

# Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso

Francisco José Ruiz Jiménez<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Almería, España

## RESUMEN

Se presenta un estudio de caso en el que el participante es un ajedrecista profesional que requiere los servicios del psicólogo para incrementar su rendimiento deportivo. En la evaluación se constató que su rendimiento se veía disminuido al intentar evitar y controlar ciertos eventos privados. Estos intentos son funcionalmente equivalentes y comprensibles desde el concepto de la evitación experiencial. Por este motivo se llevó a cabo una intervención breve, de cuatro sesiones, bajo las directrices de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Transcurridos los dos meses en los que se implementó el tratamiento se produjo un incremento notable en el rendimiento deportivo del ajedrecista medido objetivamente a través de la puntuación del *ranking* internacional. Se obtuvieron, asimismo, descensos en las medidas de autoinforme utilizadas (Cuestionario de Aceptación y Acción y medidas de la interferencia, credibilidad y control de los eventos privados), apoyando estos resultados los mecanismos de cambio propuestos por ACT. Se discute brevemente el estado actual de la psicología deportiva, y se presentan las características más notables de ACT considerando los beneficios de la aplicación de esta terapia al ámbito deportivo.

*Palabras clave:* Terapia de Aceptación y Compromiso, rendimiento intelectual, psicología deportiva, ajedrez.

## ABSTRACT

*Application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to improve chess-players performance. A case study.* A case study where the client was a professional chess-player is presented. The objective of the intervention was to improve his chess performance. The chess-player attempts to control and avoid some private events and such a pattern of behaving causes a decrease in his performance. These attempts are functional equivalent and understandable from the experiential avoidance perspective. Consequently, a brief intervention of four sessions following ACT was implemented in two months. A significant improve of chess performance was achieved during follow-up according to the international ranking measure punctuation. Additionally, self-inform measures (Acceptance and Action Questionnaire and measures of interference, credibility and control of private events) decreased which might be coherent with the ACT process change. The actual state of Sports Psychology is discussed and the main features of ACT are presented.

*Key words:* Acceptance and Commitment Therapy, Intellectual Performance, Sports Psychology, Chess.

\*La correspondencia sobre este artículo puede ser enviada al autor: Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Humanidades, Universidad de Almería, 04120-Almería, España. Email: frujiz@ual.es. El autor desea agradecer los comentarios y sugerencias realizados por la Dra. Carmen Luciano y los realizados por los revisores anónimos.

La psicología deportiva aplicada, en su esfuerzo por incrementar el rendimiento de los deportistas, ha utilizado tradicionalmente técnicas cognitivo conductuales con el propósito de que el deportista desarrolle el autocontrol sobre los eventos privados considerados problemáticos (Whelan, Mahoney y Meyers, 1991). A esta línea de trabajo se le ha denominado como *entrenamiento de destrezas psicológicas* (Weinberg y Gould, 1996). Desde esta perspectiva, se asume que los objetivos de las destrezas psicológicas son la reducción de emociones y estados corporales “negativos” y el incremento de cogniciones positivas y altos niveles de confianza. Sin embargo, los escasos estudios que han tratado de dilucidar los mecanismos de cambio que median en la aplicación de estas técnicas, generalmente, no han apoyado la tesis mantenida. Es decir, los datos sugieren que la consecución de los objetivos anteriormente mencionados no están consistentemente relacionados con incrementos significativos del rendimiento deportivo (Gardner y Moore, 2004).

Desde un punto de vista contextual-funcional no hay porqué asumir que los eventos privados, sean “positivos” o “negativos”, causen por sí mismos un mayor o menor rendimiento deportivo. En todo caso, habrá que atender a la función que cumplen estos eventos privados, pudiendo ser que funcionen como discriminativos para llevar a cabo conductas incompatibles con una adecuada ejecución deportiva. Sería éste realmente el problema más que los eventos privados *per se*.

Partiendo de esta lógica, cabe proponer que una alternativa al *entrenamiento en destrezas psicológicas* (quizá excesivamente centrado en intentar modificar ciertos eventos privados) es buscar cambios de *segundo orden*, es decir, cambios en las funciones que cumplen las cogniciones, emociones, recuerdos o sensaciones problemáticas (Hayes, 1994). Con este objetivo se utilizarían las estrategias de aceptación que caracterizan lo que ha venido a denominarse como la *tercera ola* de la terapia de conducta (Hayes, 2004) y que ya han sido aplicadas recientemente en el ámbito deportivo (Gardner y Moore, 2004; Little y Simpson, 2000; Fernández, Secades, Terrados, García y García, 2004).

El presente trabajo pretende mostrar la viabilidad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) (Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002) en la mejora del rendimiento deportivo e intelectual. Esta extrapolación del área clínica se basa en que la misma clase funcional que limita la vida de las personas con diagnóstico clínico (la evitación experiencial) posee una importante influencia en las áreas del rendimiento deportivo y laboral (para este último véase: Bond y Bunce, 2000; Bond y Bunce, 2003). La evitación experiencial no es intrínsecamente negativa sino que llega a serlo cuando, en lugar de realizar acciones valiosas para su vida, la persona se dedica a luchar fútilmente contra sus eventos privados (Luciano y Hayes, 2001). En el ámbito deportivo e intelectual consideramos que la evitación experiencial es destructiva cuando la persona se dedica a intentar controlar sus eventos privados en lugar de realizar aquellas conductas que son adecuadas para obtener el mayor rendimiento posible. Considérense los siguientes ejemplos. Un ajedrecista puede renunciar a hacer una jugada que objetivamente es mejor que otra porque la posición resultante le es aburrida. Un entrenador de fútbol puede alinear a la estrella del equipo a pesar de su bajo estado de forma (o incluso su lesión) para evitar que durante el partido le aparezcan pensa-

mientos como “no he alineado al mejor” o para que la afición no le increpe por dejarle en el banquillo. Un corredor de bolsa puede rehusar invertir en una compañía eléctrica en un momento muy favorable debido a que, anteriormente, tuvo una mala experiencia invirtiendo en una compañía de este tipo. Finalmente, un baloncestista puede intentar relajarse o decirse pensamientos “positivos” al ejecutar un tiro libre en lugar de estar atendiendo a la posición del balón en sus manos, la distancia a la que está el aro, etc. En definitiva, los protagonistas de estos ejemplos hacen algo que no es lo más conveniente para obtener el máximo rendimiento en su actividad, y lo hacen en pos de evitar ciertos eventos privados como requisito previo para actuar del modo más adecuado.

Los comportamientos relevantes de cara al éxito de un ajedrecista durante la competición pueden caracterizarse, resumidamente, de la siguiente manera: 1) el jugador posee un tiempo determinado de reflexión para toda la partida. Este tiempo debe administrarlo de tal manera que en los momentos críticos de la partida tenga el suficiente para encontrar las mejores jugadas; 2) la elección de cada movimiento debe tomarse de acuerdo a cómo cada jugador entiende la posición que hay sobre el tablero y no para evitar determinados eventos privados; 3) es indispensable que el ajedrecista esté centrado todo el tiempo posible en la posición del tablero en lugar de atender a sus eventos privados. Una vez definidas las conductas que permitirían maximizar el rendimiento ajedrecístico podemos comenzar a explorar si se llevan a cabo otras conductas y las contingencias que las mantienen. Como veremos a lo largo del presente trabajo, en numerosas ocasiones los ajedrecistas dejan de actuar como debieran para maximizar su rendimiento con el objetivo de evitar ciertos eventos privados. Proponemos que realizar un análisis en estos términos de las distintas actividades, sean deportivas o intelectuales, podría permitirnos encontrar momentos en los que la evitación experiencial provoca un descenso del rendimiento. De este modo, podríamos descubrir nuevas posibilidades de aplicación de ACT para incrementar el rendimiento en cada tipo de actividad.

