

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA MOTIVACIONAL EN UN TRABAJO MULTIDISCIPLINAR PARA LA REDUCCIÓN DE PESO Y AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR

Enrique Cantón¹ y David Peris-Delcampo²

¹Línea Investigación de Motivación, Actividad Física y Salud. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia (España). ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6869-617X>. Email: enrique.canton@uv.es

²Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia (España) ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7588->. Email: David.Peris-Delcampo@uv.es

Fecha de Recepción: 16/07/2019

Fecha de Aceptación: 22/12/2019

RESUMEN

Se presenta un diseño de caso único con una intervención psicológica desde un enfoque interdisciplinar, en un joven de 23 años practicante de fitness, que pretende ganar volumen de masa muscular para mejorar su imagen y sentirse mejor. La metodología empleada es la triangulación metodológica combinando valoraciones cualitativas de los componentes motivacionales el modelo, e instrumentos cuantitativos, como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Autoeficacia General de Bassler y Schwarzer. Para la intervención (que constó de 8 sesiones), se utiliza el modelo de *coaching* motivacional “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013). El objetivo planteado por el participante es el aumentar su peso en 3,5 kilos en cinco meses, contando con la ayuda de profesionales de la psicología, de ciencias del deporte y de nutrición. Se espera también que el participante mejore sus expectativas y otros factores motivacionales, y adquiera competencias y hábitos de salud que le sirvan para el futuro.

Palabras clave: *coaching, aumento peso, masa muscular, intervención psicológica, trabajo interdisciplinar*

Title: MOTIVATIONAL PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN A MULTIDISCIPLINARY WORK TO REDUCE WEIGHT AND INCREASE MUSCLE MASS

ABSTRACT

A unique case design is presented with a psychological intervention from an interdisciplinary approach, in a 23-year-old fitness practitioner, who aims to gain volume of muscle mass to improve his image and feel better. The methodology used is the methodological triangulation, combining qualitative assessments of the motivational components of the model and quantitative instruments, such as the Ryff Psychological Welfare Scale and the Bassler and Schwarzer General Self-efficacy Questionnaire. For the intervention (which consisted of 8 sessions), the motivational coaching model “Canton’s Giraffe” (Cantón, 2013) is used. The objective set by the participant is to increase their weight by 3.5 kilos in five months, with the help of professionals in psychology, sports sciences and nutrition. The participant is also expected to improve their expectations and other motivational factors and acquire skills and health habits that will serve them for the future.

Keywords: *coaching, weight gain, muscle mass, psychological intervention, interdisciplinary work*

1. INTRODUCCIÓN

No hay duda de que es importante desarrollar eficientemente intervenciones de calidad con profesionales cualificados, desde una perspectiva interdisciplinar bien coordinada y sustentada en sólidas bases teóricas, para abordar las necesidades prácticas de los usuarios o clientes.

En el ámbito de la psicología, la perspectiva de la psicología positiva tiene como eje y objetivo el desarrollar el potencial de las personas y alcanzar el máximo bienestar psicológico, en contraposición con una concepción clínica más clásica que parte de encontrar el problema para después solucionarlo (Lomas y Ivztan, 2016; Salanova y Llorens, 2016; Seligman, 1999, 2008; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2008). La psicología positiva se apoya en la investigación científica, buscando entender los procesos psicológicos que subyacen a las emociones, actitudes positivas, cualidades y recursos psicológicos que por un lado previenen las patologías y por otro mejoran la salud mental y el rendimiento de las personas (De la Vega, Ruiz-Barquín, Batista, Ortín y Giesenow, 2012; Rachid, 2015). Así, hay aspectos psicológicos especialmente imbricados con esta perspectiva, entre los que destaca el Bienestar Psicológico Eudaimónico, que se refiere a vivir de forma plena en la búsqueda de las propias metas o a buscar la satisfacción derivada de la autorrealización de nuestras potencialidades más valiosas (Ryan, Huta y Deci, 2008) planeamiento relacionado pero diferente a considerarlo como la búsqueda de experiencias positivas minimizando las negativas (Ryan y Deci, 2001).

Otro tópico asimismo usual desde esta perspectiva es la Autoeficacia General (Swarzer y Jerusalem, 1995), que se refiere a la confianza global que tiene la persona para enfrentarse a un amplio rango de situaciones nuevas y desafiantes.

También desde la perspectiva de la psicología positiva, encontramos el enfoque de trabajo denominado *Coaching*, que es un proceso de acompañamiento en el que una persona experta en *coaching* (coloquialmente llamado *coach*) crea las condiciones para que el cliente o *coachee* saque su máximo potencial a través de un proceso de acompañamiento generador de cambio. El experto en *coaching* nunca dice lo que tiene que hacer el *coachee*, sino que utiliza preguntas, genera situaciones, plantea actividades... para que éste se “dé cuenta” y encuentre sus propias soluciones en busca de objetivos bien planteados (Peris-Delcampo, 2016, Peris-Delcampo y Cantón, 2018).

Es una técnica de modificación de conducta cuya aplicación representa un proceso de cambio, reflexión, autodescubrimiento y acción (García-Naveira, 2013; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2014), donde el pupilo o *coachee* libera su talento a través de la detección de sus puntos fuertes, posibilidades de mejora y la elaboración y seguimiento de un plan de acción concreto (Villa y Caperán, 2010). Sólo si de manera muy puntual y si es estrictamente necesario, el experto en *coaching* actuará de manera directiva, siendo esto una anécdota dentro del goblal del proceso (Buceta, 2019). Para la correcta utilización del *coaching*, es necesario que, por un lado, el experto domine cómo generar ese entorno facilitador y, por otro sea competente respecto a qué es lo que se trabaja a través de ese proceso (Cantón, 2014b; Caperán y Peris-Delcampo, 2014; Peris-Delcampo, 2014). Como cualquier otro campo de aplicación de la psicología, es necesaria una práctica profesional adecuada para su eficiencia (Palmer y Whybrow, 2018).

En el ámbito del *coaching* en el deporte, existen distintas experiencias de intervención con éxito, entre las que destacan las de mejora de rendimiento deportivo (García-Naveira, 2011, 2013; Peris-Delcampo, 2015), o el aumento de la salud y el bienestar psicológico en atletas adultos (García-Naveira, 2016) como en adolescentes (García-Naveira, García-Mas, Ruiz-Barquín y Cantón, 2017) o en la mejora de la salud (Schultz, Stuckey y Lawson, 2019).

