectos positivos y de protección a lo largo de la infancia y la adolescencia. En concreto, los **objetivos de este programa de intervención** son:

1. Fomentar la atención plena en el momento presente en las interacciones padre-hijo y en las madres y padres.
2. Promover en los padres y madres la aceptación ante situaciones que les generan malestar frente a estrategias de evitación, así como favorecer un ambiente de validación emocional en las relaciones con los hijos o hijas.
3. Fomentar en la persona la toma de perspectiva con respecto a las emociones, el pensamiento y las sensaciones, esto es, *defusionarse*[2] o distanciarse.
4. Dar lugar a acciones dirigidas a áreas vitales con sentido, entre las que se incluye el cuidado de los hijos o hijas.

Este programa de intervención, tal como ha sido validado, está compuesto por 6 módulos, que se dividen en 8 sesiones con una duración estimada de 1 hora por sesión, esto es, 8 horas en total. Estos módulos se realizan cada semana y se acompañan de una serie de tareas (actividades semanales para casa) para practicar los contenidos de cada uno de ellos, aunque, posteriormente, se indicarán posibles variantes de esta estructura.

El programa contiene una serie de ejercicios para que las familias practiquen sus habilidades de regulación emocional en el contexto de la crianza, realicen ejercicios de *mindfulness* (atención plena) para fomentar el contacto con el momento presente, tanto en sí mismo como en la interacción con sus hijos o hijas, y el análisis de las emociones que les permita tomar perspectiva como punto de partida para regularlas. Asimismo, este programa pone como foco de atención la acción dirigida a valores, por lo que las principales acciones y metas personales del programa son escogidas por cada familia desde el inicio del programa, mediante la realización de ejercicios de clarificación de valores, para fomentar la motivación al cambio y que el programa tenga un sentido de crecimiento personal ideográfico.

Además, para valorar los cambios y la evolución de las familias a lo largo del programa, las participantes deben responder una batería de evaluación, que se detalla en este manual al inicio, durante y al finalizar el programa. Asimismo, es recomendable que a las familias que completen el programa de intervención les proporcionen un informe de evolución, en el que se describan sus competencias parentales, así como los aspectos a reforzar y/o mejorar y de recursos de los que pueden hacer uso.

[2] En este manual se empleará *defusion* (del inglés) como un término común en esta perspectiva de intervención. Una traducción al castellano sería distanciamiento.

A nivel de **evidencia científica de la efectividad de este protocolo** cabe indicar que los **resultados** han supuesto una ampliación de los conocimientos en el uso de las terapias contextuales en familias. Los estudios realizados con el objetivo de validar la intervención que se describe en este manual, además de aportar publicaciones relevantes y de impacto en el campo de estudio (véase cuadro 1.1 con resumen de los artículos científicos), han generado como producto final un protocolo clínico basado en la evidencia, algo que hoy en día es el objetivo central de la psicología clínica, esto es, disponer de programas de tratamiento basados en la evidencia.

A nivel aplicado, una las principales aportaciones de la investigación que validan este protocolo, que especialmente le dan un carácter de transferencia, es el hecho de que ha sido aplicado en contextos comunitarios a través de diferentes instituciones (salud mental, diputación, EBT de la universidad, institutos de educación secundaria, equipos de tratamiento familiar y servicios sociales comunitarios de ayuntamientos, etc.) y asociaciones o ONG, lo que ha permitido validar los componentes de la intervención en familias con diferentes características y provenientes de diferentes contextos y ha supuesto un impacto muy extenso en la transferencia y formación de profesionales.

A nivel clínico, integrando todos los resultados alcanzados en los diferentes estudios y publicaciones, se concluye que las familias que han participado en el programa se han mostrado satisfechas por los aprendizajes que han adquirido. Las familias han mejorado su flexibilidad psicológica parental, esto es, presentan una mayor disposición a contactar con la experiencia directa, están centradas en el momento presente cuando se relacionan con sus hijos y sus acciones están comprometidas con sus valores. Los datos de las evaluaciones muestran que los padres y madres reducen su nivel de estrés mejorando la satisfacción en su rol como cuidadores. Se observan mejoras en las habilidades de regulación emocional y, después de la intervención, prestan más atención a sus emociones, con una mayor comprensión y con mejores estrategias para regular sus emociones con el objetivo de conseguir sus metas como padres y madres. Estas metas también se han visto clarificadas a lo largo de las escuelas de familias, fortaleciendo sus valores como padres y madres, y ofreciendo a sus hijos e hijas tiempo de calidad. Los menores han mejorado, principalmente en sus problemas emocionales y de hiperactividad.

