

**Intervención en flexibilidad parental a través de una intervención grupal en familias**

(pp. 35-57)

Juan M. Fluja-Contreras<sup>1</sup>, Azucena García-Palacios<sup>2</sup> e Inmaculada Gómez<sup>1</sup>  
*<sup>1</sup>Universidad de Almería; <sup>2</sup>Universidad Jaume I (España)*

El objetivo del presente estudio fue valorar la eficacia de una intervención en familias a través de estrategias de las terapias de tercera generación para el fomento de la flexibilidad psicológica en las madres. Participaron siete madres de entre 31 y 50 años de edad. Para valorar los efectos de la intervención se emplearon instrumentos de flexibilidad psicológica parental, evitación, regulación emocional, estrés parental y satisfacción con la vida, al finalizar la intervención y a los tres meses. Se evaluó el estado de ánimo y afrontamiento como medida de proceso. Se valoraron los efectos en los hijos con la escala de fortalezas y dificultades. La intervención tuvo una duración de cuatro sesiones de dos horas cada una. Los resultados muestran efectos positivos en flexibilidad psicológica y regulación emocional de las madres y en los hijos se observa una reducción de síntomas emocionales y de hiperactividad. Así se aportan pruebas sobre la eficacia de la intervención en familias a través de terapias de tercera generación.