

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA KONRAD LORENZ
CENTROS DE INVESTIGACIONES**

A continuación, encontrarán los criterios para la presentación de Trabajos de Grado asociados a la práctica (TGAP) o Trabajos Práctica Investigativa (TPI). El estilo de presentación debe cumplir con los lineamientos del *Manual de Estilo de Publicaciones de la American Psychological Association* 6ª Ed. (2010).

1. IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL TRABAJO DE GRADO ASOCIADO A LA PRÁCTICA / PRACTICA INVESTIGATIVA	
TITULO DEL TRABAJO	Efecto 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.
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO/ SUPERVISOR PRACTICA INVESTIGATIVA	Juan Camilo Vargas Nieto
AUTOR (ES)	Alejandro Cifuentes Barbosa
PALABRAS CLAVE	Terapia de aceptación y compromiso, Artes marciales mixtas, Pensamiento negativo repetitivo, Rendimiento deportivo.

AÑO / PERIODO	2020-I
MODALIDAD	Tesis de Maestría

1. DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO (RESUMEN O ABSTRACT)

Resumen

El Pensamiento Negativo Repetitivo (PNR) es un proceso común en los trastornos emocionales. La evidencia preliminar sugiere que la disminución de la rumiación y preocupación están relacionados con la mejora de atletas en su rendimiento deportivo, siendo capaces de concentrarse para mejorar sus habilidades motoras y cognitivas. En el ámbito de la psicología del deporte, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), ha sumado esfuerzos para mejorar el rendimiento deportivo. El presente estudio tuvo como objetivo la aplicación del protocolo breve basado en ACT en la disminución del Pensamiento negativo repetitivo y su relación con el rendimiento de tres peleadores amateurs de artes marciales mixtas. El diseño de esta investigación se clasifica como un diseño de caso único, con línea de base múltiple. Con relación a los resultados, se encontró que los tamaños del efecto fueron grandes en todas las medidas relacionadas con el PNR y el rendimiento deportivo.

2. INTRODUCCIÓN (JUSTIFICACIÓN Y ENMARCAMIENTO CONCEPTUAL Y TEÓRICO DEL PROBLEMA SU EXTENSIÓN DEBE ESTAR ENTRE 1 Y 2 PAGINAS)

En el contexto deportivo existen pocos estudios en Colombia donde se identifique la relación entre la evitación experiencial, el pensamiento negativo repetitivo y el desempeño deportivo. (Rodríguez & Rodríguez, 2009; Ruiz & Luciano, 2009). Teniendo en cuenta los estudios relacionados con el pensamiento negativo repetitivo, se ha encontrado que en los problemas de tipo emocional persiste un

factor transdiagnóstico como el pensamiento excesivo y repetitivo sobre sus preocupaciones actuales, problemas, experiencias pasadas o preocupaciones sobre el futuro. (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade & Bohon, 2007). La vida de un deportista tanto amateur como de élite implica la realización de esfuerzos por mantener en equilibrio diferentes factores que pueden relacionarse con su desempeño. Los ejemplos más claros de esto son los hábitos alimenticios (Martínez Sanz, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012); control de peso (Martínez, Bonet & Encinas, 1993; Ramos Peula, 2008); horas de sueño (García-Mas & Aguado, 2007); y horas de entrenamiento (Ruiz, 2007). El enfoque tradicional de entrenamiento en habilidades psicológicas incorpora estrategias terapéuticas (i.e., establecer metas, imaginación, rutinas precompetitivas, autoconversación) que dan prioridad al control o cambio sobre las propias cogniciones, los estados emocionales y sensaciones fisiológicas con el fin de mantener o crear un estado de rendimiento ideal aparente. Por tanto, el énfasis de las intervenciones está puesto sobre la promoción del control de estados internos como pensamientos y emociones (Buffington, Melnyk, Morales, Lords, & Zupan, 2016; Gustafsson, Lundqvist & Tod, 2017).

En contraste con lo mencionado anteriormente, un enfoque de intervención psicológica como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) enfatiza la aceptación de aspectos cognitivos, afectivos y sensoriales que estén presentes a lo largo de vida humana en cada situación (Gardner & Moore, 2004). Por tanto, las intervenciones basadas en atención plena y ACT no generan suposiciones sobre un rendimiento "ideal", pues lo que se es la reducción de los patrones de evitación de experiencias cognitivas y afectivas en lugar de promover estrategias de cambio directo, supresión o control de las mismas (Gardner & Morre, 2012; Hayes et al, 1999).

Desde la perspectiva de ACT, las dificultades humanas se deben al menos en parte, a la tendencia de los individuos a "fusionarse" con sus experiencias internas y así ver los procesos internos como verdades literales absolutas que proporcionan razones y guían las elecciones de comportamiento (Hayes, et al., 1996).