Hay que advertir que ACT es una intervención extremadamente flexible (Luciano, 1999) donde el objetivo básico es la ruptura del repertorio de evitación a través de la promoción del distanciamiento de las funciones verbales de los eventos privados evitados y el desarrollo de la voluntad de estar abierto a dichos eventos. Los distintos componentes de la terapia se conjugan y adaptan a las necesidades de cada caso concreto. Esto permite que se puedan implementar tratamientos eficaces en la mayor brevedad posible. Por este motivo, se tratará de explicar pormenorizadamente la dinámica de esta breve intervención desde los objetivos específicos que se perseguían con cada una de las metáforas y ejercicios, sobretodo en las dos primeras sesiones, en las que se llevó a cabo el trabajo enteramente centrado en el ajedrez.

## MÉTODO

### *Participante*

M es un ajedrecista sudamericano clasificado en la elite de su país de procedencia. Varón, de 27 años, soltero y sin hijos, de nivel sociocultural medio y nivel básico

de estudios realizados. Tiene dedicación exclusiva al ajedrez de competición constituyendo esta actividad su principal fuente de ingresos. Reside en el domicilio familiar junto a sus padres y hermano, en un ambiente que él considera óptimo.

En un principio, M se puso en contacto con el psicólogo con la única pretensión de incrementar su rendimiento deportivo al manifestar la creencia de fallar en ocasiones en el “área psicológica” del juego. Sin embargo, como posteriormente se verá, durante el curso de la intervención se agudizaron ciertas dudas acerca de iniciar un proyecto consistente en formar una escuela de ajedrez. A raíz de este momento, se trató de que M tomase una elección responsable respecto a esta nueva posibilidad.

### *Descripción y análisis funcional de las situaciones o momentos de competición problemáticos*

Se evaluaron los momentos de competición problemáticos que M manifestaba en su práctica ajedrecística y que afectaban a su rendimiento. Esta labor se llevó a cabo durante una entrevista de una hora y media llevada a cabo una semana antes del inicio de la intervención. Durante esta entrevista se analizaron las partidas y competiciones en las que M había participado durante el último año y medio (esto es posible gracias a que los ajedrecistas conservan sus propias partidas en bases de datos informáticas). Las situaciones problemáticas encontradas tenían que ver con la existencia de eventos privados no deseados, dificultades para tomar decisiones, excesivo perfeccionismo y seguimiento rígido de reglas en torno a la competición, cambios en la forma de jugar a raíz de una derrota dolorosa, la aparición de malas rachas de resultados y las dudas acerca de la posibilidad iniciar un proyecto ajeno al ajedrez de competición.

#### *1. Existencia de eventos privados no deseados que interferían en la competición.*

Las partidas de ajedrez pueden dar vuelcos importantes: hay errores por ambos bandos, jugadas inesperadas, se puede descubrir que la estrategia seguida estaba equivocada, hay momentos en los que se tienen que tomar decisiones en apenas unos segundos, etc. La cuestión es que, bajo estas circunstancias, es común que aparezcan eventos privados no deseados. Por ejemplo, cuando el ajedrecista descubría que había cometido un error que le podía costar caro solían aparecer pensamientos como “soy un inútil, voy a perder, no valgo para el ajedrez, etc.”. Existía un importante grado de fusión con estos pensamientos por lo que estas circunstancias eran vividas de manera muy aversiva. Sin embargo, más importante que esta función aversiva era que el jugador solía discutir consigo mismo respecto a tales eventos, dejando así de atender a la partida. Asimismo, M trataba de evitar que estos eventos privados sucedieran, para lo cual utilizaba diversas estrategias como pensar en exceso las jugadas para minimizar la posibilidad de error, cambiar su estilo de juego (por ejemplo jugando a por el empate), etc. También resultaba común que el ajedrecista realizara algunos rituales como escuchar música antes de la partida, salir a correr o hacer alguna técnica de relajación. La lógica que seguían era ir a la partida con “ganas de lucha, con confianza, relajado, con mentalidad positiva, etcétera.” En definitiva, todo esto nos indica que había momentos en los que M estaba más controlado por el contenido de sus eventos privados que por la posición que había sobre el tablero.

#### *2. Dificultades para tomar decisiones importantes para el rumbo de las parti-*

das. El ajedrez es un juego muy exigente donde cualquier error puede costar la derrota. Los movimientos no pueden rectificarse, de modo que el hecho de realizar una jugada expone al ajedrecista tanto a una posible victoria como a una rápida derrota. Dadas estas circunstancias, es muy común encontrar ajedrecistas con graves problemas a la hora de tomar decisiones. No es nada extraño que se consuman casi dos horas para hacer veinte jugadas y sólo resten unos segundos para hacer otras veinte. Además, las derrotas debidas a que se cometieron errores durante estos apuros de tiempo están bastante justificadas entre los ajedrecistas, es decir, no tiene el mismo impacto cometer un error grave cuando se tiene mucho tiempo que cuando la aguja del reloj “empuja a jugar”. Cuando se pierde debido a la escasez de tiempo se suele hablar de “injusticia, mala suerte” y se considera que el resultado “debería” haber sido otro. Dado que M trataba de controlar la presencia de eventos privados molestos (como la incertidumbre), en algunas ocasiones tenía problemas a la hora de tomar decisiones en momentos críticos de la partida y, consecuentemente, surgían apuros de tiempo que ponían en claro peligro su rendimiento. Mientras M reflexionaba su jugada se mantenía seguro “detrás de la barrera”. Sólo cuando realizaba la jugada se exponía a una posible consecuencia aversiva, pero ésta ya se había visto aminorada pues ese posible error podría justificarse debido a la escasez de tiempo. Es decir, estos apuros quedaban reforzados por un contexto social que los justifica a través de razones de dudoso valor práctico.

3. *Excesivo perfeccionismo y seguimiento rígido de reglas en torno a la competición.* M tenía ideas muy rígidas sobre el juego como: “siempre debo jugar a ganar”, “tengo que ganar a los jugadores que son teóricamente inferiores a mí”, “tengo que conseguir una partida sin errores para estar contento con el resultado”, etc. Debido al alto grado de fusión cognitiva que mostraba con ellas, M estaba más pendiente de cumplir estas reglas que de jugar realmente la posición que había sobre el tablero. Por ejemplo, eran frecuentes las autoexigencias de ganar a jugadores ligeramente inferiores. Esto le llevaba a jugar a ganar independientemente de cuál fuera la situación de la partida. El resultado era que jugaba de un modo en que se encaminaba a una derrota inevitable. Como vemos, el problema con estas reglas era la función discriminativa que cumplían en momentos en los que la propia naturaleza del juego provee contingencias de castigo.

4. *Cambio en el estilo de juego como consecuencia de una derrota dolorosa previa.* Durante el análisis de las partidas, se fue constatando algo que había pasado desapercibido para M, esto es, que cambiaba su manera de jugar dependiendo del resultado de la partida previa. Una derrota en un torneo es un suceso que la mayoría de los ajedrecistas sienten como extremadamente desagradable. Es muy común que después de la derrota el ajedrecista pase varias horas intentando descubrir cuál fue el error que cometió. La cuestión es, que según cuál se termine creyendo que fue el error, así se tratará de evitar que ocurra en la partida siguiente. Para esto puede ser que el ajedrecista cambie su modo natural de jugar. Por ejemplo, si se considera que perdió debido a que jugó demasiado ofensivamente, al día siguiente puede pensarse que es mejor que juegue tranquilo, llegando al otro extremo: la pasividad. Una vez más, deja de jugarse acorde a la posición que hay sobre el tablero con el único objetivo de evitar determinados eventos privados. Como consecuencia, se toman decisiones extrañas y

poco comprensibles, incluso, para el propio ajedrecista. Se juega sin rumbo y el resultado de la partida puede ser el mismo que en la ronda anterior cambiando solamente la manera de errar. En definitiva, el problema de M no eran los recuerdos en sí mismos sino el que éstos tuvieran una función discriminativa de evitación.

