



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

“Análisis de la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso para optimizar el rendimiento deportivo”

Estudiante: Enzo Gaston Seguin

Legajo: 26738

Director/es: Ballestero Carina

Co-director/es: Marzorati Ariela

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

Firma y aclaración del autor:



Enzo Gaston Seguin

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	5
<i>Marco Teórico</i>	7
Investigación en rendimiento deportivo	7
Habilidades psicológicas	8
Entrenamiento psicológico	9
Conceptualización de rendimiento deportivo	11
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	12
Evidencia y aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso	14
Medición de flexibilidad psicológica	15
<i>Planteo del problema</i>	16
<i>Estado del Arte</i>	19
<i>Objetivos</i>	24
Objetivo general	24
Objetivos específicos	24
<i>Fundamentación</i>	24
Metodología	27
Resultados	29
<i>Características de los contextos deportivos</i>	29
<i>Características de los programas de entrenamiento</i>	30
<i>Rendimiento deportivo y habilidades potenciadas</i>	32
Discusión	41
Conclusiones	46

Aportes y contribuciones	48
Limitaciones de la investigación	49
Líneas de investigación futuras	51
Referencias	52

Análisis de la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso para optimizar el rendimiento deportivo.

Resumen

El presente trabajo de revisión bibliográfica apuntó a generar un relevamiento de investigaciones de los últimos 20 años referentes a la aplicación de intervenciones basadas en la Terapia de aceptación y compromiso (ACT) dentro del campo de la psicología del deporte en materia de rendimiento deportivo. Se buscó analizar los contextos deportivos estudiados, metodologías utilizadas, procesos de flexibilidad psicológica trabajados, habilidades psicológicas potenciadas y efectos sobre el rendimiento del deportista. Se utilizaron las bases de datos *DOAJ*, *SciELO*, *Redalyc*, *Google Academics*, *Semantic Scholar* y *Human Kinetics*, donde se seleccionaron publicaciones en inglés y español que cumplieron con los criterios de inclusión (entre los años 2004 y 2024, que incluyan las palabras “*aceptación y compromiso*”, “*flexibilidad psicológica*”, “*deportistas*”, “*rendimiento deportivo*” y que tomen ACT como modelo de estudio). Se encontraron un total de 21 investigaciones pertinentes para los objetivos del trabajo, de las cuales 19 concluyeron que una intervención basada en ACT puede ser beneficiosa para el rendimiento deportivo. Se concluye que no se puede aún establecer relaciones claras respecto a las particularidades de una intervención basada en ACT y la mejoría en el rendimiento deportivo. De esta manera, se hace necesario seguir emprendiendo investigaciones que se propongan estudiar la aplicación de ACT en el ámbito del deporte.

Palabras claves. Psicología del deporte, terapia de aceptación y compromiso, flexibilidad psicológica, rendimiento deportivo

Introducción

En la actualidad, el deporte se encuentra en todas las culturas y sociedades del mundo (Flores y Sánchez, 2018), presentándose como un fenómeno de gran relevancia social que fomenta valores como la igualdad, solidaridad y lealtad, y que incluso actúa como un precursor del intercambio cultural (Capretti, 2011). Como señalan Patiño et al. (2022) y Vargas-Olarte (2012), esta relevancia social posiciona al deporte como un objeto de estudio para distintas disciplinas denominadas ciencias del deporte. La psicología de la actividad física y del deporte forma parte de dicho grupo, considerada un área de especialización que se interesa por estudiar las variables psicológicas que intervienen en la actividad física (Sánchez-Jiménez y León-Ariza, 2012). Como consecuencia, uno de los conceptos centrales para la psicología del deporte es el rendimiento deportivo, siendo la búsqueda por el éxito y la consecución de resultados deportivos esperados impulsores de un campo de investigación en desarrollo.

A fines del presente trabajo, se realizará en un primer momento una aproximación a los avances de la psicología del deporte en materia de rendimiento deportivo, abarcando las variables psicológicas estudiadas, la relevancia del desarrollo de habilidades psicológicas con el deportista y las características de un entrenamiento psicológico, para arribar a una conceptualización de rendimiento deportivo acorde a los objetivos del trabajo.

Posteriormente, se presenta un acercamiento a los fundamentos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) como modelo de estudio.

Marco Teórico

Investigación en rendimiento deportivo

La búsqueda por la optimización del rendimiento deportivo se vincula al inicio mismo de la psicología del deporte (Aoyagi et al., 2012). Autores como Pérez-Córdoba y Estrada-Contreras (2015) y Briones-Arteaga (2016) articulan en sus revisiones sobre la historia de la psicología del deporte la idea de que estudios iniciales y aislados durante los años 1919 y 1945 sobre la personalidad, el poder mental y la motivación hacia la práctica deportiva se relacionan a un interés por analizar variables psicológicas involucradas en el rendimiento deportivo, principalmente en instituciones educativas y deportes universitarios de Estados Unidos, la Unión Soviética y Alemania. Sin embargo, los autores resaltan que es a partir del desarrollo y popularización de programas de preparación psicológica con deportistas, promulgados por la creación y reorganización de centros deportivos durante fines de la década del 40 en Europa, que el rendimiento deportivo empieza a colocarse en el foco de la intervención e investigación aplicada de una emergente psicología del deporte.

Durante dicho periodo, inicialmente se destacaron trabajos aislados sobre el rol de la personalidad, la motivación, la inteligencia y la instrucción en la práctica deportiva (Córdoba y Contreras, 2015), principalmente de referentes como Griffith en Estados Unidos, Puni y Rudik en la Unión Soviética, y Schulte en Alemania (Briones-Arteaga, 2016). Asimismo, Ruiz (1999) señala que el estudio sobre el rendimiento se ha encontrado en parte vinculado a investigaciones sistematizadas de biografías de deportistas de excelencia, con el objetivo de analizar las variables destacables que permitían rendir a un nivel superior más allá de factores físicos y biológicos. Acorde al autor, estas investigaciones permitieron en décadas posteriores conocer la relevancia de la autorregulación, el aprendizaje por andamiaje y el autoaprendizaje para el rendimiento deportivo a partir de trabajos de autores como Bloom (1985) y Glaser (1996). Paralelamente, durante los años 30 y mediados de los años 60 hubo una importante tendencia de investigación hacia los estudios de personalidad (Rubio,

2001; Allen et al., 2013), donde la relación de los rasgos de personalidad con el rendimiento deportivo es abordada en una gran cantidad de trabajos (Thune, 1949; La Place, 1954; Merriman, 1960, como se citó en Allen et al., 2013). Según Allen et al. (2013), esta tendencia permitió principalmente conocer la diferencia de rasgos como la extroversión, la apertura o la amabilidad entre atletas de distintas disciplinas y su posible relación con el rendimiento, pero sin obtener resultados concretos sobre dicha relación.

Sobre esto último, Rubio (2001) plantea que, a raíz de un descontento en los investigadores con la cuestionable generalización de resultados a contextos deportivos reales, surge en los años ochenta un paulatino predominio de investigaciones con una base teórica y abordaje cognitivo. Para los años noventa, habiendo una disminución notable de la cantidad de estudios de rasgos de personalidad, el interés de los investigadores ya se encuentra posicionado sobre el estudio de variables psicológicas más específicas (Allen et al., 2013). A partir de este período y hasta la actualidad se han realizado investigaciones sobre el rol e influencia sobre el rendimiento de variables como la atención (Eysenck y Calvo, 1992; Boutcher, 2002; González-Suárez, 2003; Davies y Sime, 2005), la motivación (Walling et al., 1993, Roberts et al., 2018; Suárez y Jiménez, 2021), la autoeficacia (Martin y Gill, 1991; Moritz et al., 2000; Rojas, 2007), ansiedad y estrés (Kerr y Leith, 1993; Calvo et al., 1997; Campos et al., 2017; Dos santos et al., 2020) y la concentración (Orlick, 1986; Vast et al., 2010).

Habilidades psicológicas

Como visto en este breve recorrido, la investigación en rendimiento deportivo ha constituido un campo de amplia información sobre variables que influyen sobre el mismo. Por este motivo, el desarrollo de las habilidades psicológicas necesarias en un deportista para rendir a un nivel óptimo en su disciplina es de interés a lo largo del ámbito del deporte (Riera et al., 2016).

Weinberg y Gould (2010) consideran a las habilidades psicológicas como aquellas vinculadas particularmente a aspectos mentales que escapan de factores técnicos y físicos del deportista, los cuales interfieren y opacan el rendimiento. Asimismo, resaltan que las habilidades psicológicas no son innatas ni se encuentran vinculadas a rasgos estables de personalidad, sino más bien requieren de entrenamiento y práctica para ser desarrolladas. De esta manera, los autores remarcan que es precisamente la práctica sistemática de dichas habilidades lo que ayuda a mejorar no solo el rendimiento deportivo, sino también a obtener mayor satisfacción del deporte practicado. Sumado a esto, señalan que las habilidades psicológicas encuentran su importancia en relación al atributo de resistencia mental, ya que esta suele considerarse ampliamente como un componente fundamental del éxito deportivo y se encuentra vinculada a la capacidad de concentración, tolerancia al fracaso y la presión, y la entereza.

Por su parte, Birrer y Morgan (2010) plantean que el concepto de habilidades psicológicas se ha divulgado y usado considerablemente en la literatura de la psicología del deporte, donde incluso se encuentran expresiones como técnicas mentales o destrezas mentales siendo utilizadas indistintamente para referirse a ellas. Estos autores remarcan que existe una diferencia entre un método o técnica y el resultado deseado de la aplicación sistemática de estas, considerando a estos resultados como habilidades psicológicas. De esta manera, una habilidad psicológica la definen como una capacidad aprendida necesaria para realizar de manera efectiva una actividad deportiva específica, las cuales son desarrolladas a partir de diversas técnicas.

Entrenamiento psicológico

Según distintos autores (Weinberg y Gould, 2010; Jiménez y Ariza, 2012; Rascado et al., 2014; Ursino, 2019), el conocimiento de las variables psicológicas que impactan sobre el rendimiento y la importancia de las habilidades psicológicas, han llevado al desarrollo de programas de entrenamiento psicológico para deportistas con el objetivo de maximizar su

rendimiento a partir de la utilización de procedimientos o intervenciones que desarrollen las habilidades psicológicas necesarias. Acorde a Ezquerro (2007) y Jiménez y Ariza (2012), dichos procedimientos se desarrollan a partir de la adaptación de técnicas o estrategias provenientes de otros ámbitos de la psicología, siendo por lo tanto no exclusivos de la psicología del deporte como suele considerarse.

El entrenamiento psicológico implica la incorporación del trabajo sobre el aspecto psicológico como complementación del entrenamiento habitual, siendo añadido a la metodología de trabajo del equipo o deportista (Jiménez y Ariza, 2012; Olmedilla-Caballero et al., 2020). Asimismo, algunos autores (Feliu, 2007; Weinberg y Gould, 2010; Ursino et al., 2019) señalan que el entrenamiento psicológico suele llevarse a cabo dentro de un encuadre psicoeducativo, comprendiendo un proceso de planificación formal y deliberado, y teniendo en cuenta las demandas psicológicas de cada contexto deportivo y las necesidades particulares de cada deportista. Weinberg y Gould (2010) plantean que el entrenamiento psicológico constituye un proceso que tiene como fin último el funcionamiento efectivo del deportista de manera autónoma, es decir, desarrollar la autorregulación.

Respecto al desarrollo del entrenamiento psicológico, Weinberg y Gould (2010) plantean que los programas de entrenamiento suelen mantener de manera general una 1) fase educativa, una 2) fase de adquisición y una 3) fase práctica en su estructura. Complementariamente, señalan que el desarrollo de un programa de entrenamiento requiere de un análisis del enfoque que sostiene el deportista con respecto a su ejercicio, la confección de un perfil de rendimiento, el reconocimiento de las habilidades psicológicas del deportista, un cronograma y una evaluación de los efectos del programa durante su aplicación. Feliu (2007), a su vez, señala que para el desarrollo de un programa de entrenamiento es necesario analizar las habilidades psicológicas más relevantes para el deporte sobre el cual se trabajará. Desde este punto de vista, se pueden destacar la relevancia de la focalización de la atención y tiempo de reacción en el fútbol (García-Mas,

2007), la concentración y labilidad emocional en el voleibol (Rodríguez, 2007), el autocontrol y autoconfianza en el judo (Marco y Alego, 2007), y la identificación de pensamientos en el golf (Lozano y Dosil, 2007).