El PNR es una característica de una amplia gama de trastornos emocionales, lo que sugiere que es un fenómeno transdiagnóstico relacionado con la preocupación y rumia (Drost, Van der Does, Van Hemert, Penninx, & Spinhoven, 2014; Ehring & Watkins, 2008). La preocupación ha sido caracterizada como cadenas de pensamientos repetitivos e incontrolables encontrados en trastorno de ansiedad generalizada (TAG; Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983). Por otro lado, la rumia se ha definido como pensamientos centrados en síntomas depresivos y en implicaciones del trastorno.

Finalmente, los estudios realizados desde la terapia de ACT han mostrado ser eficientes en el ámbito deportivo, buscando siempre perfeccionar el rendimiento competitivo de los deportistas. Por ejemplo, en el estudio de Butryn, Forman, Hoffman, Shaw y Juarascio (2011), donde se seleccionaron cincuenta y cuatro alumnas con el objetivo de aumentar la actividad física en general entrenando habilidades de ACT vs Psicoeducación; los resultados demostraron que la intervención basada en ACT fue estadísticamente más significativa $d = 3.708$, aumentando el tiempo de ejecución de una actividad física, así como su nivel físico en comparación al otro grupo que solo recibió psicoeducación. Así mismo, en un estudio Ruiz (2006) halló a través de la evaluación funcional que un ajedrecista de alto de rendimiento cometía errores cuando solía pensar que era un inútil y que probablemente perdería el compromiso deportivo; el problema para esta postura de la psicopatología no es pensar eso, sino las discusiones internas del jugador respecto a tales

eventos privados, lo que alejaba su atención de lo verdaderamente importante: el partido que estaba disputando.

3. METODOLOGÍA

La muestra estuvo constituida por 3 tres peleadores amateurs de artes marciales mixtas con edades entre los 23 y los 28 años, que practicaban este deporte por un mínimo de 5 años de manera constante, con una frecuencia de 3 a 4 días por semana (para contar con niveles similares de entrenamiento).

La presente investigación se clasifica como un estudio de tipo experimental, se adoptó un diseño de caso único, con línea de base múltiple en los participantes para la recopilación de datos y análisis de los efectos de la intervención (Barker et al. 2013). Debido a que este tipo de diseño permite una investigación en profundidad de un pequeño número de deportistas, como suele ser el caso en la práctica aplicada. Se identifica que un análisis cuantitativo proporciona más información sobre el pensamiento negativo repetitivo y la práctica de la intervención sobre PNR con los deportistas. Este enfoque escalonado aumenta la convicción de que los efectos observados son una función de la intervención en lugar de variables extrañas (Barlow & Hensen, 1988).

Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario demográfico, para obtener una comprensión de los antecedentes generales de los participantes, las historias deportivas y las historias de lesiones deportivas, el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), el cuestionario de preocupaciones del estado de Pennsylvania - 11 (PSWQ-11), el Cuestionario de Aceptación y Acción en Ejercicio Físico (AAQ-Ex) y el Inventario de Ansiedad Competitiva-2 Revisado; versión española de Andrade et

al. (2002) de Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) de Cox et al. (2003).

En el procedimiento Inicialmente, se realizó el acercamiento con el entrenador de artes marciales mixtas para poder acordar y seleccionar los participantes del estudio según el criterio de bajo rendimiento de los deportistas, se les manifestó el objetivo de la investigación y las estrategias que se utilizaron durante el proceso, se pidió a cada participante que firme el consentimiento informado si desea participar en la investigación. Además, a esto los participantes completaron el cuestionario demográfico, posteriormente la prueba PSWQ - 11, AAQ-EX, CSAI-2R y CPRD para seleccionar a las tres personas que presentaron mayor puntuación en las pruebas, es decir un mayor grado de eventos privados aversivos que desea controlar y los comportamientos de evitación experiencial. Al ser seleccionados cada participante completó antes de realizar la sesión de entrenamiento el AAQ-Ex y el PSWQ, este tendrá durante la línea base 3 mediciones como mínimo y un máximo de 5 mediciones según cada participante.

El presente trabajo de investigación fue realizado teniendo en cuenta las normas éticas del comité de experimentación humana responsable y del acuerdo con la Asociación Médica Mundial además de la legislación correspondiente a las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud promulgada en la ley 1090 del 2006 y amparados por la resolución N 008430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia. Al inicio del proceso terapéutico se realizó la entrega del consentimiento informado con los objetivos y justificación que garantiza que los datos suministrados tuvieron un tratamiento mediante la rigurosidad científica, bajo los parámetros de confidencialidad estipulados en los lineamientos de la declaración de Helsinki de la asociación médica mundial principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos, artículo 10 y 11 resolución 84-30 del

ministerio de salud, como del código ético de la APA y los estipulados por la Conferencia Internacional de Armonización.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

SE DEBERÁ MOSTRAR, EN FORMA ORGANIZADA Y PRECISA LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, Y PRESENTAR LAS CONCLUSIONES SOBRE LOS MISMOS. SU EXTENSIÓN DEBE ESTAR ENTRE 2 Y 4 PÁGINAS.

