

programa Bienestar

ACOMPAÑANDO A FAMILIAS DE ADOLESCENTES
CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



LUCÍA ANTOLÍN-SUÁREZ
ANA RODRÍGUEZ-MEIRINHOS
FRANCISCO JAVIER NIETO-CASADO
LUCÍA JIMÉNEZ
SOFÍA BAENA
SIRA BARROSO-DÍAZ
OLALLA GARCÍA-PINEDA



Acompañando a familias
de adolescentes con
problemas de salud mental



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0.

Serequiere autorización expresa de los titulares de los derechos para cualquier uso no expresamente previsto en dicha licencia. La ausencia de dicha autorización puede ser constitutiva de delito y está sujeta a responsabilidad. Consulte las condiciones de la licencia en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

cc Lucía Antolín-Suárez*
Ana Rodríguez-Meirinhos**
Francisco Javier Nieto-Casado*
Lucía Jiménez*
Sofía Baena**
Sira Barroso-Díaz*
Olalla García-Pineda***



Universidad
LOYOLA



*Universidad de Sevilla

**Universidad Loyola

***Área de Gestión Sanitaria Sur de Sevilla

Cómo citar: Antolín-Suárez, L., Rodríguez-Meirinhos, A., Nieto-Casado, F. J., Jiménez, L., Baena, S., Barroso-Díaz, S. y García-Pineda, O. (2025). *Programa Bienestar. Acompañando a familias de adolescentes con problemas de Salud Mental*. Innovación y Cualificación, S. L.

Edita: Innovación y Cualificación, S. L.

Diseño y maquetación: Innovación y Cualificación, S. L.

Ilustración de cubierta: Sofía Ortiz Antolín

ISBN: 978-84-09-75144-0

Esta obra forma parte del Proyecto PID2020-117363RA-I00 financiado por:



Para las familias que, con amor y valentía,
sostienen a sus hijos e hijas en los momentos más difíciles.

Y para los y las profesionales que caminan a su lado,
creyendo en la fuerza de los vínculos, en el poder de
acompañar y en la posibilidad de construir
contextos que realmente cuiden.

Índice

| | |
|---|-----------|
| PRESENTACIÓN | 7 |
| SENTIDO Y PROPÓSITO DEL PROGRAMA | 12 |
| ¿Por qué y para qué se ha creado este programa? | 13 |
| ¿Qué necesidades busca atender y en qué se diferencia de otras propuestas? | 16 |
| PÚBLICO Y ALCANCE..... | 21 |
| ¿A quién va dirigido este programa?..... | 22 |
| ¿Quién puede beneficiarse del programa, y de qué forma?..... | 23 |
| OBJETIVOS Y FUNDAMENTOS | 26 |
| ¿Qué objetivos se persiguen con esta intervención? | 27 |
| ¿Qué fundamentos teórico-metodológicos guían la intervención? | 29 |
| ¿Cómo promueve el programa la corresponsabilidad y la igualdad de género?..... | 43 |
| ESTRUCTURA Y CONTENIDO | 45 |
| ¿Cómo está estructurado el programa y qué formato tiene?..... | 46 |
| ¿Cuánto dura el programa y cómo se organiza en el tiempo?..... | 59 |
| ¿Qué contenidos se abordan en cada parte del programa? | 60 |
| ¿Qué criterios se han utilizado para seleccionar los contenidos?..... | 66 |
| ¿Qué tipo de actividades y técnicas se utilizan?..... | 69 |
| ¿Cómo se integran los objetivos, contenidos, actividades y técnicas del programa? | 76 |
| EVALUACIÓN Y EXPERIENCIAS | 97 |
| ¿Cómo se ha evaluado el programa y qué resultados ha mostrado? | 98 |
| ¿Qué opinan las personas que ya lo han realizado? | 100 |

PROGRAMA BIENESTAR

| | |
|--|------------|
| ACCESO Y MÁS INFORMACIÓN..... | 106 |
| ¿Cómo se puede acceder al programa?..... | 107 |
| ¿Dónde obtener más información?..... | 110 |
| REFERENCIAS..... | 111 |

Presentación



Presentación

Ser madre o padre de un adolescente nunca ha sido una tarea sencilla. La adolescencia, como etapa de transición, implica múltiples desafíos, tanto para los jóvenes que la atraviesan como para quienes los acompañan en ese recorrido. **Cuando además se suman dificultades relacionadas con la salud mental, las exigencias parentales se intensifican** con importantes implicaciones para el funcionamiento familiar y el bienestar de padres y madres (Cohn et al., 2020; Davis y Carter, 2008; Lobato et al., 2022; Pinquart, 2018).

En los últimos años, se ha documentado una **alta prevalencia de problemas de salud mental en adolescentes** (Sacco et al., 2024), así como su impacto en las dinámicas familiares. Las investigaciones coinciden en señalar que **estas dificultades no solo afectan al adolescente en cuestión, sino que generan consecuencias significativas en todo el sistema familiar**, alterando dinámicas, afectando la rutina diaria y generando un fuerte impacto emocional en las madres y los padres (Martin et al., 2024, Martin et al., 2025).

Diversos estudios desarrollados con familias con hijos e hijas adolescentes con problemas de salud mental han puesto de manifiesto deterioros en indicadores clave del bienestar parental, como la satisfacción vital, la calidad de vida o el equilibrio emocional (Dey et al., 2018), así como una mayor prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad o alteraciones del sueño

(Chen y Lukens, 2011; Gau et al., 2012; Martin et al., 2024; Vasilopoulou y Nisbet, 2016, entre otros). Además, se ha constatado la bidireccionalidad de esta relación, dado que las dificultades psicológicas en los cuidadores se asocian también con una mayor severidad o persistencia de los problemas de salud mental en sus hijos e hijas (Achtergarde et al., 2015; Hosman et al., 2009; Lieb et al., 2002; Stracke et al., 2023; Wolicki et al., 2021).

A partir de estas evidencias, resulta fundamental reconocer la necesidad de ofrecer apoyos específicos a las familias de hijos e hijas con problemas de salud mental. Apoyar a madres y padres no es solo una cuestión de justicia o bienestar individual, sino que constituye una estrategia clave para mejorar también el pronós-

tico y la calidad de vida de los propios adolescentes (Antolín-Suárez et al., 2016; Rodríguez-Meirinhos et al., 2021).

En este contexto surge el **Programa Bienestar**, una **intervención psicoeducativa online dirigida a madres y padres de adolescentes con problemas de salud mental**. Este manual tiene como propósito presentar de forma clara y estructurada los fundamentos, objetivos, contenidos y metodología del programa, de manera que pueda ser conocido y recomendado por profesionales del ámbito de la salud mental, la educación y los servicios sociales.

El Programa Bienestar ha sido desarrollado por el **Grupo Proyecto Bienestar**, bajo la dirección de la **Dra. Lucía Antolín-Suárez**, y cuenta con el respaldo de la **Agen-**

cia Estatal de Investigación (AEI). Su diseño combina el rigor científico con una fuerte vocación práctica y social, integrando una perspectiva ecológica y sistémica centrada en el desarrollo de competencias parentales.

Con un enfoque experiencial y orientado a la acción, el programa aborda temas esenciales como **el autocuidado, la flexibilidad psicológica, la gestión emocional, la parentalidad consciente y la corresponsabilidad**. Ha sido concebido no solo como un recurso formativo, sino también como un **espacio de encuentro, reflexión y apoyo para quienes cuidan**, muchas veces en soledad o con recursos limitados.

El Programa Bienestar es **fruto de muchos** años de trabajo, pero también de **muchas conversaciones**,

aprendizajes compartidos y momentos de escucha profunda. Agradecemos sinceramente a todas las personas e instituciones que han hecho posible este proyecto: a los profesionales de la salud mental, la educación y los servicios sociales que participaron en su diseño y evaluación; al equipo informático que transformó nuestras ideas en una herramienta digital accesible; a colegas del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla y de otros contextos nacionales e internacionales que enriquecieron el proceso; a las personas que colaboraron de forma desinteresada y altruista y, especialmente, a las familias que compartieron sus vivencias y nos ayudaron a construir una propuesta respetuosa, comprensiva y

significativa. A todas ellas, dedicamos esta monografía.

En definitiva, este programa nace con el deseo de **cuidar a quienes cuidan.**

Integra fundamentos científicos sólidos, una metodología experiencial y un enfoque humano centrado en las necesidades reales de las familias. A lo largo de estas páginas encontrarás la estructura del programa, los principios que lo sustentan, los contenidos que aborda, y su evaluación. También podrás conocer testimonios

de quienes ya lo han vivido y descubrir cómo acceder a esta herramienta, que es **gratuita y abierta** para todas las familias interesadas.

Si eres profesional, esperamos que este manual te sirva para acompañar mejor a las familias con las que trabajas. **Si eres madre o padre**, este manual te ofrece una visión clara del Programa Bienestar para que puedas valorar su utilidad y decidir si deseas realizarlo a través de su versión digital, **porque cuidar a quienes cuidan es otra forma de cuidar.**

Sentido y propósito del programa



Sentido y propósito del programa

¿Por qué y para qué se ha creado este programa?

El Programa Bienestar surge como **respuesta a la necesidad real y urgente de acompañar y apoyar a familias con hijos e hijas adolescentes que enfrentan desafíos relacionados con el bienestar psicológico y la salud mental.**

Diversos estudios evidencian que **estas familias acumulan múltiples necesidades de apoyo**, superando ampliamente las que habitualmente experimentan madres y padres de adolescentes con un desarrollo típico (Martin et al., 2024; Martin et al., 2025; Rodríguez-Meirinhos et al., 2018). Actualmente, los problemas de salud mental en la adolescencia representan un reto creciente para la sociedad, no solo por su alta prevalencia, sino también por el impacto que tienen en las oportunidades de desarrollo saludable de los jóvenes y, en consecuencia, en el bienestar y progreso social (Sacco et al., 2024).

Además, está demostrado que **las dificultades psicológicas que presentan los hijos e hijas adolescentes afectan significativamente al entorno familiar** (Martin et al., 2025). Las familias que se encuentran en esta situación no solo deben afrontar las situaciones propias del crecimiento adolescente, sino que también necesitan recursos eficaces y de calidad que les ayuden a gestionar las dificultades del día a día y, al mismo tiempo, fortalecer sus competencias parentales para

favorecer el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Por otra parte, somos plenamente conscientes de que **muchos profesionales que acompañan a estas familias no disponen siempre del tiempo ni de los recursos necesarios para tratar en profundidad todos los temas que les gustaría abordar en sus intervenciones presenciales.**

Frente a este doble desafío —el de las familias que necesitan apoyo y el de los profesionales que requieren herramientas—, el Programa Bienestar se concibe como un puente entre ambas realidades. Se trata de un recurso práctico, útil y basado en la evidencia, pensado para complementar el acompañamiento profesional. Su propósito es acercar contenidos clave que, idealmente, se trabajarían directamente

en consulta, pero que en ocasiones quedan fuera por limitaciones de tiempo o estructura. Asimismo, también puede reforzar aquellos temas que ya han sido abordados en el espacio terapéutico, permitiendo profundizar en ellos y ampliar el impacto del trabajo presencial.

Este programa ha sido desarrollado por el **Grupo Proyecta Bienestar**, un equipo de investigadores, investigadoras y profesionales comprometidos con la promoción de la salud mental y el bienestar, **liderado por la Dra. Lucía Antolín-Suárez**. Desde su creación, el grupo trabaja con una visión integral y sistémica, entendiendo que la salud mental no depende únicamente del individuo, sino también del entorno familiar, escolar y social en el que se desenvuelve.

Nuestro grupo se guía por tres principios fundamentales:

- **Visión sistémica y ecológica:** concebimos a las personas como parte de contextos interrelacionados, reconociendo la complejidad de factores que influyen en su desarrollo y bienestar.
- **Compromiso con la transferencia del conocimiento:** trabajamos para que los hallazgos científicos se traduzcan en recursos accesibles y aplicables para familias, profesionales y comunidades.
- **Enfoque holístico e integral de la salud mental:** adoptamos un enfoque que contempla no solo la prevención y el tratamiento de problemas, sino también la promoción de competencias, el crecimiento personal y el fortalecimiento del bienestar.

Con esta filosofía, buscamos diseñar **programas orientados a promover intervenciones efectivas y sostenibles encaminadas a construir contextos y entornos que cuiden del bienestar de todos sus miembros.**

El Programa Bienestar hace, por tanto, desde estos planteamientos como una **propuesta psicoeducativa que combina el rigor científico con una clara vocación práctica y un fuerte compromiso social.**

Está diseñado para ser una herramienta útil tanto para las familias que lo realicen como para los profesionales que lo integren en su práctica profesional.

¿Qué necesidades busca atender y en qué se diferencia de otras propuestas?

El **Programa Bienestar** ha sido diseñado con el objetivo de dar respuesta a necesidades reales y específicas que afectan **tanto a las familias** con hijos e hijas adolescentes que atraviesan problemas de salud mental, **como a los profesionales** que las acompañan.

Sabemos que, cuando existen dificultades en el ámbito de la salud mental, las familias y los profesionales comparten el propósito de favorecer el bienestar de los adolescentes. Sin embargo, cada uno enfrenta retos particulares en ese proceso. Este programa pretende ser un recurso útil y cercano para ambos.

En relación a las familias, el Programa Bienestar orienta su intervención hacia tres grandes bloques de necesidades:

- **Comprensión del desarrollo adolescente y la salud mental:** las familias expresan la necesidad de contar con información y herramientas que les permitan entender mejor los cambios propios de esta etapa, así como distinguir entre comportamientos normativos y aquellos que podrían requerir apoyo profesional.
- **Apoyo en la crianza y en la educación:** las familias manifiestan la necesidad de recibir orientaciones

prácticas que les ayuden a mejorar la comunicación con sus hijos e hijas, establecer límites y normas adecuadas, manejar conflictos habituales y brindar apoyo emocional en situaciones del día a día. Estas demandas reflejan la búsqueda de herramientas concretas para afrontar con mayor seguridad los desafíos a los que deben hacer frente.

- **Autocuidado y bienestar parental:** las familias necesitan recursos que promuevan el cuidado personal de madres y padres, comprendiendo que su bienestar físico y emocional es clave para una parentalidad comprometida y consciente. Para poder cuidar y acompañar adecuadamente a sus hijos e hijas, necesitan también espacios y herramientas que les ayuden a cuidarse a sí mismas.

En lo que respecta a los y las profesionales, el Programa Bienestar busca dar respuesta a las siguientes necesidades:

- **Apoyo a la intervención presencial:** necesidad de contar con materiales complementarios al trabajo terapéutico que refuerzen sus intervenciones, faciliten la implicación activa de las familias y amplíen el impacto de la labor profesional más allá del espacio presencial.

- **Optimización del tiempo y los recursos:** demanda de herramientas que permitan delegar en parte el trabajo de reflexión a través de recursos que las familias puedan utilizar de manera autónoma entre sesiones, permitiendo así aprovechar mejor el tiempo y los recursos disponibles.
- **Acceso a contenidos estructurados y actualizados:** necesidad de disponer de recursos organizados, pertinentes y basados en evidencia científica, que contribuyan a intervenciones más eficaces y fundamentadas.
- **Intervención integral con familias:** interés por abordar de forma más completa aspectos relevantes sobre la parentalidad y el desarrollo adolescente, que muchas veces quedan relegados por la limitación temporal de las sesiones o dispositivos presenciales.

El Programa Bienestar **no pretende sustituir la relación profesional-familia, sino reforzarla.** Es una herramienta pensada para multiplicar el impacto de la intervención, permitiendo llegar más lejos, de manera más constante y cercana, allí donde el tiempo, los recursos o la estructura lo dificultan.

¿Por qué estas prioridades?

Las necesidades que aborda el **Programa Bienestar** no han sido elegidas al azar ni desde una visión únicamente técnica. Se trata de una selección cuidadosamente fundamentada, construida a partir de la **evidencia científica**

disponible y de un análisis participativo de necesidades y fortalezas, realizado mediante el **diálogo directo con familias, profesionales y expertos académicos en salud mental y bienestar adolescente**. Este enfoque ha permitido identificar no solo las dificultades más relevantes, sino también los recursos existentes que pueden ser potenciados en el proceso de acompañamiento, asegurando así los principios metodológicos del **diseño participativo, la validez ecológica y el ajuste del programa a las características reales de la población destinataria**.

Este proceso ha sido desarrollado a través de distintas **estrategias metodológicas complementarias**, entre las que se incluyen la realización de **grupos focales con familias y profesionales**, así como **estudios de revisión** (véanse entre otros: Rodríguez-

Meirinhos et al., 2018 Antolín-Suárez, Jiménez et al., en revisión). Además, se fundamenta en resultados de un sólido **estudio empírico de corte cuantitativo** centrado en la detección de necesidades y fortalezas de familias con hijos e hijas que presentan problemas de salud mental cuyos fundamentos teóricos y metodológicos son descritos en Antolín-Suárez et al. (2016). Dicho estudio, que incluye datos de un grupo clínico, compuesto por 230 familias usuarias de los servicios de salud mental y los profesionales que las atienden, así como de un grupo comunitario de comparación, formado por 1.056 adolescentes, se ha traducido en una evaluación comprehensiva de las necesidades y competencias parentales desde la perspectiva de los propios progenitores, los adolescentes y los profesionales clínicos que les

ofrecen atención, proporcionando datos valiosos para el diseño de este programa (véanse, entre otros: Antolín-Suárez et al., 2020; Nieto-Casado, 2024; Nieto-Casado et al., 2022, 2024; Rodríguez-Meirinhos, 2019; Rodríguez-Meirinhos et al., 2020a, 2020b, 2021).