Desde la perspectiva del *coaching*, se creó el modelo de intervención “La Jirafa de Cantón” (Cantón 2013, 2014a), utilizando a este animal como metáfora de trabajo y basado en teorías clásicas de motivación ampliamente contrastadas, como la Motivación de Logro (McClelland, 1989), la teoría de la Autoeficacia (Bandura 1977, 1982, 1997; White 1959), la teoría de la Fuerza Motivacional o modelo de “Expectativas x Valor” (Atkinson 1957, 1983; Tolman 1955; Vroom, 1964) y la Teoría de Metas (Deci y Ryan 1985; Dweck, 1991; Ford 1992; Locke 1968,

Locke y Latham 1990; Tolman, 1955).

El modelo “La Jirafa de Cantón” ya se ha aplicado con éxito en natación adaptada (Peris-Delcampo, Expósito y Cantón, 2016), fútbol sala femenino (Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2017), gimnasia rítmica (Sánchez, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2018), marcha atlética (Rodríguez, Maestre y Cantón, 2018), para superar el miedo a hablar en público (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2018) o en la mejora de habilidades sociales (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2019).

De forma sintética, este modelo organiza y engloba todas las variables cognitivo-motivacionales que conforman este proceso psicológico y que permiten explicar el comportamiento motivado hacia la consecución de una meta en cualquier persona (expectativas, atribuciones, autoconfianza, etc).

El presente trabajo muestra la intervención psicológica utilizando el modelo de *coaching* motivacional “La Jirafa de Cantón” en un joven que quiere aumentar peso y de proporción de masa muscular a través de hábitos adecuados y constantes que le ayuden a mantener su físico después de la intervención, con el motivo principal de mejorar su calidad de vida e imagen corporal. Para ello, trabaja conjuntamente con un profesional de la educación física y un nutricionista, aunque en este texto se muestra solo el realizado por el profesional de psicología. Se espera que, tras la intervención, el participante mejore también su bienestar y autoeficacia, visible en el aumento las puntuaciones de los cuestionarios utilizados, mejore sus competencias motivacionales en base al modelo y adquiera buenos hábitos (orientados por los profesionales de la educación física y la nutrición) en función de sus objetivos.

2. MÉTODO

La metodología utilizada para esta intervención es la triangulación metodológica (Castañer, Camerino y Anguera, 2013), en el que se combinan la evaluación cuantitativa con el análisis cualitativo del proceso realizado. Se presenta un estudio de caso único A-B, por medio del test-retest analizando los resultados encontrados. Se realizaron dos entrevistas de seguimiento posterior (Bono y Arnau, 2014), tras un mes de la realización de la última sesión de intervención la primera y la segunda otro mes más tarde.

2.1. Participantes

El participante del estudio es un hombre de 23 años de edad, con 1,86 cm. de altura y 70,2 kg. de peso, estudiante universitario que compagina sus estudios con el trabajo en un negocio familiar de hostelería. Aficionado al ejercicio físico y la musculación, practica deporte regularmente (entre dos y cuatro sesiones por semana), sobre todo en un gimnasio cercano a su casa, y también de manera ocasional realiza diversas actividades deportivas con amigos, como senderismo (aproximadamente una vez al mes en fin de semana), fútbol (partidos esporádicos también en fin de semana alrededor de dos al mes) o baloncesto (con una frecuencia aproximada de tres-cuatro al mes).

Es el menor de tres hermanos y vive en casa con sus padres y el hermano mayor. Se considera una persona alegre, responsable y apasionada por el cuidado de su cuerpo. Su objetivo principal es el de aumentar 3,5 kg. de peso en un periodo máximo de cinco meses, tras consultarlo con un profesional de la nutrición y un preparador físico personal.

Antes de realizar la intervención, se le informó al participante de las condiciones del presente trabajo y la posibilidad de su publicación, manteniendo la confidencialidad, a lo que firmó el correspondiente consentimiento informado, que incluye la aceptación de la utilización de los datos de la evaluación e intervención para su posible publicación en diferentes medios de difusión científica relacionados con el ámbito psicológico.

También se le informó y se le pidió permiso para grabar las sesiones de la intervención, sólo con fines de investigación, manteniendo la confidencialidad, a lo que accedió. Se concretó también que, una vez terminado el informe de la intervención, tanto los datos relevantes como las grabaciones de las sesiones se destruirían, preservando de esta manera confidencialidad.

2.2. Instrumentos

La recogida previa de la información de características personales, deportivas y sociodemográficas del participante se realizó por medio de una entrevista telefónica inicial, donde detalló sus objetivos iniciales y la fase inicial de la primera entrevista de identificación (que se especifican más adelante).

Para la evaluación psicológica cuantitativa test-retest se utilizaron los siguientes cuestionarios:

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989a, 1989b), en su adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y van Dierendonck, 2006). Cuenta con una buena validez y un α de Cronbach entre 0,84 a 0,70 según sus dimensiones. Está compuesta por veintinueve ítems medidos con una escala Likert de 1 (“Completamente en desacuerdo”) a 6 (“Completamente de acuerdo”), los cuales se agrupan en seis subescalas: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía.

Escala de Autoeficacia General (Schwarzer y Baessler, 1996), en su adaptación española de Sanjuán, Pérez-García y Bermúdez (2000), la cual tiene un α de Cronbach de 0,83 y unos adecuados niveles de validez. Además, evalúa la competencia percibida para lograr las metas propuestas a través de diez ítems valorados en una escala Likert de 1 (“Poco de acuerdo”) a 4 (“Muy de acuerdo”).

Como soporte de las entrevistas para la recogida y evaluación de datos cualitativos, se utilizó en modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a), que usa la metáfora de una Jirafa (figura 1) y que consta de los siguientes cuatro grandes bloques:

Cabeza: se refiere a la definición de objetivo o meta a conseguir y sobre el que se basa el trabajo a realizar. Tiene que ser específica, difícil pero alcanzable, relacionada con tareas que dependan de él, pasos sucesivos, orientada en positivo...

Cuello: hace referencia a las expectativas de eficacia (“creo” o ¿hasta qué punto cree que puede lograr el objetivo?, en tanto por ciento) y el valor del incentivo (“valor”, o del 1 al 10, cuánto es importante para el participante).

Cuerpo: o las tres bases de la confianza, que son la percepción de autoeficacia (“puedo”), la autoestima (“valgo”) y el autoconcepto (“soy”).