Conceptualización de rendimiento deportivo

A través de lo presentado anteriormente, resulta adecuado señalar que el rendimiento deportivo ha sido abordado en investigaciones desde el siglo pasado hasta la actualidad, existiendo un amplio bagaje de literatura científica sobre el tema. No obstante, autores como Ursino et al. (2018) advierten sobre la carencia de consenso y claridad a la hora de conceptualizar específicamente al rendimiento deportivo, presentándose de diversas maneras en trabajos empíricos al ser relacionado a una variedad de habilidades dependientes del deporte o actividad que se esté estudiando, y las consideraciones de los investigadores (Núñez-Prats y García-Mas, 2017).

Teniendo en cuenta esto, algunos autores (Vales-Vásquez et al., 2015; Ursino et al., 2018, 2020) destacan la tendencia en investigación a seleccionar y combinar un conjunto de ejecuciones deportivas que permiten definir algún aspecto del rendimiento de un deportista, habilitando su evaluación y medición; siendo estas ejecuciones deportivas denominadas como indicadores de rendimiento (Hughes y Bartlett, 2002). De esta manera, el rendimiento deportivo es entendido como las consecuencias de un conjunto de ejecuciones realizadas en un contexto deportivo, cuya evaluación se posibilita al operacionalizar los indicadores de rendimiento (Ursino et al., 2018) en función de su relación y relevancia con el resultado deportivo obtenido (Hughes y Bartlett, 2002).

Desde dicha conceptualización, las ejecuciones deportivas son influenciadas por factores tácticos, técnicos, físicos y psicológicos; de los cuales estos últimos, por lo tanto, tienen una relevancia e influencia particular sobre el rendimiento deportivo y son considerados como mediadores de los demás factores (Rascado et al., 2014; Ursino et al. 2018). Sin embargo, en la literatura científica se reconoce también el papel de factores

hereditarios (Sergjienko, 2001; Weineck, 2005), sociales (Martin et al., 2001; Weineck, 2005), sociológicos (Weinberg y Gould, 2010) y nutricionales (Brotherhood, 1984; Goldstein et al., 2010).

A las intenciones del presente trabajo, la conceptualización de rendimiento deportivo adoptada es aquella que lo considera como consecuencia del despliegue de un conjunto de ejecuciones deportivas en un contexto deportivo. Esto se debe a que dicha conceptualización contempla la posibilidad de medición objetiva del rendimiento deportivo, y por lo tanto la posibilidad de analizar el desarrollo de habilidades psicológicas por parte de un programa o intervención y su impacto sobre el rendimiento (Ursino et al., 2018).

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

En relación a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), se trata de un modelo clínico desarrollado por Steven C. Hayes y colaboradores, considerado como uno de los más representativos de las llamadas terapias de tercera generación dentro de las terapias cognitivo-conductuales, y con mayor expansión en el último tiempo (Maero, 2018). Según Hayes (2004), esta tercera generación representa un cambio de perspectiva e innovación en relación a los procesos psicopatológicos, orientándose hacia un enfoque significativamente contextualista en lugar de mecanicista, haciendo hincapié en el contexto en el que el lenguaje y las cogniciones ocurren, sus funciones y sus respuestas.

Según O'Connell (2019), ACT apunta a la generación de cambios de segundo orden. Estos cambios refieren a la modificación funcional de los eventos privados, no así su contenido, lo cual implica un cambio en la relación que sostiene el individuo con estos. De esta manera, la autora señala que influir sobre la conducta del individuo conlleva la generación de cambios contextuales. Para ello, desde ACT se utiliza el modelo de flexibilidad psicológica, conocido como modelo Hexaflex, como la base psicoterapéutica (Hayes et al., 2012), donde el foco terapéutico se coloca en identificar repertorios conductuales de rigidez y fomentar la flexibilidad psicológica, entendida como la

persistencia conductual al servicio de los valores elegidos en función de lo que la situación permita (Biglan y Hayes, 2016). El modelo establece que la flexibilidad psicológica se encuentra mediada por seis procesos conductuales: aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, self-como-contexto, valores y acción comprometida a valores (Maero, 2018, 2022); los cuales son trabajados sin un orden protocolario rígido y sin la misma intensidad para cada caso (Wilson y Luciano, 2002).

Con respecto a dichos procesos, Hayes (2004) señala que la aceptación en ACT refiere a transitar de manera activa y sin prejuicio la experiencia en el aquí y ahora. Esta involucra una postura de apertura y disposición hacia el malestar, alejándose de cualquier intento de control o modificación de dichas experiencias (Maero, 2022). La defusión cognitiva, por su parte, alude a la reducción de la influencia de ciertos repertorios conductuales sobre el comportamiento en ciertas situaciones (Maero, 2018). Involucra la habilidad de reconocer contenidos verbales presentes en un momento y “elegir actuar guiándose por ellos o por otras características de la situación” (Maero, 2022, p. 128). En otros términos, Carrascoso (2006) define a la defusión cognitiva como el debilitamiento de las funciones de ciertos eventos privados, buscando aumentar la notoriedad sobre ellos por parte del cliente. Por otro lado, acorde a Maero (2018, 2022), el contacto con el momento presente involucra a la habilidad de colocar la atención sobre el ambiente interno y externo que acontece en el presente, conllevando un repertorio conductual flexible. Esto refiriendo a que la atención tiene que ser voluntaria, enfocada y capaz de desplazarse entre los eventos de ese ambiente. Por otro lado, Self-como-contexto refiere a la habilidad de manejar relaciones deícticas para generar una perspectiva trascendental de la experiencia, desde la cual puede ser contemplada (Maero, 2022). Acorde a Hayes (2004), este proceso se presenta en la clínica como un lugar seguro desde el lenguaje que hace posible experimentar eventos privados desagradables.

Por último, Valores en ACT refiere a cualidades que pueden ser desplegadas mediante patrones de acción (Hayes, 2004; Maero, 2022). En otros términos, los valores

son un tipo de reglas verbales, y por lo tanto son verbalmente construidos y elegidos (Maero, 2018). Según Coletti y Teti (2015), los valores y el esclarecimiento de ellos constituyen un aspecto central del tratamiento, ya que representan lo que para la persona es importante en la vida y dan sentido a su accionar. Este énfasis en el trabajo con valores es el aspecto distinguible de ACT que la destaca sobre algunas otras alternativas de tratamiento (Hayes, 2004), poniendo el foco en la generación de un contexto clínico donde el cliente identifique y elija personalmente sus cualidades valiosas (Maero, 2022). A su vez, los valores se encuentran firmemente relacionados con la acción comprometida (Maero, 2022). En este proceso se construyen largos patrones de comportamiento deliberados y acorde a los valores elegidos, los cuales constituyen respuestas flexibles y efectivas (Hayes 2004). Los procesos de flexibilidad psicológica cobran sentido a partir de la acción comprometida con los valores, ya que el “terapeuta guía y ayuda al paciente a establecer y seguir objetivos conductuales alineados con sus valores personales” (Maero, 2018, p. 145).

Evidencia y aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso

ACT es un modelo por naturaleza transdiagnóstico, no específico para una situación clínica, que lo ha llevado a ser foco de un creciente número de investigaciones en la última década que indagan sobre su eficacia y aplicación en diversos escenarios (Maero, 2022).

Una revisión realizada por Gloster et al. (2020) se interesó por examinar 20 metaanálisis sobre la evidencia del modelo, abarcando un total de 133 ensayos controlados aleatorizados. La revisión señala que ACT presenta beneficios para el tratamiento clínico de la depresión, ansiedad, abuso de sustancia, dolor crónico, trastornos de la conducta alimentaria, estrés y condiciones físicas diversas. Sin embargo, remarcaron que varios de los ensayos controlados aleatorizados analizados estudiaron a ACT en conjunto con otros modelos de intervención como la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) o Activación Conductual para la Depresión (BATD), haciendo difícil determinar la eficacia de ACT por su cuenta.

Sumado al trabajo de Gloster et al. (2020), se destacan las revisiones de Li et al. (2021) y Zhao et al. (2021) donde concluyen que ACT es un modelo potencialmente beneficioso y aplicable como intervención psicológica para pacientes con cáncer avanzado y síntomas asociados (depresión, ansiedad, problemas de sueño y calidad de vida). Fang y Ding (2020), por su parte, resaltan en su metaanálisis que ACT presenta efectos positivos en el tratamiento de niños con ansiedad, depresión y problemas conductuales, aunque no mejores que las terapias cognitivos-conductuales tradicionales.

Respecto al campo de la psicología del deporte y la actividad física, se han publicado trabajos que reflejan la aplicación de ACT en el ámbito deportivo. En relación a las lesiones deportivas, trabajos como los de Mahoney y Hanrahan (2011), Shortway et al. (2018), Cecil (2020), Moesch et al. (2020) y Price et al. (2022) reportan la aplicación y utilidad de ACT como enfoque para trabajar la adherencia al proceso de rehabilitación y bienestar emocional de deportistas lesionados. Por otro lado, metaanálisis como el de Pears y Sutton (2020) señalan el potencial de ACT como modelo de intervención para la adopción y mantenimiento de la actividad física regular. Por último, los estudios realizados por Marx (2017) señalan los potenciales beneficios de una breve intervención de ACT para fomentar hábitos de alimentación saludables en jóvenes deportistas.

Medición de flexibilidad psicológica

En la literatura científica se pueden encontrar una variedad de instrumentos de medición de flexibilidad psicológica, como también de los procesos que la conforman (Doorley et al, 2020).

De acuerdo a Wolgast (2014) y Groppa (2022), uno de los instrumentos más utilizado es el AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire-II), siendo traducido a múltiples idiomas y empleado en estudios clínicos principalmente. Diseñado por Bond et al. (2011) a partir de modificaciones del AAQ-I (Hayes et al.,2004), el AAQ-II se encuentra dirigido a

medir inflexibilidad psicológica y evitación experiencial a partir de 7 ítems presentados en formato cuestionario. Sin embargo, el AAQ-II es foco de críticas (Wolgast, 2014; Doorley et al., 2020) en relación a sus problemas de validación y la falta de evaluación de respuestas al *distress* o malestar en el contexto de la búsqueda de objetivos valiosos, siendo esto último fundamental en constructo de flexibilidad psicológica. A su vez, Doorley et al. (2020) reconocen debilidades similares en otros instrumentos de medición como el CompACT (Evaluación Integral de la Terapia de Aceptación y Compromiso) y el MPFI (Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica).

Por otro lado, Rogge et al. (2019) examinaron instrumentos recurrentes en investigaciones con ACT, incluyendo el AAQ-II, OESQ (Open and Engaged State Questionnaire) CompACT y MPFI. Remarcaron que las escalas de medición de flexibilidad psicológica se encuentran fuertemente vinculadas al bienestar, mientras que las de inflexibilidad psicológicas se encuentran fuertemente vinculadas al *distress* o malestar. A su vez, la escala CompACT y MPFI arrojan mejor información sobre la variación en el funcionamiento de los procesos. Concluyeron que la escala MPFI es el instrumento que mayor conceptualización brinda sobre los procesos de flexibilidad psicológica.

En relación a valores, según Reilly et al. (2018) el Valuing Questionnaire, Engaged Living Scale y la Values Living Scale demostraron tener el mayor apoyo metodológico como instrumentos de medición de valores. Sin embargo, los autores remarcan la necesidad de mayor investigación en múltiples contextos y poblaciones.

Planteo del problema

A partir de lo planteado, se puede señalar que tener en cuenta las variables psicológicas que influyen sobre el rendimiento deportivo y el desarrollo de habilidades psicológicas que permiten un óptimo rendimiento en el deporte, son aspectos

fundamentales para llevar a cabo intervenciones como parte del entrenamiento psicológico con deportistas.

Ante esto, autores como Mayoral et al. (2022) señalan que las intervenciones frecuentemente utilizadas en el entrenamiento psicológico en la actualidad involucran técnicas derivadas de otros ámbitos de la disciplina, principalmente el clínico, las cuales son adaptadas a los distintos contextos deportivos. En relación a esto, Mañas et al. (2014) remarcan un predominio actual de intervenciones psicológicas influenciadas principalmente por enfoques cognitivos-conductuales, y por lo tanto se caracterizan por el uso de estrategias de control, cambio o eliminación de estados internos considerados negativos para el rendimiento del deportista.