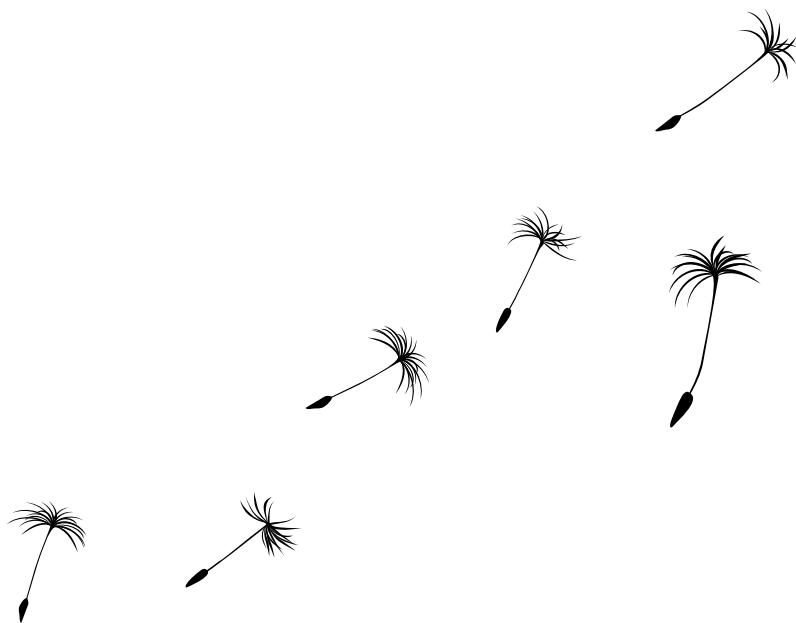
Este enfoque combinado ha permitido:

- Identificar los **retos más comunes y urgentes** que enfrentan las familias con hijos e hijas adolescentes con problemas de salud mental.
- Escuchar las **preocupaciones y dificultades** de los profesionales en contextos reales de intervención.
- Reconocer no solo carencias, sino también **fortalezas y recursos** con los que ya cuentan las familias y los profesionales, para potenciar aquello que sí está funcionando.

Desde esta perspectiva, el programa no se centra únicamente en lo que falta, sino que pone en valor lo que ya existe y puede fortalecerse. Parte de una **mirada basada en activos**, reconociendo los saberes, experiencias y capacidades tanto de las familias como de los profesionales.

Esta priorización de necesidades busca, por tanto, ser **levantante, útil y respetuosa** con las realidades diversas de las familias a las que va dirigida, y al mismo tiempo ser **rigurosa y coherente** con los marcos actuales de la promoción del bienestar y la prevención en salud mental. De este modo, se responde a la necesidad de diseñar intervenciones que se ajusten a los estándares de calidad establecidos para los Programas Basados en Evidencia en el ámbito de la parentalidad positiva (Jiménez e Hidalgo, 2016).

Público y alcance



Público y alcance

¿A quién va dirigido este programa?

El Programa Bienestar está **dirigido a madres y padres de adolescentes de entre 10 y 19 años que tienen un diagnóstico de salud mental, o que presentan dificultades emocionales o comportamentales más intensas de lo esperable** para su etapa evolutiva.

Aunque los chicos y chicas adolescentes se verán beneficiados por los efectos del programa, los **usuarios directos son sus progenitores**, quienes recibirán apoyo para mejorar su bienestar y afrontar los desafíos de la parentalidad en este contexto.

Se parte de la convicción, respaldada por la evidencia, de que **fortalecer el bienestar psicológico de las madres y los padres, así como sus habilidades parentales, es clave para favorecer un desarrollo saludable en sus hijos e hijas**. Al mismo tiempo, el programa reconoce que **el bienestar de los progenitores es un valor en sí mismo** y que **cuidar su salud psicológica es fundamental, más allá del impacto que esto pueda tener en la crianza**.

Dado que el programa se ofrece en **formato online**, es necesario que las personas participantes **dispongan de un dispositivo electrónico** (ordenador, tableta o teléfono móvil) y tengan

conocimientos básicos de navegación por internet, ya que el acceso autónomo a los contenidos es esencial para su aprovechamiento.

Es importante destacar que se trata de una **intervención psicoeducativa**, no clínica, centrada en proporcionar herramientas prácticas para el ejercicio de una parentalidad positiva y para el **cuidado del propio bienestar de los progenitores**. El **Programa Bienestar no pretende sustituir la intervención directa de los y las profesionales**, sino actuar como un **recurso complementario** que la refuerce y amplíe su impacto. Por ello, el programa **no está indicado en situaciones de crisis agudas ni cuando se requiere una intervención clínica inmediata**. En esos casos, se recomienda acudir a los servicios de atención especializada.

¿Quién puede beneficiarse del programa, y de qué forma?

El **Programa Bienestar** está pensado para ofrecer apoyo tanto a **familias con hijos e hijas adolescentes que presentan dificultades en salud mental, como a los profesionales que las acompañan desde distintos contextos**.

Ambos colectivos pueden beneficiarse de manera directa, aunque de formas distintas.

Dentro del colectivo de **familias**, pueden beneficiarse perfiles diversos:

- **Padres y madres con hijos o hijas que ya cuentan con un diagnóstico en salud mental.**
- **Padres y madres cuyos adolescentes presentan dificultades emocionales o conductuales** más

acusadas de lo esperable para su edad.

- **Padres y madres que tienen dudas sobre el desarrollo emocional o conductual de sus hijos e hijas,** y se preguntan si podrían estar atravesando un problema de salud mental.

Estas familias pueden acceder al programa de diferentes formas: **por recomendación directa de profesionales**, a través de **materiales de difusión** (como carteles, trípticos o redes sociales), o **buscando por su cuenta recursos útiles en línea**. Pero, sea cual sea el punto de partida o la manera de acceso, el programa ofrece una **guía clara, práctica y accesible para cuidarse y mejorar la relación con sus hijos e hijas**.

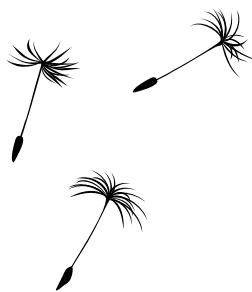
El programa también está pensado como una herramienta útil para **profesionales**

les que trabajan con estas familias, no solo en contextos clínicos, sino también educativos, sociales o comunitarios. Puede ser especialmente valioso para:

- Profesionales de la psicología y la psiquiatría juvenil
- Pediatras, profesionales de enfermería y de trabajo social
- Orientadores y tutores educativos
- Personas coordinadoras de bienestar en centros escolares
- Equipos de tratamiento familiar
- Asociaciones y entidades comunitarias
- Universidades y servicios de atención psicológica

Estos profesionales pueden **incorporar los contenidos del programa en sus sesiones de intervención con las familias, o bien utilizarlos como**

herramienta de apoyo, re-fuerzo o recurso comple-mentario para el trabajo au-tónomo de madres y padres.



Objetivos y fundamentos



Objetivos y fundamentos

¿Qué objetivos se persiguen con esta intervención?

El Programa Bienestar ha sido **diseñado con el propósito de acompañar y apoyar a madres y padres de adolescentes que enfrentan problemas de salud mental, promoviendo tanto su bienestar psicológico como el fortalecimiento de sus habilidades parentales.**

Esta intervención psicoeducativa tiene como finalidad ofrecer un espacio accesible, práctico y basado en la evidencia que permita a padres y madres sentirse más capaces, más comprendidos y mejor preparados para afrontar los desafíos que supone la parentalidad en contextos complejos.

Los objetivos que guían la intervención son:

Objetivos generales

- **Fortalecer el bienestar psicológico de madres y padres,** mediante información, recursos y actividades enfocados al autocuidado, la gestión emocional y la mejora de su calidad de vida.
- **Dotar a las figuras parentales de herramientas y habilidades prácticas que les ayuden a mejorar la relación con sus hijos e hijas** y a promover un desarrollo saludable en contextos marcados por problemas de salud mental.

Objetivos específicos

- **Proporcionar a padres y madres herramientas para el autocuidado y el bienestar psicológico**, con el objetivo de que **reconozcan la importancia de cuidarse a sí mismos** como un pilar fundamental para poder cuidar adecuadamente a los demás.
- **Dotar a madres y padres de conocimientos y formación** que les permitan **comprender con mayor claridad la etapa adolescente y diferenciar entre conductas propias del desarrollo y señales de alerta** que podrían requerir atención profesional.
- **Ofrecer estrategias y recursos prácticos** para que los progenitores **adquieran habilidades parentales eficaces**, orientadas a **crear un entorno familiar que favorezca el bienestar psi-**
cológico y la salud mental de sus hijos e hijas.
- **Brindar formación y apoyo psicoeducativo** que contribuya a que las figuras parentales **fortalezcan su confianza y competencia en el rol de crianza**, promoviendo **una relación afectiva, positiva y saludable** con sus hijos e hijas adolescentes.
- **Acompañar a madres y padres en la normalización y aceptación de las emociones**, dudas y dificultades asociadas a la crianza de adolescentes con problemas de salud mental, **promoviendo una mirada más compasiva hacia sí mismos y hacia los demás**, y reconociendo que estas experiencias forman parte de una vivencia compartida por muchas familias.
- **Favorecer que padres y madres reconozcan el valor del apoyo social y**

fortalecer su disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

El Programa Bienestar no solo pretende informar, sino transformar. Busca actuar como un puente entre la evidencia científica y la realidad cotidiana de las familias, ofreciendo un recurso que acompañe desde la comprensión y la práctica. **Cuidar a quienes cuidan** también es una forma de cuidar. Por eso, esta intervención pone en el centro a los padres y las madres, promoviendo vínculos más fuertes, mayor bienestar y una parentalidad más consciente, comprometida y saludable.

A lo largo del programa se utiliza la **metáfora de la mascarilla de oxígeno en los aviones**: para poder cuidar

de otros, primero es necesario cuidarse a uno mismo. Solo desde un mayor equilibrio personal es posible ofrecer una presencia auténtica y sostenida a quienes más lo necesitan. **Este principio guía la propuesta, recordando a madres y padres que su bienestar no es secundario, sino esencial.**

¿Qué fundamentos teórico-metodológicos guían la intervención?

Detrás de toda intervención que busca transformar debe haber cimientos sólidos que le den sentido y dirección. Esos fundamentos no solo orientan la acción, sino que permiten **identificar con claridad los mecanismos de cambio que la sostienen**. El Programa Bienestar se centra en fortalecer el bienestar psicológico y relacional de madres y padres, apoyado

en las evidencias que demuestran que este bienestar impacta positivamente no solo en su propia salud mental, sino también en el desarrollo y ajuste psicológico de sus hijos e hijas. Se trata de una relación bidireccional, en la cual el estado psicológico de los progenitores influye en el de los adolescentes, y viceversa. El cambio que se busca promover se persigue mediante un trabajo situado, centrado en las experiencias concretas de padres y madres. **La intervención sigue un enfoque psicoeducativo que tiene como objetivo fortalecer sus competencias parentales a partir de sus propios recursos, valores y desafíos.**

El Programa Bienestar es el resultado de años de investigación y de un diseño fundamentado en un **cuerpo teórico-metodológico sólido**

y comprehensivo, basado en evidencias, que responde a una necesidad identificada a partir de revisiones sistemáticas, estudios de necesidades y análisis de fortalezas en el campo de la intervención familiar en salud mental. Surge con el objetivo de cubrir la escasez de intervenciones psicoeducativas online basadas en la evidencia disponibles a nivel nacional, dirigidas específicamente a apoyar a madres y padres de adolescentes con problemas de salud mental.

El programa busca cumplir con los estándares de calidad establecidos para los **Programas Basados en Evidencia** (Jiménez e Hidalgo, 2016) y se apoya en un **modelo holístico e integrador.** Este modelo se construye a partir de la articulación de diversos enfoques teóricos y metodológicos, con el propósito de

ofrecer una comprensión amplia y coherente del aprendizaje, así como del desarrollo humano y familiar.

En este marco convergen los siguientes enfoques:

- El Modelo Ecológico-Sistémico-Evolutivo, que entiende el desarrollo humano como un proceso determinado por la interacción entre la persona y sus contextos.
- El Paradigma de la Parentalidad Positiva y el Enfoque Psicoeducativo, centrado en la promoción de competencias familiares y parentales como contenido central de la intervención.
- El Modelo de la Flexibilidad Psicológica y la Terapia de Aceptación y Compromiso, con especial énfasis en el autocuidado y la regulación emocional parental.
- La Teoría de la Autodeterminación, que subraya el papel de la motivación interna y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas.
- La Psicopatología Evolutiva, que permite comprender tanto la conducta adaptativa como la desadaptativa dentro de un continuo, atendiendo a procesos y no solo a categorías.
- El Modelo Socioconstrutivista del Aprendizaje y la Metodología Experiencial, que concibe el cambio como un proceso activo, situado y relacional, en el que la experiencia directa, la reflexión y el contexto emocionalmente significativo son claves para el desarrollo de nuevas competencias.

El Modelo Ecológico-Sistémico-Evolutivo

El Programa Bienestar se apoya en el Modelo Ecológico-Sistémico-Evolutivo, una perspectiva que entiende el desarrollo humano como un proceso dinámico, determinado por la interacción constante entre la persona y los múltiples contextos en los que está inmersa. Este enfoque reconoce que el desarrollo no puede explicarse únicamente por características individuales, sino que resulta de la integración compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales a lo largo del tiempo (Bronfenbrenner, 1987; Bronfenbrenner y Evans, 2000). En este entramado, **la familia se configura como el principal contexto de desarrollo emocional, social y relacional de niñas, niños y adolescentes**, y como un espacio clave para la construc-

ción de significados, hábitos y vínculos afectivos.

Desde esta mirada, **la familia se concibe como un sistema abierto e interdependiente** (Minuchin, 1979), compuesto por diversos sub-sistemas —como el parental o el fraternal—, cuyas interacciones configuran el funcionamiento general del núcleo familiar. Todos los miembros están conectados mediante pautas relacionales, de modo que cualquier cambio en uno de ellos repercute en todo el sistema. Así, la salud mental no se considera una experiencia exclusivamente individual, sino un fenómeno relacional y transaccional, en el que intervienen tanto el adolescente que presenta el problema como el resto de los miembros familiares (Hoffman, Fruzzetti y Buteau, 2007).

Este enfoque implica reconocer que **las consecuencias de un problema de salud mental se extienden a toda la familia**, afectando a sus dinámicas internas, pero también que la familia ejerce una influencia significativa en el curso y evolución de dicho problema. Por ello, la evaluación y el apoyo deben contemplar tanto las necesidades y competencias individuales como las relaciones, vínculos y procesos familiares.

Además, desde una perspectiva ecológica, se reconoce que la familia interactúa de forma continua con otros sistemas sociales (escuela, servicios sanitarios, comunidad, redes de apoyo informal), de los que recibe influencias y a los que también influye. **La parentalidad, en este sentido no se ejerce de forma aislada, sino que requiere aliados y apoyos** —tanto dentro como

fuerza del ámbito familiar— que permitan sostener el cuidado de los hijos e hijas (Rodrigo et al., 2015).

En definitiva, el modelo ecológico-sistémico-evolutivo ofrece una visión comprensiva y relacional del desarrollo humano y del funcionamiento familiar, subrayando la importancia de atender tanto a los individuos como a sus entornos, vínculos y redes de apoyo, especialmente en contextos de vulnerabilidad como el que viven las familias con adolescentes con problemas de salud mental.

El Paradigma de la Parentalidad Positiva y el Enfoque Psicoeducativo

Otro de los pilares del Programa Bienestar es el marco de la Parentalidad Positiva, un enfoque que ha cobrado fuerza en las últimas décadas como **paradigma**

de intervención familiar centrado en las competencias de padres y madres para ejercer su rol educativo de forma afectiva, responsable y adaptativa (Rodrigo et al., 2015).

La Parentalidad Positiva concibe a la familia como el principal contexto de socialización y desarrollo durante la infancia y la adolescencia. Reconoce que **el ejercicio del rol parental es una tarea evolutiva compleja, que requiere apoyos adecuados a lo largo del ciclo vital familiar**, especialmente en momentos de transición o crisis, como puede ser la adolescencia o la aparición de problemas de salud mental en los hijos e hijas.

Este modelo propone evolucionar desde intervenciones centradas en déficits o disfunciones hacia una visión más proactiva, basada en la

identificación y el refuerzo de competencias parentales. **Se promueve así una intervención orientada al fortalecimiento familiar, que no solo busca prevenir dificultades, sino potenciar el desarrollo personal y relacional de todos los miembros de la familia.**

Desde la Parentalidad Positiva se enfatiza la importancia de ofrecer a las familias recursos, formación y acompañamiento que les permitan ejercer su rol de forma consciente, respetuosa y coherente con las necesidades evolutivas de sus hijos e hijas. En este sentido, el Programa Bienestar se alinea con las **recomendaciones del Consejo de Europa (2006) y los planes estratégicos de infancia y salud mental**, que apuestan por promover el apoyo a las familias como

medida preventiva, educativa y promotora de salud.

