

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

# Aplicaciones de la terapia de aceptación y compromiso en psicología del deporte: una revisión sistemática.

Villa, Javier y Silva, Matias.

Cita:

Villa, Javier y Silva, Matias (2021). *Aplicaciones de la terapia de aceptación y compromiso en psicología del deporte: una revisión sistemática. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/94>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/azB>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# APLICACIONES DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Villa, Javier; Silva, Matias

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Tradicionalmente, los psicólogos del deporte han basado sus intervenciones en los aportes de la terapia cognitivo conductual de comienzos de la década de 1970. Este trabajo se propone revisar las publicaciones de los últimos 10 años en el campo de la psicología del deporte que han incluido intervenciones basadas en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Para ello se utilizaron las bases de datos Redalyc, Scielo, Dialnet y Human Kinetics de las que se seleccionaron 5 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión (publicaciones en inglés o español, que incluyan las palabras clave “aceptación y compromiso” y “psicología del deporte”, entre los años 2011 y 2021, y que únicamente hayan utilizado intervenciones de ACT). Los resultados indican que ACT es una intervención que ha sido aplicada para la rehabilitación de lesiones y la mejora del rendimiento deportivo. La escasa cantidad de publicaciones indican que se trata de un campo con un desarrollo incipiente y poco investigado por los psicólogos del deporte.

## Palabras clave

Aceptación y compromiso - Psicología del Deporte

## ABSTRACT

### APPLICATIONS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY IN SPORTS PSYCHOLOGY: A SYSTEMATIC REVIEW

Traditionally, sport psychologists have based their interventions on the contributions of cognitive behavioral therapy from the early 1970s. This paper aims to review the publications of the last 10 years in the field of sport psychology that have included interventions based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT). For this, the Redalyc, Scielo, Dialnet and Human Kinetics databases were used, from which 5 articles were selected that met the inclusion criteria (publications in English or Spanish, including the keywords “acceptance and commitment” and “psychology of sport”, between the years 2011 and 2021, and that they have only used ACT interventions). The results indicate that ACT is an intervention that has been applied for the rehabilitation of injuries and the improvement of sports performance. The limited number of publications indicates that it is a field with an incipient development and little investigated by sports psychologists.

## Keywords

Acceptance commitment therapy - Sport Psychology

## BIBLIOGRAFÍA

- (S/f). Cienciadeporte.com. Recuperado el 8 de julio de 2021, de <http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/ezquerrointervencion.pdf>
- 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-S1-53.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2019). *Acceptance and Commitment Training to Promote Psychological Flexibility in Ice Hockey Performance: A Controlled Group Feasibility Study*. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1-22. doi:10.1123/jcsp.2018-0081
- Mahoney, J. y Hanrahan, S.J. (2011). *Una breve intervención educativa utilizando la terapia de aceptación y compromiso: experiencias de cuatro atletas lesionados*. *Revista de psicología clínica del deporte*, 5 (3), 252-273. doi: 10.1123/jcsp.5.3.252
- Rodríguez-Salazar, M. C., & Valero-Ballesteros, Á. P. (2015). Efecto de una intervención Act sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas / Effect of an ACT Intervention on Aerobic Endurance and Experiential Avoidance in Walkers. *Revista costarricense de psicología*, 34(2), 97.
- 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. doi:10.1123/jcsp.2017-0033