Desde estos enfoques, uno de los métodos más populares es el entrenamiento en habilidades psicológicas (PST) (Lange-Smith et al., 2023), el cual incorpora técnicas como la relajación física, la imaginería, el establecimiento de metas y reestructuración cognitiva (Vealey, 2007; Birrer y Morgan, 2010), y que consta con amplia documentación de su eficacia y reconocimiento (Birrer y Morgan, 2010; Lange-Smith et al., 2023). Por otro lado, también se encuentran intervenciones basadas en el análisis conductual como el entrenamiento en habilidades conductuales (BTS) (Himle et al., 2004) donde se utilizan de manera sistematizada técnicas de modelado, feedback, instrucciones con entrenadores, desensibilización sistemática, entre otras (Schenk y Miltenberger, 2019, Mayoral et al., 2022).

Teniendo en cuenta que “las principales intervenciones en el campo de la psicología deportiva concuerdan con las terapias que presentan mayor evidencia en el ámbito clínico” (Mayoral et al., 2022), las intervenciones marcadas previamente se asocian entonces a lo que en las terapias cognitivos-conductuales se consideran intervenciones de primera y segunda generación, en contraste a intervenciones de tercera generación (Mañas, 2014). Señalado esto, resulta relevante la información sugerida en la literatura sobre las

consecuencias contraproducentes generadas por intentos de control, autorregulación y atención excesiva sobre experiencias internas (Clark et al., 1991; Wenzlaff y Wegner, 2000; Hayes et al., 2004); y la evidencia sugerida por investigaciones sobre el impacto en el rendimiento deportivo de la atención focalizada internamente (Plemmons, 2014), a la hora de trabajar sobre el rendimiento deportivo.

Ante esta perspectiva, en la actualidad se pueden encontrar algunas intervenciones consideradas de tercera generación como el protocolo Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) (Gardner y Moore, 2004) y el Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) (Kaufman et al., 2016). Ambos protocolos se centran en la utilización de técnicas de mindfulness para trabajar la atención plena a partir del seguimiento de un protocolo estructurado (Pérez y Corbu, 2018). El protocolo MAC, por su parte, se encuentra también influenciado por ACT, apuntando a generar un compromiso consistente con los valores personales relacionados al desarrollo como deportista (Gardner y Moore, 2007, 2012). Sumado a esto, ambos protocolos cuentan con un considerable número de investigaciones, demostrando beneficios en relación a la reducción de la ansiedad y el compromiso a objetivos, pero la relación con una mejoría en el rendimiento deportivo no es clara (Pérez y Corbu, 2018; Reinebo et al., 2023).

Ante lo visto, la psicología del deporte se encuentra con un diverso panorama en relación a las intervenciones a considerar a la hora de llevar a cabo un entrenamiento psicológico con deportistas con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo. Siendo las intervenciones basadas en enfoques de tercera generación desarrolladas y estudiadas de manera incipiente en la actualidad (Mayoral et al., 2022), y representado un cambio de perspectiva con respecto a las intervenciones más predominantes actualmente (Mañas, 2014), el presente trabajo de revisión se propone indagar sobre propuestas de intervención basadas exclusivamente en ACT para el trabajo sobre el rendimiento deportivo, considerando las metodologías planteadas, contextos aplicados, procesos de flexibilidad psicológica abordados e instrumentos de medición utilizados. De esta manera, se distingue

la pregunta guía de esta investigación: ¿Qué información existe sobre la eficacia y aplicabilidad de intervenciones basadas en ACT para optimizar el rendimiento de deportistas?

Estado del Arte

En los últimos años se han emprendido investigaciones dentro del campo de la psicología del deporte y actividad física donde ACT es tomado como modelo de estudio, investigando la flexibilidad psicológica y sus componentes en relación con algunas variables o habilidades psicológicas, sumado a un análisis de su posible aplicación como intervención con atletas. A continuación, se exponen aquellos trabajos relevantes de los últimos cinco años.

Un estudio realizado por Turner et al. (2020) apuntó a contrastar la aplicación de cuatro tipos de enfoques cognitivos-conductuales diferentes en un hipotético caso con un deportista de 25 años de fútbol profesional que fue relegado al equipo suplente, presentando enojo junto a distanciamiento social desde entonces. Se estudiaron la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT), la Terapia Cognitiva (CT), la Terapia de Esquemas (ST) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), cada una aplicada por un profesional practicante de los respectivos enfoques. En relación a ACT, el profesional señaló que la intervención debería enfocarse en la conducta de distanciamiento presentada, que implica una conducta de evitación experiencial en función al enojo presente, siendo el trabajo en defusión y aceptación fundamental. A su vez, enfatizó la importancia de la relación terapéutica con el deportista para generar un contexto donde la flexibilidad psicológica pueda ser desarrollada y reforzada. El estudio concluye que es necesario que los psicólogos deportivos practicantes de enfoques cognitivo conductuales, incluido ACT, examinen y reporten rigurosamente su práctica para generar una base de conocimiento más amplia y profunda.

Con una similar línea de investigación, Hartley (2020) realiza un estudio de caso único sobre la experiencia de un psicólogo deportivo con una atleta de élite de 16 años que presentaba baja autoconfianza y respuestas negativas ante la crítica constructiva. El psicólogo adoptó un enfoque basado en ACT. Este remarca que las intervenciones fueron orientadas principalmente a promover la apertura a la experiencia y la identificación de comportamientos valiosos en contextos deportivos. Acorde al estudio, el enfoque tomado para la intervención refleja el potencial efecto positivo y negativo que las creencias y valores de los profesionales pueden tener sobre un deportista, principalmente al ejercer desde un enfoque de tercera generación de terapias cognitivas conductuales. A su vez, se remarca la relevancia del rol asistencial del psicólogo en relación a problemas de salud mental que pueden presentar los deportistas, siendo el profesional una de las primeras o únicas figuras a las cuales los deportistas acuden. El estudio concluye que los profesionales que utilicen este tipo de enfoques deben tener en cuenta esas consideraciones para ejercer su rol de forma efectiva.

Por otro lado, Birrer et al. (2021) realizaron una breve revisión sobre enfoques basados en mindfulness y basados en aceptación, analizando un total de 19 estudios. Los autores remarcan, inicialmente, que los enfoques basados en ACT parecen ser adecuados para los contextos deportivos por el énfasis en promover la flexibilidad psicológica como habilidad necesaria para cualquier deportista. Por otro lado, señalan que una diversidad de atletas podría encontrar beneficiado su rendimiento y bienestar a partir de enfoques basados en mindfulness y aceptación, aunque estos efectos positivos podrían estar mediados por otros procesos psicológicos. Se propone realizar investigaciones futuras sobre los mecanismos que impactan en las intervenciones basadas en ambos enfoques aplicados al deporte.

Calle (2021), por su parte, emprendió un estudio con el objetivo de relacionar la evitación experiencial, como proceso de inflexibilidad psicológica, con la ansiedad precompetitiva y analizar la posibilidad de futuras intervenciones desde ACT en el ámbito

deportivo. El estudio tomó una muestra de 93 deportistas mixtos de alto rendimiento y de nacionalidad española de entre 15 y 46 años. Para medir la evitación experiencial se utilizó el AAQ II (Acceptance and Action Questionnaire-II), y para la ansiedad precompetitiva el CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory). Los resultados mostraron una correlación lineal positiva entre ambas variables. El estudio concluye que ambas variables parecen demostrar una influencia significativa sobre los deportistas y su rendimiento. Una intervención enfocada en trabajar la aceptación podría resultar beneficiosa para deportistas donde la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva son recurrentes.

Watson et al. (2021) realizaron una propuesta de intervención a partir del diseño de un programa online de psicología deportiva basado en ACT para trabajar sobre rasgos perfeccionistas y el manejo de emociones en atletas. Los autores remarcan la relevancia del perfeccionismo sobre el rendimiento deportivo, principalmente por su correlación con dificultades para regular las emociones, el burnout y ansiedad precompetitiva. De esta manera, sostienen la hipótesis de que un programa basado en ACT podría resultar efectivo en reducir el perfeccionismo a través del trabajo sobre la aceptación, conexión con el momento presente y defusión cognitiva.

Por su parte, McFarland (2022) realizó un estudio con jugadores de rugby profesional para examinar la influencia de la flexibilidad psicológica y el burnout sobre el bienestar mental. Se tomó una muestra de 87 jugadores mixtos y una metodología de medición basada en cuestionarios online. Para medir la flexibilidad psicológica se utilizó el cuestionario CompACT, para el burnout se utilizó el ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) y para el bienestar mental se utilizó el WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale). El estudio concluye que la flexibilidad psicológica tiene un gran efecto positivo en la protección y mantenimiento del bienestar mental de jugadores de rugby profesionales.

Huang (2023), por otro lado, se interesó por estudiar la relación de la evitación experiencial y ansiedad deportiva con el entrenamiento psicológico en jugadores de

bádminton. Se tomó una muestra de 201 jugadores mixtos. Como instrumentos de medición se utilizaron el AAQ (Acceptance and Action Questionnaire), el SAS (Sport Anxiety Scale) y el SMTQ (Sport Mental Questionnaire). Se encontró una correlación lineal negativa entre el entrenamiento psicológico y la evitación experiencial junto a la ansiedad deportiva. El estudio concluye que el entrenamiento psicológico con atletas parece reducir los niveles de evitación experiencial y ansiedad deportiva. El autor resalta que es crucial crear contextos deportivos positivos que permitan el desarrollo de habilidades psicológicas en deportistas profesionales y, a la vez, mitigar el impacto psicológico negativo. A su vez, se resalta la importancia de conocer las presiones que los deportistas afrontan cada día a la hora de emprender un entrenamiento psicológico enfocado en el desarrollo de la flexibilidad psicológica.

Moreno-Domínguez et al. (2023) emprendieron una investigación con la intención de estudiar síntomas psicopatológicos y su relación con la inflexibilidad psicológica en deportistas. Se tomó una muestra de 202 deportistas recreativos, de los cuales 111 eran mujeres y 91 hombres, con un promedio de edad de 31 años. Los resultados mostraron que los participantes con mayor inflexibilidad psicológica son los que obtuvieron mayores indicios de sintomatología psicopatológica. A su vez, los participantes que no emprenden competencias deportivas obtuvieron mayor porcentaje de sintomatología, principalmente en ansiedad fóbica. Por otro lado, las mujeres presentaron una mayor puntuación en inflexibilidad psicológica que los hombres. La investigación concluye que el rol de la inflexibilidad psicológica en la aparición de síntomas psicopatológicos de deportistas es relevante, habiendo indicios del rol que juegan los entrenadores, la competición constante y el género. Se considera a la inflexibilidad psicológica como un constructo tratable y modificable sobre el cual generar intervenciones.

En relación a esto último, Svodoba et al. (2023) analizan la utilización de enfoques basados en la aceptación para optimizar el rendimiento deportivo. Los autores remarcan que los contextos deportivos de élite se encuentran dominados por expectativas basadas en

objetivos y metas a cumplir, derivando en un contexto de mucha presión para el deportista. Esta situación sostiene de manera implícita la idea de que el bienestar y felicidad en relación del deporte deriva de conseguir dichas metas, sumado a una promoción de una posición sobre los eventos internos basada en la discriminación de aquellos considerados válidos y no válidos para un deportista. Sin embargo, estos contextos presentan una oportunidad y desafío para trabajar regularmente procesos de flexibilidad psicológica, específicamente aceptación, antes, durante y después del entrenamiento. Sumado a esto, remarcan que la figura de los entrenadores deportivos es fundamental para mantener la acción comprometida a valores y detectar conductas de evitación experiencial.

Por último, recientemente Inoue et al. (2024) llevaron a cabo una investigación destinada a estudiar la relación entre los yips, evitación experiencial, fusión cognitiva, valores y factores sociales en jugadores de baseball. Señalan los autores que los yips son deficiencias de ciertas habilidades motoras de origen psiconeuromuscular que afectan el rendimiento de múltiples deportistas. Se tomó una muestra de 292 jugadores de baseball amateur, de los cuales 278 eran hombres y 14 mujeres. Como instrumentos de medición, se utilizaron el AAQ-II, el CFQ (Cognitive Fusion Questionnaire), Values-Based Throwing, una selección de factores sociales y el SFNE (Short Fear of Negative Evaluation Scale). Los resultados mostraron una correlación positiva entre valores, fusión cognitiva y reproches sociales con la aparición de yips. El estudio concluye que el contexto deportivo en que se encuentran los jugadores de baseball favorece la aparición de yips, generando una disminución del rendimiento deportivo. Una intervención orientada al rendimiento debe contemplar el papel del contexto, buscando generar cambios en este que permitan la reducción de la fusión cognitiva y reproches sociales para evitar la aparición de yips.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar intervenciones basadas en ACT utilizadas para la optimización del rendimiento en deportistas.