Complementariamente, el Programa Bienestar se sustenta en un **enfoque psicoeducativo, que permite traducir estos principios en prácticas concretas de intervención**. A través de estrategias formativas participativas, el programa crea espacios de reflexión y aprendizaje que potencian la autoeficacia parental y promueven el intercambio de experiencias. Este enfoque parte de la idea de que todos los padres y madres pueden beneficiarse de apoyos sistemáticos que fortalezcan su capacidad para establecer vínculos afectivos, aplicar estrategias de crianza respetuosas y responder de manera sensible a las necesidades de sus hijos e hijas. Así, **la intervención no se limita a corregir problemas, sino que actúa como una herramienta**

de promoción del bienestar familiar en un sentido amplio, desarrollando habilidades y redes de apoyo que tienen efectos sostenibles en el tiempo.

El Modelo de la Flexibilidad Psicológica y Terapia de Aceptación y Compromiso

El Programa Bienestar incorpora entre sus fundamentos el Modelo de la Flexibilidad Psicológica, desarrollado en el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés de *Acceptance and Commitment Therapy*; Hayes et al., 1999), una de las terapias contextuales de tercera generación con mayor respaldo empírico en los últimos años. Esta perspectiva se centra en la habilidad de las personas para responder de forma flexible a las demandas del entorno, manteniendo el

compromiso con sus valores personales a través de acciones, a pesar de la presencia de emociones difíciles o pensamientos incómodos.

Aplicada al contexto de la parentalidad, **la flexibilidad psicológica permite a madres y padres actuar de forma más consciente y eficaz en el cuidado y acompañamiento de sus hijos e hijas, incluso en situaciones emocionalmente desafiantes**, como las que con frecuencia conllevan los problemas de salud mental en la adolescencia.

Desde este enfoque, el bienestar no se concibe como la ausencia de malestar, sino como la capacidad de relacionarse de forma abierta con las experiencias internas (pensamientos, emociones, recuerdos) y de comprometerse con acciones alineadas

con los valores personales. En el caso de padres y madres, esto puede traducirse en una mayor capacidad para sostener límites con afecto, cuidar de sí mismos sin culpa y actuar desde la presencia, incluso en contextos de alta exigencia emocional.

El entrenamiento en flexibilidad psicológica que incluye el Programa Bienestar se traduce en **herramientas concretas para el autocuidado, la regulación emocional, el manejo del estrés y el fortalecimiento de la relación con los hijos e hijas desde una actitud de aceptación, compasión y coherencia con los propios valores parentales**.

Numerosos estudios han mostrado que la flexibilidad psicológica parental se asocia con un mayor bienestar emocional, una menor sintomatología ansioso-depresiva

y una mayor satisfacción con el rol parental, además de mejores indicadores de salud mental en los hijos (Brassell et al., 2016; Xie, et al., 2025). Por ello, **fomentar esta competencia no solo redunda en el beneficio del propio cuidador, sino que actúa como un mecanismo de cambio clave para mejorar el ajuste psicológico y relacional en el sistema familiar.**

La Teoría de la Autodeterminación

La Teoría de la Autodeterminación (SDT, por sus siglas en inglés de *Self-Determination Theory*; Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000) constituye otro de los pilares del Programa Bienestar. Este enfoque parte de la idea de que **todas las personas tienen una tendencia natural hacia el crecimiento, la integración y el bienestar, y**

que para que este desarrollo tenga lugar, es necesario que se satisfagan tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y vinculación.

En el contexto de la parentalidad, esta teoría ofrece una perspectiva valiosa para comprender tanto el desarrollo saludable de los hijos e hijas como el bienestar de sus progenitores. **Las madres y los padres también requieren entornos que les permitan sentirse competentes en su rol, conectados con otras personas significativas y con libertad para ejercer su estilo parental de manera auténtica.** Cuando estas necesidades no se satisfacen —por ejemplo, por el aislamiento, la sobrecarga o el juicio social—, es más probable que experimenten frustración, desgaste y desconexión emocional, lo que repercute en la calidad

de las relaciones familiares y en el ajuste psicológico del adolescente.

El Programa Bienestar recoge estas premisas y trabaja para promover experiencias parentales que faciliten la autodeterminación mediante la búsqueda activa de situaciones o actividades que satisfagan las propias necesidades (Laporte et al., 2021). Se parte de una mirada que reconoce y legitima las dificultades propias del cuidado de adolescentes con problemas de salud mental y, a la vez, ofrece herramientas para que los cuidadores se reconecten con sus valores, recuperen la confianza en sus capacidades y refuerzen los vínculos afectivos desde una posición más empoderada y segura.

Además, esta teoría permite entender mejor el impacto

de las prácticas educativas sobre el desarrollo adolescente. **Las interacciones parentales que favorecen la autonomía, la expresión emocional segura y el sentido de pertenencia se han relacionado con un menor riesgo de problemas psicológicos y con un mayor bienestar subjetivo en los hijos e hijas.** Por ello, fomentar contextos familiares autodeterminantes no solo beneficia a los adultos, sino que constituye una estrategia preventiva y promotora del desarrollo saludable en la adolescencia.

El Enfoque de la Psicopatología Evolutiva

El diseño del Programa Bienestar también se apoya en el enfoque de la Psicopatología Evolutiva o Psicopatología del Desarrollo, una perspectiva que busca comprender los procesos que

explican tanto la adaptación como la desadaptación a lo largo del ciclo vital (Cicchetti y Cohen, 1995a, 1995b; Cicchetti y Rogosch, 2002). Lejos de concebir la salud y la enfermedad como categorías opuestas y estancas, este enfoque plantea que ambas pueden entenderse dentro de un continuo, y que las trayectorias de desarrollo psicológico —tanto normativas como problemáticas— se configuran por la interacción entre factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales.

Desde esta perspectiva, **no se trata solo de identificar síntomas o diagnósticos, sino de analizar los procesos de desarrollo subyacentes que explican cómo una persona responde, se adapta o se ve desbordada ante determinadas experiencias vitales.** Esta comprensión

resulta especialmente relevante en la adolescencia, etapa de grandes cambios y elevada plasticidad, en la que se configuran muchas de las trayectorias de salud mental futuras.

La Psicopatología Evolutiva pone énfasis en el carácter probabilístico del desarrollo humano, donde no hay trayectorias cerradas ni destinos determinados, sino ventanas de oportunidad que pueden favorecer o dificultar la evolución positiva. En este marco, el papel de la familia se vuelve fundamental pues su influencia puede ser protectora o de riesgo, dependiendo de sus recursos, prácticas educativas, vínculos afectivos y niveles de estrés.

El **Programa Bienestar** asume este enfoque para diseñar una intervención que **no parte del etiquetado ni**

del déficit, sino de una visión comprensiva del sufrimiento psicológico en la adolescencia, entendiendo que muchas dificultades pueden abordarse y reconducirse si se actúa sobre los contextos significativos, en especial el familiar. Por ello, se trabaja con padres y madres no solo para que comprendan mejor los problemas de salud mental que afectan a sus hijas e hijos, sino también para que puedan intervenir en su día a día desde la contención emocional, la regulación mutua, la presencia y el acompañamiento respetuoso.

Esta mirada permite, además, tender puentes entre la intervención psicoeducativa y el acompañamiento terapéutico, incorporando la complejidad del sufrimiento adolescente sin reducirlo a síntomas aislados. En definitiva, el enfoque de la

Psicopatología Evolutiva reforzará la meta del programa de comprender, acompañar y fortalecer a las familias en procesos de alta vulnerabilidad, desde una perspectiva que reconoce el potencial de cambio, la importancia del entorno y la necesidad de respuestas ajustadas y sensibles.

El Modelo Socioconstructivista del Aprendizaje y Metodología Experiencial

Otro de los cimientos del Programa Bienestar es el Modelo Socioconstructivista del Aprendizaje, el cual sostiene que **el conocimiento y el cambio individual no se producen de manera aislada, sino que se construyen activamente a través de la interacción con el entorno social, el diálogo y la experiencia.** Este modelo se inspira en las aportaciones de

Vygotsky (1978), quien destacó el papel central del entorno sociocultural en la formación de funciones psicológicas superiores, y de Bruner (1996), quien subrayó que el aprendizaje es un proceso activo de construcción de significados mediado por la cultura y el lenguaje.

Desde esta perspectiva, **el aprendizaje no se reduce a la mera adquisición de información, sino que implica la elaboración de significados personales, la incorporación de nuevas formas de pensar, sentir y actuar y la posibilidad de resignificar experiencias previas.** En el ámbito de la intervención familiar, este enfoque promueve un trabajo situado, que parte de las vivencias concretas de madres y padres, y que busca fortalecer competencias desde sus propios recursos, valores y desafíos.

En coherencia con el Modelo Socioconstructivista, el Programa Bienestar se construye sobre una **Metodología Experiencial**, entendida como una forma de aprendizaje centrada en la vivencia directa, la reflexión personal y la aplicación práctica de los contenidos en la vida cotidiana. Esta perspectiva encuentra sustento en los planteamientos de Kolb (1984), quien propuso el ciclo de aprendizaje experiencial como una vía eficaz para promover cambios significativos, y de Mezirow (1991), quien destacó la capacidad del aprendizaje transformador para generar nuevas comprensiones de uno mismo y del entorno.

Esta elección metodológica no es casual, sino que responde tanto a la evidencia empírica como al compromiso del equipo con ofrecer una propuesta útil

y transformadora para las familias. Numerosos estudios respaldan la eficacia de las intervenciones psicoeducativas con enfoque experiencial para generar cambios a largo plazo en creencias, emociones y comportamientos parentales (Rodrigo et al., 2015). Por ello, el programa no se limita a transmitir contenidos, sino que ha sido diseñado para entrenar competencias, fomentar la reflexión crítica –en línea con la propuesta del profesional reflexivo de Schön (1983)– y promover el cambio a través de la práctica vivencial en contextos significativos.

Desde estos planteamientos, el diseño metodológico del programa se apoya en los siguientes principios:

- **Primacía de la experiencia sobre la teoría:** cada módulo ha sido concebido

para que los participantes aprendan haciendo, explorando sus propias vivencias y conectando los contenidos con su realidad cotidiana. Se evita un enfoque puramente academicista, buscando que cada propuesta tenga un impacto práctico y emocional.

- **Entrenamiento en competencias:** más allá de informar, el programa busca capacitar. Las actividades están pensadas para desarrollar habilidades parentales y fortalecer el bienestar psicológico de los cuidadores, a través de ejercicios prácticos, autoobservación, análisis personal y propuestas de transferencia a la vida diaria.
- **Conexión emocional y estilo comunicativo cercano:** los contenidos han sido redactados con un lenguaje cálido, respetuoso y empático, que reconoce

las dificultades de las familias y busca contener, validar y acompañar. El objetivo no es situarse como “expertos que enseñan”, sino como un recurso que refuerza a las familias y las reconoce como protagonistas de su propio cambio.

- **Transferencia de los aprendizajes:** cada módulo incluye propuestas específicas para trasladar lo aprendido a situaciones reales del día a día. Esta conexión con la práctica es clave para consolidar los cambios deseados y asegurar que los aprendizajes sean mantenidos a largo plazo.

En definitiva, a través de este enfoque, el programa busca no solo informar, sino **empoderar a las familias como protagonistas de sus propios procesos de desarrollo y**

bienestar. Porque **no se trata solo de saber más, sino de sentirse más capaz, más acompañado y más fuerte en el camino de la crianza.**

¿Cómo promueve el programa la corresponsabilidad y la igualdad de género?

El **Programa Bienestar** ha sido diseñado con un enfoque que reconoce la importancia de fomentar una **crianza corresponsable**, en la que las responsabilidades de cuidado, acompañamiento y toma de decisiones dentro del entorno familiar no recaigan exclusivamente en una de las figuras parentales, sino que se compartan de forma equitativa.

Desde su concepción, el programa ha integrado la **perspectiva de género como un eje transversal**, presente

tanto en el lenguaje utilizado como en los contenidos y actividades. Esta mirada invita a reflexionar sobre los roles tradicionales de género y promueve la **participación activa de todas las figuras parentales**, independientemente de su identidad de género, configuración familiar o nivel de implicación previa.

Esta perspectiva se traduce en una **invitación explícita a la participación conjunta**. A lo largo de los módulos, se anima tanto a padres como a madres a implicarse activamente en la realización del programa y en la puesta en práctica de lo aprendido. Además, se ha prestado especial atención al uso de un **lenguaje inclusivo y no sexista**, que se ha cuidado tanto en los materiales escritos como en los contenidos audiovisuales.

Promover esta visión de corresponsabilidad desde el diseño del programa no solo impacta en quienes cuidan, sino que también tiene un efecto positivo sobre los propios chicos y chicas adolescentes. Cuando las familias aprenden a **compartir responsabilidades de forma equitativa** y a cuestionar los modelos tradicionales de género, están ofreciendo a sus hijas e hijos un modelo de convivencia basado en la justicia, el respeto mutuo y la colaboración.

Así, el **Programa Bienestar no solo busca transformar la experiencia de las figuras parentales**, sino también **contribuir a la construcción de entornos familiares más igualitarios y saludables**, donde se modelan valores de igualdad, corresponsabilidad y bienestar psicológico.

Estructura y contenido



Estructura y contenido

¿Cómo está estructurado el programa y qué formato tiene?

El Programa Bienestar es una intervención psicoeducativa en **formato online**, orientada a acompañar y apoyar a madres y padres de adolescentes que enfrentan problemas de salud mental, promoviendo tanto su bienestar psicológico como el fortalecimiento de sus habilidades parentales.

Se trata de un programa **autodirigido con interacción del sistema**, lo que significa que puede ser utilizado de forma autónoma por las familias, **a su propio ritmo**, desde cualquier dispositivo electrónico (ordenador, móvil o tableta). A lo largo del programa, se ofrece **información clara y ejercicios prácticos** destinados tanto al **autocuidado y bienestar psicológico de los progenitores**, como al **entrenamiento de habilidades parentales** adaptadas a contextos en los que existen dificultades de salud mental.

Estas habilidades se trabajan a través de **actividades interactivas**, como cuestionarios, vídeos y ejercicios con **retroalimentación automática**, que permiten a madres y padres avanzar en el proceso sin requerir la presencia continua de un profesional. El objetivo es que se sientan **más preparados y seguros** para afrontar los retos de la crianza y mejorar la **relación con sus hijos e hijas**, fortaleciendo así su papel como

agentes clave en el bienestar familiar.

La elección de un **formato digital y autodirigido** para el Programa Bienestar responde a la necesidad de ofrecer una intervención **flexible y accesible**, capaz de adaptarse a las **limitaciones de tiempo** que enfrentan muchas familias, especialmente aquellas que conviven con adolescentes que presentan dificultades en el ámbito de la salud mental. Este formato permite a las personas participantes acceder al contenido **de forma permanente desde cualquier dispositivo electrónico, y avanzar a su propio ritmo**, en función de sus necesidades y disponibilidad horaria, ya que el material está disponible las **24 horas del día**.

Además de su conveniencia práctica, esta modalidad se sustenta en la **evidencia**

científica, que respalda la eficacia de las intervenciones psicoeducativas online, especialmente cuando están bien estructuradas y orientadas a necesidades concretas (Antolín-Suárez, Navas-Campana et al., en revisión). Por otra parte, también se ha considerado la **carga de trabajo de los profesionales** que atienden a estas familias. El formato digital no solo favorece la autonomía de los usuarios, sino que también **libera tiempo a los profesionales**, permitiéndoles contar con un recurso estructurado y validado que puede **complementar y reforzar la intervención presencial**.

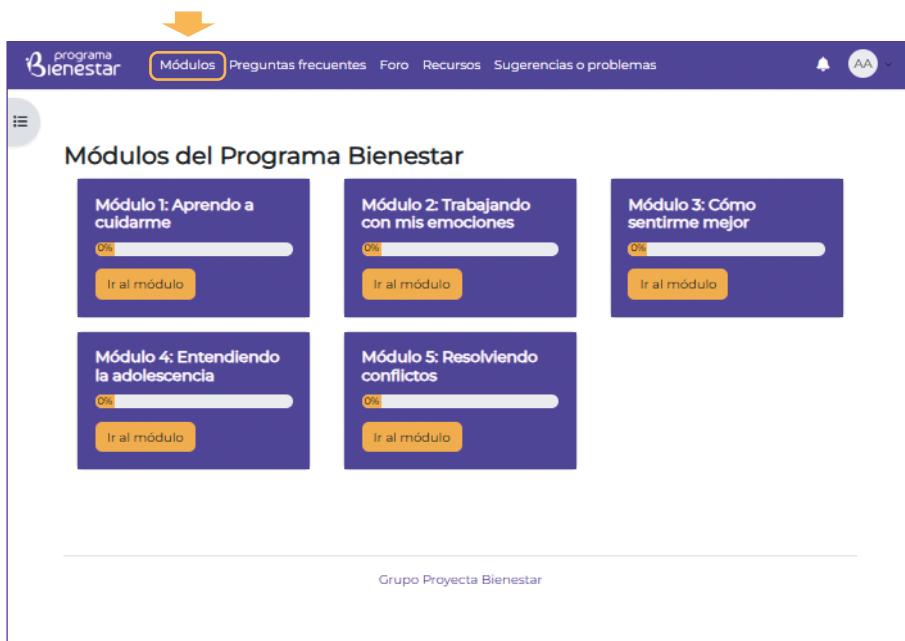
En cuanto a su estructura, el Programa Bienestar se organiza en cinco *módulos de contenido* que constituyen el núcleo de la intervención. A estos se suman *cuatro recursos complementarios*

diseñados para reforzar y ampliar los contenidos trabajados, así como para facilitar la experiencia de las personas participantes.