Patas: que se refieren a las cuatro bases de la autoconfianza, que son la experiencia indirecta (“veo”), la persuasión verbal (“oigo”), la percepción de los síntomas psicofisiológicos (“siento”) y la experiencia directa (“hago”).

Para evaluación cualitativa, se recoge un pre y un post en relación a las verbalizaciones del participante en relación a cada una de las partes de “La Jirafa de Cantón”.



Figura 1.- Esquema del modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a).

Para la aplicación del modelo se utiliza un protocolo desarrollado específicamente para este fin (Cantón y Peris-Delcampo, 2017) que consta de tres fases: identificación (en la que realiza el pre test y se analiza cómo está el participante en relación a las diferentes fases del modelo), intervención propiamente dicha (donde se mejora las partes que se considera en base al modelo, finalizándolo con el post test) y una tercera de seguimiento (donde tras un periodo mínimo de un mes posterior a la fase de intervención, se analiza la consolidación del trabajo realizado).

Todo ello mediante la metodología propia del coaching, en la que se genera un entorno facilitador por medio de preguntas y otras estrategias para que el participante llegue a sus propias conclusiones (Peris-Delcampo y Cantón, 2018). Un ejemplo de preguntas utilizadas para cada una de las partes del modelo se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1.- Ejemplos de preguntas utilizadas en el modelo de “La Jirafa de Cantón”.

PARTES DEL MODELO	PREGUNTAS
La meta (Cabeza)	¿Cuál es tu meta u objetivo ahora mismo?
Las fuerzas (Cuello)	¿Qué crees que es más probable que suceda en relación con conseguir la meta?
	¿De uno a 1 (mínimo) a 10 (máximo), cómo valorarías tu objetivo?
La confianza (Cuerpo)	¿Te consideras capaz de conseguir lo que te propones?
	PUEDO

Las bases (Patatas)	VALGO	En una escala del 1 al 10, ¿qué tan importante es para ti conseguir este objetivo?
	SOY	¿Cómo te definirías a ti mismo?
	VEO	¿Conoces a alguien que lo haya intentado y/o conseguido?
	OIGO	¿Qué comentarios escuchas de la gente cercana a ti cuando les hablas de tu meta?
	SIENTO	¿Qué sientes cada vez que piensas en tu objetivo?
	HAGO	¿Te habías planteado antes algo similar?

2.3. Procedimiento

La intervención se desarrolló en ocho sesiones, de las que dos fueron de identificación, cuatro de intervención propiamente dicha, y dos más de seguimiento. Un resumen de las sesiones realizadas aparece en la Tabla 2.

La fase de identificación constó de dos sesiones (25 y 28 de febrero), de aproximadamente cincuenta minutos de duración cada una. En la primera sesión (25 febrero) se realizó el pretest y se comenzó con la identificación de los elementos del modelo, empezando por el objetivo planteado, que lo definió como “aumentar 3,5 kilos de masa muscular en un periodo máximo de cinco meses” (en ese momento medía 186 cm y pesaba 70,2 kg.). Dicho objetivo lo había consensuado con profesionales de la nutrición y la educación física, dejando claro que en la intervención psicológica se trabajarían los aspectos motivacionales para conseguir dicho objetivo. Manifestó sentirse muy delgado y que “necesitaba aumentar su volumen para sentirse mejor, tener una mejor imagen y poder realizar deporte sin problemas de lesiones, con tranquilidad”. Respecto al “creo” y “valoro”, señaló que creía que podía conseguirla en un 50 % y de una importancia de 1 al 10, la señalaba como un 8.

Fase	N°	Fecha	Objetivos y trabajo realizado
Identificación	1	25 febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de las condiciones de la intervención y firma del consentimiento informado. • Primer pase de los cuestionarios. • Primera parte de identificación: explicación del objetivo y de las expectativas de eficacia y el valor del incentivo.
	2	28 febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los elementos de la Jirafa restantes: “cuerpo” (“puedo”, “valgo” y “soy”) y las “patas” (“veo”, “oigo”, “siento” y “hago”). • Conclusiones generales respecto al global de la intervención: objetivo bien planteado aunque falta “pulirlo”, con recursos personales propios que le podían servir, aunque precisaba de estrategias específicas que considerar válidas (¿ayuda de otros profesionales?), con la necesidad de mejorar el apoyo social. • Tarea para casa: pensar sobre qué le gustaría saber/hacer y si debería contar con la colaboración de otros profesionales que le ayudaran en su reto.
Intervención	3	6 marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Se concreta mejor el objetivo con submetas más claras. • Decide consultar con Graduado de Ciencias de la Educación Física y nutricionista, para definir el trabajo a realizar. • Realización de autorregistro diario sobre el cumplimiento de tareas físicas y nutrición. • Tareas para casa: estructurar los días en función del trabajo físico y nutrición, y pensar cómo hacer que su madre se sintiera más cómoda, además de buscar un ejemplo cercano.

	4	12 marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de la planificación de gimnasio y alimentación. • Reajuste de las expectativas/valor. • Tarea para casa: seguir el plan trazado (con la dificultad de las fiestas de las Fallas de por medio) y el autorregistro.
	5	25 marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el trabajo realizado reforzando la buena adaptación y búsqueda de soluciones a las dificultades de las fiestas de las Fallas. • Repaso del apoyo social y de la organización del tiempo. • Tareas para casa: seguir el plan buscando soluciones a posibles contratiempos.
	6	3 abril	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso del trabajo realizado. • Definición del estado actual de las partes del modelo. • Valoración cualitativa del trabajo realizado. • Pase de los cuestionarios para el post test.
Seguimiento	7	5 mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso del trabajo realizado. • Refuerzo de sus fortalezas y planificación para los futuros meses.
	8	7 junio	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso del trabajo realizado. • Refuerzo de los logros y hábitos adquiridos. • Focalización en aquello que depende de él. • Despedida.

Tabla 2. Resumen de las sesiones realizadas.