Objetivos específicos

- Distinguir los efectos de las intervenciones sobre el rendimiento deportivo.
- Identificar las variables específicamente trabajadas en las intervenciones con los/as deportistas.
- Examinar los contextos donde fueron aplicadas las intervenciones.
- Registrar las habilidades potenciadas por las intervenciones.

Fundamentación

Como se ha visto, diversos autores (Aoyagi et al., 2012; Pérez-Córdoba y Estrada-Contreras, 2015; Briones-Arteaga, 2016) reconocen que la psicología del deporte ha mantenido históricamente un interés por el rendimiento deportivo y las variables psicológicas que influyen en el mismo. A su vez, dicho interés ha llevado al desarrollo de programas de intervención con deportistas en la búsqueda por la optimización del rendimiento en diversas disciplinas. Tal como remarcan múltiples autores (Ezquerro, 2007; Feliu, 2007; Birrer y Morgan, 2010; Weinberg y Gould, 2010; Jiménez y Ariza, 2012; Ursino et al., 2019; Olmedilla-Caballero et al., 2020), los programas de entrenamiento psicológico se han orientado a trabajar específicamente sobre el desarrollo de habilidades psicológicas con deportistas, las cuales se encuentran en relación con los aspectos mentales o psicológicos e influyen sobre ellos. De esta manera, se sostiene que la práctica sistemática, deliberada y bajo un enfoque psicoeducativo de ellas permite mejorar el rendimiento deportivo y la satisfacción obtenida del deporte practicado.

En relación a los programas de entrenamiento, se mencionó anteriormente que en la actualidad existe un predominio de intervenciones psicológicas influenciadas principalmente por enfoques cognitivos-conductuales (Mañas et al., 2014), como el entrenamiento en habilidades psicológicas (PST) (Lange-Smith et al., 2023) o el entrenamiento en habilidades conductuales (BTS) (Himle et al., 2004). Sin embargo, como señalan Mayoral et al. (2022), también se encuentran siendo estudiadas y desarrolladas intervenciones basadas en enfoques de tercera generación, como el protocolo Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) (Gardner y Moore, 2004) y el Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) (Kaufman et al., 2016). Aun así, los autores reportan la carencia de información detallada sobre el contenido de las intervenciones psicológicas de tercera generación, como también de datos estadísticos concretos sobre los efectos de las mismas. A su vez, estos protocolos no encuentran resultados claros que marquen su relación con una mejoría en el rendimiento deportivo (Pérez y Corbu, 2018; Reinebo et al., 2023).

Sumado a esto, ante dicha predominancia de intervenciones de enfoques de primera y segunda generación (Mañas, 2014), se hace relevante tener en cuenta las consecuencias contraproducentes generadas por intentos de control, autorregulación y atención excesiva sobre experiencias internas (Clark et al., 1991; Wenzlaff y Wegner, 2000; Hayes et al., 2004) y el impacto de la atención focalizada internamente sobre el rendimiento deportivo (Plemmons, 2014), a la hora de desarrollar un entrenamiento psicológico. Ante esto, a diferencia del ámbito clínico, los autores (Plemmons, 2014; Mayoral et al., 2022; Ptacek et al., 2023; Reinebo et al. 2023) enfatizan que la psicología del deporte necesita continuar investigando sobre programas e intervenciones que muestren mayor eficacia en su aplicación, analizando particularmente los componentes de las mismas.

Bajo este panorama, la presente revisión considera de interés la investigación sobre propuestas de intervención para la optimización del rendimiento deportivo basadas en enfoques de tercera generación, tomando en este caso a ACT como modelo de estudio. Por

esta razón, el trabajo contribuye al desarrollo de un incipiente campo de investigación, aportando el análisis de los datos obtenidos por los investigadores para esclarecer la relación de las características de sus intervenciones con el rendimiento deportivo, siendo la carencia de trabajos del estilo una puntualidad a destacar. Se considera al presente como un recurso útil para futuros trabajos empíricos cualitativos, cuantitativos o teóricos sobre la temática, como también para el desarrollo de artículos, ensayos o elaboraciones académicas que continúen expandiendo y desarrollando las posibilidades de intervención de la psicología del deporte y la actividad física.

Metodología

El presente Trabajo Final Integrador (TFI) constituye un estudio de revisión bibliográfica. Según Cué Brugueras et al. (2008), la revisión bibliográfica conlleva una evaluación precisa del estado de la información publicada sobre una temática, implicando un proceso de recopilación, análisis, síntesis y discusión de la misma. Sumado a esto, León y Montero (2007) catalogan trabajos de este tipo como estudios teóricos, caracterizados por la ausencia de aportes de datos empíricos originales. Precisamente, las revisiones son estudios secundarios que sintetizan estudios empíricos relacionados a una pregunta de investigación, siendo este proceso de síntesis llevado a cabo de manera sistematizada y suponiendo una rigurosidad similar a la investigación aplicada (Sánchez-Meca y Botella, 2010). De esta manera, la revisión apunta a distinguir en las distintas investigaciones las respuestas a la problemática planteada (Hernández Sampieri et al., 2014).

En toda revisión bibliográfica se clarifican los métodos y criterios de inclusión y exclusión efectuados para la búsqueda de información (Cue Brugueras et al., 2008). Para el presente trabajo se utilizaron fuentes de información primarias y secundarias. Las fuentes primarias correspondieron a artículos, tesis de grado y posgrado de psicología, y revistas científicas de acceso libre por internet (Hernández Sampieri et al., 2014). Por otro lado, las fuentes secundarias correspondieron a libros físicos y digitales, reseñas y artículos de revisión procedentes de instituciones académicas y científicas (Lafuente Ibáñez y Marín Egoscozábal, 2008).

Dada la limitada información sobre la temática, se utilizaron trabajos disponibles en español y en inglés de los últimos 20 años, entre 2004 y 2024, que abordan las variables *terapia de aceptación y compromiso (ACT)* y *rendimiento deportivo*, y toman al modelo como fundamento para un protocolo, programa o entrenamiento aplicado en un contexto deportivo. Se excluyeron trabajos previos a dicho periodo de tiempo, trabajos que remiten a una población no deportiva, trabajos que no establecen alguna relación con el rendimiento

deportivo y que no basen sus intervenciones exclusivamente en ACT o procesos de flexibilidad psicológica (por ejemplo, investigaciones enfocadas en el protocolo MAC o enfoques basados en mindfulness).

Las bases de datos digitales utilizadas fueron DOAJ, SciELO, Redalyc, Google Academics, Semantic Scholar y Human Kinetics, como también bases disponibles en la página web de la ACBS (Asociación para una Ciencia Contextual Conductual). A su vez, las palabras claves utilizadas para la búsqueda fueron “aceptación y compromiso”, “flexibilidad psicológica”, “atletas” y “rendimiento deportivo”, y en inglés “acceptance and commitment”, “psychological flexibility”, “sports performance” y “athletes”.

Resultados

Se han encontrado un total de 21 investigaciones que cumplieron con los criterios de búsqueda establecidos. Las mismas se hallan comprendidas en un período que abarca los últimos 20 años. Entre los años 2004 y 2020 se encontraron 13 investigaciones y en los últimos 4 años se hallaron 8 investigaciones (véase Tabla 1). A continuación se exponen los datos relevantes de las investigaciones.

Características de los contextos deportivos

Respecto a las actividades deportivas estudiadas en las investigaciones, se ha encontrado al ajedrez como el deporte más estudiado, siendo tomado como práctica de referencia en 4 investigaciones revisadas (19% del total). En menor medida se han estudiado deportes como el fútbol, hockey sobre hielo y floorball, cada uno de ellos tomado como referencia en 2 investigaciones (10% del total cada uno). Asimismo, deportes como piragüismo, golf, tenis, escalada, marcha atlética, artes marciales mixtas (MMA), beisbol, frisbee, skateboarding, boccia y e-sports (League of Legends) son tomados cada uno como referencia en una sola investigación (5% del total cada uno). Por otro lado, se ha encontrado que la mayoría de los deportes referenciados son tomados en las investigaciones como disciplinas practicadas de manera individual, siendo identificadas en 13 investigaciones (52% del total). En menor medida, las disciplinas practicadas en equipo se encontraron presentes en 8 investigaciones (38% del total), mientras que deportes practicados tanto individualmente como en equipo (boccia y piragüismo) se presentan solamente en 2 investigaciones (10% del total).

En relación a la muestra de deportistas, se encontró que el total de participantes en todas las investigaciones en conjunto fue de 289 deportistas. El estudio con la mayor muestra fue de 81 participantes, mientras que 3 estudios tomaron una única muestra de un/a deportista. Respecto de las características de las muestras, se identificó que la

mayoría de las deportistas en las investigaciones revisadas fueron de sexo femenino (60%, N=174) por otro lado, se identificaron un total de 105 deportistas de sexo masculino (36%) y 10 deportistas de sexo no especificado (4%). A su vez, 8 estudios (38%) realizaron intervenciones sobre una muestra mixta, 8 sobre una muestra únicamente masculina (38% del total), 4 sobre una muestra únicamente femenina (19% del total) y un solo estudio no brindó especificaciones sobre la muestra tomada (5% del total).

Respecto a la edad, se observó que 6 investigaciones (29% del total) fueron llevadas a cabo con deportistas de entre 12 y 17 años de edad, mientras que en 7 investigaciones (33% del total) participaron deportistas mayores de 18 años. Asimismo, 7 investigaciones (33% del total) incluyeron poblaciones más abarcativas, tomando como población tanto menores como mayores de edad. Un solo estudio (5% del total) no realizó especificaciones sobre la edad de la muestra tomada.

Características de los programas de entrenamiento

Se han encontrado un total de 21 programas de entrenamiento psicológico aplicados, uno por cada investigación. Se observó que todos ellos fueron diseñados por los investigadores utilizando como criterio el modelo Hexaflex. De esta manera, se identificó que los programas de entrenamiento utilizados apuntaron en gran medida a trabajar sobre procesos de flexibilidad psicológica con los deportistas. Sin embargo, se observó que en solo 9 programas se trabajaron los seis procesos del modelo Hexaflex, mientras que en 2 programas se trabajó únicamente la aceptación. Asimismo, se identificó que algunos programas también apuntaron a trabajar en menor medida sobre variables psicológicas específicas como la rumiación, pensamientos negativos repetitivos, ansiedad precompetitiva y cogniciones perfeccionistas.

Teniendo en cuenta esto, entre las variables específicamente trabajadas por los programas de entrenamiento se identificó a la *aceptación* como el proceso más recurrente dentro aquellos procesos de flexibilidad trabajados. En segundo lugar, se encontró el trabajo

en *valores* presente en 16 programas de entrenamiento (76% del total de programas), seguido por *defusión cognitiva* presente en 15 programas (71% del total), *conexión con el momento presente* en 13 programas (62% del total), *acción comprometida* en 12 programas (57% del total) y por último *self-como-contexto* en 10 programas de entrenamiento (48% del total).

Respecto a las intervenciones utilizadas en los programas de entrenamiento, se encontraron a las metáforas y los ejercicios experienciales como las técnicas más recurrentes en los programas, ambas siendo utilizadas en más de la mitad de las investigaciones revisadas y presentando una amplia variabilidad en su contenido. En menor medida, se identificó el uso de hojas de trabajo, hojas de metas, ejercicios de mindfulness y paradojas. Sumado a esto, en 8 de las investigaciones revisadas se reportó la incorporación de una instancia de desesperanza creativa. A su vez, se observó que en 4 investigaciones se resalta la utilización de un enfoque predominantemente psicoeducativo. Solo 2 investigaciones no especificaron las herramientas y técnicas utilizadas en sus programas de entrenamiento.

Por otra parte, se encontró que en 16 investigaciones se aplicaron intervenciones a través de un cronograma o protocolo de entrenamiento planificado previamente a su aplicación donde se especificaron con anterioridad la cantidad, tiempo y frecuencia de las sesiones o módulos a realizar, procesos de flexibilidad a trabajar en cada una de ellos, actividades y herramientas a utilizar. Contrariamente, solamente 5 investigaciones reportaron adaptar y aplicar sus intervenciones acorde a la situación y tiempos de los/las deportistas estudiados/as, y sin un orden protocolario ni un número de sesiones previamente establecido.

Por otro lado, se identificaron en las publicaciones analizadas 8 programas de entrenamiento que llevaron a cabo una modalidad grupal (38% del total) en su aplicación, mientras que en los 13 restantes se observó la utilización de una modalidad individual (62%

del total). Asimismo, la mayoría de las publicaciones encontradas optaron por aplicar sus intervenciones en formato presencial, mientras que solamente 2 utilizaron un formato virtual. Sumado a esto, la intervención con mayor número de sesiones fue de 25 sesiones con una deportista practicante de skateboarding, mientras que la de menor cantidad fue de solamente 2 sesiones con un grupo de ajedrecistas. A su vez, 7 publicaciones no especificaron el número de sesiones llevadas a cabo.