Módulos de contenido

El Programa Bienes-
tar cuenta con 5 módulos
de contenidos diseñados
para ser realizados de forma

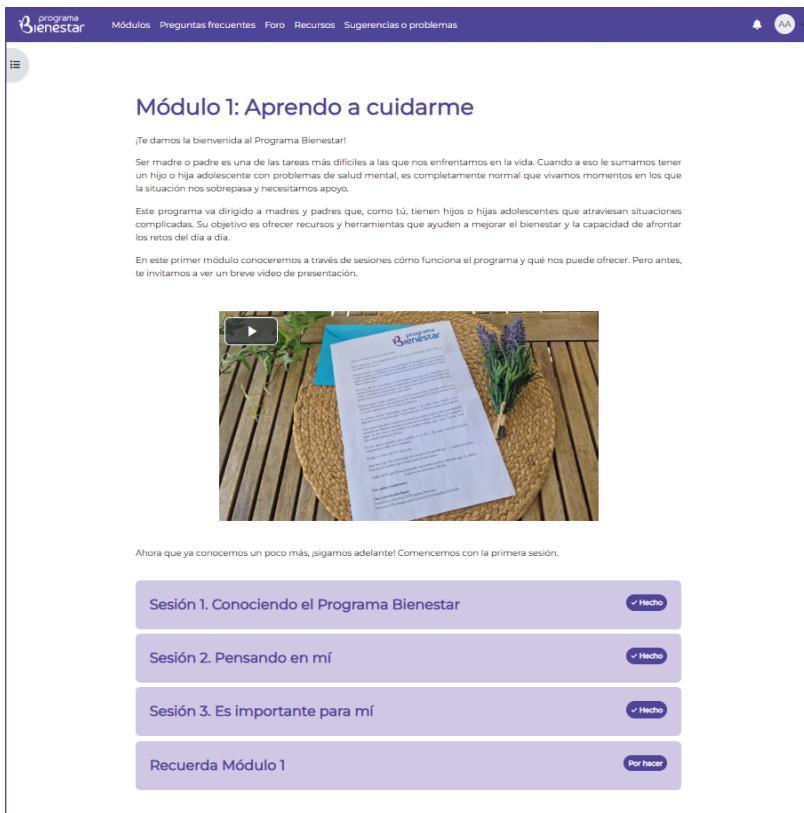
secuencial y en el orden pre-establecido. Esta organización responde a un enfoque progresivo de aprendizaje, donde cada módulo **se construye sobre los conocimientos y habilidades adquiridos en el anterior**, favoreciendo así un proceso formativo coherente, gradual y significativo.



¿Cómo se estructura cada módulo del Programa Bienestar?

Cada uno de los módulos del **Programa Bienestar** se compone de **tres partes diferenciadas** que cumplen funciones complementarias en el proceso de aprendizaje:

Bienvenida, Sesiones y Recuerda. Esta estructura facilita una experiencia formativa clara, accesible y coherente para las personas usuarias, manteniendo un equilibrio entre el componente emocional, la adquisición de conocimientos y la reflexión personal.



Módulo 1: Aprendo a cuidarme

¡Te damos la bienvenida al Programa Bienestar!

Ser madre o padre es una de las tareas más difíciles a las que nos enfrentamos en la vida. Cuando a eso le sumamos tener un hijo o hija adolescente con problemas de salud mental, es completamente normal que vivamos momentos en los que la situación nos sobrepase y necesitemos apoyo.

Este programa va dirigido a madres y padres que, como tú, tienen hijos o hijas adolescentes que atraviesan situaciones complicadas. Su objetivo es ofrecer recursos y herramientas que ayuden a mejorar el bienestar y la capacidad de afrontar los retos del día a día.

En este primer módulo conoceremos a través de sesiones cómo funciona el programa y qué nos puede ofrecer. Pero antes, te invitamos a ver un breve video de presentación.

Sesión 1. Conociendo el Programa Bienestar Hecho

Sesión 2. Pensando en mí Hecho

Sesión 3. Es importante para mí Hecho

Recuerda Módulo 1 Por hacer

El apartado de Bienvenida introduce a las madres y los padres en el módulo. Incluye un texto introductorio y, en algunos casos, vídeos breves que presentan de forma cercana el contenido que se abordará. Su principal objetivo es establecer un vínculo emocional con el participante, reconociendo sus preocupaciones y necesidades como figura parental en contextos de salud mental. Además, esta sección informa sobre:

- Los objetivos del módulo.
- El número de sesiones y su duración estimada.
- La importancia de aplicar los aprendizajes propuestos.
- Mensajes motivacionales que refuerzan el compromiso y la implicación.

Las sesiones constituyen el núcleo de cada módulo. En ellas se integran los contenidos teóricos y las actividades

prácticas diseñadas para desarrollar las habilidades y conocimientos establecidos.

Cada sesión se estructura en torno a los siguientes componentes:

- **Actividad de apertura:** una breve propuesta para activar ideas previas, motivar y preparar al participante.
- **Observación:** presentación de situaciones o ejemplos que permiten identificar y comprender fenómenos relevantes.
- **Análisis propio y entrenamiento:** espacio para la reflexión individual a partir de la propia experiencia y ejercicios prácticos para fortalecer habilidades y competencias.
- **Transferencia:** actividades orientadas a aplicar lo aprendido en el contexto familiar.

- **Cierre:** finalización de la sesión, que puede incluir un resumen breve o un ejercicio reflexivo que invita a consolidar los puntos clave.

Durante cada sesión se muestra **el porcentaje de progreso**, lo que permite al participante saber en qué parte se encuentra, reforzando la sensación de avance y facilitando la gestión del tiempo y la implicación.

Todos los módulos finalizan con el apartado Recuerda, un espacio de repaso diseñado con un **enfoque visual** para facilitar la asimilación de los contenidos sin necesidad de releer todo el módulo. Su objetivo es facilitar **la consolidación de los aprendizajes** y ofrecer un apoyo visual que el participante pueda revisar en cualquier momento.

Al final del apartado, se incluye también un breve cuestionario de satisfacción y preguntas de autoevaluación, orientadas a valorar el grado de transferencia de lo aprendido a la vida cotidiana. Estas preguntas, agrupadas bajo el título «Nos interesa tu opinión», constituyen una herramienta clave de seguimiento que permite recoger impresiones, detectar áreas de mejora y contribuir activamente a la evolución y ajuste continuo del programa.

Recursos complementarios

Como se ha señalado previamente, el Programa Bienestar, además de los módulos de contenido, pone a disposición de las familias **cuatro recursos complementarios diseñados para reforzar y ampliar los aprendizajes, así como para facilitar y**

enriquecer la experiencia formativa. Estos recursos contribuyen a ofrecer un apoyo más integral y adaptado a las necesidades de quienes participan en el programa.

Estos **recursos complementarios** incluyen:

- **Un apartado de preguntas frecuentes**, donde se abordan dudas comunes que suelen tener madres y padres de adolescentes con problemas de salud mental.
- **Un foro de participación**, pensado como un espacio seguro de intercambio entre las familias inscritas, que favorece el apoyo mutuo, el intercambio de experiencias y el sentido de comunidad.
- **Una sección de recursos para familias**, con información y materiales que permiten **seguir aprendiendo** y fortaleciendo habilidades más allá de los módulos, respondiendo a dudas, intereses o desafíos específicos que pueden presentarse en contextos de crianza donde los problemas de salud mental están presentes.

diendo y fortaleciendo habilidades más allá de los módulos, respondiendo a dudas, intereses o desafíos específicos que pueden presentarse en contextos de crianza donde los problemas de salud mental están presentes.

- **Un canal de comunicación directa con el equipo del programa**, disponible para resolver incidencias técnicas, enviar sugerencias o plantear propuestas de mejora, garantizando así un acompañamiento cercano y una mejora continua del recurso.

El uso de estos recursos es **opcional**, pero a lo largo de los módulos se invita activamente a madres y padres a explorarlos, ya que pueden ofrecer **un valor añadido significativo al proceso de aprendizaje y acompañamiento**.

A continuación, se amplía la descripción de los recursos complementarios que forman parte del Programa Bienestar, con el fin de ofrecer una visión más precisa de su estructura y funcionamiento.

Apartado de preguntas frecuentes

El apartado de preguntas frecuentes es un recurso complementario del Programa Bienestar, pensado para ofrecer apoyo a madres y padres de adolescentes que presentan problemas de salud mental. Este espacio recoge **dudas comunes que suelen surgir en el día a día de las familias**, especialmente en relación con la crianza, la convivencia, la comunicación y la gestión emocional en contextos marcados por dificultades de salud mental.

Su finalidad es brindar **respuestas claras, cercanas y basadas en la evidencia** a preguntas que muchas familias se hacen, ayudando a reducir la incertidumbre, ofrecer orientación y normalizar las dificultades que suelen aparecer en estos procesos.

Para facilitar la consulta, las preguntas están agrupadas en **bloques temáticos**, lo que permite encontrar de forma rápida aquellas cuestiones que más preocupan a cada familia. El diseño es **intuitivo y práctico**: cada pregunta aparece en formato **desplegable**, permitiendo acceder a la respuesta con un solo clic.

Este espacio es dinámico y está en constante evolución. Las preguntas no se limitan a un listado cerrado, sino que se van ampliando a lo largo del tiempo, en función de las necesidades detectadas entre

PROGRAMA BIENESTAR

los usuarios. Muchas de estas nuevas preguntas surgen a partir de las consultas enviadas por las propias familias a través del apartado "Sugerencias o Problemas", lo que

permite mantener el recurso actualizado y alineado con las preocupaciones reales de quienes participan en el programa.

programa
Bienestar

Módulos Preguntas frecuentes Foro Recursos Sugerencias o problemas

Preguntas frecuentes

Aquí puedes encontrar respuesta a algunas preguntas frecuentes que suelen hacerse madres y padres de adolescentes con problemas de salud mental. Para que puedas encontrar lo que buscas de forma rápida, las preguntas se han organizado por temas.

Puedes que tengas dudas muy específicas o personales que no estén respondidas en este espacio. Si es tu caso, te animamos a enviarnos tu consulta en el apartado de Sugerencias o Problemas.

SOBRE CÓMO MANEJAR LAS CRISIS

- ▶ ¿Cómo puedo distinguir entre una "mala racha" y una crisis real?
- ▶ Si mi hijo o hija comparte conmigo cosas realmente preocupantes. ¿Debo intervenir de inmediato o darle espacio?
- ▶ ¿Qué puedo hacer si mi hijo o hija tiene una crisis?
- ▶ ¿Qué debo hacer si mi hijo no quiere hablar después de una crisis o situación difícil?

SOBRE LA COMUNICACIÓN CON MI HIJO O HIJA

- ▶ ¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi hijo o hija?
- ▶ ¿Qué debo hacer si mi hijo o hija no quiere hablar sobre ciertos temas conmigo?
- ▶ ¿Qué puedo hacer si mi hijo o hija siente que no lo comprendo?
- ▶ Mi hijo o hija me suele contar más cosas por mensajes de WhatsApp que cara a cara. ¿Está bien continuar con esta forma de comunicación?
- ▶ Mi hijo o hija comparte más cosas con mi pareja que conmigo. ¿Esto es malo?
- ▶ A veces me siento fuera de lugar y no sé cómo ayudar. ¿Está bien preguntar directamente a mi hijo o hija qué necesita o cómo puedo ayudarle a sentirse mejor?

Foro de madres y padres

El Programa Bienestar incorpora entre sus recursos complementarios un Foro

de familias, que ha sido diseñado para promover el apoyo mutuo, el intercambio de experiencias y el sentido de comunidad entre las

familias participantes. Se trata de un entorno seguro en el que madres y padres pueden compartir inquietudes, estrategias, reflexiones y vivencias vinculadas a la crianza de adolescentes con problemas de salud mental.

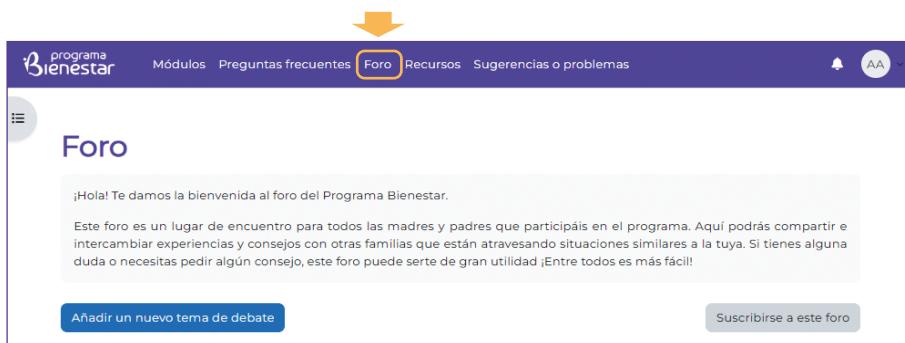
Este espacio no está concebido como un canal de consulta profesional, por lo que **no cuenta con la intervención directa de expertos o expertas** que respondan a las publicaciones. El valor del foro reside en **el intercambio horizontal**, es decir, entre personas que comparten una realidad similar y que pueden enriquecerse mutuamente a través del diálogo.

Aunque el foro no incluye participación profesional activa, sí está **moderado por el equipo del programa** para asegurar un ambiente de respeto y cuidado. Se elimina-

rán —siempre de forma justificada— aquellos mensajes que incluyan **insultos, faltas de respeto, desinformación grave** o que **desvirtúen el propósito del espacio**.

Este recurso busca **fomentar el apoyo social informal y promover la creación de vínculos entre familias**, sabiendo que sentirse acompañado por otras personas en situaciones similares puede ser profundamente enriquecedor. En contextos de crianza marcados por la presencia de dificultades de salud mental, **ampliar las redes de apoyo y favorecer el acompañamiento mutuo** puede marcar una diferencia significativa en el bienestar psicológico de las madres y los padres.

PROGRAMA BIENESTAR



programa
Bienestar

Módulos Preguntas frecuentes Foro Recursos Sugerencias o problemas

Foro

¡Hola! Te damos la bienvenida al foro del Programa Bienestar.

Este foro es un lugar de encuentro para todas las madres y padres que participáis en el programa. Aquí podrás compartir e intercambiar experiencias y consejos con otras familias que están atravesando situaciones similares a la tuya. Si tienes alguna duda o necesitas pedir algún consejo, este foro puede ser de gran utilidad ¡Entre todos es más fácil!

Añadir un nuevo tema de debate Suscribirse a este foro

Sección de recursos para familias

Se trata de un espacio web que el Programa Bienestar pone a disposición de padres y madres para que puedan acceder a una amplia selección de recursos y materiales adicionales que permiten **seguir aprendiendo y fortaleciendo habilidades más allá de los módulos, respondiendo a dudas, intereses o desafíos específicos que pueden** presentarse en contextos de crianza donde los problemas de salud mental están presentes. Este repositorio, accesible en cualquier momento, ofrece

información y herramientas prácticas para fortalecer el bienestar familiar.

La página de recursos y materiales para familias incluye:

- **Teléfonos de emergencia:** números de contacto para situaciones críticas, como el 112, el Teléfono de la Esperanza, emergencias sanitarias y atención a la conducta suicida.
- **Programas de apoyo online gratuitos:** cursos y talleres dirigidos a madres y padres, que abordan entre otros temas la adolescencia, la corresponsabilidad

- familiar, las adicciones tecnológicas, la adquisición de hábitos saludables y el establecimiento de límites.
- **Asociaciones y grupos de apoyo:** información sobre entidades que ofrecen soporte a familias en situaciones similares.
 - **Plataformas web de entidades públicas:** acceso a recursos proporcionados por organismos oficiales relacionados con la salud mental y la familia.
 - **Guías prácticas:** documentos que ofrecen estrategias y consejos para afrontar diversos aspectos de la crianza y el bienestar familiar.
 - **Literatura recomendada:** selección de lecturas que pueden ser de interés para profundizar en temas relacionados con la adolescencia y la salud mental.
 - **Redes sociales y aplicaciones digitales:** herramientas tecnológicas que pueden ser útiles para promover competencias parentales o mejorar el acompañamiento y el apoyo a hijos e hijas adolescentes con problemas de salud mental.
- Este espacio se actualiza periódicamente para incluir nuevos recursos que respondan a las necesidades emergentes de las familias.