En la segunda sesión (28 de febrero), se analizaron los demás componentes de “La Jirafa de Cantón”, siguiendo por el cuerpo. Respecto al “puedo” (o percepción de autoeficacia), decía que no tenía muy claro que podía conseguir dicho objetivo, ya que lo había intentado anteriormente y no lo había logrado (se había autoimpuesto en un pasado reciente una dieta y un entrenamiento más “en serio” en el gimnasio aunque sin resultados); además, llevaba un año apuntado al gimnasio de su barrio y no había encontrado mejoras al respecto, por lo que no se sentía muy capaz. En relación a su autoestima significada con su objetivo o “valgo”, manifestó que sí creía que podía conseguir el objetivo porque se consideraba una persona tenaz que había conseguido objetivos importantes en su vida, como compaginar estudios con su trabajo familiar y además poder hacer deporte, aunque no tenía suficiente información sobre cómo seguir una dieta adecuada, lo que era fuente de su preocupación. En su autoconcepto o “soy” decía que, aunque era una persona “físicamente muy delgada”, sí que creía tener la capacidad para superarse y poder encontrar soluciones a las dificultades que se había encontrado en la vida.

En cuanto a las “patas”, en relación al “veo” o experiencia indirecta decía que sí había encontrado una figura de referencia a la que admirar y que le podía ayudar; se trataba de un conocido que hacía unos años tenía también una complexión delgada y que con una buena alimentación y un buen entrenamiento había logrado subir de peso y tener una imagen corporal muy buena. En este sentido, y preguntándole por otros modelos famosos, decía que, aunque sí conocía algún caso, no sabía qué es lo que habían hecho para lograr un buen cuerpo. En su familia y demás grupo de amigos, no conocían a nadie que pudiera servir de ejemplo ya que los consideraba, en general de un “físico descuidado” y sin un especial control de la alimentación.

En relación al “oigo” o persuasión verbal, manifiesta que sus amigos sí le apoyaban aparentemente, aunque alguno de ellos decía que “es una tontería tener que sacrificarse por aparentar tener un mejor físico”; no obstante, sí había un amigo que parecía que confiaba 100% en él y que incluso le había acompañado alguna vez al gimnasio. Su familia, en cambio, le considera capaz de hacer muchas cosas, aunque cuando les dijo que quería tomarse más en serio el gimnasio y la alimentación y que necesitaría la ayuda de su madre en relación al horario y el tipo de comidas (en ocasiones diferente al resto de familiares), no se lo tomó muy bien. Los mensajes que recibía de él mismo estaban

en relación con el resto de su familia: “quiero, pero percibo que voy a tener muchas dificultades externas para lograrlo”, decía.

Respecto a los síntomas psicofisiológicos o el “siento”, tenía sensaciones positivas (disfrutaba haciendo deporte y lo sentía como un reto ilusionante), aunque también su objetivo estaba relacionado con alcanzar una imagen corporal determinada, lo que le suponía una cierta presión para lograrlo. Por otra parte, el recordar su fracaso en la última vez que lo intentó, le hacía sentir un cierto desánimo, culpa y pereza para volver a plantearse un reto similar. Por último, respecto al “hago” o experiencia directa, decía ser consciente de no haber hecho todo lo que había estado en sus manos para lograr un objetivo similar (relacionada con su actividad deportiva), aunque sí de otro tipo: dejar de fumar, compaginar estudios con su trabajo en la empresa familiar...

Las conclusiones, a rasgos generales, que se sacaron de estas dos sesiones correspondientes a la fase de identificación fueron que el objetivo era específico y suponía un reto (sin ser demasiado fácil ni demasiado difícil), estaba planteado en positivo y ubicado en el tiempo, y faltaba definirlo en submetas que dependieran del participante. Disponía de recursos y experiencias que le podían ayudar en plantearse bien el objetivo y aquello que podía hacer para lograrlo, aunque sin tener claramente definidas las estrategias a realizar. Carecía de buen apoyo social de los que están a su alrededor, siendo más bien perjudicial.

Al finalizar la segunda sesión de identificación, se le pidió al participante que pensara en qué le haría falta conocer/saber o si debería consultar con otros profesionales que le ayudaran a conseguir su objetivo.

La fase de intervención propiamente dicha constó de cuatro sesiones (6, 12, 25 de marzo y 3 de abril), de entre cuarenta y cinco minutos y una hora de duración aproximadamente cada una de ellas. En esta fase se pretendía mejorar los componentes del modelo en relación con la meta planteada.

En la primera sesión de esta fase (6 de marzo), se empezó concretando el objetivo principal planteado, por lo que se definió mejor orientando la meta hacia el éxito (en positivo) para que suponga un reto ilusionante, dividirla en submetas y que se centrara en acciones que dependieran de él. De esta forma, tras la realización de diferentes preguntas relacionadas (ver tabla 1), señaló que consideraba adecuado (tras consensuarlo con un preparador físico y un nutricionista) mantener la meta inicial (“aumentar 3,5 kilos de masa muscular en un periodo máximo de 5 meses”) definiéndola en varias submetas, como “aumentar 600 gramos de masa muscular cada mes, al menos”. Respecto a qué podía hacer (que dependía de él) para lograr el objetivo principal, dijo que había consultado con un Graduado en Ciencias de la Educación Física que trabajaba en el gimnasio donde iba para explicarle la situación y que, además, se iba a poner en contacto con una nutricionista para que le preparara una dieta específica para tal fin. Es decir, en este momento tenía dividida la meta en submetas, el graduado en ciencias del deporte le daría en breve un plan específico para aumentar su masa muscular y la nutricionista le estaba preparando la dieta. Tras preguntarle si sería adecuado que ambos profesionales conocieran el trabajo del otro, dijo que sí, que además les comentaría que estaba trabajando para fortalecer la motivación con un profesional de la Psicología.

Tras plantearle qué cosas favorecerían a que pudiera ser más constante en el tema de la alimentación y en el gimnasio, dijo que hablaría con su mejor amigo para ir con él cuando ambos pudieran para así “obligarse más”. También, ante la cuestión de cómo creía él que podía saber si “estaba por el buen camino”, se decidió realizar un autorregistro diario sencillo, donde se especificaba, para cada día, su valoración del 0 al 10 hasta qué punto había cumplido con lo previsto para el gimnasio (si ese día no iba al gimnasio no anotaba nada en ese punto), y hasta qué punto con la dieta, con un apartado

de observaciones para anotar cualquier incidencia. Al preguntársele sobre qué consideraba más importante, el estar convencido de que está haciendo “lo que toca” (que está en el “buen camino”) para lograr el objetivo o ir consiguiendo paulatinamente resultados (como aumentar “peso de músculo”), dijo que para él era más importante sentir que estaba haciendo lo que dependía de él, y así ya después vendrían los resultados, porque si creaba esos hábitos los podía mantener para “toda la vida”.