En relación a los instrumentos de medición utilizados, estos presentan una amplia variedad en las distintas investigaciones. El instrumento más utilizado es el AAQ (Acceptance and Action Questionnaire) presente en 10 investigaciones para medir los procesos de aceptación y valores, seguido por las entrevistas semiestructuradas presentes en 8 investigaciones. En relación al rendimiento, 8 estudios emplearon evaluaciones subjetivas de rendimiento (cuestionarios, entrevistas, automonitoreo, etc.), mientras que solamente 5 estudios utilizaron medidas objetivas de rendimiento acorde al contexto deportivo.

Rendimiento deportivo y habilidades potenciadas

Se encontraron 19 investigaciones (90% del total) que concluyeron que la utilización de un programa de entrenamiento psicológico basado en ACT puede traer beneficios al rendimiento de los deportistas estudiados. Solamente 2 estudios (10%) no encontraron efectos significativos sobre el rendimiento a partir de la intervención aplicada. Teniendo en cuenta las investigaciones con resultados favorables, 9 de ellas remarcan el efecto de las intervenciones sobre alguna variable psicológica relacionada al rendimiento deportivo, como la ansiedad precompetitiva, el perfeccionismo, pensamientos negativos repetitivos y rumiación, mientras que las 10 intervenciones restantes remarcaron un impacto directo sobre las medidas objetivas o subjetivas de rendimiento deportivo adoptadas.

En relación a las habilidades psicológicas, en 16 investigaciones (76% del total) se remarcó que al trabajar con ACT se ha potenciado la aceptación de eventos privados en

contextos deportivos, siendo esta la habilidad más presente en los trabajos. Es seguida por la identificación de valores remarcada en 14 investigaciones (67% del total), la capacidad de estar en el momento presente y dirigir la conducta a valores en 8 investigaciones (38% del total) cada una, y por último la toma de decisiones y toma de perspectiva en 5 investigaciones (24% del total). En menor medida, se reportaron habilidades como la resiliencia, la autoconfianza y la concentración siendo potenciadas. No obstante, más allá de las habilidades aquí remarcadas, la totalidad de los trabajos revisados consideraron a la flexibilidad psicológica como la habilidad principalmente potenciada a partir de la aplicación de las intervenciones

Tabla 1*Características de investigaciones revisadas*

Autores	Año	Objetivo	Deporte	Participantes	Intervención	Procesos abordados	Instrumentos	Conclusiones
Wood y Turner	2024	Estudiar la eficacia de ACT para tratar la rumiación y beneficiar el rendimiento de un beisbolista.	Beisbol	Atleta masculino de 16 años	Intervención individualizada de ACT de 10 sesiones	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	Entrevistas Evaluaciones subjetivas de rendimiento	Los resultados obtenidos indicaron una reducción en la distracción reportada por el deportista en relación a la rumiación, incluso aún presentándose en los contextos deportivos. El estudio concluye que la aplicación de los principios de ACT ayuda a disminuir el impacto de la rumiación sobre el rendimiento del deportista.
Wood y Turner	2024	Estudiar la eficacia de ACT para fomentar la autoconfianza y beneficiar el rendimiento de un skater con TEA.	Skateboarding	Atleta femenina de 17 años diagnosticada con TEA	Intervención individualizada de ACT de 25 sesiones	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	Entrevistas Evaluaciones subjetivas de rendimiento	El estudio remarca el desarrollo de la flexibilidad psicológica en el deportista, disminuyendo la presión impuesta sobre sí mismo y el perfeccionismo. Se concluye que la aplicación de los principios de ACT con población neurodivergente puede resultar beneficiosa en el rendimiento deportivo

Watson et al.	2024	Evaluar la efectividad de un programa de intervención online basado en ACT para reducir el perfeccionismo y mejorar el manejo de emociones precompetitivas en jugadores de fútbol.	Fútbol	81 atletas femeninas con un promedio de 24 años de edad.	Programa online de ACT de 8 semanas.	Aceptación Defusión cognitiva	SMPS-2 PPS-S MIPS PCI-10 SEQ	Los resultados muestran una disminución de rasgos y cogniciones perfeccionistas. Las mediciones sobre emociones precompetitivas fueron descartadas por mediciones poco viables. El estudio concluye que intervenciones online de ACT podrían ser viables y efectivas para reducir tendencias perfeccionistas en futbolistas, impactando positivamente sobre su rendimiento.
Trujillo	2023	Investigar los efectos de un protocolo clínico basado en ACT para un equipo mixto de Ultimate Frisbee.	Frisbee	10 atletas mixtos (4 masculinos y 6 femeninos) de 17- 30 años.	Protocolo basado en ACT de 6 sesiones con modalidad grupal	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva	AAQ-II CFQ VQ MAAS PTQ-1	Los resultados sugieren que un programa de entrenamiento basado en ACT es eficaz en la mejora de la evitación experiencial y la fusión cognitiva principalmente, generando un incremento de la flexibilidad psicológica de los atletas.
Duran	2023	Estudiar los efectos de un protocolo breve de ACT para dismantelar patrones de pensamiento negativo repetitivo sobre el rendimiento deportivo de atletas paralímpicos de Boccia	Boccia	4 atletas mixtos (3 masculinos y 1 femenino) de 26-40 años.	Intervenciones individualizadas de ACT de 3 sesiones	Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva	Entrevista semiestructurada CRPA-15 CSAI-2R PSWQ-11 Mediciones objetivas de rendimiento	Los resultados no parecen indicar una relación entre la aplicación de ACT y el aumento del rendimiento deportivo. Sin embargo, puede haber consideraciones de relevancia en el efecto de cambios sobre la evitación experiencial y ansiedad precompetitiva.

Ruiz, Luciano y Falcón	2023	Investigar los efectos de una intervención basada en ACT sobre el rendimiento de ajedrecistas que padecen trastorno de ansiedad.	Ajedrez	2 atletas masculinos. El primero de 23 años diagnosticado con TOC. El segundo de 12 años.	Intervenciones individualizadas de ACT de 5 sesiones	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	ELO Performance Rating AAQ-II AFQ-Y KIMS CRPA PBCQ	Ambos participantes mostraron un aumento significativo del su rendimiento en contraste con el grupo de control. La aplicación de ACT se considera potencialmente beneficiosa para el rendimiento de ajedrecistas con problemas clínicos.
Wettenham y Whitehead	2022	Estudiar los efectos de una intervención basada en ACT para trabajar la cohesión grupal con un equipo de e-sports.	E-sports	5 atletas masculinos de 17-21 años.	Programa basado en ACT con modalidad grupal en formato de talleres virtuales	Conexión con el momento presente Valores Aceptación	Entrevista semiestructurada Evaluaciones subjetivas de rendimiento	Se presenta una mejoría en el rendimiento en situaciones de presión por parte de los jugadores, en relación a un efectivo manejo de los nervios e incremento en la concentración. Se concluye que la utilización de principios de ACT en intervenciones de equipos de e-sports puede beneficiar la cohesión grupal, y consecuentemente el rendimiento general
Lundgren et al.	2021	Estudiar la factibilidad y efectos de un programa de entrenamiento psicológico basado en ACT para jugadores sobre hielo de alto nivel.	Hockey sobre hielo	34 atletas masculinos de 16-20 años	Programa basado en ACT con modalidad grupal	Valores Aceptación	Medidas objetivas de rendimiento Credibility/expectancy Questionnaire Evaluaciones subjetivas de rendimiento	La aplicación del programa adaptado desde ACT sugiere que se puede entrenar e influir sobre procesos como valores, aceptación y mindfulness que se encuentran relacionados a un rendimiento deportivo óptimo.
Lundgren et al.	2020	Estudiar los efectos de un programa de entrenamiento en ACT sobre el rendimiento de deportistas juniors de elite de hockey sobre hielo.	Hockey sobre hielo	21 atletas masculino con un promedio de 26 años	Programa basado en ACT con modalidad grupal	Valores Aceptación	VAMS-11 Credibility/expectancy Questionnaire Evaluaciones subjetivas de rendimiento	La breve aplicación de un programa ACT tiene efectos beneficiosos y significativos en variables objetivas de rendimiento (goles, asistencias y tiros), como también en el compromiso, concentración y rendimiento según calificaciones de entrenadores.

Barbosa	2020	Evaluar el efecto de un protocolo ACT sobre el pensamiento negativo repetitivo y su relación con el rendimiento deportivo de peleadores de artes marciales mixtas	Artes marciales mixtas	3 atletas (1 masculino y 2 femeninos) de entre 23-28 años	Protocolo de ACT de 3 sesiones individuales.	Valores Acción comprometida Aceptación Defusión cognitiva	CPRD AAQ-Ex CSAI-2R	El protocolo tuvo efectos positivos en relación a los pensamientos negativos repetitivos, y consecuentemente al rendimiento deportivo de los atletas.
Gervis y Goldman	2020	Revisar el impacto del programa "Flourishing Footballers" sobre la flexibilidad psicológica y resiliencia en jóvenes de una academia de fútbol durante varias temporadas.	Fútbol	No especificado.	Programa "Flourishing Footballers" basado en ACT y adaptado al contexto futbolístico	Aceptación Defusión cognitiva Valores	Evaluaciones subjetivas de rendimiento Entrevistas	El programa logra desarrollar la flexibilidad psicológica y consecuentemente la resiliencia a partir de la implementación de los principios de ACT. Se tiene en cuenta que el éxito del programa se vincula específicamente a ciertos cambios conductuales individuales que pueden tener impacto en el rendimiento de los deportistas.
Szabo et al.	2019	Estudiar los efectos de la intervención "Watch Me Try" sobre el rendimiento deportivo de jóvenes adultos atletas diagnosticados con Trastorno de Espectro Autista (TEA) en complementación con intervención de manejo directo de contingencias (DCM)	Escalada	3 atletas diagnosticados con TEA (2 masculinas y 1 femenina) de 18, 19 y 21 años.	Protocolo "Watch Me Try" basado en ACT de tres módulos.	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	Medidas objetivas de rendimiento Evaluaciones subjetivas de rendimiento	Dos de los tres participantes vieron beneficiado su rendimiento por el protocolo aplicado. Los resultados sustentan el uso de ACT como modalidad de entrenamiento que puede impactar sobre el compromiso con competencias deportivas de personas con TEA.

Salazar y Ballesteros	2015	Estudiar los efectos de una intervención de ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial de marchistas	Marcha atlética	10 atletas mixtos de 15-20 años.	Programa de cuatro sesiones individuales basado en ACT	Valores Acción comprometida Aceptación Self-como-contexto	Entrevista Semiestructurada AAQ Cuestionario de Valores Mediciones objetivas de rendimiento	Los efectos positivos de la intervención sobre la resistencia aeróbica y la evitación experiencial ratifican la validez y efectividad de los principios de ACT para utilizarse como herramienta de trabajo en el ámbito del deporte de rendimiento.
Aukke	2014	Investigar los efectos de un entrenamiento basado en ACT, enfocado en valores y aceptación, con un equipo de Floorball femenino.	Floorball	25 atletas femeninas con un promedio de edad de 23 años	Programa basado en ACT con modalidad grupal de 6 sesiones	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	PSS AAQ-II Self-confidence scale MHC-SF Evaluaciones subjetivas de rendimiento	Todas las atletas se vieron beneficiadas por la intervención, aprendiendo nuevos métodos para lidiar con la ansiedad y estrés deportivo, y generando un mayor entendimiento de los factores que afectan su rendimiento. El estudio considera la viabilidad de entrenamientos psicológicos basados en la aceptación y valores.
Kettunen y Valimaki	2014	Estudiar los efectos de una intervención basada en ACT en un equipo de Floorball femenino.	Floorball	49 atletas femeninas de 15-38 años.	Programa basado en ACT con modalidad grupal	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	FFMQ AAQ-II MHC-SF GEQ GEP Self-confidence scale	Se concluye que los efectos sobre el rendimiento deportivo no fueron significativos, pero se remarca la aceptabilidad del programa entre atletas y entrenadores, indicando que la utilización de ACT en el entrenamiento psicológico podría ser viable.