5. *Aparición de malas rachas de resultados.* Este punto está muy unido a los anteriores. Aparte de que pueda haber torneos en los que se juegue en baja forma, la verdad es que es más frecuente que un torneo pésimo no tenga explicación ajedrecística coherente para el jugador. En muchas ocasiones no se entiende qué ha podido pasar, pero el hecho es que se jugó de manera poco reconocible, extraña y muy por debajo del nivel ajedrecístico real. En el caso de M se detectó que los problemas analizados previamente tenían mucho que decir en sus torneos desastrosos. Cambiaba de estilo de juego, hacía jugadas sabiendo que no eran las mejores para evitar que se dieran cierto tipo de posiciones en las que previamente había fracasado, se apuraba de tiempo frecuentemente, surgía de nuevo el seguimiento rígido de reglas y la fusión cognitiva con los eventos privados desagradables. Es decir, cuando M atravesaba una mala racha, ésta no parecía deberse a, por ejemplo, la falta de entrenamiento sino que se debía a que aparecían todos los problemas analizados anteriormente de manera condensada y en forma de bucle que se retroalimentaba partida tras partida.

6. *Posibilidad de iniciar un nuevo proyecto ajeno al ajedrez.* En alguna ocasión, a M le había surgido la idea de iniciar un proyecto consistente en formar una escuela de ajedrez. Las dudas acerca de si sería capaz de llevarlo a cabo, de su conveniencia, etc. aparecieron en momentos delicados de la competición, sobretodo, cuando ésta iba mal y aparecían pensamientos como “no valgo para esto”. De este modo, M evadía esforzarse durante ese torneo al ponerse como excusa que él no valía para el ajedrez de competición. No obstante, el propio ajedrecista no concedió mayor importancia a este punto pues hacía aproximadamente un año y medio que no le ocurría y el terapeuta, en un principio, decidió que sencillamente era una manera más de evitar ciertos eventos privados molestos que habrían aparecido si M se hubiera dedicado exclusivamente a jugar el torneo. Sin embargo, en el tiempo transcurrido entre la segunda y tercera sesión, M hizo explícita esta cuestión y empezó realmente a preocuparse por este tema. Fue a raíz de ahí cuando se comenzó a trabajar sobre este aspecto.

En las situaciones descritas se encuentra como denominador común un patrón de evitación experiencial. M no estaba abierto a tener ciertos eventos privados y por ello intentaba controlarlos y evitarlos cuando era posible. Lo importante es, que llevando a cabo esta lucha contra los eventos privados no deseados, el ajedrecista estaba haciendo algo perjudicial para su éxito competitivo. Es decir, su juego se hallaba más controlado por la evitación y el escape de diversos eventos privados que por las claves que tienen que ver con la posición de la partida.

### *Establecimiento de las metas de la intervención*

Consecuentemente con el análisis funcional realizado, se estableció como objetivo de la intervención que las partidas de M estén controladas por las posiciones del tablero en lugar de estarlo por la evitación de los eventos privados. Por esta razón, la

intervención estuvo dirigida a alterar las funciones discriminativas de tales eventos privados.

Por otro lado, a raíz de la tercera sesión, se trató de esclarecer la importancia que para el cliente tenía embarcarse en la formación de la escuela de ajedrez. Con este motivo se trató de fomentar la responsabilidad en sus elecciones. El que en determinados momentos de los torneos apareciese la idea de embarcarse en este proyecto pasó a verse, no sólo como un obstáculo para su rendimiento durante las partidas, sino como una posible alternativa valiosa para su vida que merecía la pena considerar.

### *Selección y aplicación de las técnicas de evaluación*

Después de elegir la meta del tratamiento se seleccionaron las medidas de evaluación que podrían ser útiles para monitorizar y dar cuenta del posible efecto de la intervención. Con motivo de analizar si M aumentaba su rendimiento deportivo se recopilaron sus resultados en todos los torneos que disputó durante los últimos tres años. Estos resultados fueron recalculados a través de la puntuación media de puntos ELO que M había mostrado durante este intervalo de tiempo. Los puntos ELO son la medida objetiva que utiliza la Federación Internacional de Ajedrez para establecer el *ranking* internacional y son calculados mediante una fórmula matemática (toda la información referente al ELO está disponible en la siguiente página web: <http://www.fide.com/official/handbook.asp?level=B0210>).

Realizar estos cálculos resultaba imprescindible para hacer que todos los puntos de la línea base estuvieran calculados bajo el mismo rasero. De lo contrario podríamos encontrarnos que un torneo puntuase por encima de otro, a pesar de que la actuación fuese igualmente meritoria debido a la variación del ranking de M entre los dos torneos. Un ejemplo de la importancia de este tratamiento de los datos sería el siguiente. Un jugador con una puntuación de 2500 puntos de ELO que ganase a un rival de su misma puntuación obtendría 5 puntos de ELO. Sin embargo, si el mismo jugador tuviera 2569, en lugar de 5 puntos, obtendría sólo 4 a pesar de haberle ganado al mismo rival. Fijando la puntuación del ajedrecista en un punto determinado nos aseguramos de que en todo momento estamos valorando de igual manera una victoria ante el mismo rival. Por último, otra ventaja adicional de realizar los mencionados cálculos está en que la confidencialidad del participante queda asegurada.

En cuanto a las medidas de autoinforme, se administró el Cuestionario de Aceptación y Acción (*Acceptance and Action Questionnaire*, AAQ) adaptado a la población española (Barraca, 2004). El AAQ es una escala válida y fiable sobre evitación experiencial y aceptación psicológica. La puntuación de M fue 37, ligeramente superior a la media no clínica de la población española (34,61) y por debajo de la media clínica (44,71).

Por último, antes del inicio de la intervención, se evaluó la interferencia, credibilidad y control de los eventos privados en situaciones difíciles (96,86 y 80 respectivamente) y normales (70,53 y 57) de competición. Para ello, se le ofreció al jugador una escala visual para cada ítem sobre la que tenía que señalar el lugar en el que se situaba. Además, se constató que M entendiese exactamente lo que se le quería preguntar con cada una de estas cuestiones mediante algunos ejemplos que se habían anali-

zado durante la entrevista previa. Pasamos a explicar lo que en el contexto de este caso entendíamos por cada uno de estos términos. Por interferencia entendemos el grado en que el juego se halla controlado por los propios eventos privados en lugar de por la posición de la partida, por credibilidad estamos hablando de la fusión cognitiva con los distintos eventos privados y por control, del grado en que los eventos privados trataban de controlarse y evitarse.

Las preguntas eran las siguientes. Tocante a lo que hemos denominado interferencia, las preguntas eran: ¿en qué grado tus pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc. te impiden (“no te dejan”) rendir a tu nivel habitual en situaciones difíciles de competición? ¿Y en las situaciones normales? Respecto a la credibilidad, las preguntas eran: ¿en qué grado haces lo que tus pensamientos, recuerdos y sensaciones te dicen durante las partidas difíciles? ¿Y durante las partidas normales? Por último, las referentes al control eran: ¿en qué grado intentas hacer que no aparezcan determinados pensamientos, recuerdos, sensaciones, etcétera durante las partidas difíciles? ¿Y durante las normales?

### *Intervención*

La intervención consistió en cuatro sesiones de una hora y media aproximada de duración realizadas durante un período de dos meses. Las dos primeras sesiones se realizaron en un intervalo de quince días y estuvieron separadas por un mes de la tercera y la cuarta. Éstas también se llevaron a cabo con quince días de separación. Las sesiones fueron realizadas con esta periodicidad con el propósito de que M jugase torneos entre las sesiones en los que poder poner en práctica lo aprendido.

A continuación describimos el trabajo realizado durante las cuatro sesiones. En la primera sesión se trabajó sobre las dos primeras situaciones problemáticas analizadas mientras que la segunda sesión se dedicó a la tercera, cuarta y quinta. El objetivo de las dos últimas sesiones fue clarificar la importancia que M daba a la posibilidad de iniciar el proyecto de la escuela de ajedrez. A pesar de que el trabajo realizado durante las dos últimas sesiones fue de una importancia enorme, consideramos que lo singular de este caso es que ACT se haya aplicado para incrementar el rendimiento ajedrecístico. Por este motivo, la descripción de las dos primeras sesiones será más detallada que las dos últimas.