Para la siguiente sesión, se planteó como tareas para casa, que tuviera estructurados los días y planificación del gimnasio, y que hablara con el amigo para ver hasta qué punto podría realizar con él el plan de trabajo. Además, y relacionado con las “patas”, se trabajó en que pensara sobre cómo hacer que su madre se sintiera más cómoda con esta situación y si podía encontrar algún ejemplo cercano que le ayudara a modelar mejor su plan de acción.

En la segunda sesión de intervención propiamente dicha (12 de marzo), se repasó lo realizado desde la sesión anterior. Expuso que tenía un trabajo de gimnasio (que trajo a la sesión) preparado, de cuatro días por semana, de alrededor de hora y media de duración, con la opción de que pudieran ser cinco de manera ocasional (en principio). También trajo un plan de alimentación de la nutricionista, estructurado según necesidades horarias (debía de combinar sus estudios, con el trabajo familiar y las sesiones de gimnasio, junto con la alimentación). Respecto al amigo que le podía acompañar, podían coincidir dos días al menos en los que intentarían ir juntos. Otra dificultad importante en este sentido era el cómo afrontaría su madre (la que en principio hacía la comida) esta situación, a lo que comentó que había hablado con ella y prepararían conjuntamente las comidas, incluso él mismo haría parte de ellas; a lo que ella se mostró sorprendida e incluso parecía satisfecha.

El autorregistro que había probado hasta la fecha le estaba funcionando y sentía que le servía. Además, respecto al valor de la meta y las expectativas de conseguirla, había pasado a un 6 (valor) y un 80% (expectativas de que lo podía lograr). Como tareas para casa, se concretó en que seguiría el plan trazado por el preparador físico y el nutricionista, con el autorregistro; y en aproximadamente dos semanas (estaba la fiesta de Fallas de por medio) se analizaría el trabajo realizado.

La tercera sesión de la fase de intervención (25 de marzo) sirvió para, en un principio, valorar el cómo iba funcionando el trabajo. Comentó que le había resultado complicado seguir el plan trazado en un principio por la festividad de las Fallas, por lo que se había saltado varias comidas de la dieta y había salido cuatro días de fiesta con los amigos, lo que complicó la realización del plan de alimentación. En relación al plan físico, estaba contento porque había podido seguirlo cuatro días por semana aunque había tenido que ajustar uno de los días, cambiándolo de horario y día. Se le reforzó, en ese sentido, el que hubiera encontrado soluciones pudiendo compaginar el plan de trabajo con las fiestas. Comentó que el autorregistro le ayudó a ser más consciente de lo que estaba haciendo y a darse cuenta de que realmente hacía más cosas de lo que pensaba. Además, dijo que había aumentado en aproximadamente 200 gramos su masa muscular, lo que también le sirvió como refuerzo del trabajo realizado.

Se le preguntó cómo se sentía y qué le podía ayudar a seguir con el plan previsto, a lo que comentó que su “amigo me ayuda y me apoya”, y “mis familiares parece que se dan cuenta de que estoy intentando cumplir mi plan”. También, respecto a la preparación de comidas, su madre, al ver que él mostraba interés en la preparación de las mismas, incluso parecía que le ayudaba más. No obstante a eso, pensó que una buena solución para la preparación de comidas era hacerlo por la noche, antes de acostarse, y así su madre le podía ayudar mejor y le facilitaría el trabajo.

Al comentar cómo le iba la organización del tiempo, comentó que, aunque había sido “un poco caótico”, sí tenía claras las cosas importantes (alimentación y ejercicio) y se había centrado en ello, aunque creía que podía organizarse un poco mejor el tiempo y eso haría que se sintiera más seguro.

Se trabajó cuáles pensó que habían sido los motivos por los que en anteriores ocasiones había abandonado la dieta y el ejercicio, a lo que contestó que ahora veía que no tenía realmente claro lo que podía hacer ni tampoco era consciente de sus avances, y preguntándole qué le podía ayudar a ello, dijo que se había dado cuenta de que los autorregistros, la adecuada planificación del tiempo y el seguir un buen plan eran las claves para ello.

Como tareas para casa acordó que seguiría con la planificación, haría un plan para organizarse el tiempo y buscaría soluciones (como había hecho en la semana de Fallas), por si tenía algún contratiempo para hacer los mínimos y así optimizar su trabajo.

La cuarta y última sesión de intervención propiamente dicha se realizó el 3 de abril. Se comenzó repasando el trabajo realizado anteriormente, con el autorregistro para valorar el cumplimiento de tareas. Dijo, en un principio, que había estado en contacto tanto con el preparador físico a través del gimnasio, como con la nutricionista a la que veía una vez por semana. En esta sesión se repasaron las partes de la Jirafa analizando en qué punto se encontraban y de qué manera le estaban ayudando. Respecto al objetivo, dijo que se sentía cómodo con él y estaba bien planteado (aumento de 3,5 kilos de masa muscular en 5 meses) y que además sabía cómo llevarlo a cabo con el plan físico y de nutrición. El registro le estaba ayudando a darse cuenta de que podía conseguirlo.

Respecto a la valoración del objetivo en relación a lo importante que era para él, señaló que en este momento estaba en 5 sobre 10, mientras que si pensaba que podría conseguirlo aumentó al 100%.

En relación al “cuerpo” y al “puedo” dijo que ahora sí creía que podía hacerlo porque sabía cómo y porque lo estaba consiguiendo gracias a la planificación realizada. Respecto al “valgo”, se sentía muy reforzado por entender que sí tenía la capacidad de organizarse bien, tanto por el hecho de haber superado con éxito momentos complicados relacionados en su vida (dejar el tabaco y compaginar estudios y trabajo), veía que lo estaba logrando. Sobre el “soy” dijo que “cada uno es como es y con eso tenemos que funcionar”, explicando que, aunque se consideraba delgado y con una genética difícil para coger volumen, también era lo suficiente perseverante para buscar las mejores soluciones para cualquier cosa que se planteara, y eso le estaba ayudando mucho.