Inicialmente, se opta por realizar un análisis visual a los resultados obtenidos. Por un lado, los datos de la línea base presentan una variabilidad moderada en el sujeto 1; en cuanto a los sujetos 2 y 3 los datos presentan por un lado estabilidad y por el otro, poca variabilidad, respectivamente. En relación a la inclinación de los valores del inicio del tratamiento en cada uno de los casos, primero se observa un patrón que presenta una tendencia al decremento, manteniéndose a lo largo del proceso de intervención para los datos asociados al cuestionario de preocupación y rumia. Teniendo en cuenta los datos recolectados por la prueba AQQ-Ex, se realiza análisis visual a los resultados obtenidos.

Por un lado, los datos de la línea base presentan una variabilidad moderada en el sujeto 1 y 2, donde tienen cambios en la tendencia; en cuanto al sujeto 3 los datos presentan una estabilidad con puntuaciones altas. En relación a la inclinación de los valores del inicio del tratamiento en cada uno de los casos, primero se observa un patrón que presenta una tendencia en decremento y luego aumenta en tendencia, a lo largo del proceso de intervención para los datos asociados al cuestionario de aceptación y acción en ejercicio físico, lo que evidencia de la efectividad de la intervención, por consiguiente, en la fase de seguimiento se observa que los datos se mantienen estables después de la competencia deportiva.

Adicionalmente, se hace uso del estadístico Tau-U de Kendall utilizando la calculadora en línea proporcionado por Vannest, Parker, Gonen y Adiguzel (2016), debido a que los datos no proporcionan una distribución normal. evidenciando que, al comparar las fases de intervención y línea de base en el sujeto 1, se obtuvo un Tau-U= -1 (p.> 0.0495), el sujeto 2 el resultado arroja Tau-U= -1 (p.> 0.0339) y el sujeto 3 el resultado arroja un Tau-U= -1 (p.> 0.0253) en el proceso de intervención. Los contrastes entre las diferentes fases, calculados mediante (la prueba estadística TAU – U), dan cuenta que los resultados p menores que 0,05. Para los contrastes entre las fases de línea base y tratamiento se encontraron porcentajes de no solapamiento del 100%, incluso después de corregida la tendencia en todos los casos. Se hace uso del estadístico Tau-U para el Cuestionario de aceptación acción en ejercicio físico evidenciando que, al comparar las fases de intervención y línea de base en el sujeto 1, se obtuvo un Tau-U= -1 (p.> 0.0495), el sujeto 2 el resultado arroja Tau-U= -0.9167 (p.> 0.0518) y el sujeto 3 el resultado arroja un Tau-U= -1 (p.> 0.0253) en el proceso de intervención.

Con relación los tamaños del efecto obtenidos en la presente investigación, los puntajes para cada uno de los sujetos en la prueba PSWQ – 11 presentan un efecto grande con resultados de (d = 3.25) para el sujeto, (d = 4.069) para el sujeto 2 y (d = 4.370) para el sujeto 3, siendo el efecto más grande de los 3 sujetos. En cuanto a la puntuación del AQQ-Ex, el efecto es considerado grande para el sujeto 1 (d = 1.154) y el sujeto 3 (3.290); para el sujeto 2 se evidencia un efecto moderado (d = 0.707).

En cuanto a las medidas de Pre-test y Post-test de las pruebas CSAI-2R Y CPRD (véase tabla 4), presenta la descripción clínica de los participantes según la media en cada una de las dimensiones de las pruebas en total, al inicio del estudio y el seguimiento. Dentro de la condición de Cohen, se identifican cambios significativos en algunas de las dimensiones. En las subescalas del CPRD, los tamaños del

efecto fueron altos para control de estrés ($d = 1.305$), tamaños bajos para influencia de la evaluación ($d = 0.001$), motivación ($d = 0.001$) y habilidad mental ($d = 0.009$). Para cohesión de equipo se identifica un cambio mediano ($d = 0.583$). En cuanto a las subescalas del CSAI-2R, los tamaños del efecto son grandes, ansiedad somática ($d = 3.498$), autoconfianza ($d = 1.069$) y ansiedad cognitiva ($d = 6.430$), para los 3 sujetos.

El propósito de este estudio fue probar el efecto de un protocolo de ACT de 3 sesiones sobre la disminución del PNR en un ámbito deportivo como lo son las artes marciales mixtas. Dentro de las puntuaciones del PSWQ-11, los 3 sujetos sufrían de altos niveles de preocupación; como se ha sugerido la preocupación y rumia no constructivas son estrategias de evitación experiencial que son especialmente desadaptativas y generan malestar psicológico como lo menciona el estudio de Ruiz et al. (2016).

Se encontró que, tras la intervención en los tres participantes de la condición experimental, se identifica una disminución de las puntuaciones de medición para el PSWQ – 11 y AQQ - Ex en la manera que avanzan las sesiones, que luego se corroboran en las sesiones realizadas de seguimiento, además de aumentar su rendimiento en cada una de las sesiones de entrenamiento. Los resultados del presente estudio, dejan entrever un tentativo apoyo a los resultados dados a esfuerzos previos como las investigaciones de Jensen, Roman, Shaft & Wrisberg (2013), en el campo de MMA, en donde se sugiere que las habilidades cognitivas (manejo eficiente de los eventos privados) son tan importantes como las habilidades técnicas, debido a que las experiencias de competencia de los luchadores de MMA se caracterizan por ser extremadamente intensas y caóticas, por lo tanto la reducción de estos “miedos” permiten aumentar su desempeño en una competencia, los resultados también sugieren que las habilidades de regulación de la excitación pueden ser tan importantes como

técnicas habilidades de lucha y toma de decisiones tácticas para tener éxito en competencia.