PROGRAMA BIENESTAR



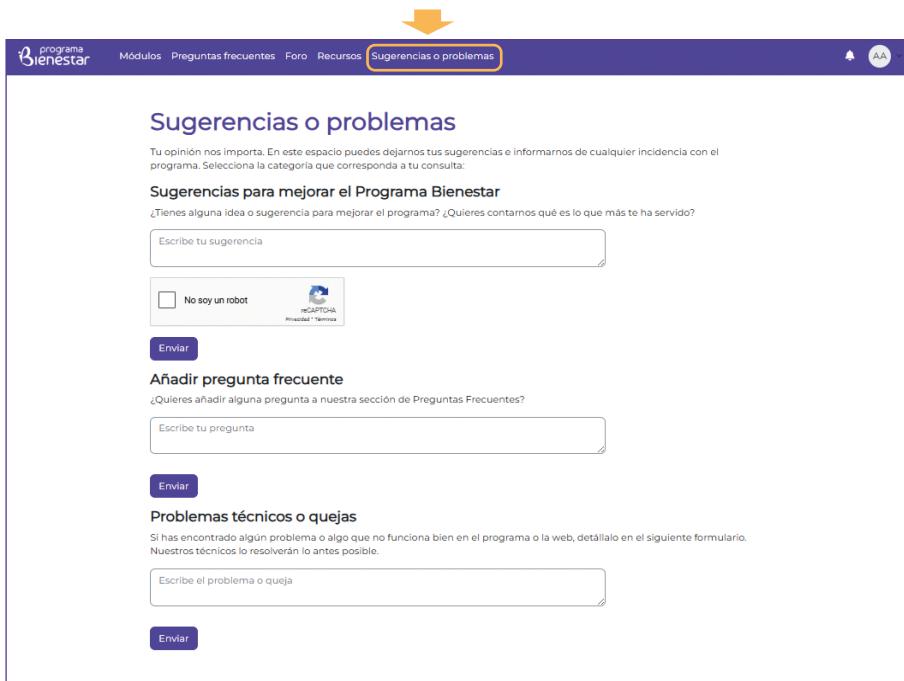
The screenshot shows the 'RECURSOS Y MATERIALES PARA FAMILIAS' section of the Programa Bienestar website. The page features a large image of a purple flower in a field. The main heading is 'RECURSOS Y MATERIALES PARA FAMILIAS'. Below the heading, there is a text block: 'Cuando tenemos hijos o hijas con problemas de salud mental, es fundamental contar con los recursos adecuados para poder apoyarlos y cuidar de nuestra propia salud mental.' and 'En este espacio, creado de manera colaborativa, encontrarás distintos recursos, siempre disponibles para cuando los necesites.' There are six cards arranged in a 2x3 grid: 'Teléfonos de emergencia' (Acceder), 'Programas de apoyo online gratuitos' (Acceder), 'Asociaciones y grupos de apoyo' (Acceder), 'Plataformas web de entidades públicas' (Acceder), 'Guías prácticas' (Acceder), and 'Literatura recomendada' (Acceder). The 'Acceder' buttons are purple with white text.

Canal de comunicación directa con el equipo del programa

El canal de comunicación directa con el equipo es otro de los recursos adicionales que el Programa Bienestar pone a disposición de madres y padres. Se trata de un formulario web diseñado para que las familias puedan reportar incidencias técnicas, enviar sugerencias o plantear propuestas de mejora rela-

cionadas con su experiencia durante el programa.

Este recurso tiene un valor clave dentro del modelo de intervención, ya que contribuye activamente a la mejora continua del programa. A través de este canal, se promueve la **participación de los usuarios como agentes activos en el desarrollo del recurso**, favoreciendo así un enfoque de **co-diseño** que incorpora la visión y las necesidades reales de las familias.



Sugerencias o problemas

Tu opinión nos importa. En este espacio puedes dejarnos tus sugerencias e informarnos de cualquier incidencia con el programa. Selecciona la categoría que corresponda a tu consulta:

Sugerencias para mejorar el Programa Bienestar

¿Tienes alguna idea o sugerencia para mejorar el programa? ¿Quieres contarnos qué es lo que más te ha servido?

Escribe tu sugerencia

No soy un robot  Privacidad * Términos

Enviar

Añadir pregunta frecuente

¿Quieres añadir alguna pregunta a nuestra sección de Preguntas Frecuentes?

Escribe tu pregunta

Enviar

Problemas técnicos o quejas

Si has encontrado algún problema o algo que no funciona bien en el programa o la web, detállalo en el siguiente formulario. Nuestros técnicos lo resolverán lo antes posible.

Escribe el problema o queja

Enviar

¿Cuánto dura el programa y cómo se organiza en el tiempo?

El **Programa Bienestar** ha sido diseñado para adaptarse a los diferentes ritmos y realidades de las familias. Por tratarse de un **programa autodirigido con interacción del sistema**, permite a madres y padres avanzar de forma autónoma, **a su propio ritmo**, en función de su disponibilidad, necesidades y momento vital.

Aunque el tiempo de dedicación puede variar según cada persona, **las sesiones han sido diseñadas con una duración media estimada de 30 minutos**, dentro de un rango que **oscila entre 20 y 45 minutos**. Se ha priorizado un formato ágil, con materiales audiovisuales, contenidos breves y actividades prácticas, con el fin de evitar la sobrecarga lectora y favorecer una experiencia de

PROGRAMA BIENESTAR

aprendizaje accesible, amena y motivadora.

Una de las características más valoradas del programa es que **las sesiones pueden pausarse en cualquier momento** y el sistema guarda automáticamente el punto en el que la persona ha abandonado la sesión, facilitando así una reanudación sencilla en la siguiente conexión.

Además, muchas de las actividades propuestas invitan a la **reflexión personal** y al **entrenamiento de habilidades a través de retos cotidianos**, por lo que la duración real dependerá también del nivel de implicación de cada participante. Algunas tareas están pensadas para realizarse fuera del entorno digital, promoviendo la **transferencia de lo aprendido a la vida familiar**.

Si bien no existe una exigencia temporal estricta, se recomienda avanzar en el programa de forma **regular y constante**. Idealmente, dedicarle **un momento cada día o cada dos días** puede facilitar la integración de los contenidos, generar hábitos positivos y maximizar el impacto de la intervención.

¿Qué contenidos se abordan en cada parte del programa?

El **Programa Bienestar** tiene como objetivo empoderar a madres y padres de adolescentes con problemas de salud mental, ofreciéndoles herramientas prácticas y conocimientos clave para afrontar los desafíos de esta etapa y promover tanto su propio bienestar como el de su familia.

Para lograrlo, el programa aborda una amplia variedad de contenidos distribuidos en **cinco módulos temáticos y cuatro recursos complementarios**. Todos los contenidos están diseñados para dar respuesta a los **dos grandes objetivos del programa**:

- **Fortalecer el bienestar psicológico de madres y padres**, proporcionando información, recursos y actividades centradas en el autocuidado, la gestión emocional y la mejora de su calidad de vida.
- **Dotar a las figuras parentales de habilidades y herramientas prácticas** que favorezcan una mejor relación con sus hijos e hijas, así como un desarrollo saludable en contextos

marcados por dificultades en salud mental.

Aunque cada módulo tiene un foco específico, muchos de los contenidos se entrelazan y se refuerzan entre sí. **Algunos temas se abordan de manera más intensiva en módulos concretos, mientras que otros, por su relevancia, tienen un carácter transversal y están presentes a lo largo de todo el programa.**

En la siguiente tabla se ofrece una visión general de los contenidos trabajados en cada módulo, destacando con sombreado aquellos en los que dicho contenido ocupa un lugar central.

PROGRAMA BIENESTAR

| Contenidos | Módulos | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Conocimiento del Programa Bienestar. Se ofrece información clara sobre el funcionamiento, los objetivos y los contenidos del programa. Además, se ajustan las expectativas de los participantes y se fomenta la toma de compromisos personales para un mayor aprovechamiento del proceso. | ■ | | | | |
| Autocuidado de las figuras parentales. Se promueve la importancia de cuidarse a uno mismo como base para cuidar bien a los demás y favorecer el propio desarrollo personal. Se entrenan habilidades prácticas que ayudan a incorporar el autocuidado en la vida cotidiana, a través del establecimiento de metas claras y planes de acción realistas y sostenibles. | ■ | ■ | ■ | | |
| Flexibilidad psicológica de las figuras parentales. Se invita a las figuras parentales a reflexionar sobre sus propias necesidades, personales y parentales, para favorecer su bienestar psicológico. Se promueve el desarrollo de la flexibilidad psicológica como capacidad para adaptarse a las demandas cambiantes de la vida, permaneciendo en el presente con apertura hacia pensamientos, emociones y sensaciones, sin perder de vista los valores personales y desarrollando acciones comprometidas. | ■ | ■ | | | |
| Autoconciencia y regulación de las propias emociones en figuras parentales. Se entrena el reconocimiento y la identificación de las emociones propias, así como la toma de conciencia sobre las estrategias personales de regulación emocional, identificando tanto recursos funcionales como patrones disfuncionales en la gestión de situaciones difíciles. Se promueve la comprensión del papel de las emociones y el funcionamiento de las respuestas emocionales. Además, se desarrollan habilidades para mantener la calma y responder de manera adecuada ante situaciones estresantes o desafiantes del día a día. | | ■ | | | |

| Contenidos | Módulos | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Necesidades psicológicas básicas de las figuras parentales. Se introduce el concepto de Necesidades Psicológicas Básicas —autonomía, competencia y vinculación— y se aborda cómo satisfacerlas de forma consciente en la vida cotidiana, fomentando un estilo de vida proactivo y alineado con los valores personales, que permita a cada participante identificar qué le proporciona bienestar, tomar decisiones coherentes con su autenticidad y construir un proyecto de vida significativo, en equilibrio con su función parental. | | | ■ | | |
| Desarrollo adolescente. Se ofrece información para comprender los cambios y procesos que ocurren de manera normativa durante la adolescencia, así como habilidades y herramientas para diferenciar de manera adecuada entre aquellos comportamientos que son habituales en esta etapa y aquellos ante los que se debe pedir ayuda profesional. | | | | ■ | |
| Parentalidad flexible, consciente y adaptativa. Se promueve un estilo de crianza basado en la presencia consciente, la flexibilidad psicológica parental y la capacidad de adaptación a los cambios. Se fomenta la conexión con el momento presente y el reconocimiento abierto de pensamientos, emociones y sensaciones, sin dejarse arrastrar por ellos, para responder de forma coherente con los propios valores parentales. También se trabaja la flexibilidad cognitiva, entendida como la capacidad de adaptar rápidamente el pensamiento ante situaciones nuevas, inesperadas o cambiantes, reforzando la búsqueda de enfoques alternativos de crianza efectivos. | | | ■ | ■ | |

| Contenidos | Módulos | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Autoeficacia en el rol parental. Se entrenan habilidades para aumentar la confianza y la percepción de competencia en el rol parental, fortaleciendo la autoestima y la sensación de control sobre las tareas propias de la crianza. Se fomenta una actitud activa ante los retos cotidianos, promoviendo la toma de decisiones conscientes, la resolución de problemas y la valoración realista de los propios recursos, con el fin de que madres y padres se sientan más capaces y empoderados en su día a día. | | | | | |
| Apoyo, fomento de autonomía y comunicación en contextos de crianza. Se entrena la capacidad de brindar apoyo emocional de forma consistente a hijos e hijas, respondiendo de manera sensible a sus necesidades, al tiempo que se ofrecen herramientas para fomentar la autonomía y responsabilidad de sus hijos e hijas. Se pone énfasis especial en el fomento de la empatía, entendida como la capacidad de comprender y conectar emocionalmente con las experiencias de los demás. Para ello, se entrena activamente la identificación y reconocimiento de las emociones en hijos e hijas, así como la adopción de perspectivas, es decir, la habilidad para comprender situaciones desde el punto de vista cognitivo y emocional de otra persona. Esta última competencia es fundamental para enriquecer la empatía cognitiva, mejorar las relaciones interpersonales y favorecer una comunicación más efectiva en el contexto familiar. Además, se fortalece la capacidad de comunicarse abierta y respetuosamente con los hijos e hijas, escuchando sus necesidades y expresando claramente las propias expectativas. | | | | | |

| Contenidos | Módulos | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Resolución de conflictos y establecimiento de límites y normas. Se desarrollan estrategias y habilidades para resolver conflictos de forma dialógica y respetuosa, promoviendo la negociación, la empatía y la búsqueda de acuerdos. El objetivo es alcanzar resoluciones pacíficas y constructivas, que fortalezcan los vínculos familiares y enseñen a los hijos e hijas modelos saludables de gestión de desacuerdos. También se promueve la capacidad para establecer límites, normas y consecuencias claras, coherentes y adaptadas, que fomenten la autorregulación y el desarrollo de la responsabilidad en los hijos e hijas y que permitan reducir conflictos en el contexto familiar. | | | | | |
| Salud mental sin estigmas. Se ofrece información clara y accesible sobre la salud mental, abordando conceptos fundamentales y contrastando mitos comunes. Se trabaja para reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, promoviendo la aceptación de la realidad psicológica tanto del hijo o hija como de la propia familia. Se busca superar actitudes de rechazo o negación, fomentando una actitud comprensiva, respetuosa y de apoyo. | | | | | |
| Validación emocional y autocompasión de las figuras parentales. Se persigue desarrollar la capacidad de lograr una adecuada la aceptación de las emociones propias y de otras personas, sin juzgar o minimizarlas, al tiempo que se invita a las familias a tratarse con amabilidad, comprensión y aceptación en momentos de dificultad y sufrimiento. | | | | | |
| Apoyo social formal e informal. Se promueve la competencia de desarrollar y fortalecer las redes de apoyo social, tanto formales (servicios, instituciones, profesionales) como informales (familia, amistades, comunidad). Se busca que las personas participantes identifiquen y movilicen recursos, generando un sentido de comunidad. | | | | | |

Todos estos contenidos se ven reforzados a través de los **recursos complementarios** del programa, que actúan como espacios de apoyo, ampliación y consolidación de los aprendizajes. En particular, el **foro de familias** y el **canal de comunicación con el equipo del programa** desempeñan un papel clave en el fomento del apoyo social, ofreciendo oportunidades para compartir experiencias y resolver dudas. Estos recursos permiten que el proceso de aprendizaje no sea únicamente individual, sino una experiencia compartida.

¿Qué criterios se han utilizado para seleccionar los contenidos?

La selección de los contenidos del **Programa Bienestar** ha seguido un proceso riguroso, fundamentado en la combinación de la **evidencia**

científica, la escucha activa a familias y profesionales y la aplicabilidad práctica de los contenidos en contextos reales. En este proceso de selección se han contemplado los siguientes criterios:

- **Pertinencia clínica y ecológica.** La selección de contenidos ha estado guiada por su relevancia en el abordaje de los principales retos que enfrentan las familias con hijos e hijas adolescentes con problemas de salud mental. Para ello, se ha aplicado un enfoque de diseño participativo (co-diseño), que ha permitido integrar las perspectivas de quienes realmente viven esta realidad: las propias familias, los profesionales que las acompañan y los expertos académicos. Esta estrategia ha favorecido una visión contextualiza-

da y realista, que tiene en cuenta tanto la evidencia científica disponible como los conocimientos extraídos de estudios empíricos desarrollados por el equipo, revisiones sistemáticas y grupos focales. El objetivo ha sido garantizar una intervención ajustada, significativa y con alta validez ecológica.

- **Relevancia para el desarrollo de una parentalidad positiva.** Los contenidos han sido diseñados para reforzar el ejercicio de una parentalidad basada en el afecto, el respeto, la comunicación y el establecimiento de normas y límites claros y consistentes. Lejos de centrarse exclusivamente en las dificultades, se ha buscado también identificar y potenciar las fortalezas y competencias ya presentes en las familias. Esta perspectiva,

inspirada en un enfoque basado en competencias, tiene como fin empoderar a madres y padres, dotándoles de herramientas que favorezcan tanto su propio bienestar como el desarrollo saludable de sus hijos e hijas. El fortalecimiento de las competencias parentales es clave para que las figuras cuidadoras se sientan más capaces, activas y satisfechas en su rol educativo, lo cual repercute positivamente en toda la dinámica familiar.

- **Visión integral de la identidad adulta.** Entendiendo a madres y padres no solo como cuidadores, sino como personas con necesidades, derechos y potencial de desarrollo propios, se ha apostado por seleccionar contenidos que aborden tanto el bienestar psicológico personal como las habilidades parentales

- necesarias para fortalecer la relación con sus hijos e hijas y ejercer una crianza positiva, consciente y flexible. Esta doble mirada constituye un eje transversal en todo el Programa Bienestar.
- **Enfoque transdiagnóstico.** Se han seleccionado contenidos que respondan a necesidades compartidas por la mayoría de estas familias, independientemente del diagnóstico clínico específico que presente el adolescente, entendiendo que los problemas de salud mental y también los activos de salud comparten procesos y mecanismos centrales clave para la intervención. Este enfoque permite atender los factores comunes que afectan al bienestar familiar y facilita una intervención más flexible, amplia y útil para un mayor número de familias.
 - **Perspectiva de género y corresponsabilidad familiar.** Se ha incorporado la perspectiva de género como principio orientador en la selección de contenidos, fomentando una distribución equitativa de las tareas de cuidado, la participación activa de todas las figuras parentales y el cuestionamiento de los roles tradicionales de género. Se persigue reforzar la alianza parental como base de una crianza más equilibrada, corresponsable y respetuosa.
 - **Vinculación con mecanismos de cambio.** La elección de los contenidos se basa en marcos teórico-metodológicos que explican cómo ciertos cambios en las competencias personales, parentales y familiares generan mejoras concretas en el bienestar emocional y el ajuste

psicológico de las figuras parentales o/y de su hijos o hijas adolescentes. Esto garantiza que el programa no solo informe, sino que promueva transformaciones significativas y sostenidas en las dinámicas familiares.

- **Aplicabilidad práctica.** Se ha priorizado la inclusión de contenidos transferibles al contexto cotidiano de las familias. Se trata de favorecer el aprendizaje significativo y experiencial, de modo que las familias puedan traducir lo aprendido en acciones concretas que mejoren su día a día.
- **Adecuación al formato digital.** Los contenidos han sido cuidadosamente seleccionados en función de su viabilidad para ser trabajados en un entorno digital. Se ha priorizado aquel material que pudiera ser comprendido, interiori-

zado y aplicado de forma autónoma por las familias, mediante recursos interactivos, dinámicos y accesibles, adecuados para una intervención online autodirigida.

La aplicación de estos criterios, junto al desarrollo del enfoque integrador, realista, sensible y científicamente fundamentado, ha permitido diseñar una **propuesta sólida, pertinente y centrada en contenidos asequibles y valiosos para las familias** con hijos e hijas adolescentes que presentan problemas de salud mental.

¿Qué tipo de actividades y técnicas se utilizan?