CUADRO 1.1

Resumen de artículos científicos producto del proyecto de investigación

- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A. y Gómez, I. (2019). Technology-based parenting interventions for children's physical and psychological health: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine, 49-11,* 1787-1798. doi: 10.1017/S0033291719000692

CUADRO 1.1 ***(continuación)***

- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A. y Gómez, I. (2020). Intervención en Flexibilidad Parental a través de una intervención grupal en familias. *Psicología Conductual/Behavioral Psychology, 28(1),* 35-57. https://www.behavioralpsycho.com/producto/intervencion-en-flexibilidad-parental-a-traves-de-una-intervencion-grupal-en-familias/
- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A. y Gómez, I. (2020). Spanish validation of the Parental Acceptance Questionnaire (6-PAQ). *International Journal of Clinical and Health Psychology. 20-2,*163-172. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.002
- Flujas Contreras, J. M., García-Palacios, A. y Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(6), 2958. https://doi.org/10.3390/ijerph18062958
- Flujas Contreras, J. M., Gómez, I., García Palacios, A., Chávez, A. y Chávez-Askin, M. (2021). Protocolo de intervención en flexibilidad psicológica y regulación emocional con terapia contextual en familias: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes, 8*(3), 50-58. https://doi.org/10.21134/rpcna20210836
- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A. y Gómez, I. (2022). Parenting Intervention for Psychological Flexibility and Emotion Regulation: Clinical Protocol and an Evidence-Based Case Study. *International Journal Environmental Research and Public Health, 19*. https://doi.org/10.3390/ijerph19095014
- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A. y Gómez, I. (2023). Technology in psychology: a bibliometric analysis of technology-based interventions in clinical and health psychology. *Informatics for Health and Social Care, 48:*1, 47-67. https://doi.org/10.1080/17538157.2022.2054343
- Flujas Contreras, J. M., García Palacios, A., Castilla, D. y Gómez, I. (2023). Internet-based versus face-to-face Acceptance and Commitment Therapy for parental psychological flexibility. *Current Psychology,* 1-13. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05052-8
- Flujas Contreras, J. M., Recio-Berlanga, A., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M., Sánchez-López, P. y Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 29, 202-208. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.07.006

Respecto a la **estructura y el contenido de este manual** hay que indicar que en el capítulo 2 se presentan los fundamentos teóricos y conceptuales del protocolo de intervención. En concreto, se aporta evidencia de cómo la familia puede ser un factor de riesgo y/o de protección en el bienestar emocional de los menores y en posibles dificultades en el desarrollo y/o trastornos psicológicos de estos; seguidamente, aún en el segundo capítulo, se explica el fenómeno de flexibilidad psicológica parental y los fenómenos psicológicos relacionados. Como tercer apartado, se describen a nivel global los aspectos técnicos fundamentales de la Terapia de Aceptación y Compromiso, destacando las aportaciones de esta terapia en el ámbito de la intervención en familias, y se detallan los procesos clínicos que están en la base, que se abordan como elementos terapéuticos en el protocolo (por ejemplo, clarificación de valores, desesperanza, aceptación, acciones en dirección a valores, atención plena, etc.).

En el capítulo 3 se detallan los aspectos metodológicos del protocolo clínico «El bosque de la parentalidad». En concreto, se indican las características de los y las participantes (tipos de familia, dificultades, etc.), tanto las familias que han sido objeto de intervención en el proceso de validación del protocolo como madres, padres y/o cuidadores a los que se recomienda implementar este programa de intervención. Seguidamente, se detalla el protocolo de evaluación que se ha aplicado y que se considera necesario como un componente más del programa de intervención. También se especifican las condiciones de implementación del programa, tales como: habilidades del terapeuta, tamaño y tipo de grupos de familias, formato, temporalización, ejemplos de cómo se deben ir integrando los diferentes métodos clínicos de ACT en los ejercicios...

Por último, en la segunda parte de este manual se detalla el programa de intervención paso a paso, sesión a sesión, con todos los ejercicios y las narrativas terapéuticas, con las metáforas y los ejercicios experienciales y las fichas técnicas de las tareas para casa, estando todo ello acompañado de material audiovisual.