

# Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición

Clinical intervention from motivational psychology in a highly competitive young gymnast

Intervenção clínica da psicologia motivacional numa jovem ginasta de alta competição

Intervention clinique de la psychologie motivationnelle dans une jeune gymnaste de haute compétition

Enrique Cantón<sup>1</sup>, Ana I. Sánchez<sup>2</sup>, David Peris Delcampo<sup>3</sup>

DOI: 10.19136/hs.a18n3.3184

ARTÍCULO ORIGINAL

Fecha de recibido: 19 de marzo de 2019.

Fecha de aceptado: 11 de abril de 2019.

Autor de correspondencia:

David Peris Delcampo. Dirección postal: Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia, España Correo electrónico: David.Peris-Delcampo@uv.es

## Resumen

**Objetivo:** Comprobar si se producen mejoras en las variables psicológicas de bienestar psicológico, autoeficacia y autoestima, en una gimnasta joven, aplicando una intervención psicológica basada en el modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” Se espera que las mejoras se reflejen en datos cuantitativos de cuestionarios que recoge dichas variables, así como de forma cualitativa mediante la valoración de la gimnasta sobre la intervención realizada y sus efectos.

**Materiales y Métodos:** Se empleó un diseño de caso único, con una joven de 12 años que practica gimnasia rítmica. La demanda vino de su entrenadora, quien percibía riesgos para su bienestar y salud mental. Se utilizó una metodología de triangulación metodológica, al combinar aspectos cuantitativos (medición pre y post de bienestar psicológico, autoeficacia y autoestima) y análisis cualitativo de las sesiones. Se empleó un protocolo de intervención, diseñado para el modelo, con las fases de identificación, intervención y seguimiento. Se realizaron un total de 11 sesiones.

**Resultados:** Los resultados cuantitativos muestran un aumento de la puntuación en los cuestionarios de bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia, apoyado por el análisis cualitativo favorable de las respuestas de la paciente.

**Conclusión:** La intervención realizada se ha mostrado eficaz para mejorar las variables psicológicas medidas, en la percepción de la deportista de su ejecución deportiva, y en las percepciones de sus progenitores y su entrenadora. Intervenciones de este tipo se estiman necesarias para prevenir riesgos para la salud mental, sobre todo en deportes tan exigentes como es la gimnasia rítmica.

**Palabras clave:** Psicología; Motivación; Deporte; Coaching.

---

<sup>1</sup> Doctor en Psicología. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, España.

ORCID: 0000-0001-6869-617X

<sup>2</sup> Psicóloga privada en ASPSICÓLOGA. Valencia, España. ORCID: 0000-0002-9514-1951

<sup>3</sup> Máster en Psicología Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Valencia, España. ORCID: 0000-0002-7588-1522

## Abstract

**Objective:** To demonstrate if there are improvements in the psychological variables of psychological well-being, self-efficacy and self-esteem, in a young gymnast, applying a psychological intervention based on the motivational coaching model the “Cantón’s Giraffe”. It is expected that the improvements will be reflected in quantitative data of questionnaires that include these variables, as well as qualitatively by the evaluation of the gymnast on the intervention performed and its effects.

**Method:** A unique case design was used, with a 12-year-old girl who practices rhythmic gymnastics. The demand came from his coach, who perceived risks to his well-being and mental health. A methodology of methodological triangulation was used, combining quantitative aspects (pre and post measurement of psychological well-being, self-efficacy and self-esteem) and qualitative analysis of the sessions. An intervention protocol was used, designed for the model, with the identification, intervention and follow-up phases. A total of 11 sessions were made.

**Results:** The quantitative results show an increase in the scores in the psychological well-being, self-esteem and self-efficacy questionnaires, supported by the favorable qualitative analysis of the patient’s responses.

**Conclusion:** The intervention carried out has been shown to be effective in improving the psychological variables measured, in the athlete’s perception of her sport performance, and in the perceptions of her parents and her coach. Interventions of this type are considered necessary to prevent risks to mental health, especially in sports as demanding as rhythmic gymnastics.

**Key words:** Psychology; Motivation; Sports; Coaching.

## Resumo

**Objetivo:** Verificar a existência de melhorias nas variáveis psicológicas de bem-estar psicológico, autoeficácia e autoestima, numa jovem ginasta, após aplicação de uma intervenção psicológica baseada no modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón”. Espera-se que as melhorias se refletem quantitativamente nas variáveis dos questionários, bem como qualitativamente pela perspectiva da ginasta sobre a valorização da intervenção realizada e os seus efeitos.

**Método:** Foi utilizado um estudo de caso único, com uma jovem de 12 anos que pratica ginástica rítmica. A solicitação veio da sua treinadora, que percebeu os riscos para o bem-estar e a saúde mental. Utilizou-se uma metodologia de triangulação metodológica, combinando aspetos quantitativos (pré e pós-mensuração do bem-estar psicológico, autoeficácia e autoestima) e análise qualitativa das sessões. Elaborou-se um protocolo de intervenção com base no modelo, com as fases de identificação, intervenção e acompanhamento. Realizaram-se no total 11 sessões.

**Resultados:** Os resultados quantitativos mostram um aumento nos escores de bem-estar psicológico, autoestima e autoeficácia, apoiados pela análise qualitativa favorável das respostas da participante.

**Conclusão:** A intervenção realizada mostrou-se eficaz na melhoria das variáveis psicológicas medidas, na percepção do desempenho desportivo da atleta e nas percepções de seus pais e da sua treinadora. Intervenções deste tipo são consideradas necessárias para prevenir os riscos à saúde mental, especialmente nos desportos exigentes como é o caso da ginástica rítmica.

**Palavras chave:** Motivação; Psicologia; Coaching; Desporto.

## Résumé

**Objectif:** Vérifier si des améliorations se produisent dans les variables du bien-être psychologique, l’auto-efficacité et l’estime de soi, chez un jeune gymnaste, à travers l’application d’une intervention psychologique basée sur le modèle de coaching motivationnel “La Jirafa de Cantón”. Les améliorations devraient être reflétées dans les données quantitatives des questionnaires contenant ces variables, ainsi que qualitativement par l’évaluation de la gymnaste sur l’intervention réalisée et ses effets.

**Méthode:** Un design de caisse unique a été utilisé, avec une fille de 12 ans qui pratique la gymnastique rythmique. La demande émanait de son entraîneur, qui percevait des risques pour son bien-être et sa santé mentale.

**Résultats:** Les résultats quantitatifs montrent une augmentation du score dans les questionnaires sur le bien-être psychologique, l’estime de soi et l’efficacité personnelle, étayées par l’analyse qualitative favorable des réponses du patient.

**Conclusion:** L’intervention réalisée s’est révélée efficace pour améliorer les variables psychologiques mesurées, dans la perception de l’athlète de sa performance sportive, et dans les perceptions de leurs parents et de leur entraîneur. Des interventions de ce type sont jugées nécessaires pour prévenir les risques pour la santé mentale, en particulier dans les sports aussi exigeants tels que la gymnastique rythmique.

**Mots clés:** Psychologie; Motivation; Sport; Coaching.

## Introducción

*Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición.*

Se ha partido de un enfoque de trabajo clínico psicológico, orientado a la salud, al bienestar emocional felicidad y al bienestar eudaimónico desarrollo personal, así como a la autorrealización personal, como una forma, no solo de potenciar el desarrollo humano, sino también de contribuir a la prevención de trastornos mentales o incluso psicofísicos<sup>1,2,3</sup>. Representa un enfoque que no está tan centrado en los problemas mentales ya existentes, sino en la prevención, mediante el desarrollo de fortalezas y el funcionamiento humano óptimo<sup>4</sup>.

En el área clínica, uno de los objetivos de la psicología positiva, es cambiar el marco de intervención, dirigiéndolo hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva y, por otra parte, orientarse hacia la prevención y el tratamiento de las psicopatologías derivadas o cuyo origen está relacionado o exacerbado por la presencia de emociones negativas, como la ansiedad, la depresión o la ira, entre otras. Dichas emociones tienen, además, la propiedad de estrechar el repertorio conductual del individuo, pues afectan a los procesos de pensamiento y de acción<sup>5</sup>.

En este sentido, diversos aspectos están relacionados con la psicología positiva<sup>6</sup>, entre los que está el bienestar psicológico. Cuando nos referimos a éste, hay que tener en cuenta lo señalado por Ryan y Deci<sup>7</sup>, quienes dicen que hay dos formas de entenderla: una, que correspondería fundamentalmente a la felicidad (bienestar hedónico), y otra, ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Este último constructo se centra en el estudio del crecimiento personal, el propósito en la vida y la autorrealización. Por otro lado, la tradición hedónica sostuvo que el bienestar psicológico es un indicador de la calidad de vida basado en la relación entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas<sup>8</sup>. Así, en conjunto, podemos decir que la percepción de bienestar subjetivo está caracterizada por un nivel elevado de afecto positivo y vinculado con la experiencia subjetiva de satisfacción personal<sup>9</sup>.

Otros aspectos psicológicos también de especial interés por parte de la denominada psicología positiva, son la autoestima, entendida como un conjunto de pensamientos y sentimientos sobre su propio valor e importancia, es decir, una actitud global positiva o negativa hacia uno mismo,<sup>10</sup> y la autoeficacia general, que se refiere a la confianza global que tiene la persona para abordar un amplio rango de situaciones nuevas o estresantes<sup>11</sup>.

Dentro de la orientación de la psicología positiva, se enmarca asimismo el enfoque coaching, que es un proceso en el que un experto (coloquialmente, coach) genera un entorno facilitador en el que el cliente o coachee logra, utilizando sus propios recursos, buscar y desarrollar sus objetivos<sup>12, 13, 14</sup>. Es una estrategia de modificación de conducta que, a través de la reflexión, el autodescubrimiento, el aprendizaje y la acción, provoca un proceso de cambio<sup>15</sup>. El coaching es un método no directivo, en el que se plantean preguntas, se generan situaciones, y se le ayuda a ordenar, jerarquizar y optimizar sus ideas, sin aportar las propias salvo necesidad<sup>16</sup>. Es importante destacar que, en el coaching, el experto (coach) debe saber cómo generar ese proceso de cambio y también ser competente respecto a qué se trabaja en el mismo<sup>17, 18, 12</sup>.

Con la fundamentación y contrastada demostración empírica de las teorías motivacionales (motivación de logro<sup>17</sup>, teoría de la autoeficacia<sup>20, 21, 22, 23</sup>, teoría de la fuerza motivacional, el modelo de “expectativas x valor”<sup>24, 25, 26, 27</sup>, y la teoría de metas<sup>28, 29, 30, 31, 32</sup>) se desarrolla un modelo de intervención motivacional, desde la perspectiva de coaching, denominado “La Jirafa de Cantón”, que parte de una analogía o metáfora de esos diferentes componentes motivacionales con los elementos que configuran una jirafa, siendo cuatro las partes a desarrollar en la intervención<sup>33, 34, 35</sup>.

Dicho modelo se ha mostrado eficiente en diversos estudios, entre los que destacan la natación adaptada<sup>36</sup>, el fútbol sala femenino<sup>37</sup> o la gimnasia rítmica<sup>38</sup>.

Con la intervención recogida en este estudio de caso único, se pretendió lograr el aumento de la percepción de autoeficacia, de la motivación general y del bienestar psicológico. Se esperaba que al finalizar la intervención se mejoren estas competencias psicológicas, lo que podría servir de base para prevenir comportamientos disruptivos u otras alteraciones psicológicas, como los trastornos alimentarios, muy relacionados con estos factores de riesgo<sup>39, 40, 41</sup>.

## Materiales y métodos

### *Participantes*

La persona con la que se realizó la intervención fue una joven de 12 años, que practica gimnasia rítmica desde los 6 años aproximadamente y cuya meta es competir a nivel nacional. Cursaba 6º grado de Educación Primaria, con un buen rendimiento académico y le gustaba esforzarse para conseguir sus metas. Realizaba su rutina de entrenamiento tres días a la semana, dos de ellos practicando con el grupo completo de gimnasia rítmica y el tercero, entrenando con el grupo de competición. Según la entrenadora, era una de las mejores del grupo de competición y había mostrado, hasta ahora, un buen rendimiento deportivo. Sin embargo, en los últimos entrenamientos y competiciones había

empezado a realizar ejercicios de menor dificultad y a cometer más errores.

La entrenadora manifestaba estar preocupada por la deportista, señalando que ésta tenía pensamientos muy negativos. Lo que le preocupaba enormemente pues pudiera desencadenarle “problemas emocionales en el futuro” o algún “trastorno de alimentación”.