Ruiz y Luciano	2012	Replicar y ampliar la aplicación de protocolos breves de ACT para mejorar el rendimiento ajedrecístico.	Ajedrez	5 atletas masculinos de 23-50 años.	Protocolo de ACT de 2-3 sesiones individuales.	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	ELO Performance Rating AAQ-II CRPA	Los resultados mostraron una mejora del rendimiento de todos los atletas hasta 7 meses después de aplicada la intervención. La aplicación de ACT se considera potencialmente beneficiosa para el rendimiento de ajedrecistas.
Ruiz y Luciano	2009	Replicar y ampliar la aplicación de protocolos breves de ACT para mejorar el rendimiento ajedrecístico.	Ajedrez	8 atletas mixtos (4 masculinos y 4 femeninos) con un promedio de edad de 16 años.	Protocolo de ACT de 5 sesiones individuales.	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	ELO Performance Rating AAQ-II CRPA	Los resultados mostraron una mejora del rendimiento de 5 de los 7 participantes. La aplicación de ACT se considera potencialmente beneficiosa para el rendimiento de ajedrecistas.
Bernier et al.	2009	Estudiar los efectos de un programa basado en ACT sobre el rendimiento y habilidades psicológicas de jóvenes golfistas	Golf	7 atletas mixtos (5 masculinos y 2 femeninos) con promedio de edad de 15 años.	Programa de ACT de 4 sesiones grupales.	Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva	OMSAT-3 Medidas objetivas de rendimiento Entrevistas	La intervención prueba ser efectiva para la optimización del rendimiento durante la competición. El programa les permitió anticiparse y adaptar su juego de una manera más clara, permitiendo emprender rutinas más efectivas.
M. Rodríguez y F. A. Rodríguez.	2009	Intervenir en la conducta de evitación experiencial de tenistas a partir de ACT.	Tenis	3 atletas masculinos de 16-17 años.	Programa de ACT de 4 sesiones individuales.	Aceptación	Entrevista AAQ Registro de conductas de evitación experiencial	La intervención permitió una disminución en la conducta de evitación experiencial de todos los participantes, aunque no de manera proporcional entre ellos. Un programa de ACT podría ser beneficioso para el rendimiento de tenistas que presentan evitación experiencial.

Ruiz	2006	Mostrar la viabilidad de ACT en la mejora del rendimiento deportivo e intelectual de ajedrecistas	Ajedrez	Atleta masculino de 27 años.	Intervención individualizada de ACT de 4 sesiones	Aceptación	ELO Performance Rating AAQ Escala de medición de fusión cognitiva (credibilidad y control de eventos privados)	Se produjo un incremento notable del rendimiento objetivo dos meses después de aplicada la intervención. La aplicación de ACT se considera potencialmente beneficiosa para el rendimiento de ajedrecistas.
García et al.	2004	Evaluar la eficacia diferencial de una intervención psicológica de hipnosis y ACT para la mejora de la fuerza física en piragüistas.	Piragüismo	16 practicantes (14 masculinos y 2 femeninos) con un promedio de edad de 16 años.	Protocolo de ACT de 3 sesiones individuales.	Valores Acción comprometida Conexión con el momento presente Aceptación Defusión cognitiva Self-como-contexto	Escala de sugestibilidad Cuestionario de Valores Medición objetiva de rendimiento	Se encontraron mejoras significativas en la medida objetiva de rendimiento. Se concluye que ambas intervenciones podrían aportar a la mejora de la fuerza física de los atletas y, por lo tanto, del rendimiento deportivo.

Discusión

En el presente trabajo de revisión se analizaron un total de 21 investigaciones que estudiaron los efectos de la aplicación de intervenciones basadas en ACT sobre el rendimiento de deportistas. Los resultados obtenidos a partir de dicho análisis indican un potencial beneficio en la utilización de ACT para trabajar sobre el rendimiento deportivo, debido principalmente a que la gran mayoría de los trabajos exponen conclusiones favorables respecto al modelo. Sin embargo, en relación a la pregunta de investigación, los datos aquí expuestos indican la presencia de información variada en las investigaciones en relación a los efectos concretos de las intervenciones, las modalidades utilizadas y los contextos deportivos donde fueron aplicadas. A continuación, se discute la información y resultados presentados.

Como se ha señalado, la psicología del deporte presenta un diverso panorama en relación a las intervenciones a considerar para llevar a cabo un entrenamiento psicológico con deportistas en la búsqueda por la optimización del rendimiento deportivo, donde los enfoques basados en tercera generación son estudiados de manera incipiente en la actualidad (Mayoral et. al, 2022) y representan un cambio de perspectiva respecto a las intervenciones más predominantes actualmente (Mañas, 2014). Sin embargo, se ha encontrado en la presente revisión que el número de investigaciones emprendidas en psicología del deporte en relación a ACT no se asemeja al considerable número de investigaciones que presentan protocolos de tercera generación como el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) o Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE), tal como señalan Pérez y Corbu (2018) y Reinebo et al. (2023). Asimismo, se reconoció que la mayoría de las investigaciones revisadas se concentran en los últimos 4 años, siendo publicadas 6 investigaciones en 2023 y 2024, manteniendo la creciente tendencia señalada en la revisión de Mayoral et al. (2022) sobre el número de investigaciones publicadas en relación a protocolos de tercera generación para optimizar el

rendimiento deportivo. A su vez, esta tendencia de publicaciones dentro del campo de la psicología del deporte se asemeja con lo señalado por Maero (2022) en relación al aumento de trabajos en la última década que toman a ACT como modelo terapéutico en diversos contextos debido a su naturaleza transdiagnóstica.

Por otro parte, los datos resaltados en el apartado resultados sobre las características de los programas de entrenamiento utilizados en las investigaciones revisadas muestran una tendencia a desarrollar programas de manera predeterminada y protocolaria, con un número establecido de sesiones y el contenido a trabajar en cada una de ellas. Como bien señalan distintos autores (Feliu, 2007; Weinberg y Gould, 2010; Ursino et al., 2019), el entrenamiento psicológico suele conllevar un proceso de planificación formal y deliberada. Sin embargo, una de las características de ACT es su metodología de trabajo sin un orden protocolario rígido y sin la misma intensidad para cada proceso de flexibilidad psicológica (Wilson y Luciano, 2002), es decir que las intervenciones se realizan en función de las necesidades de cada cliente y el impacto de cada proceso en distintos contextos. Este último punto relacionado a la metodología de ACT en el ámbito clínico se presenta como un aspecto poco considerado en los programas de entrenamiento utilizados y diseñados por los investigadores, en este caso dentro del ámbito deportivo.

En relación a los procesos trabajados, la predominancia del trabajo sobre *aceptación* y *valores* es notable en las intervenciones emprendidas por los investigadores. Esto se encuentra relacionado a que ambos procesos son de los aspectos más distinguibles en el trabajo con ACT (Hayes, 2004), y por lo tanto son principalmente tenidos en cuenta en el diseño de los programas de entrenamiento. Aún así, otros procesos de flexibilidad psicológica como *defusión cognitiva*, *conexión con el momento presente* y *self-cómo-contexto* se abordan en la mitad de los trabajos encontrados. Sin embargo, la cantidad de investigaciones que incorporan en sus programas de entrenamiento el trabajo sobre la totalidad de procesos de flexibilidad psicológica es menos de la mitad. Estos datos podrían indicar que existiría cierta variación en los procesos de flexibilidad que han sido

elegidos a la hora de diseñar programas de entrenamiento, en contrapartida a las propuestas de McFarland (2022), Moreno-Domínguez et al. (2023) y Huang (2023) realizadas en sus investigaciones donde enfatizan el trabajo generalizado sobre la totalidad de procesos de flexibilidad psicológica indistintamente de cada caso.

En relación a los efectos de las intervenciones, como se ha señalado la gran mayoría de las investigaciones (García et al., 2004; Ruiz, 2006; Rodríguez y Rodríguez, 2009; Bernier et al., 2009; Ruiz y Luciano, 2009, 2012; Aukke, 2014; Salazar y Ballesteros, 2015; Szabo et al., 2019; Gervis y Goldman, 2020; Barbosa, 2020; Lundgren et al., 2020, 2021; Wettenham y Whitehead, 2022; Ruiz et al., 2023; Trujillo 2023; Watson et al., 2024; Wood y Turner, 2024a, 2024b) han remarcado el potencial de trabajar con ACT para optimizar el rendimiento. Sin embargo, si bien todas reportan un beneficio en el rendimiento deportivo, se identificó que las conclusiones presentes en ellas se articularon de dos maneras distintas. Por un lado, casi la mitad de estas investigaciones señalaron un beneficio en el rendimiento deportivo al notar un cambio en alguna variable psicológica (perfeccionismo, autoconfianza, pensamientos negativos repetitivos, resiliencia, etc.) posterior a la aplicación de las intervenciones de ACT.

Por otro lado, el restante de investigaciones señalaron un beneficio en el rendimiento deportivo de manera directa posterior a la aplicación de las intervenciones de ACT y observado a partir de mediciones objetivas o evaluaciones subjetivas de rendimiento deportivo. Estos datos indicarían que una parte de las investigaciones tendería a incluir variables psicológicas usualmente abordadas desde modelos cognitivos (pensamientos negativos repetitivos, cogniciones perfeccionistas, autoconfianza, etc.) para analizar el impacto sobre el rendimiento deportivo de las intervenciones ACT, mientras que otras se apoyan en mediciones directas del rendimiento para analizar el impacto de las intervenciones. Asimismo, esto indicaría un corrimiento de la terminología propia de ACT a la hora de articular conclusiones sobre los efectos de las intervenciones, por lo que no

habría una relación precisa entre el bagaje teórico de las intervenciones y la interpretación de los resultados obtenidos a partir de su aplicación en deportistas.

Por otro lado, se encontró que la aceptación de los eventos privados sería la habilidad psicológica mayormente potenciada a partir de las intervenciones aplicadas por los investigadores. Esto se relaciona a las conclusiones de Calle (2021) sobre el trabajo en aceptación y su beneficio sobre el rendimiento de deportistas que presentan evitación experiencial y ansiedad precompetitiva. Sin embargo, la aceptación de eventos privados fue destacada como habilidad potenciada en 16 de las 21 investigaciones revisadas que reportaron trabajar sobre el proceso de aceptación en sus intervenciones. Esta situación indicaría una leve inconsistencia en relación a las habilidades psicológicas que necesitan ser consideradas en el diseño de un programa de entrenamiento para generar un impacto en el rendimiento, más aún teniendo en cuenta que demás habilidades como la identificación de valores, toma de decisiones, toma de perspectiva, conexión con el presente, autoconfianza, concentración, etc. son menos resaltadas en las publicaciones que la aceptación de eventos privados, pero presentan la misma situación. Los datos indicarían que las habilidades potenciadas a raíz de las intervenciones ACT y destacadas por los investigadores no suelen complementarse con los componentes de flexibilidad psicológica que fueron propiamente trabajados en las intervenciones.

Con respecto a los contextos deportivos y la población estudiada, es en ambos aspectos donde se encuentra la mayor variabilidad. En primer lugar, no existe una predominancia de una actividad deportiva específica, teniendo en cuenta que los trabajos de Ruiz y Luciano (2006, 2009, 2012, 2023) sobre rendimiento ajedrecístico corresponden a una misma línea de investigación. Destacando lo señalado por Feliu (2007) en relación a la importancia de analizar las habilidades psicológicas relevantes para cada deporte al desarrollar un entrenamiento psicológico, esta situación refleja una carencia de información en las investigaciones revisadas sobre las habilidades psicológicas adecuadas a trabajar desde ACT en cada actividad deportiva en particular.

Por otro lado, la mayor parte de la muestra total de deportistas de todas las investigaciones en conjunto fue femenina (60%, N=174), donde 127 de ellas encontraron efectos positivos sobre su rendimiento y siendo esta incluso una población mayor a la totalidad de los deportistas masculinos y de sexo no especificado. Estos resultados brindan sustento a las propuestas de Moreno-Domínguez et al. (2023) en relación a la inflexibilidad psicológica como un constructo tratable en deportistas al encontrar una mayor puntuación de inflexibilidad psicológica en mujeres en una muestra mixta de 202 deportistas. Sin embargo, la variabilidad en el diseño de las intervenciones aplicadas y la escasa cantidad de investigaciones encontradas no permiten remarcar concretamente al género como una variable influyente sobre los efectos de las intervenciones basadas en ACT.

Por último, no se identificó una predominancia significativa en relación a la modalidad del deporte, sea grupal o individual, como tampoco en relación a las franjas etarias de las distintas muestras, existiendo prácticamente la misma cantidad de investigaciones con deportistas menores de edad (entre 12 y 17 años) que con mayores de edad (más de 18 años).