Referente a las “patas”, la del “veo” dijo que se había centrado en lo que le decía su entrenador del gimnasio y en los ejemplos que él le planteaba respecto a lo que podía hacer y cómo hacerlo (en el propio gimnasio), aunque su mejor ejemplo era él mismo y lo que había hecho hasta ese momento, que le había funcionado. Sobre al “oigo”, estaba gratamente satisfecho al comprobar que tanto sus amigos como sus familiares (sobre todo éstos) le decían que no se creían lo que estaban viendo, que se estaba notando en su cuerpo y que estaba haciendo un buen trabajo, animándole. En relación al “siento”, sus emociones eran muy placenteras cuando pensaba en su objetivo y lo que estaba realizando, y se mostraba ilusionado “determinado” y satisfecho con todo el proceso. Sobre el “hago”, recordó el trabajo realizado hasta la fecha y el seguir un plan bien fundamentado por profesionales, además de encontrar soluciones válidas a las dificultades surgidas. Dijo, además, que sabía que estaba haciendo “lo correcto”, por lo que no pensaba demasiado en los resultados. Aun así, había aumentado 700 gr. De músculo y algo más de grasa, estando en su peso actual en 71,1 kg.

Antes de finalizar la sesión se le preguntó que qué le había parecido el trabajo a lo que contestó que le “había ayudado mucho: “ahora sé qué hacer para mantenerme en forma y

poder trabajar mi cuerpo para tenerlo como a mí me gusta”. En el siguiente mes se valoraría cómo iban las cosas, manteniendo la planificación hasta ese momento. Se realizó el pase post-test de los cuestionarios en la última parte de la sesión.

Se realizaron dos sesiones de seguimiento de unos 35 minutos cada una, una al mes de la última de intervención, el 5 de mayo y la última el 7 de junio. La primera de seguimiento (el 5 de mayo), explicó que había seguido el plan de trabajo durante el mes siguiente a la realización de la intervención. Seguía entrenando cinco veces por semana, con las coincidía en dos con su amigo, yendo a la nutricionista y siguiendo su plan. Él se preparaba la comida por la noche, a veces con la ayuda de su madre, y la organización del tiempo era satisfactoria para él. Seguía utilizando el autorregistro, porque pensaba que le “recordaba el trabajo a realizar”. Tenía dudas para las próximas semanas porque se acercaban las fechas de exámenes y no sabía cómo lo podía afrontar, aunque dijo que intentaría mantener cuatro días de gimnasio y seguir la dieta, buscando adaptarse.

La última sesión de seguimiento se realizó el 7 de junio, en mitad de sus exámenes de la universidad. Dijo que era consciente de que le iba a costar más por la necesidad de organizarse el tiempo para estudiar. No obstante a eso, siguió realizando el registro y el plan, con cuatro sesiones de gimnasio a la semana y una planificación que le había hecho la nutricionista para ese periodo. En dos meses había aumentado 1,5 kg de músculo y alrededor de trescientos gramos de grasa. Su peso ahora estaba en 72 kg. Estaba satisfecho, tenía en mente lo trabajado en base al modelo y sentía que tenía percepción de control respecto al objetivo planteado. Dijo que seguiría con el plan, intentando seguir con los hábitos que había adquirido durante el proceso.

2.4. RESULTADOS

Las medidas de los resultados se recogieron por medio de las puntuaciones cuantitativas test- retest de los cuestionarios y de manera cuantitativa de las verbalizaciones de las partes del modelo “La Jirafa de Cantón” y de manera global respecto a las impresiones del participante respecto al trabajo realizado.

Respecto a las puntuaciones cuantitativas (Tabla 3) se observa un aumento generalizado en cada una de las variables estudiadas.

Tabla 3. Diferencia de puntuaciones del test-retest.

Variable	Pre	Post	Cambios
Autoeficacia	26/40	34/40	+8
Bienestar psicológico			
Autoaceptación	18/24	18/24	+0
Relaciones positivas	16/30	17/30	+1
Autonomía	20/36	21/36	+1
Dominio del entorno	19/30	21/30	+2
Crecimiento personal	12/24	15/24	+3
Propósito en la vida	16/30	21/30	+5

En cada una de las variables se señala, al lado de la puntuación directa, el máximo de puntuación de cada variable. Es sobre todo en la variable Autoeficacia, donde existe una mayor diferencia de puntuaciones (+8) resultando, en la fase del post test, una puntuación muy cercana al máximo y una evidente mejora en este sentido.

En las escalas de Bienestar Psicológico, existe un aumento en todas ellas salvo en Autoaceptación, donde se mantiene igual. La que más diferencia presenta es la de Propósito en la Vida (+5), mientras que las otras cuatro (Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno y Crecimiento personal) aumentan desde (+1) a (+3).

Tabla 4. Diferencias entre las verbalizaciones pre intervención y en la última entrevista de intervención (post).

Bloque	Parte	Planteamiento previo	Planteamiento post
Cabeza	Cabeza	“Aumentar 3,5 kilos de masa muscular en un periodo máximo de cinco meses.	Dividió en sub metas, con objetivos mensuales (aproximadamente 600 gramos al mes), con tareas definidas por profesionales de nutrición y de educación física.
	Creo	Puede conseguirla en un 50%	Cree que puede conseguirla en un 100%
Cuello	Valoro	La valora en 8 sobre 10	Su valoración final es de 5 sobre 10
	Puedo	No lo tenía claro, su experiencia previa la entendía como un fracaso. Llevaba un año apuntado al gimnasio sin mejoras.	Pensaba que podía porque sabía cómo hacerlo y porque se había dado cuenta de que ese “camino” era el adecuado para lograr su objetivo.
Cuerpo	Valgo	Había compaginado estudios con trabajo y hacer deporte; aunque no sabía muy bien cómo lograr su objetivo.	Entendía que tenía la capacidad de organizarse bien y veía que su plan le estaba funcionando para lograr el objetivo.
	Soy	Se consideraba físicamente muy delgado, aunque con capacidad de poder superarse y encontrar soluciones a las dificultades que se había encontrado en la vida.	Aunque con constitución delgada difícil para coger peso, era lo suficiente perseverante para buscar soluciones válidas para lograr los objetivos que se planteaba.
	Veo	Conocía a un amigo con experiencias similares, pero no en su familia.	Su mejor ejemplo era lo que estaba haciendo él que le estaba funcionando, aunque también valoraba los modelos que le comentaba su entrenador .
Patatas	Oigo	Un amigo le apoyaba y su familia tenía serias dudas y consideraba poco importante el objetivo. Mensajes propios de dudas, similares a los de su familia.	Sus amigos y familiares le decían que estaba haciendo un buen trabajo y se mostraban sorprendidos de sus avances, y le animaban.
	Siento	Lo veía como un reto ilusionante aunque con cierto “desánimo y pereza” al recordar el fracaso anterior.	Presentaba emociones agradables respecto al objetivo que le suponía ilusionante y se sentía satisfecho con el proceso realizado.
	Hago	Decía no haber hecho todo lo posible en una situación anterior aunque sí había logrado dejar de fumar o compaginar estudios con una empresa familiar.	Recordó el trabajo realizado hasta la fecha y valoró la importancia de seguir un plan trazado por profesionales ajustado a él, además de encontrar soluciones válidas a las dificultades surgidas.

Como se observa en la Tabla 4, existen diferencias reseñables cualitativas respecto a las partes del modelo “La Jirafa de Cantón”. En la “cabeza”, se observa que la meta está

mejor planteada, sobre todo teniendo en cuenta su especificidad, con sub metas intermedias y definidas de manera que dependen del participante. En relación al cuello, las expectativas de eficacia (“creo”) pasan de la duda (“50%”) a la certeza máxima (“100%”), mientras que el valor del objetivo disminuye de 8 sobre 10 a 5. Respecto al “cuerpo”, la percepción de autoeficacia aumenta considerablemente (en consonancia con los datos cuantitativos) al pasar de tener dudas respecto a si lo podía conseguir, a tener claro qué tiene que hacer para lograrlo (y creerse que esas estrategias funcionan); la autoestima (“valgo”) está reforzada porque lo que hace le funciona; y acepta como es y busca sus mejores soluciones (“soy”). Sobre las patas tenía claro que el mejor ejemplo era él mismo aunque valoraba lo que le decían los profesionales, mientras que anteriormente no veía ejemplos claros (experiencia indirecta o “veo”); recibía un gran apoyo por parte de su entorno, lo que no ocurría en un principio (persuasión verbal u “oigo”); cambió las emociones de cierto desánimo y pereza por la de un reto ilusionante que estaba consiguiendo (síntomas psicofisiológicos o “siento”); y percibía que era capaz de hacer bien su trabajo para un reto como el que se había planteado, a diferencia de la fase inicial (experiencia directa o “hago”).

Asimismo, las impresiones del participante respecto al trabajo realizado se concluyen como muy satisfactorias ya que, según sus propias palabras, ha “mejorado mucho en confianza y en saber lo que tengo que hacer”. Dice que le ha “resultado muy útil y ahora me siento más capaz no sólo para aumentar de peso, sino para enfrentarme a otros retos en mi vida, ya que sé qué aspectos tengo que tocar”. Se sentía “muy satisfecho y contento por todo lo conseguido”.

3. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La intervención psicológica, desde una perspectiva interdisciplinar, ha resultado eficiente, tanto por el aumento de las puntuaciones post test como por la comparación de las verbalizaciones pre y post respecto a las partes de “La Jirafa de Cantón”, así como por las impresiones generales posteriores del participante. Además, estos tres aspectos están interrelacionados, ya que, por ejemplo, el aumento de las puntuaciones de autoeficacia está relacionado con la sensación de que tiene recursos y confía en ellos para lograr lo que se propone. Existen, además, indicadores de la percepción de control (sabe qué puede hacer y no para alcanzar su objetivo) y se ha fomentado el valor motivacional (ilusión por conseguir un reto que depende del participante) en un entorno que favorece a la persona que recibe la intervención psicológica dentro de un trabajo interdisciplinar, ha resultado eficiente, tanto por el aumento de las puntuaciones post test como por la comparación de las verbalizaciones pre y post respecto a las partes de “La Jirafa de Cantón”, además de por las impresiones generales posteriores del participante. Además, estos tres aspectos están interrelacionados, ya que, por ejemplo, el aumento de las puntuaciones de autoeficacia está relacionado con la sensación de que tiene recursos y confía en ellos para lograr lo que se propone. Existen, asimismo, indicadores de la percepción de control (sabe qué puede hacer y no para alcanzar su objetivo) y se ha fomentado la motivación de calidad (ilusión por conseguir un reto que depende del participante) en un entorno que favorece a la persona que recibe la intervención.

En este trabajo se muestra la parte de intervención psicológica, pero no directamente el trabajo con el entrenador personal y la nutricionista. Es necesario que cada profesional ejerza su función con eficacia y se trabaje en colaboración interrelacionada mutua (Cantón, 2016). Estos resultados están en la línea de otros similares como la natación adaptada (Peris-Delcampo, Expósito y Cantón, 2016), fútbol sala femenino (Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2017), gimnasia rítmica (Sánchez, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2018), marcha atlética (Rodríguez, Maestre y Cantón, 2018), para

superar el miedo a hablar en público (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2018) o la mejora de habilidades sociales (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2019), con mejora en los componentes motivacionales en todos ellos, una satisfacción por la intervención y un cumplimiento de los objetivos planteados, según los casos.

Cabe señalar que, al ser diseños de caso único, existen limitaciones, como el sesgo del profesional que realiza la intervención, la dificultad de generalizar resultados o el control de todas las variables que intervienen en el proceso (León y Montero, 2015), aunque existen ventajas, como el poder desarrollar métodos novedosos y sacar conclusiones respecto a un caso determinado o en análisis de varios casos independientes con características similares (Bono y Arnau, 2015).

Este trabajo es un ejemplo más de la importancia de intervenir conjuntamente profesionales cualificados de manera multidisciplinar (por ejemplo y en este caso para fomentar una buena base motivacional sin la cual seguramente no se habrían llevado a cabo los otros trabajos de la misma manera), aunque se muestra únicamente la intervención desde el profesional de la psicología.

Se propone, para un futuro, además, realizar estudios con variables psicológicas más controladas con diferentes mediciones a lo largo del tiempo (a pesar de la dificultad que supone esto en la investigación aplicada en intervención) y también trabajos donde se aplique el modelo a grupos, valorando así su efecto sobre el equipo.

Es importante, fundamentar desde la investigación aplicada modelos de este tipo para ofrecer herramientas prácticas a los profesionales para así optimizar sus intervenciones beneficiando así a los usuarios o clientes, por lo que habría que realizar más investigaciones, por ejemplo comparando diferentes sujetos, utilizar este modelo en grupo o realizar más mediciones para ver el mantenimiento de los avances en la intervención.