### *Sesión 1*

*1. Existencia de eventos privados no deseados y la lucha por intentar controlarlos.* Se eligió este punto en primer lugar porque se encuentra implicado en las demás situaciones y, por tanto, facilitaría su posterior abordaje. M entendía que para jugar mejor al ajedrez necesitaba que los pensamientos del tipo “no sirvo para esto”, “estoy perdido”, etcétera, desapareciesen. Por este motivo, se trató de que M experimentase, mediante ejemplos, que mientras hay muchas cosas sobre las que tiene control, hay otras en las que por mucho que quiera no va a poder cambiar. Se le hacían preguntas como: “si tu vida dependiera de que no levantases el brazo derecho por encima de la altura del hombro, ¿cuánto crees que vivirías? ¿Y si dependiese de que nunca más

pensases en tu novia?”. Este tipo de preguntas iban encaminadas a que M discriminara que, aunque sobre aspectos físicos suele tener control, cuando hablamos del “mundo debajo de la piel” las posibilidades de control se diluyen. Se realizó el ejercicio “¿cuáles son los números?” como experiencia análoga a la que él experimentaba con los eventos privados que no deseaba tener. En este ejercicio se lleva a cabo un diálogo similar al que sigue:

*Terapeuta:* Voy a decirle unos números que tiene que recordar, ¿de acuerdo? Los números son 1, 2 y 3. ¿Cuáles son los números?

*Cliente:* 1, 2 y 3.

*T:* Bien. Repita de nuevo, ¿cuáles son los números?

*C:* 1, 2 y 3.

(Se repite en alguna ocasión más)

*T:* Ahora trate por todos los medios de olvidar que los números son 1, 2 y 3.

Mientras M trataba de olvidar los números se iban explorando pensamientos que no podía controlar durante la competición y que se le presentaban de manera instantánea como: “no valgo para esto, estoy perdido, otra vez igual, debería dedicarme a otra cosa...”. En este momento el terapeuta, estratégicamente, preguntó: “¿cuáles son los números?”. M enseguida los recordó. Se le volvió a pedir que tratara de olvidarlos, pero tras un par de intentos más se hizo evidente que no iba a ser posible. Se cuestionó entonces, si lo mismo que estaba pasando con los números era la experiencia que tenía con los eventos privados que no quería tener. Ante la respuesta afirmativa de M, se puso énfasis en que estos pensamientos “salían” inevitablemente cuando se daban determinadas circunstancias (al igual que los números salían al preguntar por ellos) y que eran fruto de su historia. Se llegó a la conclusión, propiciada por M, de que uno “no puede negar su historia” lo mismo que no puede deshacerse del cuerpo que tiene. Mediante estos ejemplos se hacía ver que la mente es como una radio que está siempre encendida y cuya programación es difícil de prever.

Con esta parte pretendíamos llevar a cabo cierto trabajo en *desesperanza creativa y en el control como problema*. Al hacer equivalentes los eventos privados molestos que aparecían durante las partidas con los números del ejercicio, M experimentó que esos pensamientos iban a seguir apareciendo y, lo más importante, que intentar que no lo hicieran no iba a dar resultado a pesar de que él creyese que debía controlarlos para jugar mejor al ajedrez.

M se mostró confuso pues manifestaba que si no podíamos hacer que desaparecieran estos eventos privados no podría mejorar en su nivel de juego. Se le propuso, entonces, que hiciera el ejercicio de pensar en no querer coger algo y sin embargo hacerlo; y pensar con todas sus “fuerzas” en coger ese objeto y sin embargo no hacerlo. En este momento M se mostró aún más confuso y el terapeuta propició su confusión diciendo que si lo estaba queriendo decir que posiblemente fuésemos por buen camino. En este caso, este tipo de interacciones cumplía dos propósitos. Por un lado, el dar una respuesta a este tipo de preguntas en un momento de desesperanza posiblemente fuese utilizada como una forma más de evitación que vendría a ensanchar la clase funcional en la que se enfocaba la intervención. Por otro lado, propiciar que M reaccionara a la

confusión de manera más flexible era una de las conductas a moldear en sesión, es decir, se trataba de lo que en la Psicoterapia Analítico Funcional (Kohlenberg y Tsai, 1991) se denomina como *conductas clínicamente relevantes* tipo 2.

Se prosiguió minando la literalidad del lenguaje mediante “el experimento de la saliva<sup>1</sup>”. Se le sugirió a M que quizá con sus pensamientos perturbadores ocurriese igual, que se le había enseñado que era malo tenerlos y de esta manera se vivían con angustia. M asentía, pero manifestaba que, aún así, no veía qué se podía hacer. El terapeuta argumentó que él no podía saberlo ya que la respuesta debía encontrarla él, revisando la efectividad de lo que hacía con esos eventos privados y el efecto que tenían sobre su juego. Se trataba de que M experimentase, una y otra vez, el efecto de su comportamiento de regulación, propiciando un seguimiento de reglas reforzado por las contingencias naturales de su acción.

Dado que M ya había experimentado que intentar controlar sus eventos privados no le estaba dando resultado se le sugirió que quizá lo que ocurría es que no había nada que hacer, pasándose a describir la metáfora del tablero de ajedrez<sup>1</sup>. Esta es una de las metáforas más utilizadas en ACT, pero en este caso fue modificada para adaptarla a la experiencia de M. Se le decía si durante las partidas era posible que estuviera jugando en dos tableros a la vez: el real y otro que llevaba dentro de él. En este último tablero había una lucha eterna entre piezas blancas y negras. Daba igual qué bando pareciera ser el que ganase la partida ya que enseguida se iniciaba otra dura pugna por el control del tablero. Las piezas blancas eran pensamientos positivos, de optimismo, para dar confianza, y su misión era vencer a las negras que eran pensamientos como “no valgo para esto, ya te has vuelto a equivocar”. Se le preguntó con qué se identificaba en esta lucha y respondió que con las piezas blancas, intentando ganar a las negras. Sin embargo, se le decía, las negras también son pensamientos tuyos, que tú tienes. De este modo se fue moldeando la conversación hasta que M cayó en la cuenta de que, en realidad, él era el tablero donde se daba esta lucha eterna. Este descubrimiento sorprendió mucho a M, llegándose a cuestionar que dado que su experiencia decía que la lucha como el jugador de piezas blancas era interminable y además violenta ya que tenía que esforzarse en vencer a un duro rival, ¿podría no tomarse partida por ninguno de estos dos bandos y en cambio observar la lucha desde la posición del tablero, como observador? Si era necesario elegir, ¿qué partida quería disputar? ¿La del torneo siendo el observador de las piezas de su tablero, o la partida de su “interior” abandonando la partida del torneo? ¿Cuál era más importante para él ganar?

El objetivo de estas intervenciones era desliteralizar el lenguaje y dar perspectiva desde el *yo como contexto*. Se le hacía ver que podía elegir entre hacer caso a sus pensamientos o no y que, en cualquier caso, él no era solamente esos pensamientos sino algo más. Como acababa de descubrir, él era el tablero que los sostenía.

Como apoyo a la metáfora del tablero y para hacer más gráfico el ejemplo se le planteó que recordase la película *Una mente maravillosa* que era una de sus favoritas. En ella, el protagonista, John Nash (interpretado por Russell Crowe), tiene dos fases muy diferenciadas en el trato de sus alucinaciones. En la primera se deja llevar por ellas, se encuentra totalmente fusionado a ellas y, como consecuencia, su vida se aparta por completo de la realidad. En la segunda parte, en la que Nash está recuperándose,

se observa cómo elige no hacer caso a sus alucinaciones, se despidió de ellas diciendo algo así como “seguiréis apareciendo, pero no voy a volver a hablar con vosotras a pesar de que sea duro”. Se comparó la elección de Nash con haber elegido mirar desde la posición del observador del tablero, así como se le planteó a M si lo que él había estado haciendo hasta entonces era hacer caso de sus pensamientos de manera similar a lo que Nash había hecho con sus alucinaciones. La respuesta fue afirmativa y dado que la estrategia no había dado resultado se pidió que para la siguiente sesión estuviera alerta de las veces en las que se encontraba haciendo lo mismo que Nash en la primera parte de la película.

Consideramos que, en el marco de esta intervención, las dos últimas metáforas utilizadas tuvieron un gran impacto. En ambas se utilizaron elementos muy importantes de la historia del cliente, de manera que estas metáforas fueran recordadas con facilidad en el transcurso de las partidas.

2. *Dificultades para tomar decisiones importantes para el rumbo de la partida.* Se revisaron varias partidas de M en las que surgía esta barrera y se discutían, además, ejemplos de partidas clásicas de ajedrez. Lo importante era discriminar que había ocasiones en las que estaba justificado consumir mucho tiempo en una jugada y otras en las que se tenía la experiencia de que cuánto más tiempo se consumía peor jugada se elegía o, a lo sumo, se daba vueltas sobre las opciones para finalmente terminar haciendo la jugada que se tenía pensada hacía tiempo.

Las partidas de ajedrez pasan por momentos críticos donde hay que elaborar un plan de juego, calcular las variantes que llevan a la victoria o decidir entrar en un tipo de posición u otra. Consumir mucho tiempo está justificado si de esa la elección depende que se gane o pierda la partida. Sin embargo, muchos ajedrecistas (M entre ellos) dedican un tiempo excesivo para tomar decisiones que no van a ser trascendentales. La diferencia entre elegir una jugada u otra puede ser mínima, pero consumir demasiados minutos cada vez que hay que tomar una elección parecida sí que es realmente relevante (Nunn, 1998). Por otra parte, los propios ajedrecistas suelen saber cuándo no van a encontrar ninguna opción mejor por más que sigan pensando e, incluso, que esto puede llevarles a elegir una jugada peor. Aun así, parecen ser más importantes las contingencias verbales que vienen al exponerse al error que las de jugar con escaso tiempo. Esto se le resumió a M con la metáfora de “el hombre en el hoyo<sup>1</sup>”. La adaptación de la metáfora para este caso fue como sigue.

La equivalencia funcional entre el hoyo y lo que ocurre en las partidas puede comprenderse a través de algunas expresiones típicas que hacen los ajedrecistas en estas situaciones: “no veo nada”, “estoy atascado”, “no puedo salir de esta situación”, etc. Es decir, hay momentos en los que el ajedrecista parece que está en un hoyo donde no puede ver más que tierra, no tiene libertad de movimientos y difícilmente puede salir de él. Lo que hacen muchos ajedrecistas cuando están en esta situación es intentar salir del hoyo, pero mientras lo intentan, el tiempo está corriendo en su perjuicio y nada asegura que finalmente vayan a salir del hoyo. Más aún, como mencionábamos anteriormente, hay veces en las que pensar demasiado lo que hace es crearle mayor confusión. Es decir, parecería que estuvieron intentando salir del hoyo cavando. El resultado es que habrá que mover “sin verlo claro” y habiendo hecho el hoyo más grande

pues resta menos tiempo de reflexión para lo que queda de partida.

Lo importante es que se evitaba tomar una decisión hasta que llegaba el tiempo en el que tomar la errónea estuviera justificado por la escasez de tiempo. Esto se puso sobre la mesa y se preguntó a M si todo esto no parecía una especie de autoengaño (en la línea denunciada por Nunn, 1998). Se daban muchas razones, incluso se trataba de justificar con el cálculo de variantes el que no se tomase una elección, etc. ¿No serían esto artimañas que utilizamos para escondernos la responsabilidad de elegir? Se volvieron a retomar los ejemplos de sus partidas y de otras conocidas, mientras M asentía sorprendido ya que era “como si mientras el hombre cava intenta convencerse de que se sale de los hoyos cavando”. Se le dijo a M que el hombre está condenado a elegir y que muchas veces, para subsumir la responsabilidad de nuestras elecciones, utilizamos este tipo de artimañas para ocultarnos que realmente estamos eligiendo.

En su caso, M estaba eligiendo no mover. Se hizo un símil ajedrecístico diciendo que, en realidad, estamos siempre en *zguzwang*, una palabra que se utiliza en ajedrez para denominar aquellas posiciones en que todas las jugadas legales que tiene un bando empeorarían su posición. Sin embargo, una regla del ajedrez es que es obligatorio mover por lo que el jugador está obligado a elegir una jugada a sabiendas de que le perjudica. El hombre está, de algún modo, continuamente en *zguzwang*, ya que toda elección implica una parte negativa y otra positiva. Así, si se elige no mover, hay que hacerse cargo de que se jugará el resto de la partida con poco tiempo y, por el contrario, si elige mover habrá que estar abierto a sentir la incertidumbre de que la jugada haya podido ser un error. Se le preguntaba a M: “¿qué eliges?”.

Con estos ejercicios se pretendía volver a generar la experiencia de la *desesperanza creativa* a la vez que se atacaba el *contexto de dar razones*, en este caso, las razones que estaban al servicio de demorar la acción.

A continuación se expuso la metáfora “el granjero y el asno<sup>1</sup>” para sugerir que, quizá, tener lo más temido (el miedo a equivocarse) fuese lo que le sacaría del pozo. Como apoyo para hacer frente a los eventos privados que inevitablemente emergerían si elegía mover se trabajaron un par de ejercicios de desliteralización y distanciamiento. El primero fue el ejercicio de “estar pegado” a los eventos privados y consecuentemente no poder ver nada pues éstos tapan la visión, pidiéndosele al jugador que cogiera esos pensamientos y los pusiera a un lado. El otro ejercicio era el de “las olas en la playa” donde se trataba de ver cómo las olas, los eventos privados, rompían hasta deshacerse en la playa. Por último, se sugirió que intentar controlar la confusión podría ser realmente el problema. Esto se hizo mediante el ejercicio del polígrafo<sup>1</sup>.

Como tarea para la siguiente sesión se le pidió a M que tratara de ver si cavaba en el torneo que iba a disputar durante esos días.

## Sesión 2

Durante esta sesión se revisó rápidamente lo que se había visto en la anterior y se trabajó en las situaciones tercera, cuarta y quinta. M jugó un torneo en el período comprendido entre las dos sesiones. Manifestó no haberse quedado fusionado a sus pensamientos como le ocurría al principio a Nash con sus alucinaciones y que no se

puso a “cavar cuando entraba en un hoyo”. El resultado del torneo fue muy positivo pues ganó 11,4 puntos, sin embargo, M no estaba contento ya que cayó derrotado ante un rival teóricamente más fuerte que él y ganó todas las demás partidas ante rivales más débiles. En este momento se decidió trabajar sobre estos aspectos perfeccionistas. Apoyándonos en lo tratado en la primera sesión se llegaba a la conclusión de que estos pensamientos eran fruto de su historia y que, por tanto, no podíamos hacer nada para cambiarlos (como no se podían olvidar los números a voluntad). Además, en ocasiones estos pensamientos eran útiles, pero en otras no. Se trabajó con M para que discriminara en qué momentos el seguir lo que dicen estos pensamientos le apartaba del camino por el que se debe conducir la partida. Para ello se utilizó la “metáfora del autobús<sup>1</sup>” donde M era el conductor y sus eventos privados los pasajeros. M debía conducir la partida por la “carretera del ajedrez” para jugar lo mejor posible, pero había momentos en el que los pasajeros le guiaban en su conducción de la partida y en otros lo que hacían realmente era indicarle desvíos de la carretera. Sin embargo, él tenía en su mano el hacer caso a los pasajeros, al igual que Nash era el que elegía seguir lo que decían sus alucinaciones o no. En este punto se le expuso la metáfora de los dos escaladores<sup>1</sup> con el propósito de dejar claro que el terapeuta, al tener más perspectiva, podía recomendar un camino de ascensión, pero que él era el único que veía los detalles y por tanto el que tenía que discriminar cuándo se apartaba del camino de la partida y elegía hacerle caso a sus pasajeros. Para ver que este trabajo potencialmente confuso estaba en la dirección de sus valores se le propuso la metáfora del vaso sucio<sup>1</sup>. Lo esencial era que M discriminase qué “pasajeros”, según su experiencia, eran fiables y cuáles no. Por tanto, se trató de crear cierto grado de *desesperanza creativa* y alterar la función discriminativa de aquellas reglas que no eran útiles en determinadas situaciones. Más que cambiar sus pensamientos perfeccionistas por unos más “racionales” lo que importaba era flexibilizar el seguimiento de este tipo de pensamientos.

El resto de la sesión se dedicó a tratar las situaciones cuarta y quinta. Se retomó la metáfora del autobús de tal modo que durante los torneos iban entrando nuevos pasajeros, algunos agradables y otros no. Algunos pasajeros le importunaban diciendo cosas como: “si haces esta jugada llegarás a una posición en la que fracasaste ayer, tienes que jugar rápido para que no se repita lo de la partida anterior, no entres en posiciones de doble filo, etcétera”. M solía hacer caso a las sugerencias de estos pasajeros y como consecuencia comenzaba a jugar la partida que ellos le dictaban y dejaba de jugar la posición que había sobre el tablero. Se le preguntó a M que a dónde le había llevado el hacer caso a estos pasajeros, si haciéndolo había tenido buenos resultados y si los pasajeros habían desaparecido para la siguiente partida. El jugador expresó que hacerles caso le había llevado a jugar partidas e incluso torneos desastrosos. Se le planteó si el obedecer a estos pasajeros no hacía sino alimentarlos, como se refuerza a un niño si con las rabietas (en referencia a “el niño de las rabietas<sup>1</sup>”) consigue lo que pretende. Ésta era precisamente su experiencia. Para ejemplificar mejor lo que le ocurría se hicieron dos ejercicios. En el primero, el terapeuta hacía de “mente” o de “pasajeros”. Mientras M elegía la dirección en la que moverse se le decían algunas de las cosas que aparecían durante las partidas así como se le ordenaba que cambiase de dirección si no quería perderla. Se le preguntó por lo que iba a hacer cuando en las

partidas ocurriese esto y respondió que lo mismo que en el ejercicio, seguir llevando la partida por el camino adecuado. Entonces el terapeuta ejerció de barrera que empujaba y no dejaba pasar por el lugar que llevaba hacia lo que él quería. En un principio, el jugador trataba de esquivar al terapeuta hasta que comprendió que la única manera de pasar era llevándolo consigo al igual que a sus pasajeros. Al final se le volvió a decir que estaba “condenado a elegir” entre hacer caso a sus pasajeros o actuar de la manera que él considerase correcta y que cada elección, como ya había visto, tenía inconvenientes. La cuestión volvía a ser: “¿qué eliges?”.

Una vez más, vemos cómo se pasó de la *desesperanza* a la *desliteralización* para terminar con *estar abierto* a los eventos privados que se trataban de evitar. Para la siguiente sesión se le pidió que estuviese atento a lo que hacía con sus pasajeros, así como a los momentos en los que se notase “cavando”.

### *Sesiones 3 y 4*

Con anterioridad a estas sesiones M disputó los tres últimos torneos de la fase de intervención. Obtuvo un muy buen resultado en el primero, normal en el segundo y el tercero fue malo. En este torneo aparecieron numerosas dudas acerca de la conveniencia de iniciar el proyecto de la escuela de ajedrez y M se descentró del torneo.

Las dos últimas sesiones estuvieron dedicadas a que M tomase una elección responsable respecto a la posibilidad de iniciar este proyecto. Esta era una elección de vital importancia dado que si se decidía a emprenderlo, como finalmente ocurrió, a largo plazo tendría que dedicar menos tiempo a los entrenamientos de ajedrez y jugar menos torneos.

Básicamente, las sesiones tuvieron el contenido acostumbrado en la fase de clarificación de valores de ACT. Por este motivo, y dado que en estas sesiones el trabajo sobre ajedrez fue mínimo, nos detendremos menos tiempo en comentarlas.

M manifestaba estar muy confuso ante la elección del proyecto. Por una parte sentía que era lo que él quería hacer, pero por otra, le asaltaban dudas acerca de si sería capaz de llevarlo a cabo. Se trabajó en que la elección no fuera hecha debido a un *pliance*. Para ello se le hacían preguntas del tipo: si nadie supiera que vas a comenzar este proyecto, ¿lo harías igualmente?; si las personas que te importan nunca pudieran conocer a qué te dedicas, ¿qué harías?, etcétera. Se planteó, también, el ejercicio del epitafio<sup>1</sup>. En definitiva, a través de este tipo de ejercicios se fue observando que realmente M valoraba este nuevo proyecto.

M estaba enfrascado en un continuo dar razones sobre qué opción debería escoger, bien seguir centrado exclusivamente en el ajedrez de competición, o bien simultanearlo con la enseñanza. Dado que en este caso el repertorio de dar razones le estaba limitando se le expuso la diferencia entre elegir y decidir. Finalmente, se le pidió que eligiese entre una de las opciones y se discutieron cuáles serían las posibles barreras que aparecerían. Dado que M apenas tenía experiencia como entrenador, afloraron barreras relacionadas con la confusión e incertidumbre que encontraría por el nuevo camino. En ese momento volvió a plantearse la metáfora del vaso sucio. Si tener limpio el vaso era muy importante para él, ¿estaría abierto a que en el proceso de limpiarlo se viese más

suciedad? Si miraba a través del vaso lo vería todo muy borroso, pero para tener el vaso limpio hay que pasar irremediamente por esta situación. Resultó muy útil utilizar el término autoengaño para eliminar las razones que daba que intentaban justificar elecciones poco responsables. Metafóricamente se le preguntaba si en ocasiones no se encontraba intentando mirar más nítidamente a través del vaso sucio en lugar de estar realmente limpiándolo.

M estaba confuso respecto a los numerosos consejos que estaba recibiendo sobre cómo acometer su nuevo proyecto. Para que estos consejos no se convirtieran en *pliance* se utilizó la metáfora de aprender a andar. Por mucho que le dijeran cómo hacerlo, al final era él quién tenía que echarse a andar, probar cómo hacerlo, cambiar la posición si no era la adecuada y, finalmente, levantarse si caía. Se expusieron ejemplos contradictorios sobre su carrera ajedrecística y de cómo esto que él ya había experimentado podía transferirlo a este nuevo área. En cualquier caso, se le dijo que fuera su experiencia la que le guiara a la hora de seleccionar los consejos más apropiados.

Como consecuencia del trabajo realizado en estas dos últimas sesiones, M inició definitivamente la planificación de la escuela. A pesar de que la incertidumbre seguía surgiéndole, ésta dejó de constituir una barrera ante la que detenerse.

#### EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO. RESULTADOS

Tras las cuatro sesiones descritas se llevó a cabo el seguimiento de los resultados obtenidos por M en las competiciones disputadas durante los 6 meses siguientes a la intervención. Se decidió no continuar con el seguimiento más allá dado que por entonces M iba comenzar a simultanear la competición con la enseñanza de ajedrez.

La figura 1 muestra la evolución de sus actuaciones pudiendo observarse un aumento notable del rendimiento durante el seguimiento. La línea base abarca los torneos pertenecientes a los últimos tres años y muestra una gran variabilidad de resultados, alternándose secuencias de buenos con malos torneos. Por el contrario, en la fase de seguimiento se observa que M no bajó puntos de ELO en ninguno de los torneos, llegando incluso a conseguir los dos mejores torneos recogidos en la figura, que además, eran los mejores torneos de su carrera ajedrecística.

Las diez competiciones que disputó durante el seguimiento constituyen la mejor sucesión de torneos de M tal y como puede observarse en la figura 2. Los datos expresados en esta figura se obtienen haciendo la media aritmética de las puntuaciones de ELO obtenidas durante el total de la línea base, de los diez mejores torneos consecutivos de la línea base, de los torneos jugados durante la intervención y por último de los disputados en el seguimiento. Hay que advertir que en la práctica el número máximo de puntos de ELO que pueden llegar a ganarse en un torneo de ajedrez está en unos 30 puntos. Sin embargo, mantener una media cercana a unos diez puntos de incremento por torneo se consideraría una puntuación muy elevada.

La figura 3 muestra las medidas de las preguntas sobre la interferencia, credibilidad y control de los eventos privados. Estas medidas se reevaluaron un mes después de acabada la fase de tratamiento, o sea, tres meses después de la evaluación inicial.

Todas las puntuaciones disminuyeron de manera considerable. El sujeto consideró que la interferencia que causaban sus eventos privados fue mucho menor, bajando las puntuaciones paralelamente al descenso en credibilidad y control (véase figura 3). La puntuación en el AAQ, como puede verse en la figura 4, disminuyó de 37 a 26 puntos.

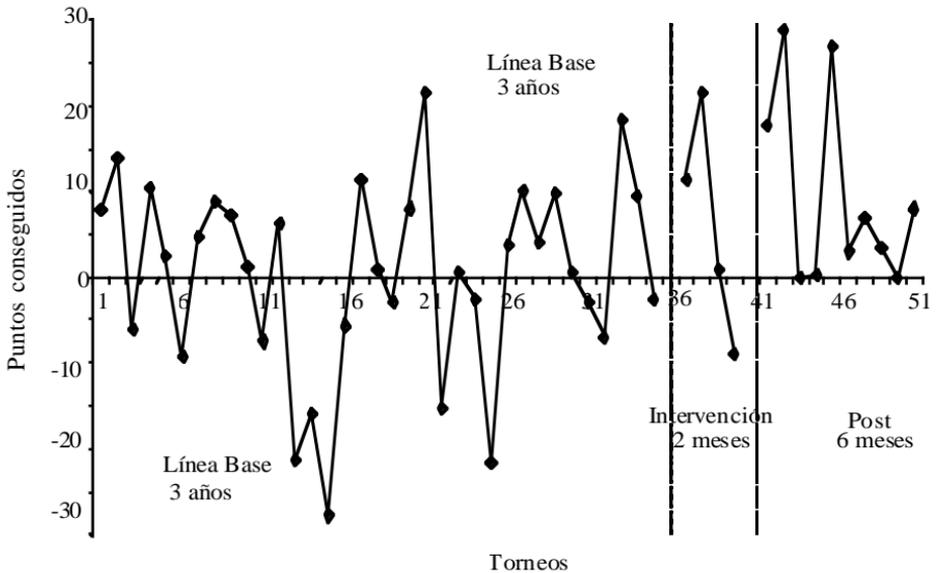


Figura 1. Cada punto representa la puntuación obtenida en un torneo. En la abscisa se representan los torneos y en la ordenada los puntos ELO obtenidos.

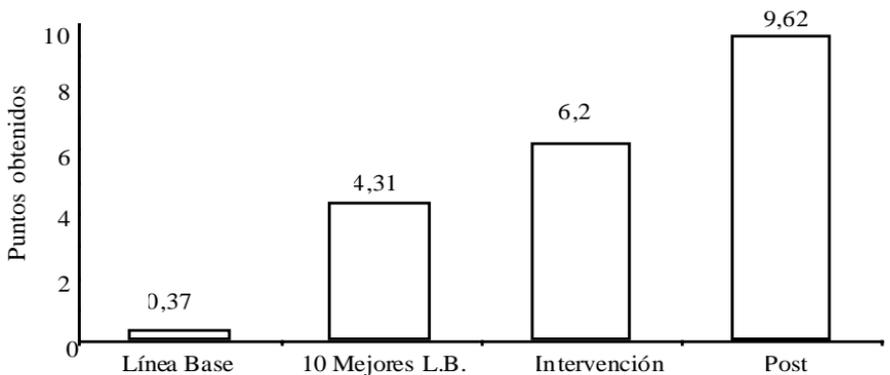


Figura 2. Media de los puntos de ELO obtenidos por torneo durante distintos períodos.

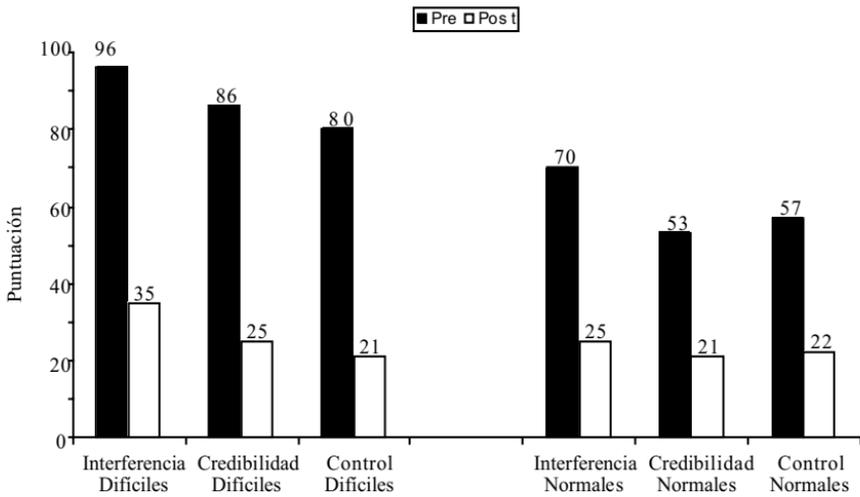


Figura 3. Interferencia, credibilidad y control de los eventos privados en las situaciones difíciles y normales de competición.

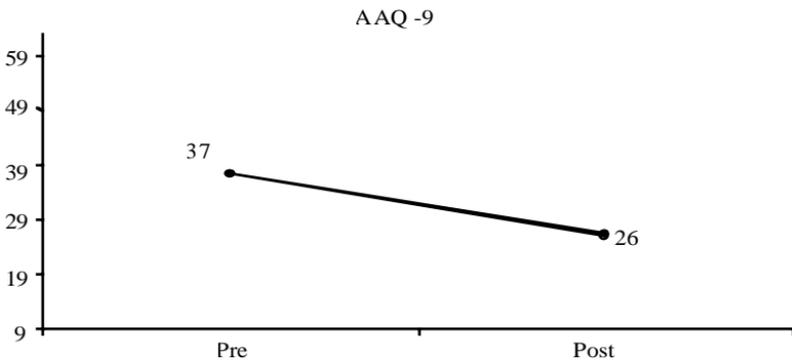


Figura 4. Puntuación del AAQ-9

DISCUSIÓN

Se ha mostrado un caso exitoso de la aplicación de ACT para fines topográficos novedosos, pero que funcionalmente quedan enmarcados bajo la óptica de la evitación experiencial. Merece destacar la brevedad e impacto de la intervención llevada a cabo, no ya como característica exclusiva de este caso sino como una marcada tendencia de la investigación sobre ACT, donde comienzan a encontrarse numerosos trabajos con intervenciones exitosas en un número mínimo de sesiones (véanse a este respecto, Bach y Hayes, 2002; Dahl, Wilson y Nilsson, 2004; Luciano, Molina, Cabello y Ortega,

2003; Luciano, Molina, Valdivia, Páez, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Gutiérrez y Rodríguez, 2005; Montesinos y Luciano (2005a, b); Páez, Luciano, Gutiérrez, Montesinos, y Gómez, 2003; Sánchez y Luciano, 2005).

Es de reseñar que tanto los resultados de las medidas de autoinforme presentadas (tanto las referentes a las preguntas realizadas como las del AAQ) como los comentarios efectuados por M durante el seguimiento vienen a dar apoyo a los procesos de cambio propuestos por ACT. Al disminuir el grado de control que M. intentaba ejercer sobre sus pensamientos y al alterar su función discriminativa de evitación, se observa cómo también baja el grado de interferencia que producían en su juego. Durante el seguimiento, el ajedrecista manifestaba que esos eventos privados continuaban apareciendo, pero que de alguna manera, ahora era distinto pues no le impedían competir al cien por cien. En sus propias palabras, estaba “aprendiendo a competir”. En efecto, M había aprendido que, durante la competición, lo único que importa es la posición que hay en el tablero de la partida y no lo que ocurre en su “tablero interior”. Es decir, se ha fomentado la aceptación de los eventos privados que eran problemáticos a través del distanciamiento de su función verbal. Bien podría afirmarse que ahora M tenía estos eventos privados en lugar de estar “cogido” por ellos, lo que sin duda, es bien distinto.