El Programa Bienestar se desarrolla a través de actividades que se proponen a los participantes. No se trata

solo de ofrecer información, sino de generar experiencias que promuevan la reflexión, la aplicación práctica y el entrenamiento de habilidades, tanto personales como parentales. Cada actividad está alineada con uno o varios objetivos del módulo en el que se inserta y está pensada para conectar con la realidad cotidiana de madres y padres, favoreciendo así un aprendizaje significativo.

Para ello, se han seleccionado técnicas específicas que se adaptan al formato digital autodirigido, garantizando la comprensión, el avance autónomo y la implicación activa, sin necesidad de supervisión profesional constante. Estas técnicas permiten no solo adquirir conocimientos, sino también ponerlos en práctica y consolidarlos desde la propia experiencia.

Entre las principales técnicas utilizadas a lo largo del Programa Bienestar, destacan especialmente las siguientes:

- **Cuestionarios de autorreflexión:** preguntas abiertas que invitan a las familias participantes a escribir sobre su propia experiencia. Su objetivo es facilitar el reconocimiento de emociones, pensamientos y comportamientos habituales vinculados a su rol parental, promoviendo así la toma de conciencia personal.
- **Preguntas reflexivas:** preguntas incluidas en los textos, audios o videos del programa que no requieren una respuesta escrita. Están diseñadas para activar la introspección y generar una actitud de apertura y disposición al cambio, especialmente

- antes o durante la exposición de los contenidos.
- **Cuestionarios de evaluación:** conjunto de ítems que requieren respuesta escrita y que permiten valorar aspectos como el nivel de satisfacción con el módulo, el grado de comprensión de los contenidos o la aplicación práctica de lo aprendido. Funcionan como herramientas de seguimiento y mejora continua del programa.
 - **Testimonios reales:** fragmentos de voz o relatos escritos de madres o padres que han vivido experiencias similares. Aportan un enfoque humanizado a los contenidos, ayudan a activar conocimientos previos, y cumplen una función de validación emocional, motivación y normalización.
 - **Exposición de contenidos:** transmisión directa de información mediante textos breves, audios o vídeos explicativos. Esta técnica permite presentar conceptos clave de forma clara y accesible, sirviendo de base para otras actividades más experienciales.
 - **Historias animadas:** breves relatos en formato audiovisual animado que ilustran situaciones vinculadas a la crianza o al bienestar parental. Su función es captar la atención, facilitar la comprensión emocional e intelectual del contenido, y favorecer la identificación con los personajes o vivencias mostradas.
 - **Imágenes tipo slider:** secuencias visuales deslizables que permiten representar procesos, pasos o ideas complejas de forma ordenada. Se utilizan para estructurar la información de forma progresiva, mejorando la claridad y la retención del contenido.

- **Contextualización:** técnica que vincula los contenidos con ejemplos reales o situaciones cotidianas de las familias participantes. Su finalidad es aumentar la relevancia y la aplicabilidad del aprendizaje, promoviendo una conexión directa entre teoría y práctica.
- **Metáforas y analogías:** recursos narrativos o visuales que traducen conceptos abstractos en imágenes mentales concretas y comprensibles. Ayudan a facilitar la asimilación de ideas complejas y a generar una comprensión más profunda desde la experiencia emocional.
- **Infografías:** representaciones gráficas que organizan y sintetizan información esencial de forma clara, visual y atractiva. Sirven como apoyo para el repaso, la reflexión y la memo- rización de los contenidos más relevantes.
- **Estudios de caso:** ejemplos prácticos y contextualizados que muestran cómo aplicar los conceptos trabajados en situaciones reales. Permiten analizar problemas, tomar decisiones y desarrollar habilidades de reflexión crítica desde un enfoque aplicado.
- **Viñetas o cómics:** representaciones visuales estáticas, en formato de ilustración o pequeño cómic, que muestran situaciones cotidianas relacionadas con la experiencia de madres o padres. Estas escenas permiten exemplificar emociones, dilemas o actitudes frecuentes en la crianza de adolescentes con problemas de salud mental. Su propósito es facilitar la identificación emocional, provocar la reflexión personal y activar el aprendizaje

desde la experiencia visual y narrativa. También contribuyen a introducir contenidos de forma atractiva y accesible.

- **Análisis de experiencias:** técnica que consiste en examinar situaciones vividas en la interacción con los hijos e hijas desde una perspectiva reflexiva y constructiva. Permite identificar emociones, pensamientos y comportamientos implicados, favoreciendo aprendizajes a partir de la experiencia directa.
- **Síntesis y conclusión:** técnica orientada a organizar y consolidar los contenidos trabajados en una sesión o módulo. Invita a extraer ideas clave, establecer conexiones personales con lo aprendido y favorecer su recuerdo y aplicación posterior.
- **Ejercicios experienciales:** propuestas basadas en

la vivencia directa de una situación o dinámica guiada que activa emociones, pensamientos o reacciones propias. Su objetivo es generar conciencia desde la experiencia, promoviendo el *insight* y facilitando la integración de aprendizajes de forma vivencial.

- **Planes de acción:** herramientas estructuradas que permite a madres y padres definir pasos concretos para implementar un cambio deseado en su vida familiar. Favorece el compromiso, la planificación realista y la aplicación práctica de lo trabajado en el módulo.
- **Tareas de transferencia:** propuestas que implican registrar, planificar y poner en marcha acciones concretas en el entorno cotidiano. Funcionan como retos que consolidan los aprendizajes y permiten

evaluar su aplicabilidad en la vida real, fortaleciendo el puente entre el contenido del programa y la experiencia diaria.

- **Foro de familias:** espacio virtual de encuentro e intercambio entre personas que atraviesan situaciones similares. Favorece el sentido de comunidad, el apoyo social informal y el aprendizaje entre iguales, reforzando la dimensión relacional del proceso de cambio.
- **Formulario de comunicación directa con el equipo:** canal disponible durante todo el programa para plantear dudas, compartir sugerencias o comunicar incidencias. Su existencia garantiza un acompañamiento cercano y favorece la mejora continua del recurso.
- **Repaso:** técnica dirigida a consolidar los contenidos

clave de cada módulo. Se presenta habitualmente al final, mediante elementos visuales o esquemáticos que resumen lo trabajado, facilitando el recuerdo, la reflexión final y el seguimiento del aprendizaje.

El uso variado de técnicas se utiliza como medio para dar respuesta a distintas finalidades que comprenden:

- Activación de conocimientos previos y conexión personal.
- Presentación accesible de contenidos clave.
- Análisis y re-elaboración de la experiencia personal.
- Entrenamiento de competencias, aplicación práctica y transferencia.
- Acompañamiento, interacción y refuerzo del aprendizaje.

Además, tanto las técnicas empleadas como las actividades desarrolladas en el Programa Bienestar se presentan a través de **formatos diversos, accesibles y cuidadosamente seleccionados para favorecer**

un aprendizaje autónomo y práctico. Esta variedad permite adaptarse a diferentes preferencias de aprendizaje, mantener la atención y facilitar la comprensión de los contenidos.

Los principales formatos son

- **Interacciones:** propuestas digitales que implican la participación activa de la persona usuaria a través de clics, elecciones, arrastres o escritura directa. Favorecen la implicación y la experimentación.
- **Vídeos:** piezas audiovisuales de corta duración que presentan contenidos clave de manera visual y cercana. Algunos tienen carácter explicativo, otros incluyen testimonios reales o narrativas animadas.
- **Audios:** recursos en formato sonoro que permiten escuchar reflexiones, ejercicios guiados o explicaciones sin necesidad de leer, lo que aporta flexibilidad en su uso.
- **Imágenes:** infografías, esquemas, viñetas y recursos gráficos que sintetizan la información y la hacen más comprensible y memorable.
- **Textos:** material escrito de lectura sencilla que presenta contenidos sin tecnicismos innecesarios, facilitando la comprensión para todo tipo de público.

Esta combinación de formatos no solo busca facilitar el acceso y la comprensión, sino también estimular la motivación, favorecer la transferencia a la vida cotidiana y generar una experiencia de aprendizaje significativa y útil.

¿Cómo se integran los objetivos, contenidos, actividades y técnicas del programa?

El Programa Bienestar ha sido diseñado bajo una lógica didáctica y metodológica que articula de forma coherente cuatro componentes fundamentales: los objetivos, los contenidos, las actividades prácticas y las técnicas.

La integración de estos elementos permite asegurar que cada módulo no funcione como una unidad aislada, sino como una parte interdependiente de un proceso

de aprendizaje estructurado, progresivo y orientado a resultados concretos.

A continuación, se explica cómo se interrelacionan estos elementos en el diseño del programa:

- **Objetivos:** cada módulo parte de objetivos específicos, definidos con claridad desde una perspectiva psicoeducativa. Estos objetivos describen lo que madres y padres deberían aprender, comprender o poner en práctica al finalizar el módulo.
- **Contenidos:** los contenidos están directamente alineados con los objetivos, ofreciendo marcos conceptuales claros, comprensibles y relevantes. Se presentan en un lenguaje accesible, sin perder rigor, y responden a necesidades

detectadas previamente en familias y profesionales.

- **Actividades:** las actividades tienen un papel central en la intervención. Están diseñadas para favorecer la reflexión, la aplicación práctica de los contenidos y el entrenamiento experiencial de habilidades parentales y personales. Cada actividad responde a uno o varios objetivos del módulo, y propone experiencias activas y contextualizadas.
- **Técnicas:** las técnicas utilizadas, en sus distintos formatos -actividades interactivas, vídeos breves, audios, material escrito, etcétera- han sido seleccionadas por su eficacia en contextos de aprendizaje autodirigido. Estas técnicas permiten un avance autónomo y mantienen la implicación del usuario sin requerir supervisión sincrónica.

A continuación, se presenta una descripción general de cada módulo con el fin de ofrecer una visión integrada de sus objetivos específicos, los contenidos abordados y la estructura metodológica que los articula. Cada módulo ha sido diseñado como una unidad coherente, en la que las actividades propuestas combinan distintas técnicas psicoeducativas cuidadosamente seleccionadas para favorecer el aprendizaje activo, el entrenamiento de competencias y la transferencia de lo trabajado a la vida cotidiana.

Módulo 1. "Aprendo a cuidarme"

Objetivos del Módulo 1

- Conocer el Programa Bienestar, ajustar las propias expectativas respecto a los posibles resultados de la participación y favore-

- cer la motivación hacia el cambio.
- Reconocer el autocuidado como un componente esencial para cuidar adecuadamente a los demás y favorecer el propio bienestar y desarrollo personal.
 - Tomar conciencia las habilidades y las necesidades personales y parentales necesarias para enfrentar situaciones diarias con hijos e hijas adolescentes con problemas de salud mental.
 - Desarrollar la flexibilidad psicológica, identificando los propios valores y poniendo en marcha acciones comprometidas con estos valores como medio para mejorar el bienestar.
 - Normalizar y aceptar sentimientos, dudas, preocupaciones y dificultades relacionadas con la crianza de adolescentes con problemas de salud mental.
 - Cultivar una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, entendiendo que las dificultades parentales son parte de una experiencia compartida por muchas familias.
 - Reconocer el valor del apoyo social y fortalecer la disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

Contenidos del Módulo 1

- Conocimiento del Programa Bienestar.
- Autocuidado de las figuras parentales.
- Flexibilidad psicológica de las figuras parentales.
- Salud mental sin estigmas.
- Validación emocional y autocompasión de las figuras parentales.
- Apoyo social formal e informal.

Estructura del Módulo 1

| | Actividades | Duración | Formato | Técnicas principales |
|--|---|-----------------|-------------------------------|--|
| Bienvenida | Actividad 1. Bienvenida al programa | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Testimonios |
| Sesión 1. Conociendo el Programa Bienestar | Actividad 1. Primeros pasos en el programa | 10 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Preguntas reflexivas Metáforas y analogías Contextualización |
| | Actividad 2. Familiarizándome con el programa | 10 minutos | Texto Vídeos | Exposición contenidos Infografía |
| Sesión 2. Pensando en mí | Actividad 1. ¿Qué necesito? | 15 minutos | Texto Audio Interacción | Exposición contenidos Testimonios Preguntas reflexivas Cuestionarios de auto-reflexión Síntesis y conclusión |
| | Actividad 2. Mi mochila de necesidades | 10 minutos | Texto Interacción | Exposición contenidos Preguntas reflexivas Ejercicio experiencial Síntesis y reflexión |

PROGRAMA BIENESTAR

| | Actividades | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---------------------------------|---|------------|----------------------------------|--|
| Sesión 3. Es importante para mí | Actividad 1. Mi jardín | 15 minutos | Texto Audio Interacción | Exposición contenidos Metáfora y analogías Contextualización Preguntas reflexivas Análisis de experiencias Cuestionarios de auto-rreflexión |
| | Actividad 2. ¿Qué tipo de persona quiero ser? | 10 minutos | Texto Imágenes Interacción | Exposición contenidos Metáfora y analogías Preguntas reflexivas Estudios de caso Imágenes slider Cuestionarios de auto-rreflexión Síntesis y Conclusión |
| | Actividad 3. Me pongo en marcha | 15 minutos | Texto Imágenes Interacción | Exposición contenidos Preguntas reflexivas Imagen slider Estudio de casos Cuestionarios de auto-rreflexión Tareas de transferencia Síntesis y conclusión |
| Recuerda Módulo 1 | Actividad 1. Recuerda | 5 minutos | Texto Interacción | Repaso Infografías |
| | Actividad 2. Nos interesa tu opinión | 5 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de evaluación Foro Canal comunicación con equipo |

Módulo 2. “Trabajando con mis emociones”

Objetivos del Módulo 2

- Desarrollar habilidades de autocuidado mediante el aprendizaje y la práctica de herramientas orientadas a una gestión emocional saludable.
- Comprender el papel de las emociones y el funcionamiento de las respuestas emocionales, aprendiendo a reconocer las propias reacciones en la vida cotidiana.
- Explorar y tomar conciencia de las propias estrategias de gestión emocional, identificando tanto las funcionales como las menos efectivas para afrontar situaciones difíciles.
- Desarrollar la flexibilidad psicológica a través del entrenamiento en atención plena, defusión cognitiva, aceptación de experiencias internas y el fortalecimiento del yo como contexto.
- Normalizar y aceptar sentimientos, dudas, preocupaciones y dificultades relacionadas con la crianza de adolescentes con problemas de salud mental.
- Cultivar una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, entendiendo que las dificultades parentales son parte de una experiencia compartida por muchas familias.
- Reconocer el valor del apoyo social y fortalecer la disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

Contenidos del Módulo 2

- Autocuidado de las figuras parentales.
- Flexibilidad psicológica de las figuras parentales.
- Autoconciencia y gestión de las propias emociones de las figuras parentales.
- Salud mental sin estigmas.
- Validación emocional y autocompasión de las figuras parentales.
- Apoyo social formal e informal.

Estructura del Módulo 2

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---------------------------------|---|------------|---|--|
| Bienvenida | Actividad 1. Bienvenida a Módulo 2 | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Contextualización |
| Sesión 1. Mirando mis emociones | Actividad 1. Tormenta emocionales | 10 minutos | Texto Audio | Exposición contenidos Metáforas y analogías Preguntas reflexivas Testimonios Síntesis y conclusión |
| | Actividad 2. Mi clima interior | 10 minutos | Texto Audio | Exposición contenidos Metáforas y analogías Estudio de casos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 3. Conociendo más a fondo mis emociones | 15 minutos | Texto Audio Imágenes Interacción | Exposición contenidos Estudio de casos Viñetas Análisis de experiencias Preguntas reflexivas Síntesis y conclusión Tareas de transferencia |

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|------------------------------------|---|-----------------|--------------------------|---|
| Sesión 2. Capitaneariendo mi barco | Actividad 1. Estar... o no estar | 10 minutos | Texto Audio Imagen | Exposición contenidos Contextualización Metáforas y analogías Estudio de casos Viñeta Síntesis y conclusión Preguntas reflexivas Tareas de transferencia |
| | Actividad 2. Conectando con el momento presente | 15 minutos | Texto Audio | Exposición contenidos Ejercicio experiencial Síntesis y conclusión Tareas de transferencia |
| | Actividad 3. Mi barco | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición de contenidos Preguntas reflexivas Historias animadas Metáforas y analogías Síntesis y reflexión |
| | Actividad 4. Aprendiendo a capitaneear mi barco | 15 minutos | Texto Audio | Síntesis y reflexión Preguntas reflexivas Metáforas y analogías Ejercicio experiencial |
| Sesión 3. Mi caja de herramientas | Actividad 1. Mis propias herramientas | 5 minutos | Texto Interacción | Exposición de contenidos Contextualización Metáforas y analogías Cuestionario de autorreflexión Síntesis y conclusión |

PROGRAMA BIENESTAR

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|-----------------------------------|---|-----------------|----------------------------|--|
| Sesión 3. Mi caja de herramientas | Actividad 2. Nuevas herramientas para mi caja de capitán | 20 minutos | Texto Audio | Exposición de contenidos Metáforas y analogías Ejercicio experiencial Tareas de transferencia |
| | Actividad 3. Cuando llegan momentos especialmente difíciles | 15 minutos | Texto Audio imágenes | Exposición de contenidos Contextualización Preguntas reflexivas Análisis de experiencias Ejercicio experiencial Tareas de transferencia Repaso |
| Recuerda Módulo 2 | Actividad 1. Recuerda | 5 minutos | Texto Imágenes | Repaso Infografías |
| | Actividad 2. Nos interesa tu opinión | 5 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de evaluación Foro Canal comunicación con equipo |

Módulo 3. “Cómo sentirme mejor”

Objetivos del Módulo 3

- Adquirir prácticas y estrategias de autocuidado enfocadas a mejorar el bienestar psicológico a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

- Comprender el papel de las necesidades psicológicas básicas -autonomía, competencia y vinculación- en el bienestar y el desarrollo personal.
- Explorar y tomar conciencia de las actividades o acciones personales que facilitan la satisfacción de nuestras necesidades psicológicas básicas.
- Desarrollar la capacidad de involucrarse activamente en experiencias que favorezcan la satisfacción de las propias necesidades psicológicas básicas, fortaleciendo así el bienestar personal
- Normalizar y aceptar sentimientos, dudas, preocupaciones y dificultades relacionadas con la crianza de adolescentes con problemas de salud mental.
- Cultivar una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, entendiendo que las dificultades parentales son parte de una experiencia compartida por muchas familias.
- Reconocer el valor del apoyo social y fortalecer la disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

Contenidos del Módulo 3

- Autocuidado de las figuras parentales.
- Necesidades psicológicas básicas de las figuras parentales.
- Salud mental sin estigmas.
- Validación y autocompasión de las figuras parentales.
- Apoyo social formal e informal.