Teniendo en cuenta lo anterior se sugiere que, en la manera que los niveles de evitación experiencial y fusión cognitiva (eventos privados) disminuyen en la práctica del deporte, el rendimiento deportivo aumenta debido a la disminución de las barreras psicológicas asociadas; el descenso de los eventos privados con funciones asociadas a refuerzos negativos habría sido un aspecto importante del cambio; al realizar el seguimiento de cada uno de los participantes, que se realiza después de una competencia oficial, el resultado se da con victoria para cada uno de los casos (Jensen et al. 2013; Rodríguez et al. 2015; Ruiz et al. 2009).

Por lo tanto, lo anterior coincide con una de las características importantes del protocolo de ACT usado para este estudio en la práctica de estrategias siguiendo un orden específico, ayudando a discriminar el propio comportamiento enmarcando a través de una relación directa entre el marco de jerarquía y el yo deíctico en el contexto deportivo, reconociendo el repertorio inflexible, que es causante de algunos eventos privados, luego realizar múltiples ejercicios de defusión orientados en la ayuda de toma de perspectiva y acciones valiosas, practicando la habilidad de estar presente con el contenido de los eventos privados y así poder elegir cual es la relación directa con los procesos cognitivos, teniendo en cuenta los valores, las consecuencias y el costo a corto y largo plazo de seguir usando las mismas estrategias orientadas al control de pensamientos y sensaciones, promoviendo flexibilidad psicológica y la toma de perspectiva.

Los resultados de este estudio concuerdan con los objetivos propuestos; sin embargo, sería importante mencionar algunas limitaciones del mismo que se podrían ser incluidas futuras líneas de trabajo. En primer lugar, sería importante incrementar el número de sujetos con altos niveles de PNR debido a que el efecto del protocolo es mayor con los participantes con niveles altos de evitación

experiencial, además de incluir pruebas asociadas a la “supresión” cognitiva como el WBSI white bear suppression inventory (Wegner & Zanakos, 1994), debido a que se identifica que una variable importante a tener en cuenta en este tipo de población, dado al contexto en el que se desenvuelven.

**5. REFERENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS CONSULTADOS.
TODAS REFERENCIAS CONSULTADAS EN LA REVISIÓN SISTEMÁTICA
(AUNQUE NO APAREZCAN EN EL ARTÍCULO)**

- Andrade, E., Arce, C., y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los estados de ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14, 708-713.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653-676.
- Arbinaga, F., & Caracuel, J. F. (2007). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de psicología del Deporte*, 14(2).
- Barker, J.B., Mellalieu, S.D., McCarthy, P.J., Jones, M.V. y Moran, A. (2013). A Review of Single-Case Research in Sport Psychology 1997–2012: Research Trends and Future Directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 4-32.
- Barlow, D. H., Hersen, M., Moreno, R., Amigó, W., Magnet, A., & Feliu, J. C. (1988). *Diseños experimentales de caso único*. Martínez Roca.
- Barlow, D. H., Nock, M., & Hersen, M. (2009). *Single case experimental designs: Strategies for studying behavior for change* (No.

Sirsi) i9780205474554).

- Beilock, S. L. y Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 701-725.
- Berengüi, R., García, J., López, J., Garcés, E., Cuevas, E., & Martínez, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 12(2), 19-22.
- Borkovec, T. D., & Intz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153-158.
- Borkovec, T. D., Lyonfields, J. D., Wisner, S. L., & Deihl, L. (1993). The role of worrisome thinking in the suppression of cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 31,321-324.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9-16.
- Brown, T.A., Campbell, L.A., Lehman, C.L., Grisham, J.R., Mancill, R.B., (2001) Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 585–599.
- Buffington, B. C., Melnyk, B. M., Morales, S., Lords, A., & Zupan, M. R. (2016). Effects of an energy balance educational intervention and the COPE cognitive behavioral therapy intervention for Division I US Air Force Academy female athletes. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 28(4), 181-187.

- Busk, P. & Serlin R. (1991). Meta-analysis for single-case research. In: Kratochwill TR, Levin JR, editors. *Single-case research design and analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbau 187–212.
- Butryn, M. L., Forman, E., Hoffman, K., Shaw, J., & Juarascio, A. (2011). A pilot study of acceptance and commitment therapy for promotion of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(4), 516-522.
- Caicedo, E., Pereno, G., & De la Vega, M. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva – 2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/180/18054403009.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA.
- Cox, R.H., Martens, M.P., y Russell W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Drost, J., Van der Does, W., Van Hemert, A. M., Penninx, B. W., & Spinhoven, P. (2014). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic factor in depression and anxiety: A conceptual replication. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 177-183.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.