Conclusiones

La psicología del deporte y la actividad física se encuentra investigando y desarrollando protocolos de entrenamiento psicológico con deportistas para optimizar el rendimiento deportivo. Entre ellos, protocolos de tercera generación como el MAC y el MSPE han sido foco de investigaciones en los últimos años, las cuales sin embargo no han brindado datos estadísticos concretos sobre los efectos de los protocolos ni información detallada sobre el contenido de las intervenciones aplicadas, no logrando arribar a resultados claros sobre su relación con una mejoría en el rendimiento (Pérez y Corbu, 2018; Mayoral et al., 2022; Reinebo, 2023).

Bajo este panorama, en el presente trabajo de revisión se analizaron propuestas de intervención para la optimización del rendimiento deportivo basadas en ACT como modelo de tercera generación. Se ha encontrado que la utilización de ACT como modelo de intervención para el trabajo sobre el rendimiento deportivo no ha sido estudiada de manera recurrente en los últimos 20 años. Solo a partir de años recientes se pueden encontrar publicaciones sobre el tema de manera más recurrente. A raíz de esto, la información relevante disponible en la actualidad es escasa, pero se sigue expandiendo y desarrollando cada año.

Por otro lado, se ha remarcado que las conclusiones presentadas en las investigaciones revisadas apuntan en su mayoría a una mejoría en el rendimiento deportivo. Sin embargo, no se ha logrado establecer con claridad la relación entre las intervenciones aplicadas y la mejora del rendimiento. Esto se relaciona a dos aspectos generalmente presentes en el desarrollo de las investigaciones. Primero, la carencia de información detallada sobre el contexto deportivo donde fue aplicada la intervención de ACT, es decir la falta general de información sobre la actividad deportiva en cuestión, la institución deportiva en la cual participa el/la deportista, la situación particular y competitiva de los/as deportistas y/o el equipo, la relaciones entre los miembros del equipo, cultura del equipo y relación con

cuerpo técnico, entrenadores y/o dirigentes. Segundo, el uso de términos propios de marcos teóricos cognitivos, relacionados a enfoques de segunda generación, como explicativos de los efectos producidos por las intervenciones.

En conclusión, de manera similar al campo clínico, la psicología del deporte y la actividad física ha empezado a interesarse por un cambio de perspectiva respecto a las intervenciones a utilizar para trabajar sobre el rendimiento de deportistas. Los enfoques de tercera generación presentan un cambio de paradigma en la disciplina respecto a la metodología y objetivos de intervención buscados, donde los procesos de cambio conductual derivan de cambios necesariamente contextuales y no en el contenido o forma de la conducta, principalmente privada. La creciente utilización de ACT para trabajar el rendimiento deportivo se sustenta en este cambio de paradigma, y ha presentado resultados prometedores a su favor. Sin embargo, se sostiene que la información disponible en investigaciones sobre el tema no presenta características detalladas sobre los contextos de aplicación que resultan sumamente relevantes para el análisis desde un enfoque contextual como el que sustenta a ACT. Debido a esto, no se puede aún establecer relaciones claras respecto a las particularidades de la intervención ACT aplicada y la mejoría en el rendimiento deportivo. De esta manera, se hace necesario seguir emprendiendo investigaciones que se propongan estudiar la aplicación de ACT en el ámbito del deporte.

Aportes y contribuciones

La revisión emprendida constituye un aporte a la información sistematizada disponible sobre un enfoque emergente en la psicología del deporte y la actividad física, como lo son los enfoques de tercera generación. A diferencia de protocolos como MAC o MBSPE, no se encuentran disponibles otros trabajos de revisión que analicen aplicaciones exclusivamente de ACT como modelo de intervención para la optimización del rendimiento deportivo. Por esta razón, en este trabajo se incluyeron la mayoría de las publicaciones disponibles hasta la fecha sobre la temática, tanto en español como en inglés, que se pueden encontrar en las bases de datos propuestas.

En relación a lo señalado, el presente trabajo brinda un respaldo a la evidencia positiva concerniente a la efectividad de enfoques de tercera generación para trabajar el rendimiento deportivo. Asimismo, se da un aporte respecto a la información sobre las características de las intervenciones psicológicas emprendidas desde estos enfoques y específicamente desde el marco teórico de ACT. De esta manera, se analiza principalmente la incorporación de la flexibilidad psicológica y sus procesos como puntos factibles de trabajar con deportistas de diversas disciplinas, destacando la aceptación y valores como procesos más recurrentes en las investigaciones.

Limitaciones de la investigación

Teniendo en cuenta la temática y metodología adoptada, es de destacar como principal limitación la escasa información relevante disponible en las bases de datos utilizadas, tanto en inglés como en español. Si bien la información sobre las características de ACT como modelo terapéutico es amplia y accesible en su mayoría, no es el caso en relación a protocolos de intervención de tercera generación para la optimización del rendimiento deportivo, incluido ACT. Debido a esto, la cantidad de trabajos que cumplieron con los criterios de inclusión y que fueron revisados para los fines del presente trabajo fue pequeña incluso considerando una antigüedad de 20 años. Asimismo, no se incorporaron a la revisión investigaciones de repositorios sin libre acceso ni en otros idiomas más allá del inglés y español. La situación aquí planteada dificultó el análisis de relaciones significativas entre las características de las intervenciones basadas en ACT y el incremento en el rendimiento deportivo.

Sumado a esto, en la presente revisión no se tuvieron en cuenta los diseños de investigación utilizados por los investigadores en los trabajos revisados por lo que no se brindó información relevante respecto a ese punto. Asimismo, no se tuvo en cuenta para el análisis la región o país de origen de cada investigación revisada, como tampoco de la nacionalidad de las muestras allí tomadas. Por lo tanto, no se plantearon conclusiones significativas sobre el alcance de los efectos de las intervenciones de ACT a deportistas de distintos países.

Por otra parte, dada la diversidad de actividades deportivas y muestras tomadas en las investigaciones revisadas, no se ha encontrado información precisa sobre las particularidades de los contextos deportivos donde fueron aplicadas las intervenciones ni su vínculo con los efectos en el rendimiento deportivo reportado por los investigadores. De esta manera, no se dispone de información relacionada a factores culturales, sociales e institucionales que podrían estar influyendo sobre los efectos de las intervenciones. Esta

limitación implica necesariamente que los resultados y las conclusiones expuestas en la presente revisión no pueden ser generalizadas a todos los contextos deportivos, ni permiten afirmar una correlación directa entre la aplicación de ACT y una mejora en el rendimiento.

Por último, las conclusiones arribadas no reflejan ninguna comparativa en relación a la eficacia y aplicabilidad de ACT con otros protocolos considerados de segunda y tercera generación, como el PST, BST, MSPE o MAC. Esto se debe a que los trabajos revisados no han aportado información concreta sobre eso. Así mismo, las investigaciones no brindan información clara respecto al número de sesiones requeridas para notar una mejoría del rendimiento.

Líneas de investigación futuras

El análisis realizado respalda la creciente tendencia a investigar sobre protocolos de intervención basados en ACT. Reconociendo esta tendencia, como también las limitaciones y conclusiones del presente trabajo, resulta pertinente en primer lugar seguir promoviendo el emprendimiento de estudios empíricos que sigan aportando datos de primera mano sobre los efectos de intervenciones basadas en ACT en el rendimiento de deportistas de diversas disciplinas. Asimismo, se enfatiza la publicación de trabajos en bases de datos de libre acceso que faciliten futuras revisiones. Estos puntos apuntan a expandir la evidencia sobre la aplicabilidad y potencial efectividad de ACT para posibilitar el emprendimiento de revisiones sistemáticas o meta-análisis más abarcativas en un futuro.

Por otro lado, se recomienda en futuros trabajos hacer un uso conceptual propio del modelo ACT, enfatizando el análisis de los resultados obtenidos en relación a las propuestas generales de los enfoques de tercera generación. Sería importante evitar el uso de terminología asociada a enfoques cognitivos que suelen predominar en los protocolos más utilizados en psicología del deporte para no generar confusiones teórico-conceptuales, como se observó en los trabajos aquí revisados. A su vez, la fidelidad al modelo ACT a la hora de planificar y diseñar las intervenciones con los deportistas debería ser tomada en cuenta al tratarse de una posición epistemológica y metodológica distinta a protocolos derivados de una segunda generación de terapias cognitivo-conductuales, constituyendo un cambio de paradigma en la disciplina. De esta manera, se recomienda brindar mayor especificidad y detalle sobre los contextos deportivos donde las intervenciones tomen lugar, como también las particularidades de las situaciones que afrontan los deportistas tomados como muestra en el momento de la intervención. Se espera que estas consideraciones brinden mayor sustento explicativo a los procesos de cambio conductual subyacentes generados por las intervenciones.

Referencias

- Allen, M., Greenless, I., Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 184-208.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>
- Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwadowski, A., Cohen, A. B., y Statler, T. (2012). Reflections and directiones: The profession of sport psychology past, present and future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 32-38.
<https://doi.org/10.1037/a0025676>
- Aukee, H. (2014). Acceptance, Mindfulness and Value-based psychological coaching for elite female floorball players. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Jyväskylä].
- Barbosa, A. (2020). Efectos del protocolo breve de Aceptación y Compromiso (ACT) en la disminución del pensamiento negativo repetitivo y su relación con el rendimiento de tres peleadores amateurs de artes marciales mixtas. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Universidad Nacional de Colombia.
- Bernier, M., Fournier, J. y Thienot, E. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 320-333.
- Biglan, A., y Hayes, S.C. (2016). Functional contextualism and contextual behavioral science. En R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, y A. Biglan (Ed.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 37-61). Wiley Blackwell.
- Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance un high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 2(), 78-87.
- Birrer, D., Philipp, R. y Gareth, M. (2021). Helping athletes flourish using mindfulness and acceptance approaches – an introduction and mini review. *Sport & Medicine Switzerland*, 69 (2), 29-34.
- Boutcher, S. H. (2002). Attentional processes and sport performance. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 441-457). Human Kinetics.
- Briones Arteaga, E. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las ciencias*, 2(3), 323-334.

- Brotherhood, J.R. (1984). Nutrition and sports performance. *Sports Medicine*, 1, 350-389.
<https://doi.org/10.2165/00007256-198401050-00003>
- Calle, C. M. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research* 4 (2), 21-35. doi: 10.33000/mlspr.v4i2.607.
- Calvo, M., Estévez, A., García-Pérez, J. y Hernández-Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 27-46.
- Campos, G., Zagalaz, P., Ortega, J. y Oscar, F. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas.
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post-moderna. *Trabajo y Sociedad*, XV(16), 231-250.
- Carrascoso, F. J. (2006). Terapia de aceptación y compromiso (ACT): características, técnicas clínicas básicas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 14(3), 361-385.
- Clark, D. M., Ball, S., y Pape, K. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 207-210.
- Coletti, J. y Teti, G. (2015). Terapia de aceptación y compromiso (ACT): conductismo, mindfulness y valores. *Vertex*, 26, 37-42.
- Cué Brugueras, Manuel, Díaz Alonso, Guillermo, Díaz Martínez, Ana Gloria, & Valdés Abreu, Manuela de la C. (2008). El artículo de revisión. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34(4).
- Davis, P. A., y Sime, W. E. (2005). Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363-378. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.363>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelson, K. C., y Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Soc Personal Psychol Compass*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>

- Dos Santos, M., Ulfring, M., Stahl, C., Lockie, R., Alvar, B., Mann, B. y Dawes, J. (2020). Stress in academic y atheltic performance in collegiate athletes: a narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in sports and active living*, 2(42).
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Duran, L. (2023). Efecto de un protocolo breve de Aceptación y Compromiso centrado en Pensamiento Negativo Repetitivo en el rendimiento deportivo de jugadores paralímpicos Boccia. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Universidad Nacional de Colombia.
- Eysenck, M., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Ezquerro, M. (2007). Psicología clínica del deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 98-131). Síntesis.
- Fang, S. y Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 2225-234.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>.
- Feliu, J. (2007). Aplicaciones de la psicología del deporte en España. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 40-57). Síntesis.
- Flores, M. y Sánchez, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, 34, 11-38.
- García, E., Fernández, R., Secades, R., Terrados, N. y García, J. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en piragüistas. *International Journal of clinical and health psychology*, 4(3), 481-493.
- García-Mas, A. (2007). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 136-175). Síntesis.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitmente-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.

- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Co.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 53(4), 309-318.
<https://doi.org/10.1037/a0030220>
- Gervis, M., y Goldman, A. (2020). The flourishing footballers programme: Using psycho-education to develop resilience through ACT. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 146-151. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.004>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of Acceptance and Commitment Therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. Doi: 10.1016/j.jcbs.2020.09.009
- Goldstein, E., Ziegenfuss, T., Kalman, D., Kreider, R., Campbell, B., Wilborn, C., Taylor, L., Willoughby, D., Stout, J., Sue Graves, B., Wildman, R., Ivy, J., Spano, M., Smith, A. y Antonio, J. (2010). International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7(5).
- González Suárez, A. M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé*. 2(3), 165-182.
- Groppa, J. (2022). Flexibilidad Psicológica, Ansiedad y COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7
- Hartley, C. (2020). Navigating subclinical sport psychology as a trainee: A case study of acceptance and commitment therapy in elite youth athletics. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(S1), S1-44..
- Hayes, S. C., Follette, V. M. y Lineham, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Himle, M. B., Miltenberger, R. G., Ghatridge, B. J., & Flessner, C. A. (2004). An evaluation of two procedures for training skills to prevent gun play in children. *Pediatric*, *113*, 70-77. <https://doi.org/10.1542/peds.113.1.70>
- Huang, C. C. (2023). The effects of coach autonomy support, sports mental training, experiential avoidance, and sports anxiety among badminton college athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *23* (9), 2513-2522.
- Hughes, M. y Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal Of Sports Sciences*, *20*(10), 739-754.
- Inoue, K., Yamada, T. y Ohtsuki, T. (2024). Relationships Between Throwing Yips in Baseball, Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, Values and Social Factors. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *18*, 374-395.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Pineau, T. R. (2016). Mindful sport performance enhancement (MSPE) development and applications. En A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 153-185). Cambridge University Press.
- Kerr, G. Y Keith, L. (1993). Stress management and athletic performance. *The Sport Psychologist*, *7*(3), 221-231.
- Kettunen, A. y Valimaki, V. (2014). *Acceptance and value-based psychological coaching intervention for elite female floorball players* [Tesis de maestría, Universidad de Jyväskylä]. JYX Digital Repository.
- Lafuente Ibáñez, C. y Marín Egoscozábal, A. (2008). Metodologías de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y selección de técnicas. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (64), 5-18.
- Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K. y Tod, D. (2023). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>

- Li, H., Wong, C., Jin, X., Chen, J., Chong, Y. y Bai, Y. (2021). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on health-related outcomes for patients with advanced cancer: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 115.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103876>
- Lozano, J.M., y Dosil, J. (2007). Aspectos psicológicos del golf. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 481-505). Síntesis.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., Samuelsson, U., Parling, T. (2021). Acceptance and commitment training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685260>
- Lundgren, T., Reinebo, G., Naslund, M. y Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of clinical sport psychology*, 14(2), 170-181.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>
- Maero, F. (2018). Terapia de aceptación y compromiso. En Garay, C.J. y Korman, G.P. (Ed.), *Innovaciones en los modelos cognitivo-conductuales: Aceptación, compasión, metacognición y mindfulness* (pp. 113-147). Akadia.
- Maero, F. (2022). *Croquis: Una guía clínica de terapia de aceptación y compromiso*. Dunken.
- Mahoney, J., y Hanrahan, S. J. (2011). A Brief Educational Intervention Using Acceptance and Commitment Therapy: Four Injured Athletes' Experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252-273. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.3.252>
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. A., Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 41-53.
<https://doi.org/10.21071/psyse.v6i1.13782>
- Marco, F. y Alego, J.A. (2007). Evaluación e intervención psicológica en judo. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 388-415). Síntesis.

- Martin, D., Carl, K., y Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. *Paidotribo*.
- Martin, J. y Gill, D. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149-159.
- Marx, J. (2017). Health Kick: Promoting healthy eating in youth sport using an acceptance and commitment therapy based intervention. [Tesis doctoral, Bowling Green State University]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center.
- Mayoral, R. P., Rodríguez Martínez, D. y León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- McFarland, S. (2022). A Systematic Review of Standalone Cognitive Defusion Interventions, and an Empirical Study of Psychological Flexibility, Burnout and Mental Wellbeing in Elite Rugby Athletes [Tesis Doctoral, Universidad de Cardiff]. ORCA.
- Moesch, K., Ivarsson, A., y Johnson, U. (2020). "Be Mindful Even Though It Hurts": A Single-Case Study Testing the Effects of a Mindfulness- and Acceptance-Based Intervention on Injured Athletes' Mental Health. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 399-421. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0003>
- Montero, I. y León, O. (2007). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 503-508.
- Moreno-Domínguez, R., Bernal-López, M., Carrasco-Rodríguez, Y. y Arbinaga, F. (2023). Síntomas de psicopatología e inflexibilidad psicológica en atletas recreacionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8 (6), 1-13.
- Moritz, S., Feltz, D., Fahrback, K. y Mack, D. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-284.

- Núñez-Prats, A. y García-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172-177.
- O'Connell, M. (diciembre de 2019). Promoviendo la flexibilidad psicológica: una aproximación a la terapia de aceptación y compromiso. Enciclopedia Argentina de Salud Mental.
<http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/mobile/trabajo.php?id=96&idtt=91>
- Olmedilla-Caballero, B., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V. y Olmedilla-Zafra, A. (2020). Preparación psicológica para los Juegos Paraolímpicos y afrontamiento de lesión: un caso en taekwondo. *Revista de Psicología Aplicada al deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), 1-13.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patiño, J., Rodríguez, F., Noreña, P. Y Ramírez, K. (2022). El deporte como objeto de estudio articulador de las ciencias sociales y humanas. *Memorias*, 123-130.
- Pears, S., y Sutton, S. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for promoting physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 159–184.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1727759>
- Pérez Córdoba, E., y Estrada Contreras, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33(1), 39-46.
- Pérez, V. y Crobu, R. (2018). El mindfulness como intervención en psicología del deporte – Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(e13), 1-15.
- Plemmons, M. (18 de mayo de 2014). The emergence of ACT in sport psychology. Believe Perform.
<https://members.belieperform.com/the-emergence-of-act-in-sport-psychology/>

- Price, D., Wagstaff, C. R., y Thelwell, R. C. (2022). "What if I Get Injured?": An Acceptance and Commitment Therapy Approach for Fear of Injury With a Semielite Youth Snowboarder. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 12-20.
<https://doi.org/10.1123/cssep.2021-0020>
- Rascado, S., Rial Boubeta, A., Folgar, M. y Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación: Reflexiones para entender la exigencia psicológica de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368.
- Reilly, E., Ritzert, T., Scoglio, A. y Mote, J. (2018): A Systematic Review of Values Measures in Acceptance and Commitment Therapy Research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12.
- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Frojmark, M. y Rozental, A. (2023). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(2), 347-373.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Riera, J., Caracuel, J.C., Palmi, J., Daza, G. (2016). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 33(127), 82-93.
- Roberts, G., Christina, G. L., y Nicolas Lemyre, P. (30 de Julio de 2018). Motivation in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
<https://oxfordre.com/psychology/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-150>
- Rodríguez Salazar, M. C. y Valero Ballesteros, Á. P. (2015). Efectos de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial de marchistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 97-111.
- Rodríguez, J. (2007). Psicología para los entrenamientos y competiciones de voleibol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 206-238). Síntesis.

- Rodríguez, M. y Rodríguez, F. (2009). Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia de jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá. *Diversitas-Perspectivas en Psicología*, 5(2), pp. 349-360.
- Rogge, R., Daks, J., Dubler, B. y Saint, K. (2019). It's all about the process: Examining the convergent validity, conceptual coverage, unique predictive validity, and clinical utility of ACT process measures. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 90-102.
- Rojas, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 21-32.
- Rubio, K. (2001). De la psicología general a la psicología del deporte: marcos teóricos, relaciones y dependencias. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 255-265.
- Ruiz, F. (2006). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), pp. 77-97.
- Ruiz, F. y Luciano, C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. *Psicothema*, 21(2), pp. 347-352.
- Ruiz, F. y Luciano, C. (2012). Improving International-Level Chess Player's Performance with an Acceptance-Based Protocol: Preliminary Findings. *The Psychological Record*, 63, 447-462.
- Ruiz, F., Luciano, M. C. y Flacón, J. C. (2023). Acceptance and Commitment therapy for improving the performances of chess players suffering from anxiety disorders. *International journal of psychology and psychological therapy*, 23(2), 207-220.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 8(2), 235-248.
- Salazar, M. C. y Ballesteros, A. (2015). Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34 (2), 97-111.

- Sánchez Jimenez, A. y León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18). 198-205. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Sánchez-Meca, J. y Botella, J. (2010). Revisiones Sistemáticas y Meta-Análisis: Herramientas para la Práctica Profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17.
- Schenk, M. y Miltenberger, R. G. (2019). A review of behavioral interventions to enhance sports performance. *Behavioral Interventions*, 34(2), 248-279.
- Sergijenko, L. (2001). The genetic limits of sports performance. *Scuola dello Sport*, 10(52), 7-11.
- Shortway, K. M., Wolanin, A., Block-Lerner, J., & Marks, D. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Injured Athletes: Development and Preliminary Feasibility of the Return to ACTION Protocol. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(1), 4-26.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0033>
- Suárez, C. y Jiménez, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 6(14), 1-13.
- Svodoba, S., Kohli, T. y Steptoe, K. (2023). Acceptance-Based Approaches for Optimal Performance Experiences en Hill, D., Barker, J. y Steptoe, K. (Ed.), *The Psychology of Golf Performance under Pressure*. Routledge.
- Swettenham, L. y Whitehead, A. (2022). Working in Esports: Developing team cohesion. *Case studies in Sports and Exercise Psychology*, 6(1), 36-44.
<https://doi.org/10.1123/cssep.2021-0023>
- Szabo, T. G., Willis, P. B. y Palinski, C. J. (2019). Watch Me Try: ACT for improving athletic performance of young adults with ASD. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 3, 434-449.
- Turner, M. J., Aspin, G., Didymus, F. F., Mack, R., Olusoga, P., Wood, A. y Bennett, R. (2020). One case, four approaches: The application of psychotherapeutic approaches in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 34 (1), 71-83.

- Trujillo, I. (2023). *Creación y pilotaje de un protocolo clínico basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso para un equipo mixto de Ultimate Frisbee en Bogotá*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Universidad Nacional de Colombia.
- Ursino, D. (2019). La psicología del deporte: en busca de rendimientos óptimos. *Revista digital de la facultad de psicología – UBA*, 9(30), 19-21.
- Ursino, D. J., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2018). Aporte de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, XXV, 331-339.
- Ursino, D., Abal, F., Cirami, L. y Barrios, R. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, 26, 413-425.
- Vales Vásquez, Á., Blanco Pita, H., Areces Gayo, A. y Arce Fernández, C. (2015). Perfiles de rendimiento de selecciones ganadoras y perdedoras en el mundial de fútbol Sudáfrica 2010. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 111-118.
- Vargas Olarte, C. (2012). Ciencias del deporte: evolución de aspectos teóricos científicos. *Entramada*, 8(1), 140-165.
- Vast, R.L., Young, R.L. y Thomas, P.R. (2010). Emotions in sport: perceived effects on attention, concentration and performance. *Australian Psychologist*, 45(), 132-140.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Walling, M. y Duda, J., Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Watson, D., Hill, A., Madigan, D. y Donachie, T. (2021). Effectiveness of an online Acceptance and Commitment Therapy-based sport psychology programme for

- managing trait perfectionism, perfectionistic thoughts, and emotions in athletes. *PsychArchives*. 10.23668/psycharchives.5164.
- Watson, D., Hill, A., Madigan, D., y Donachie, T. (2024). Effectiveness of an online acceptance and commitment therapy programme for perfectionism in soccer players: A randomized control trial. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 13(1), 5–22. <https://doi.org/10.1037/spy0000333>
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Médica Panamericana.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.
- Wenzlaff, R. M. y Wegner, D. M. (200). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Wilson, K. G. Y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso: un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide.
- Wolgast, M. (2014). What Does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) Really Measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831–839.
- Wood, S. y Turner, M. J. (2024a). Using acceptance and commitment therapy to develop self-confidence in a neurodivergent athlete. *Case studies in Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 37-46.
- Wood, S. y Turner, M. J. (2024b). Using an acceptance and commitment therapy approach to overcome distractive overthinking with a high school baseball player. *Case studies in Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 8-15.
- Zhao, C., Lai, L., Zhang, L., Cai, Z., Ren, Z., Shi, C., Luo, W. y Yan, Y. (2021). The effects of acceptance and commitment therapy on the psychological and physical outcomes among cancer patients: A meta-analysis with trial sequential analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110304>