Estructura del Módulo 3

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---|---|-----------------|-------------------------------|--|
| Bienvenida | Actividad 1. Bienvenida a Módulo 3 | 5 minutos | Texto | Exposición contenidos |
| | Actividad 1. Aclarando conceptos: Nuestra batería ABC | 5 minutos | Vídeo Texto | Exposición contenidos Historia animada Metáforas y analogías Contextualización |
| Sesión 1. Hacer algo que realmente me guste | Actividad 2. Primer reto “Hacer algo que realmente me gusta” | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Metáforas y analogías Estudio de casos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 3. Identificar las actividades que realmente me gusta hacer | 10 minutos | Interacción Texto Audio | Cuestionario de autorreflexión Testimonios |
| | Actividad 4. Elaborar plan de acción | 10 minutos | Interacción Texto | Preguntas reflexivas Exposición de contenidos Plan de acción Tarea de transferencia |

| Sesión 2. Hacer algo para conectar con las personas que me importan | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---|--|------------|-------------------------------|---|
| | Actividad 1. Segundo reto “Hacer algo para conectar con las personas que me importan” | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Metáforas y analogías Estudio de casos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 2. Identificar a aquellos seres queridos con los que experimentan esta sensación de conexión | 5 minutos | Interacción Texto Audio | Cuestionario de autorreflexión Testimonios |
| | Actividad 3. Elaborar plan de acción | 10 minutos | Interacción Texto | Preguntas reflexivas Exposición contenidos Plan de acción Tarea de transferencia |

PROGRAMA BIENESTAR

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|--|--|-----------------|-------------------------------|---|
| Sesión 3. Hacer algo que se me da bien | Actividad 1. Tercer reto "Hacer algo que se me da bien" | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Metáforas y analogías Estudio de casos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 2. Identificar qué es lo que te hace sentir competente | 10 minutos | Interacción Texto Audio | Cuestionario de autorreflexión Testimonios |
| | Actividad 3. Elaborar plan de acción | 10 minutos | Interacción Texto | Preguntas reflexivas Exposición contenidos Plan de acción Tarea de transferencia |
| Recuerda Módulo 3 | Actividad 1. Recuerda | 5 minutos | Texto Imágenes | Repaso Infografías |
| | Actividad 2. Nos interesa tu opinión | 5 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de evaluación Foro Canal comunicación con equipo |

Consideraciones adicionales del Módulo 3

Este módulo ha sido adaptado a partir de contenidos desarrollados en el marco de la intervención "LifeCraft" (Laporte et al., 2024), incorporando las modificaciones necesarias para

ajustarse a los objetivos, el formato y la población destinataria del Programa Bienestar.

Módulo 4. “Entendiendo la adolescencia”

Objetivos del Módulo 4

- Reflexionar e identificar los cambios propios de la adolescencia y cómo estos afectan a la familia, reconociendo las emociones que despiertan y fortaleciendo una mirada más comprensiva hacia el hijo o hija, en especial cuando atraviesa dificultades de salud mental.
- Desarrollar un estilo de crianza flexible y consciente, basado en la conexión con el presente, el reconocimiento abierto de experiencias internas y la capacidad de adaptación ante los cambios, respondiendo desde los propios valores parentales y buscando estrategias más efectivas ante los desafíos.
- Aumentar la confianza y el sentido de eficacia en el rol parental, enfrentando los desafíos cotidianos con mayor seguridad, autonomía y realismo.
- Desarrollar habilidades para brindar apoyo emocional sensible, fomentar la autonomía responsable y fortalecer una comunicación empática y respetuosa con los hijos e hijas, promoviendo la identificación emocional y la adopción de perspectivas.
- Comprender los aspectos fundamentales de la salud mental en la adolescencia, diferenciando entre comportamientos propios de esta etapa y signos de alarma, y promover una actitud comprensiva y libre de estigmas que favorezca

- la aceptación de las dificultades psicológicas propias y de los hijos e hijas, superando mitos, rechazos y actitudes de negación
- Normalizar y aceptar sentimientos, dudas, preocupaciones y dificultades relacionadas con la crianza de adolescentes con problemas de salud mental.
 - Cultivar una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, entendiendo que las dificultades parentales son parte de una experiencia compartida por muchas familias.
 - Reconocer el valor del apoyo social y fortalecer la disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

Contenidos del Módulo 4

- Desarrollo adolescente.
- Parentalidad flexible, consciente y adaptativa.
- Apoyo, fomento de la autonomía y comunicación en contexto de crianza.
- Autoeficacia en el rol parental.
- Salud mental sin estigmas.
- Validación emocional y autocompasión de las figuras parentales.
- Apoyo social formal e informal.

Estructura del Módulo 4

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---|
| Sesión 1. Llegó la adolescencia | Actividad 1. Bienvenida a Módulo 4 | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos, Contextualización |
| | Actividad 1. Navegando la adolescencia | 5 minutos | Texto Audio | Exposición contenidos Metáforas y analogías Contextualización |
| | Actividad 2. ¡Cuánto has cambiado! | 5 minutos | Texto Audio Interacción | Exposición contenidos Testimonio Cuestionario de autorreflexión Síntesis y conclusión |
| | Actividad 3. Cambios en la adolescencia | 15 minutos | Texto Audio | Exposición contenidos Contextualización Síntesis y conclusión Preguntas reflexivas |
| | Actividad 4. Parentalidad en la adolescencia | 10 minutos | Interacción Texto Imágenes | Preguntas reflexivas Exposición de contenidos Ejercicio experiencial Síntesis y conclusiones |
| | Actividad 5. Adoptando perspectivas | 10 minutos | Texto Audio Imágenes | Preguntas reflexivas Viñetas Estudio de caso Exposición de contenidos Tarea de transferencia Síntesis y conclusión |

PROGRAMA BIENESTAR

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---|--|-----------------|---|---|
| Sesión 2. La adolescencia y los problemas de salud mental | Actividad 1. Señales de alerta | 5 minutos | Texto Interacción Audio Imágenes | Preguntas reflexivas Contextualización Cuestionario de autorreflexión Estudio de casos Exposición contenidos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 2. La adolescencia con problemas de salud mental | 15 minutos | Texto Audio Imágenes | Exposición contenidos Contextualización Testimonios Preguntas reflexivas Síntesis y conclusión |
| | Actividad 3. ¿Mito o realidad? | 5 minutos | Interacción Texto Imágenes | Preguntas reflexivas Exposición contenidos Síntesis y conclusiones |
| | Actividad 4. Una carta para ti | 10 minutos | Texto Audio | Contextualización Testimonio Exposición contenido Síntesis y conclusiones |
| | Actividad 1. Recuerda | 5 minutos | Texto Imágenes | Repaso Infografías |
| Recuerda Módulo 4 | Actividad 2. Nos interesa tu opinión | 5 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de evaluación Foro Canal comunicación con equipo |

Módulo 5. “Resolviendo conflictos”

Objetivos del Módulo 5

- Reflexionar y tomar conciencia de cómo ciertos cambios propios de la adolescencia pueden contribuir al aumento de los conflictos en la relación familiar.
- Desarrollar un estilo de crianza flexible y consciente, cultivando habilidades de flexibilidad psicológica parental al identificar los miedos y preocupaciones que emergen en las situaciones de conflicto con el hijo o hija adolescente con problemas de salud mental.
- Aumentar la confianza y el sentido de eficacia en el rol parental en situaciones de conflicto con un hijo o una hija adolescente con problemas de salud mental.
- Fortalecer estrategias adecuadas de resolución de conflictos con hijos e hijas adolescentes, a través de la identificación de situaciones conflictivas, la reflexión sobre los propios recursos parentales, el desarrollo de habilidades de autogestión emocional, la promoción de la regulación emocional en los hijos e hijas y el fomento de una comunicación efectiva.
- Reconocer la importancia de los límites y normas como herramientas para reducir los conflictos familiares y aprender estrategias para establecerlos de manera clara, respetuosa y eficaz con los hijos e hijas adolescentes.
- Normalizar y aceptar sentimientos, dudas, preocupaciones y dificultades relacionadas con la crianza de adolescentes con problemas de salud mental en

el contexto de conflicto con los hijos e hijas.

- Cultivar una mirada más compasiva hacia uno mismo y hacia los demás, entendiendo que las dificultades parentales son parte de una experiencia compartida por muchas familias.
- Reconocer el valor del apoyo social y fortalecer la disposición a buscar activamente redes formales e informales que acompañen y sostengan la experiencia de crianza.

Contenidos del Módulo 5

- Desarrollo adolescente
- Parentalidad flexible, consciente y adaptativa.
- Apoyo, fomento de la autonomía y comunicación en contexto de crianza.
- Resolución de conflictos y establecimiento de límites y normas.
- Autoeficacia en el rol parental.
- Salud mental sin estigmas.
- Validación emocional y autocompasión de las figuras parentales.
- Apoyo social formal e informal.

Estructura del Módulo 5

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|------------|------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| Bienvenida | Actividad 1. Bienvenida a Módulo 5 | 5 minutos | Texto Vídeo | Exposición contenidos Contextualización |

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---|---|-----------------|---|---|
| Sesión 1. ¿Qué debo saber sobre los conflictos? | Actividad 1. Conflictos: Una preocupación común | 10 minutos | Texto Audio Imágenes | Contextualización Testimonios Análisis de experiencias Preguntas reflexivas |
| | Actividad 2. Nuestros temas de conflictos | 10 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de auto-reflexión Análisis de experiencias Exposición contenidos Síntesis y conclusión |
| | Actividad 3. ¿Qué dicen los expertos? Los conflictos en la adolescencia | 10 minutos | Texto Audio | Preguntas reflexivas Exposición contenidos Contextualización Síntesis y conclusión |
| Sesión 2. ¿Qué puedo hacer para reducir los conflictos? | Actividad 1. Respondo y no reacciono | 5 minutos | Texto imágenes | Contextualización Exposición contenidos Estudio de casos Imagen slider Síntesis y conclusión Tarea de transferencia |
| | Actividad 2. Miro mi semáforo | 20 minutos | Interacción Texto Audio Imágenes | Exposición contenidos Metáforas y analogías Cuestionario de auto-reflexión Síntesis y conclusiones Tarea de transferencia |
| | Actividad 3. Miro su semáforo | 5 minutos | Interacción Texto | Exposición de contenidos Contextualización Metáforas y analogías Tarea de transferencia |

PROGRAMA BIENESTAR

| | Título | Duración | Formato | Técnicas principales |
|---|---|-----------------|---|--|
| Sesión 3. ¿Qué más puedo hacer para reducir los conflictos? | Actividad 1. Mejoro la comunicación | 20 minutos | Texto Audio Vídeo imágenes | Exposición contenidos Contextualización Metáforas y analogías Estudio de casos Historia animada Síntesis y conclusión Tareas de transferencia |
| | Actividad 2. Pongo límites y normas en casa para reducir los conflictos | 25 minutos | Interacción Texto Audio Imágenes | Exposición contenidos Contextualización Preguntas reflexivas Metáforas y analogías Cuestionario de auto-reflexión Síntesis y conclusiones Plan de acción Tarea de transferencia |
| Recuerda Módulo 5 | Actividad 1. Recuerda | 5 minutos | Texto Imágenes | Repaso Infografías |
| | Actividad 2. Nos interesa tu opinión | 5 minutos | Texto Interacción | Cuestionario de evaluación Foro Canal comunicación con equipo |

Evaluación y experiencias



Evaluación y experiencias

¿Cómo se ha evaluado el programa y qué resultados ha mostrado?

El **Programa Bienestar** ha sido diseñado no solo con un fuerte respaldo teórico y práctico, sino también cumpliendo con los estándares de calidad exigidos a las intervenciones psicoeducativas basadas en evidencias. En consonancia, en su diseño se han incorporado **diversos procedimientos de evaluación** que permiten analizar su pertinencia, efectividad, eficiencia y utilidad, desde una perspectiva científica que contempla tanto una metodología cuantitativa como análisis cualitativos de la experiencia de las familias participantes.

Evaluación formativa durante la implementación

Cada módulo del programa incluye una breve evaluación al final del apartado “Recuerda”, que cumple con una doble función:

- Por un lado, permite a madres y padres **reflexionar sobre lo aprendido**, facilitando la **toma de conciencia y el autoconocimiento**, y reforzando así los procesos de cambio personal.
- Por otro, proporciona al equipo del programa **información sobre la satisfacción, la utilidad percibida** de lo aprendido y la **transferencia de aprendizajes** a la vida cotidiana. Esta recogida continua de datos permite realizar ajustes y me-

joras, asegurando que el programa dé respuesta a las necesidades reales de las familias.

Además, cada día que se accede al programa, se invita a la persona participante a valorar cómo se siente en ese día respecto a su vida en general y a su rol como madre o padre. Esta breve autoevaluación diaria permite realizar un seguimiento contextualizado del bienestar y fomenta la autoconciencia sobre la evolución personal y parental.

Estas evaluaciones combinan **quesionarios de respuesta cerrada** (cuantitativos) con **preguntas abiertas** (cualitativas). Este enfoque ayuda a que las personas se sientan más conectadas con el programa y sean conscientes de los aprendizajes que van adquiriendo.

Evaluación del impacto

Para valorar rigurosamente el impacto del Programa Bienestar, se ha llevado a cabo un **ensayo clínico de efectividad** en colaboración con la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Área de Gestión Sanitaria Sur de Sevilla. El estudio adoptó un diseño longitudinal, con tres momentos de evaluación para el grupo de intervención y dos para el grupo control. Participaron familias con hijos e hijas adolescentes con problemas o dificultades de salud mental.

Los resultados del ensayo clínico han mostrado que, en comparación con el grupo control, las **familias del grupo de intervención experimentaron cambios significativos y relevantes** gracias a su participación en el programa, **más evidentes en quienes**

realizaron un uso más intensivo. Concretamente, las figuras parentales experimentaron mejoras en su bienestar psicológico y en su percepción de autoeficacia parental, así como una disminución del estrés parental percibido. Así mismo, se observaron cambios positivos en los hijos e hijas, especialmente en el ámbito emocional.

Este estudio de evaluación ha permitido obtener datos valiosos sobre la efectividad del programa, entendida como los cambios significativos observados en las variables de interés, y sobre su eficiencia, en cuanto a para qué perfiles de familias y bajo qué condiciones de intervención el programa resulta más beneficioso. Este enfoque de evaluación ofrece una visión ecológica y realista de los efectos del programa. Próximamente, más resultados del

estudio estarán disponibles en la página web del equipo desarrollador del programa, donde se seguirán compartiendo evidencias adicionales y futuras publicaciones: <https://institucional.us.es/pbienestar/>

¿Qué opinan las personas que ya lo han realizado?

El Programa Bienestar ha sido evaluado no solo desde una perspectiva cuantitativa, sino también a través de las voces y experiencias personales de las familias participantes. Las respuestas de madres y padres permiten acercarnos al impacto real de los contenidos, actividades y propuestas del programa en su vida cotidiana.

Voces reales: testimonios de quienes han vivido el programa

A lo largo de los distintos módulos, los participantes han compartido frases que resumen de forma muy significativa lo que el programa ha supuesto para ellos. A continuación, se recogen algunos de los testimonios más representativos:

“Me ha permitido pararme a pensar y reflexionar sobre lo que necesito y lo que quiero”

“Identificar como quiero ser en diferentes ámbitos de la vida, y buscar acciones que me lleven a ser como me gustaría”

“Me ha recordado lo importante que es pararme a pensar las cosas”

“Me ha ayudado a ser más consciente del momento

“presente y a tratar de quedarme en él”

“Me ha ofrecido conocimiento para entender mejor al adolescente”

“Me ha aportado serenidad. Que los errores cometidos, los puedo convertir en aprendizajes”

“Me he dado cuenta que muchos pensamientos y emociones que siento hacia mi hija, también las sienten otras madres”

“He adquirido mucha información sobre cómo tratar los conflictos en casa”

“Me ha aportado bienestar”

Estos comentarios reflejan un cambio en la forma de afrontar el día a día y la parentalidad, más consciente, acompañada y centrada también en el propio bienestar psicológico.

Lo que más resuena: nubes de palabras por módulo

Desde un enfoque cualitativo, las siguientes nubes de palabras recogen los términos más mencionados por

los participantes al responder qué les ha aportado cada módulo y qué están aplicando en su día a día.

Estas palabras clave ayudan a visualizar de forma rápida sobre qué aspectos el programa ha tenido mayor impacto y cómo se traducen en cambios concretos en la vida familiar.