Por otro lado, merecen ser señaladas tanto las virtudes como las limitaciones del presente trabajo. En cuanto a las virtudes, señalaríamos que se trata de un estudio de caso con una larga línea base de medidas objetivas que permiten afirmar que el ajedrecista aumentó considerablemente su rendimiento de manera contingente a la aplicación de la intervención. Además, este ascenso está correlacionado con el descenso en las medidas de autoinforme. La limitación principal que encontramos es, precisamente, que se trata de un estudio de caso que necesita ser replicado. Por este motivo, en un trabajo posterior deberán presentarse los resultados obtenidos en un estudio de replicación sistemática que está llegando al final del período de seguimiento (Ruiz y Luciano, 2006).

El presente trabajo viene a unirse a los ya realizados desde la perspectiva de ACT en el marco de la mejora del rendimiento deportivo y laboral. Futuras investigaciones tendrán que decirnos si el enfoque de ACT se consolida como una alternativa al entrenamiento de destrezas psicológicas. Desde nuestro punto de vista, una aproximación funcional como ACT vendría a corregir los defectos de un enfoque centrado en las topografías de las conductas, como es el que impera en la Psicología Deportiva. Sostenemos que, para incrementar el rendimiento de un deportista (y por extensión en cualquier otra actividad humana), no es necesario cambiar ciertos eventos privados “negativos” por otros “positivos” ya que un evento privado negativo no tiene por qué reducir el rendimiento por sí sólo. Lo hace cuando el deportista se queda fusionado a él y deja de atender a las claves relevantes de la competición, o bien, cuando está más pendiente por evitar y eliminar este evento privado que por realizar una ejecución deportiva adecuada. En definitiva, para maximizar su rendimiento, los deportistas tendrán que llevar a cabo las conductas que son relevantes para la tarea en cuestión poniendo los eventos privados en el lugar que les corresponda en cada momento.

#### NOTAS

<sup>1</sup> Los ejercicios y metáforas mencionadas pueden encontrarse en Wilson y Luciano (2002).

## REFERENCIAS

- Bach, P y Hayes, SC (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 1129-1139.
- Barraca, J (2004). Spanish adaptation of the acceptance and action questionnaire (AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*, 505-515.
- Bond, F y Bunce, D (2000). Outcomes and mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 156-163.
- Bond, F y Bunce, D (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology, 88*, 1057-1067.
- Dahl, J, Wilson, KG y Nilsson, A (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the treatment for persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy, 35*, 785-801.
- Fernández, R, Secades, R, Terrados, N, García, E y García, JM (2004). Efecto de la hipnosis y de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en piragüistas. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 4*, 481-493.
- Gardner, FL y Moore, ZE (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*, 707-723.
- Hayes, SC (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. En S. C. Hayes, N. S. Jacobson, VM Follette y MJ Dougher (Eds.), *Acceptance and change: content and context in psychotherapy*. Reno: Context Press.
- Hayes, SC, Stroschal, KD y Wilson, KG (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, SC (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioural and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.
- Kohlenberg, RJ y Tsai, M (1991). *Functional Analytic Psychotherapy*. New York: Plenum.
- Little, LM y Simpson, TL (2000). An acceptance-based performance enhancement intervention for college athletes. En MJ Dougher (Ed.), *Clinical Behavior Analysis*. Reno: Context Press.
- Luciano, MC (1999). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). Fundamentos, características y precauciones. *Análisis y Modificación de Conducta, 25*, 497-584.
- Luciano, MC y Hayes, SC (2001). Trastorno de Evitación Experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 1*, 109-157.
- Luciano, MC, Molina, F, Cabello, F y Ortega, J (2003). *Behavioral processes underlying defusion*. Paper presentado en la 29th Annual ABA Convention, San Francisco, USA.
- Luciano, MC, Molina, F, Valdivia, MS, Páez, M, Barnes-Holmes, D, Barnes-Holmes, Y, Gutiérrez, O, y Rodríguez, M (2005). *Verbal processes underlying some defusion/perspective-taking methods: Clinical-experimental preparation*. Comunicación presentada en Association for Behavior Analysis 31st Annual Convention, Chicago, USA.
- Montesinos, F y Luciano, MC (2005a). *Treatment of relapse fear in breast cancer patients through an ACT-based protocol*. Comunicación presentada en 9th European Congress of Psychology, Granada, España.

- Montesinos, F y Luciano, MC (2005b). *Application of an ACT-based brief protocol for the treatment of problematic worries in University students*. Comunicación presentada en el 9th European Congress of Psychology, Granada, España.
- Nunn, J (1998). *Secrets of practical chess*. London: Gambit Publications.
- Páez, M, Luciano, MC, Gutiérrez, O, Montesinos, F y Gómez, I (2003). *Impact of breast cancer in the patient's life. Acceptance vs. control-focused based protocols*. Paper presentado en World Conference on ACT, RFT and the New Behavioral Psychology. Linköping, Suecia.
- Ruiz Jiménez, F y Luciano, MC (2006). *Improving chess-players performance with Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Comunicación en 32nd Annual Convention Association for Behavior Analysis, Atlanta, USA.
- Sánchez, LC, & Luciano, MC (2005). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in multiple sclerosis patients. How does it influence on psychological processes and on the neurodegenerative course of the disease*. Comunicación presentada en 9th European Congress of Psychology, Granada, España.
- Weinberg, RS y Gould, D (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Whelan, J, Mahoney, M y Meyers, A (1991). Performance enhancement in sport: A cognitive-behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22, 307-327.
- Wilson, KG y Luciano, MC (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Recibido 10 octubre, 2005  
Aceptado 20 febrero, 2006

## APÉNDICE

Listado de metáforas y ejercicios introducidos a lo largo de la intervención. A la izquierda aparecen las sesiones en las que fueron utilizados y a la derecha los componentes terapéuticos trabajados: DS (desesperanza creativa), VL (valores), CP (el control es el problema), DL (desliteralización), YO (yo como contexto), EA (espacio para la aceptación).

1	2	3	4	Metáfora (M), Ejercicio (E)	DS	VL	CP	DL	YO	EA
X				E: Tratar de no pensar "x".*	X		X			
X				E: ¿Cuáles son los números?*	X		X			
X				E: Decir no y hacer sí.*				X		
X	X	X	X	M: La radio siempre encendida.*	X			X		
X				E: El experimento de la saliva.*				X		
X				M: El tablero de ajedrez.*			X	X	X	
X	X			M: John Nash y las alucinaciones*.						
X	X			M: El hombre en el hoyo.*	X					
X	X	X	X	M: Condenados a elegir.	X	X				
X	X	X		M: Siempre estás en zguzwang.	X					
X				M: El granjero y el asno.*						X
X				M: Estar pegado y no tener visión.*				X		
X				M: Las olas y la playa.*				X		
X				E: El polígrafo.*			X			
	X			M: Los dos escaladores.*	X					
X	X	X		M: El vaso sucio.*	X					X
X	X			M: El autobús.*	X	X	X	X	X	
X				M: El niño de las rabietas.*			X			X
X				E: El terapeuta como mente.*			X	X		X
X				E: El terapeuta como barrera.*			X	X		X
		X	X	Clarificación de valores		X				
		X	X	Estar abierto a la incertidumbre						X
		X	X	M: Aprender a andar.*	X					X
		X	X	E: Epitafio.*		X				
		X	X	E: Distinción entre decidir y elegir.*		X				X

\*Estos ejercicios y metáforas pueden encontrarse en Wilson y Luciano (2002).