- Fernández, R., Secades, R., Terrados, N., García, E & 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.
- Filgueira Pérez, Á. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, 13(2).
- García-Mas, A., & Aguado, F. J. (2007). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de Psicología del deporte*, 12(2).
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jimenez, R & Leiva, A. (2010). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de psicología del deporte*, 20(1), 197-207.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2004) A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35,707-723.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2012) Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian psychology*, 53(4), 309–318
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- González Rodríguez, M., Ibáñez, I., & Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos

transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 20, no. 2 (jul.-dic. 2017); p. 30-41.

Gould, D., Eklund, R.C. y Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382. 6.

Gould, D., Eklund, R.C. y Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6(4), 383-402. 7.

Gould, D., Petlichkoff, L. and Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.

Gould, D., Petlichkoff, L. and Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.

Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 152-162.

Gutierrez Calvo, M., Estévez, A., García Pérez, J. y Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 27-44.

Hall, E. (2002). Defining choking: A qualitative examination. (Unpublished Masters thesis), Victoria University, Victoria, Australia.

Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, L, Cooper, I. & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control

rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49, 33-47.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.

New York: The Guilford Press. making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653-676.

Hayes, S., Pistorello, J., & Levin, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The*

Counseling Psychologist, 40(7), 976-1002.

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., & Follette, K. (1996). Experiential avoidance and behavior disorder: A functional

dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. y Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports*

Sciences, 27(11), 1185-1199.

Jacobson, N. S. & Truax, P. (1991). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy

research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 12–19.

Jensen, P., Roman, J., Shaft, B., & Wrisberg, C. (2013). In the Cage: MMA Fighters' Experience of Competition. *The Sport*

Psychologist. 27, 1-12.

Kazdin, A. E. (1982). *Single Case research design: methods for clinical and applied setting*. New York: Oxford University Press.

Kazdin, A. E. (2011). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings*. Oxford University Press.

Luciano, C., & Gutiérrez, O. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastorno de evitación experiencial y en la terapia de

aceptación y compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 37(2), 333-358.

Luciano, C., & Wilson, K. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso ACT, un tratamiento conductual orientado a los valores*.

Luciano, M. C., & Valdivia, M. S. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27, 79-91.

Luis, V. (2017). *La información situacional probabilística en el deporte: un metaanálisis*. *Revista latinoamericana de Psicología*. 49. 70-79.

Lyonfields, J. D., Borkovec, T. D., & Thayer, J. K. (1995). Vagal tone in generalized anxiety disorder and the effects of aversive imagery and aversive thinking. *Behavior Therapy*, 26, 457-460.

Magnusson, J., & Roon, C. (2013). Determining the effectiveness of personalized versus prescribed self-talk on athletic performance for elite and novice athletes. *American journal of applied psychology*, 1(1), 1-6.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.

Martínez Sanz, J. M., Urdampilleta, A., Micó, L., & Soriano, J. M. (2012). Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-48.

Martínez, J. G., Bonet, A. C., & Encinas, F. L. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.

- Mascarenhas, D. R., & Smith, N. C. (2011). Developing the performance brain: Decision making under pressure. *Performance psychology—Developing a peak performance culture*, 245-267.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 28(6), 487-495.
- Milanés-Torres, I. Y. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 12(38), 125-137.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia. (1993) Resolución N° 008430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio de Salud, 1- 12.
- Moore, Z., E., & Gardner, F. (2001, October). *Taking applied sport psychology from research to practice: Integrating empirically supported interventions into a self-regulatory model of athletic performance. Workshop presented at the Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, Orlando, FL.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z.A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of*

Cognitive Psychotherapy, 16(4), 391-403.

Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198-207.

Núñez, A, & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. 32, 172-177.

Olive, M. & Smith, B. (2005). Effect size calculations and subject designs. *Educational Psychology*, 25, 313-324.

Olmedilla Zafra, A., García Montalvo, C., & Martínez Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, 15(1), 0037-52.

Ottenbacher, K. (1984). Nomothetic and idiographic strategies for clinical research: In apposition or opposition? *Occupational Therapy Journal of Research*, 4, 198–213.

Parsonson, B. S., Baer, D. M. (1978). The analysis and presentation of graphic data. In Kratochwill, T. R. (Ed.), *Single-subject research: Strategies for evaluating change* (pp. 101–165). New York: Academic Press.

Patrón-Espinosa, F. D. J. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 5(1), 85-95.

Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.

- Ramos Peula, L.E. (2008). Implicación del glucógeno muscular sobre el rendimiento en el fútbol profesional. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 13 (124).
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. D. C., Andrés, C., & Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Rodríguez, M, & Valero, A. (2015). Efecto de una intervención de ACT sobre la Resistencia aerobica y evitación experiencial en marchistas. *Revista Costarricense de Psicología*. 34(2), 97-111.
- Rodríguez, M. C., & Rodríguez, F. A. (2009). Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia en jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 5(2), 349-360.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for General Anxiety Disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 27-44.
- Ruiz, F. J., Hernández, D. R., Falcón, J. C. S., & Soriano, M. C. L. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking: A randomized multiple-baseline design. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(1), 213-233.
- Ruiz, F., & Luciano, C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. *Psicothema*, 21(3), 347-352.

- Ruiz, F.J. (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, 77-97.
- Ruiz, F.J., Flóreza, C., García-Martín, M., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D., Riaño-Hernández, D. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Scienc*, 9, 1-14.
- Ruiz, F.J., Monroy-Cifuentes, A., & Suárez-Falcón, J.C. (2018). Penn State Worry Questionnaire-11 validity in Colombia and factorial equivalence across gender and nonclinical and clinical samples. *Anales de Psicología*, 34, 451-457.
- Ruiz, L. M. (2007). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2).
- Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2015). Técnicas para el análisis de diseños de caso único en la práctica clínica: Ejemplos de aplicación en el tratamiento de víctimas de atentados. *Clínica y Salud*, 26(3), 167–180.
- Staats, S. B., & Zettle, R. D. (2012). Exercise behavior and the Acceptance and Action Questionnaire for exercise (AAQ-EX). Poster session Presented and the meeting of the Association for Contextual Behavior Science, Washington D.C.
- Valencia, P. D., Paz, J. R., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., & Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 3(1), 45-58.
- Vannest, K.J., Parker, R.I., Gonen, O., & Adiguzel, T. (2016). Single Case Research: web based calculators for SCR analysis. (Version

2.0) [Web-based application].

Vealey R.S. (2009) Confidence in sport. In B. W. Brewer. *Sport Psychology*. 43 – 52.

Wegner, D. M. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.

Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L., & Sharp, L. A. (2012). Working within an Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 291-302.

Wuthrich, V. M., Johnco, C., & Knight, A. (2014). Comparison of the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) and abbreviated version (PSWQ-A) in a clinical and non-clinical population of older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(7), 657-663.

6. APENDICES

SE DEBE ANEXAR EL ARTÍCULO Y LOS DEMÁS ANEXOS QUE SE CONSIDEREN PERTINENTES

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en desmantelar patrones de PNR. 1

PROTOCOLO DE DOS SESIONES DE ACT CENTRADO EN DESMANTELAR PATRONES DE PENSAMIENTO NEGATIVO REPETITIVO PARA TRASTORNOS EMOCIONALES MODERADOS

INFORMACIÓN GENERAL

El protocolo que se presenta en este documento fue utilizado en el siguiente artículo:

Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Mouroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

El protocolo es fruto de una línea de investigación que tiene el objetivo de desarrollar protocolos breves de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) centrados en desmantelar patrones de pensamiento negativo repetitivo en la forma de preocupación y rumia. Dicha investigación está desarrollándose en el Clínik Lab (Laboratorio de Psicología Clínica de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia), el Madrid Institute of Contextual Psychology (MICPSY, Madrid, España) y el Grupo de Análisis Experimental y Aplicado del Comportamiento (Universidad de Almería, España).

Proyectos de Investigación implicados:

- ◆ Análisis de los procesos verbales implicados en las técnicas de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y diseño de un protocolo breve para tratar trastornos emocionales. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2015). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.
- ◆ Análisis experimental de las estrategias en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y aplicación de un protocolo breve en patrones inflexibles adictivos y de dolor. Ministerio de Economía y Competitividad, PSI2014-59610-P (2015-2019). Investigador principal: Carmen Luciano.
- ◆ Desarrollo y evaluación empírica de un protocolo de la Terapia de Aceptación y Compromiso centrado en romper patrones disfuncionales de preocupación y rumia. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2016). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.
- ◆ Perfeccionamiento y aplicación de protocolos breves de ACT centrados en reducir pensamiento negativo repetitivo. Fundación Universitaria Konrad Lorenz (2017-2018). Investigador principal: Francisco J. Ruiz.

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en desmantelar patrones de PNR. 2

Antes de intentar llevar a la práctica este protocolo es imprescindible contar con una sólida formación en el modelo de ACT y la Teoría del Marco Relacional (TMR). Adicionalmente, es imprescindible tener claras una serie de asunciones adicionales que se asumen en esta manera de trabajar respecto al modelo de ACT. Dichas asunciones pueden encontrarse descritas de manera breve en los siguientes artículos:

Ruiz, F. J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C., & Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-233. <http://ijpsy.com/volumen16/mam3/443/effect-of-a-one-session-act-protocol-in-EN.pdf>

Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Mouroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

Gil-Luciano, B., Calderón-Hurtado, T., Tovar, D., Sebastián, B., & Ruiz, F. J. (under review). How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis.

Otros artículos y manuales actualmente en proceso de escritura mostrarán en mayor detalle estas asunciones adicionales. Se recomienda al lector estar atento a las novedades. Este documento irá actualizándose al hilo de las publicaciones que vayan produciéndose y de los datos empíricos encontrados.

A continuación, se presentan brevemente las asunciones principales en las que se fundamenta este modo de trabajo en ACT (véase Ruiz et al., 2016):

1. Los eventos privados (pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.) son eventos transitorios y unos van dando paso a otros. Si la persona no se "vuelve" sobre los eventos privados con función aversiva, sino que centra sus esfuerzos en realizar acciones valiosas (bajo control de reforzamiento positivo), el flujo de eventos privados no "controlará" la conducta de la persona.
2. La preocupación y rumia (a veces englobadas bajo el concepto de pensamiento negativo repetitivo) son estrategias de evitación experiencial que se ponen en práctica en presencia de algún evento privado con función aversiva. En este caso, la persona se "vuelve sobre" el evento privado aversivo y éste comienza a "controlar" la conducta de la persona.
3. Estas estrategias son especialmente contraproducentes porque son las primeras en ponerse en práctica, en la mayor parte de los casos, en presencia de algún evento privado aversivo que podemos llamar disparador. Esta rapidez para implicarse en preocupación/rumia está relacionada con la automaticidad de la derivación de relaciones y pensamientos.

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en dismantelar patrones de PNR. 3

4. A medio-largo plazo, la preocupación/rumia suele mantener y amplificar el malestar, dando así lugar a la puesta en práctica de otras formas de evitación experiencial que, por lo general, suelen ser más fáciles de identificar, pero que cobran sentido cuando la persona lleva tiempo experimentando malestar (e.g., consumo de sustancias, distracción implicándose en conductas poco valiosas pero que atraen la atención como videojuegos, programas de televisión o salir de fiesta, atracones, autolesiones, preguntar a otras personas, etc.). Estas estrategias de evitación experiencial terminan cerrando el bucle de evitación experiencial que fue comenzado por la preocupación/rumia. Siguiendo este análisis, las intervenciones que se dirigen específicamente a la preocupación/rumia deben resultar más rápidas en romper el bucle de evitación experiencial.
5. Los disparadores de preocupación/rumia están organizados de manera jerárquica, de modo que unos disparadores más abstractos contienen a otros más concretos. Por ejemplo, para una persona, el disparador en la cúspide de la jerarquía puede ser el "miedo a fracasar" mientras que otros disparadores más concretos contenidos en éste pueden ser "miedo a suspender un examen", "miedo a que se deteriore la relación de pareja" o "necesidad de comprender por qué no consiguió el trabajo que deseaba". De modo similar, los disparadores más abstractos son el contexto para generar nuevos disparadores coherentes con ellos cuando la persona interactúa en nuevos contextos. Por ejemplo, siguiendo el caso anterior, cuando la persona encuentra un nuevo trabajo muy estimulante, puede derivar pensamientos como: "¿qué pasaría si no consigo hacerlo bien?", "¿estoy capacitado para hacerlo bien?", etc.
6. Siguiendo el punto anterior y teniendo en cuenta cómo funciona la transformación de funciones a través de relaciones jerárquicas, entrenar a la persona a actuar de manera flexible en presencia del disparador en la cúspide de la jerarquía debe facilitar la transferencia de esta habilidad con el resto de disparadores presentes o futuros. En cambio, entrenar la habilidad de ser flexible con disparadores más concretos no producirá la generalización de la habilidad de manera tan rápida.
7. La acción flexible es un acto unitario que requiere la enmarcación de la conducta en curso con el deíctico "Yo", la reducción de las funciones discriminativas de la conducta y la derivación y seguimiento de reglas augmentales apetitivas (valores). Esta definición de flexibilidad psicológica y las estrategias para moldearla pueden encontrarse en Tórnika, Luciano, Barnes-Holmes y Bond (2016). Para desarrollar flexibilidad psicológica de manera rápida, la intervención debe contener las tres estrategias de manera simultánea.

A continuación, se presenta un listado de lecturas recomendadas para facilitar la comprensión de las distintas partes del protocolo, así como su origen y anclaje experimental.

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en dismantelar patrones de PNR. 4

Artículos sobre transformación de funciones a través de relaciones jerárquicas:

- Gil, E., Luciano, C., Ruiz, F. J. y Valdivia-Salas, S. (2012). A preliminary demonstration of transformation of functions through hierarchical relations. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 1-20.
- Gil, E., Luciano, C., Ruiz, F. J. y Valdivia-Salas, S. (2014). Towards a functional analysis of hierarchical categorization. A further experimental example. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 137-153.
- Luciano, C., Valdivia-Salas, S., Cabello, F., & Hernández, M. (2009). Developing self-directed rules. En R. A. Rehfeldt & Y. Barnes-Holmes (Eds.), *Derived relational responding: Applications for learners with autism and other developmental disabilities* (pp. 335-352). Oakland, CA: New Harbinger.

Artículos sobre defusión:

- Luciano, C., Ruiz, F. J., Vizcaino-Torres, R., Sánchez, V., Gutiérrez-Martínez, O. y López-López, J. C. (2011). A relational frame analysis of Defusion interactions in Acceptance and Commitment Therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 165-182.
- Gil-Luciano, B., Ruiz, F. J., Valdivia-Salas, S., & Suárez-Falcón, J. C. (2017). Effect of framing behavior through deictic/hierarchical relations and specifying augmental functions in promoting psychological flexibility. *The Psychological Record*, 67, 1-9.
- López-López, J. C., & Luciano, C. (2017). An experimental analysis of Defusion Interactions based on Deictic and Hierarchical Framings and their impact on Cognitive Performance. *The Psychological Record*, 67, 485-497.