Módulo 1. Aprendo a cuidarme

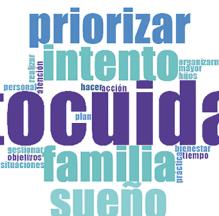
¿Qué me ha aportado el módulo?

reflexionar



¿Qué estoy aplicando y qué estoy notando?

autocuidado



Módulo 2. Trabajando con mis emociones

¿Qué me ha aportado el módulo?

¿Qué estoy aplicando y qué estoy notando?



Módulo 3. Cómo sentirme mejor

¿Qué me ha aportado el módulo?

¿Qué estoy aplicando y qué estoy notando?



Módulo 4 Entendiendo la adolescencia

¿Qué me ha aportado el módulo?

acompañamiento
validación
conocimiento
saber
fuerzas
saber
empatía
adolescente
entender
cambios
aprendizaje
tranquilidad

¿Qué estoy aplicando y qué estoy notando?

normas
herramientas
saber
cómo
claridad
conflictos
mejor
poner
límites

Módulo 5 Resolviendo conflictos

¿Qué me ha aportado el módulo?

empatía
escuchar
perspectiva
problemas
comunicación
autocuidado
etapa
frontar
hijo
comprensión
entender
situación

¿Qué estoy aplicando y qué estoy notando?

semáforo
calma
consecuencias
aplicar
límites
normas
escucha
situaciones

Datos que hablan: resultados cuantitativos

Los cuestionarios de valoración incluidos al final de cada módulo también

permiten recoger información cuantitativa sobre la experiencia de los usuarios. Algunos de los resultados obtenidos son:

- El 92.5% de los participantes considera que la realización del programa le ha permitido afrontar los problemas de manera más efectiva y que volvería a realizarlo si tuviera que buscar ayuda.
- El 82.5 % de los participantes se muestra satisfechas o muy satisfechas con el programa.
- El 95 % de los participantes indica que el programa le ha sido útil.
- Un 87.5% de los participantes afirma estar aplicando lo aprendido en su vida cotidiana.
- Un 87.5% de los participantes encontró el sitio web del programa muy fácil de usar.

Estos datos refuerzan la idea de que el Programa Bienestar es un recurso práctico, con gran aceptación y con capacidad de generar cambios significativos.

Acceso y más información



Acceso y más información

¿Cómo se puede acceder al programa?

Acceder al **Programa Bienestar** es muy sencillo, rápido y totalmente **gratuito**. El programa está disponible en formato online, lo que permite a madres y padres conectarse en el momento que mejor se ajuste a sus circunstancias.

Se puede acceder **desde cualquier dispositivo con conexión a internet (móvil, ordenador o tablet)**, en cualquier **día de la semana** y a cualquier **hora del día**.

Para comenzar, solo hay que seguir estos pasos:

1. Entra en la web del programa:

<https://programabienestar.es/>



También puedes escanear el siguiente código QR para acceder directamente

2. Haz clic en la opción **“Regístrate”** para crear tu cuenta.
3. Completa el formulario con tus datos y elige un nombre de usuario y contraseña.

PROGRAMA BIENESTAR

4. Recibirás un **correo electrónico de confirmación** en la dirección que hayas

indicado. Sigue el enlace que aparece en el mensaje para **activar tu cuenta**.

The screenshot shows the 'programa Bienestar' website. The main content area features a purple sidebar with text about adolescents and mental health, followed by a list of program components. The main area has a login form for 'Nombre de usuario o correo electrónico' and 'Contraseña', with an 'Acceder' button. Below it is a link to recover a password ('¿Olvidó su contraseña?'). A '¿No tienes cuenta?' section with a 'Regístrate' button is also present. The footer includes the Spanish government logo and the 'Agencia Estatal de Investigaciones' (AEI) logo. The sidebar text includes:

¿Tu hijo o hija adolescente está pasando por un problema de salud mental? ¿Te gustaría entender mejor qué le ocurre y cómo puedes ayudarle?

Sabemos que ser madre o padre de un adolescente no es una tarea sencilla y que son muchos los desafíos, miedos y dudas que nos surgen. Todos, alguna vez, necesitamos apoyo para sentirnos bien y ser capaces de afrontar los retos de la parentalidad. Precisamente para esto nace el **Programa Bienestar**, un programa pensado para familias como la tuya.

En este programa encontrarás:

- 83 **Estrategias simples y prácticas** para gestionar tu día a día y las situaciones difíciles.
- 83 **Información** para comprender mejor a tu hijo o hija y los problemas de salud mental que enfrenta.
- 83 **Herramientas prácticas** para afrontar algunos miedos.
- 83 **Recursos** para mejorar la comunicación con tu hijo o hija, poner límites y resolver conflictos cotidianos.
- 83 **Ideas** para priorizar tu autocuidado y tu salud. Porque para cuidar bien de otros, primero tienes que cuidarte tú.

Todo esto y más te espera en esta formación online. Disponible las **24 horas** del día y **100% GRATUITA**. Únete y comienza a cuidar de ti y de las personas que te importan.

Realizado por profesionales
Basado en la evidencia
Experiencias de participantes
Valoraciones del programa

© Grupo Proyecta Bienestar 2025

Una vez que la cuenta de acceso haya sido activada, se tiene **acceso inmediato** a todo el contenido del programa, sin ningún coste y sin necesidad de validar ningún dato adicional. Todos los módulos y recursos adicionales estarán disponibles para poderlos realizar cuando se desee y al ritmo que necesite cada participante.

**Para facilitar aún más el acceso al Programa Bienes-
tar desde el teléfono móvil, se
puede anclar el programa a
la pantalla de inicio del dis-
positivo**, como si fuera una
aplicación. Así, cada vez que
se quiera entrar, solo se ten-
drá que tocar el ícono, sin ne-
cesidad de abrir el navegador
ni escribir la dirección web.

¿Cómo anclar el programa a la pantalla de inicio del móvil?

Desde un móvil Android (navegador Google Chrome):

1. Abre el navegador **Chrome** en tu móvil.
2. Accede a la web del programa:
<https://programabienestar.es/>
3. Toca el **ícono de los tres puntos (⋮)** en la esquina superior derecha.
4. Selecciona **“Añadir a pantalla de inicio”**.
5. Se puede personalizar el nombre si se desea. Luego pulsa **“Añadir”**.

Se verá un ícono en tu pantalla de inicio como si fuera una app.

Desde un iPhone (navegador Safari):

1. Abre **Safari** en tu iPhone.
2. Ve a la dirección del programa:
<https://programabienestar.es/>
3. Pulsa el **ícono de compartir** (el cuadrado con una flecha hacia arriba).
4. Desliza hacia abajo y selecciona **“Añadir a pantalla de inicio”**.
5. Pulsa **“Añadir”**.

El ícono del programa aparecerá en la pantalla como una aplicación más.

¿Dónde obtener más información?

Visita la página web oficial del grupo que ha desarrollado el programa

<https://institucional.us.es/pbienestar/presentacion/>

Contacta con nosotros

Si tienes alguna pregunta o propuesta, puedes escribirnos a:



proyectabienestar@us.es

Síguenos en redes sociales

Para estar al día con las novedades del programa y acceder a recursos actualizados, síguenos en Instagram:



[@pbienestar_sm](https://www.instagram.com/pbienestar_sm)

Referencias

Referencias

Achtergarde, S., Postert, C., Wessing, I., Romer, G. y Müller, J. M. (2015). Parenting and child mental health: Influences of parent personality, child temperament, and their interaction. *The Family Journal*, 23(2), 167–179.

<https://doi.org/10.1177/1066480714564316>

Antolín-Suárez, L., Jiménez, L., Barroso-Díaz, S., Díaz-Jiménez, O. y Nieto-Casado, F. J. (en revisión). Revisión de programas de promoción de parentalidad positiva en la adolescencia: Una mirada a los problemas de salud mental.

Antolín-Suárez, L., Navas-Campaña, D., Jiménez, L., Barroso-Díaz, S. y Resurrección, D. M. (en revisión). The effectiveness of parenting interventions for families with adolescents that exhibit mental health problems: A systematic review.

Antolín-Suárez, L., Nieto-Casado, F. J., Rodríguez-Meirinhos, A. y Oliva, A. (2020). Demographic, social, and economic factors of internalizing problems in referred and non-referred adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5195.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17145195>

Antolín-Suárez, L., Rodríguez-Meirinhos, A., García-Pineda, O., Oliva, A., Jiménez, L., Trigo, E. y Aguilera, D. (2016). Promoción de una parentalidad positiva en familias con adolescentes que padecen problemas de salud mental. *Apuntes de Psicología*, 34(2–3), 129–138.

<https://doi.org/10.55414/ap.v34i2-3.604>

- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K. y Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 111–120.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.03.001>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Bronfenbrenner, U. y Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social Development*, 9(1), 115–125.
<https://doi.org/10.1111/1467-9507.00114>
- Bruner, J. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press.
- Chen, W. Y. y Lukens, E. (2011). Well-being, depressive symptoms, and burden among parent and sibling caregivers of persons with severe and persistent mental illness. *Social Work in Mental Health*, 9, 397–416.
<https://doi.org/10.1080/15332985.2011.575712>
- Cicchetti, D. y Cohen, D. J. (1995a). *Developmental psychopathology (Vol. 1: Theory and methods)*. Wiley.
- Cicchetti, D. y Cohen, D. J. (1995b). *Developmental psychopathology (Vol. 2: Risk, disorder and adaptation)*. Wiley.
- Cicchetti, D. y Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 6–20.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.6>

Cohn, L. N., Pechlivanoglou, P., Lee, Y., Mahant, S., Orkin, J., Marson, A. y Cohen, E. (2020). Health Outcomes of Parents of Children with Chronic Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of pediatrics*, 218, 166–177.e2.

<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.10.068>

Consejo de Europa. (2006). *Recomendación Rec(2006)19 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad*.

<https://www.coe.int/es>

Davis, N. O. y Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of children with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(7), 1278–1291.

<https://doi.org/10.1007/s10803-007-0512-z>

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dey, M., Paz Castro, R., Haug, S. y Schaub, M. P. (2019). Quality of life of parents of mentally-ill children: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(5), 563–577. <https://doi.org/10.1017/S2045796018000409>

Gau, S. S., Chou, M., Chiang, H., Lee, J., Wongf, C., Chou, W. y Wug, Y. (2012). Parental adjustment, marital relationship, and family function in families of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 263–270.

<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2011.05.007>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E. y Buteau, E. (2007). Understanding and engaging families: An integrated DBT framework. En L. A. Dimeff y K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (pp. 227–244). Guilford Press.
- Hosman, C. M. H., van Doesum, K. T. M. y van Santvoort, F. (2009). Prevention of emotional problems and psychiatric risks in children of parents with a mental illness in the Netherlands: The scientific basis to a comprehensive approach. *Advances in Mental Health*, 8(3), 250–263.
- <https://doi.org/10.5172/jamh.8.3.250>
- Jiménez, L. y Hidalgo, M. V. (2016). La incorporación de prácticas basadas en evidencias en el trabajo con familias: Los programas de promoción de parentalidad positiva. *Apuntes de Psicología*, 34(2–3), 91–100.
- [https://doi.org/10.55414/ap.v34i2-3.600.](https://doi.org/10.55414/ap.v34i2-3.600)
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K. y Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, 88, 67– 83.
- <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Laporte, N., van den Bogaard, D., Brenning, K., Soenens, B. y Vansteenkiste, M. (2024). Testing an online program to foster

- need crafting during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(9), 8587–8587. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03603-z>.
- Lieb, R., Isensee, B., Höfler, M., Pfister, H. y Wittchen, H.-U. (2002). Parental major depression and the risk of depression and other mental disorders in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 59(4), 365–374. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.4.365>
- Lobato, D., Montesinos, F. y Flujas-Contreras, J. M. (2022). Psychological flexibility is associated with parental stress in relatives of people with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6118. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106118>
- Martin, F., Dahmash, D., Wicker, S., Glover, S. L., Duncan, C., Anastassiou, A., Docherty, L. y Halligan, S. (2024). Psychological well-being and needs of parents and carers of children and young people with mental health difficulties: a quantitative systematic review with meta-analyses. *BMJ mental health*, 27(1), e300971. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300971>
- Martin, F., Dahmash, D., Wicker, S., Glover, S., Duncan, C., Anastassiou, A., Docherty, L. y Halligan, S. (2025). Systematic review with qualitative meta-synthesis of parents' experiences and needs in relation to having a child or young person with a mental health difficulty. *BMJ Mental Health*, 28, 1-10. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301518>
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Nieto-Casado, F. J., Antolín-Suárez, L., Rodríguez-Meirinhos, A. y Oliva, A. (2022). Effect of parental competences on anxious-depressive symptoms and suicidal ideation in adolescents: Exploring the mediating role of mindfulness. *Children and Youth Services Review*, 138, 106526.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106526>
- Nieto-Casado, F. J., Vansteenkiste, M., Brenning, K., Oliva, A., Rodríguez-Meirinhos, A. y Antolín-Suárez, L. (2024). Basic psychological needs and suicidal ideation: Testing an integrative model in referred and non-referred adolescents. *Current Psychology*, 43, 6438–6449.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04816-6>
- Nieto-Casado, F.J. (2024). *Ideación suicida en la adolescencia: Claves para la intervención*. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.
<https://hdl.handle.net/11441/171217>
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition —A meta-analysis. *Stress and Health*, 34(2), 197–207. <https://doi.org/10.1002/smj.2780>
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C. y Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. En *Manual práctico en parentalidad positiva* (pp. 1–20). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., Byrne, S. y Rodríguez, B. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva* (1^a ed.). Síntesis.

Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). *Necesidades de apoyo de las familias con adolescentes que padecen enfermedades mentales. Promoción de una parentalidad positiva.* (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.

<https://hdl.handle.net/11441/92539>

Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L. y Oliva, A. (2018). Support needs of families of adolescents with mental illness: A systematic mixed studies review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32, 152-163. <http://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.09.004>

Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L. y Oliva, A. (2021). Psychological needs in parents and clinically referred adolescents: An integrative model via parenting and parental mindfulness. *Journal of Family Psychology*, 35(7), 906-915. <https://doi.org/10.1037/fam0000863>

Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M. y Oliva, A. (2020b). A bright and a dark path to adolescents' functioning: The role of need satisfaction and need frustration across gender, age, and socio-economic status. *Journal of Happiness Studies*, 21, 95-116.

<https://doi.org/10.1007/s10902-018-00072-9>

Rodríguez-Meirinhos, A., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Oliva, A., Brenning, K. y Antolín-Suárez, L. (2020a). When is parental monitoring effective? A person-centered analysis of the role of autonomy-supportive and psychologically controlling parenting in referred and non-referred adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 352-368.

<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01151-7>

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K. y Newbury-Birch, D. (2024). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in Europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2877–2894.
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Stracke, M., Heinzl, M., Dorothee, A., Müller, D. A., Gilbert, K., Thorup, A. A. E., Paul, J. L. y Christiansen, H. (2023). Mental Health Is a Family Affair—Systematic Review and Meta-Analysis on the Associations between Mental Health Problems in Parents and Children during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Research in Public Health*, 20(5), 4485.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20054485>
- Vasilopoulou, E. y Nisbet, J. (2016). The quality of life of parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 36–49.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.11.008>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wolicki, S. B., Bitsko, R. H., Cree, R. A., Danielson, M. L., Ko, J. Y., Warner, L. y Robinson, L. R. (2021). Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health

indicators. *Adversity and Resilience Science*, 2(2), 125–139.

<https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7>

Xie, J., Yang, L. y Li, S. (2025). The roles of parental psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion in affecting mental health and self-efficacy in parents of children with or without hearing loss: An analysis of the parallel mediation model. *Nursing Open*, 12(4), e70180.

<https://doi.org/10.1002/nop2.70180>





PROGRAMA BIENESTAR

Acompañando a familias de adolescentes con problemas de salud mental

Cuidar a quienes cuidan también es una forma de cuidar

El *Programa Bienestar* es una intervención psicoeducativa innovadora, basada en la evidencia y diseñada para acompañar a madres, padres y otras figuras parentales que conviven con adolescentes con problemas de salud mental. A través de una propuesta online, cercana y flexible, este programa ofrece herramientas prácticas para fortalecer el bienestar psicológico de quienes cuidan y mejorar la convivencia familiar.

Este manual presenta de forma clara y estructurada los fundamentos, objetivos, contenidos y metodología del programa de intervención, con el propósito de servir a los profesionales que deseen incorporarlo en su práctica y darlo a conocer a familias que puedan estar interesadas en su realización. Con un enfoque experiencial y orientado a la acción, se abordan temas clave como el autocuidado, la flexibilidad psicológica, la gestión emocional, la parentalidad consciente y la corresponsabilidad.

El *Programa Bienestar* nace del trabajo del **Grupo Proyecta Bienestar**, un equipo de investigadores y profesionales comprometidos con la promoción de la salud mental familiar. **Bajo la dirección de la Dra. Lucía Antolín-Suárez**, el grupo desarrolla propuestas que integran el rigor científico con una fuerte vocación práctica y social, apostando por una visión ecológica, sistémica y centrada en el desarrollo de competencias.

Más que un manual, esta obra es una invitación a transformar la experiencia de la crianza en contextos difíciles, poniendo en el centro las necesidades, fortalezas y emociones de quienes cuidan.

¿Te interesa saber más?

Visita <https://institucional.us.es/pbienestar/presentacion/>

Conecta con nosotros también en redes



Esta publicación es parte del proyecto PID2020-117363RA-I00 financiado por:

