

**ESTUDIO COMPARATIVO DE INTERVENCIÓN ACT EN FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA
PARENTALIDAD A TRAVÉS DE INTERNET Y PRESENCIAL**

Juan Miguel Fluja-Contreras & Inmaculada Gómez Becerra

Universidad de Almería, Almería, España

Se presentan los resultados de una intervención en flexibilidad psicológica parental a través de una plataforma online en comparación con una aplicación presencial en grupo. Este estudio tiene como objetivo valorar la efectividad de ambas intervenciones. Se sigue un diseño cuasiexperimental con dos grupos de comparación en el que participan 58 progenitores. La media de edad de 42.2 años (DT=6.32), el 70.7% fueron mujeres. Del total de la muestra 28 padres formaron parte del grupo de intervención a través de internet y 30 en el grupo presencial y grupal. Para valorar los efectos de la intervención se tomaron medidas pre y post tratamiento de flexibilidad psicológica parental, evitación experiencial, habilidades de regulación emocional, estrés parental, satisfacción vital y los efectos de la intervención en el ajuste psicológico de los hijos. Asimismo, con el objetivo de comprobar los efectos en el estado de ánimo, la capacidad de afrontamiento y las acciones en dirección a valores, se tomaron estas variables como medidas de proceso. La intervención tiene una duración de 6 sesiones/módulos con estrategias de la Terapia de Aceptación y Compromiso orientada a la parentalidad. Los resultados mostraron que la intervención en cualquiera de los dos formatos tuvo efectos positivos de forma significativa en la flexibilidad psicológica parental, la regulación emocional y la satisfacción vital. No obstante, el tamaño del efecto fue mayor para el grupo de intervención presencial. Respecto a las variables de ánimo, capacidad de afrontamiento y la consistencia en acciones valiosas a lo largo del programa de intervención se reportó una tendencia ascendente. Los resultados del presente estudio aportan evidencia de utilidad del uso de estrategias de terapias contextuales en la intervención en parentalidad y nos animan a seguir explorando los efectos de este tipo de intervención a largo plazo, en poblaciones clínicas y en un ensayo clínico aleatorizado.