Artículos sobre analogías/metáforas:

- Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2015). Common physical properties among relational networks improve analogy aptness. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 103, 498-510.
- Sierra, M. A., Ruiz, F. J., Flores, C. L., Riaño-Hernández, D., & Luciano, C. (2016). The role of common physical properties and augmental functions in metaphor effect. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 265-279.
- Tórnika, N. (2017). *Metaphor in practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.

Artículos sobre la conceptualización de flexibilidad psicológica en términos de la RFT:

- Luciano, C., Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Barbero-Rubio, A. (en preparación). *Terapia de Aceptación y Compromiso*. Madrid: Síntesis.

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en desmantelar patrones de PNR 6

PRESENTACIÓN DEL PROTOCOLO

El protocolo que se presenta consta de dos sesiones de aproximadamente 60 minutos. En el estudio en el que se utilizó, la primera y la segunda sesión estuvieron separadas por 4 semanas con motivo de poder analizar el efecto de la primera sesión por separado. No obstante, no tenemos ninguna razón para pensar que espaciar las sesiones un mes sea mejor o peor que realizarlas semanalmente.

Para realizar una correcta aplicación del protocolo que se presenta, se recomienda recibir entrenamiento en alguno de los centros donde este modo de intervención está desarrollándose. En cualquier caso, deben tenerse muy presentes las siguientes recomendaciones:

1. El protocolo no es una receta a seguir rigidamente. El terapeuta debe comprender el conjunto del protocolo y aplicarlo de manera flexible de acuerdo con la interacción y características del cliente.
2. El terapeuta debe tener muy en cuenta que es más importante atender a la experiencia del cliente que seguir un "checklist mental" con las fases y componentes del protocolo.
3. El protocolo está preparado para aplicarse desde el primer minuto en el que se entra en contacto con el cliente. No obstante, con mínimos ajustes, el protocolo puede llevarse a cabo una vez se ha tenido una o varias sesiones de evaluación con el cliente.

La primera sesión tiene los siguientes objetivos: (1) Establecer el contexto para realizar una intervención breve, (2) Exposición del esquema de trabajo y establecimiento de la preocupación/rumia como el foco de la evaluación e intervención, (3) Identificación de la jerarquía de disparadores de preocupación/rumia y la cadena de pensamientos principales, (4) Analizar otras estrategias de evitación experiencial a las que da lugar el patrón de preocupación/rumia, (5) Contactar con las consecuencias de la preocupación/rumia y las restantes estrategias de evitación experiencial, (6) Introducción de una metáfora física que resume y amplifica las consecuencias del patrón de evitación experiencial y propone una alternativa basada en discriminar el proceso de preocupación/rumia, tomar perspectiva y contactar con direcciones y acciones valiosas, y (7) Práctica con un ejercicio físico en la discriminación del proceso de preocupación/rumia y toma de perspectiva.

La segunda sesión tiene los siguientes objetivos: (1) Revisar la experiencia del participante tras la primera sesión, (2) Realizar múltiples ejercicios de defusión para practicar la habilidad a modo de entrenamiento en múltiples ejemplos, (3) definir brevemente valores y conductas valiosas a realizar en las próximas semanas, y (4) dar cierre a la intervención e introducir el uso de los audios para practicar.

Protocolo de 2 sesiones de ACT centrado en desmantelar patrones de PNR 5

Luciano, C., Valdivia-Salas, S. y Ruiz, F. J. (2012). The self as the context for rule-governed behavior. En L. McHugh y I. Stewart (Eds.), *The self and perspective taking: research and applications* (pp. 143-160). Oakland, CA: Context Press.

Ruiz, F. J., & Perete, L. (2015). Application of a relational frame account of psychological flexibility in young children. *Psicothema*, 27, 114-119.

Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., & Bond, F. W. (2016). Relational Frame Theory and three core strategies in understanding and treating human suffering. In R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science* (pp. 254-272). Wiley-Blackwell

Artículo donde se presenta la organización jerárquica de los disparadores de preocupación/rumia:

Gil-Luciano, B., Calderón-Hurtado, T., Tovar, D., Sebastián, B., & Ruiz, F. J. (en revisión). How are triggers for repetitive negative thinking organized? A relational frame analysis.

Gil-Luciano, B., Tovar, D., Calderón-Hurtado, T., & Ruiz, F. J. (en preparación). Effects of rumination triggered by an overarching trigger.

Luciano, C., Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Barbero-Rubio, A. (en preparación). *Terapia de Aceptación y Compromiso*. Madrid: Síntesis.

Ruiz, F. J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C., & Luciano, C. (2016). Effect of a one-session ACT protocol in disrupting repetitive negative thinking. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-233.