4. REFERENCIAS

- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372. doi: 10.1037/h0043445
- Atkinson, J.W. (1983). *Personality, motivation and action*. Nueva York: Praeger.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York, NJ: Freeman and Co. Publishers.
- Bono, R. y Arnau, J. (2014). *Diseños de caso único en ciencias sociales y de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Buceta, J. M. (2019). *Psicología del Coaching: ¡Basta ya de cuentos chinos!*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E. (2013). *La "Jirafa de Cantón": un modelo de estrategias motivacional aplicado desde la perspectiva del Coaching*. Granada: Editorial CSV.
- Cantón, E. (2014a). "Cantón's Giraffe": A motivational strategy model applied from the perspective of coaching. *The Coaching Psychologist*, 10(1), 26-34.
- Cantón, E. (2014b). ¿El coaching es psicología? ¿Quién puede aplicar el Coaching y en qué entornos? *Informació Psicològica*, 107, 2-10. doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.1>
- Cantón, E., Expósito, V., y Peris-Delcampo, D. (2018). Intervención psicológica con el método "La Jirafa de Cantón" para superar el miedo a hablar en público. Un estudio de caso. En L. Lacomba-Trejo, T. I. Prieto, D. A. Bellver, A. G. Nicolás, M. M. Tamarit, J. L. Varella, M. P. Segreña, P. C. Pascual, J. Mateu, A. R. Lossana, y A. C. García, I

Congreso Internacional Intersanitario. Compilación de trabajos presentados (pp. 21-35).

Cantón, E. y Peris-Delcampo, D. (2017, julio). *Psychological intervention in sport from the motivational coaching perspective*. Comunicación presentada en el 14th World ISSP Congress of Sport Psychology. Sevilla, España.

Cantón, E., Taípe-Nasimba, N., Expósito, V. y Peris-Delcampo, D. (2019). A single-case psychological intervention using the motivational coaching method “Cantón’s giraffe” for the improvement of social skills. *The Coaching Psychologist*, 15(1), 24-35.

Caperán, J.A. y Peris-Delcampo, D. (2014). Del coaching ejecutivo a otros campos de aplicación: una opción para optimizar el trabajo del psicólogo. *Informació Psicològica*, 107, 22-33. doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.3>

Castañer, M., Camerino, O. y Anguera, M.T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112 (2), 31-55. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es\(2013/2\).112.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es(2013/2).112.01)

Colás, J.M., Peris-Delcampo, D., Expósito, V. y Cantón, E. (2017). Intervención psicológica desde el coaching motivacional utilizando el modelo “La Jirafa de Cantón” en una jugadora de fútbol sala. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2, e10, 1-14. doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a12>

De la Vega, R., Ruiz-Barquín, R., Batista, F., Ortín, F. J. y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete’s optimistic profile. *Psychology*, 23(12A), 1208-1214.

Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van-Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Dweck, C.S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality and development. En R.A. Deinstbier (Ed.): *Nebraska Symposium on Motivation 1990* (38, 199-235). Lincoln: University of Nebraska Press.

Ford, M.E. (1992). *Motivation humans: Goal, emotions and personal agency beliefs*. Newbury Park, CA: Sage.

García-Naveira, A. (2011). Aproximación al empleo profesional del coaching en el deporte. *Informació Psicològica*, 101, 26-39.

García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 101-112. doi: <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19255>

García-Naveira, A. (2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 211-219.

García-Naveira, A., y Ruiz-Barquín, R. (2014). *Liderazgo y Coaching Deportivo*. Madrid: Síntesis.

García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R. y Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44.

León, O.G. y Montero, I. (2015). *Métodos de investigación en Psicología y Educación: las tradiciones cuantitativa y cualitativa*, 4º ed. Madrid: Mc Grawhill.

Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.

- Locke, E.A., y Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McClelland, D.C. (1989). *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid: Narcea.
- Palmer, S. y Whybrow, A. (2018). *Handbook of coaching psychology: a guide for practitioners*. Hove: Routledge.
- Peris-Delcampo, D. (2014). El coaching: cómo podemos utilizarlo con éxito. *Informació Psicològica*, 107, 11-22. doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.2>
- Peris-Delcampo, D. (2015). *Trabajo psicológico a distancia con entrenadores y jugadores profesionales de fútbol*. I Congreso Internacional sobre Psicología y Fútbol. Santiago de Compostela, 20-24 de junio de 2015.
- Peris-Delcampo, D. (2016). *Nociones básicas de psicología del deporte y coaching para gestores de empresas deportivas*. Almería: Círculo Rojo.
- Peris-Delcampo, D., Expósito, V. y Cantón, E. (2016). Intervención psicológica en natación adaptada desde la perspectiva del coaching motivacional. *Informació Psicològica*, 112, 59-73. doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2016.112.5>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). El coaching com a estratègia psicològica: punts clau per a la seua correcta aplicació. *Anuari de Psicologia* 19(2), 203-219. DOI: <http://10.7203/anuari.psicologia.19.2.203>
- Rachid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. DOI: [10.1080/17439760.2014.920411](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411)
- Rodríguez, J., Maestre, M. y Cantón, E. (2018). Entrenamiento psicológico mediante el coaching motivacional en alto rendimiento: una experiencia en marcha atlética. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), e15, 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2018a11>
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52;141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R.M., Hunta, V. y Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Salanova, M. y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77847916001>
- Sánchez, A., Expósito, V., Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). Estudio de caso único en gimnasia rítmica desde la perspectiva del coaching motivacional utilizando el modelo “La Jirafa de Cantón”. *Informació Psicològica*, 115, 154-169. doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2018.115.3>
- Sanjuán, P., Pérez-García, A.M. y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para la población española. *Psicothema*, 12(2), 509-513.
- Seligman, M.E.P. (1999). The President’s Adress. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18. doi: <http://10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>

- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Schultz, C. S., Stuckey, C. M. y Lawson, K. (2019). Group health coaching for the underserved: a case report. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. 12(3). In press. DOI: [10.1080/17521882.2019.1656658](https://doi.org/10.1080/17521882.2019.1656658)
- Schwarzer, R. y Baessler, J. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2(1), 1-8.
- Schwarzer, R. y Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale. En J. Weinman, S. Wright y M. Johnston (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control belief* (pp. 35-37). Windsor, Reino Unido: NFER-NELSON.
- Tolman, E.C. (1955). Principles of performance. *Psychological Review*, 62, 315-326.
- Vera, B. (2008). *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar Ediciones.
- Villa, J.P. y Caperán, J.A. (2010). *Manual de Coaching*. Barcelona: Profit Editorial.
- Vroom, V.H. (1964), *Work and Motivation*, John Wiley and Sons, New York, NY.
- White, R.W. (1959). Motivation Reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.