Dada la edad de la deportista, antes de realizar la intervención, se consultó con la familia y se firmó el correspondiente consentimiento informado por todas las partes implicadas.

### Instrumentos

Para la evaluación de la intervención se apreciaron tanto datos cuantitativos, a través de los cuestionarios estandarizados, como cualitativos de las respuestas de la deportista. Los cuestionarios utilizados fueron:

-*Escala de Autoeficacia para Niños y Adolescentes*<sup>42</sup> adaptada a la población española por Carrasco et al.,<sup>43</sup> siendo su fiabilidad de  $\alpha = .87$ . La población de aplicación son personas de entre 8 y 15 años, en las que se puntúa la percepción de eficacia académica, social y de autorregulación mediante 35 ítems puntuados en una escala Likert de 0 (“Fatal”) a 5 (“Fenomenal”).

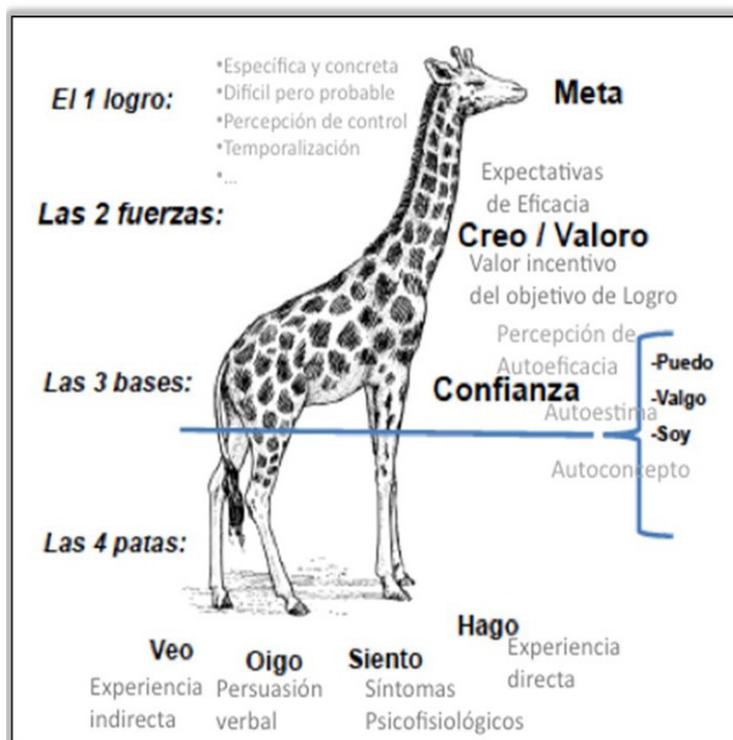
-*Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff,<sup>44, 45</sup> en su versión española reducida de Díaz et al.<sup>46</sup>, la cual se compone de 29 ítems, evaluados con una escala Likert de 1 (“Completamente en desacuerdo”) a 6 (“Completamente de acuerdo”). Consta de seis sub dimensiones: Auto aceptación (actitud de la persona hacia sí misma), con fiabilidad de  $\alpha = .84$ ; Dominio del entorno (capacidad personal para crear entornos facilitadores que permitan lograr la meta) con  $\alpha = .82$ ; Relaciones positivas (iniciar y mantener relaciones con una base sólida de confianza) con  $\alpha = .78$ ; Propósito en la vida (grado de concreción de las propias metas) con una fiabilidad de  $\alpha = .71$ ; Crecimiento personal (capacidad de búsqueda de situaciones donde se pueda desarrollar el propio potencial) con  $\alpha = .7$ ; y Autonomía (capacidad para mantener y distinguir la propia identidad de la identidad social) con  $\alpha = .7$ .

-*Escala de Autoestima de Rosenberg*<sup>47</sup>, en su versión española de Vázquez-Morejón et al.<sup>48</sup> con una fiabilidad entre  $\alpha = .82$  y  $\alpha = .88$ . Está formada por diez ítems puntuados con una escala Likert de 1 a 4, siendo la máxima puntuación 40.

-*Escala de Autoeficacia General*<sup>49</sup>, versión española de Sanjuán et al.<sup>50</sup> con buena fiabilidad (entre  $\alpha = .79$  y  $\alpha = .93$ ), formada por diez ítems valorando con una escala Likert, de 1 (“Nunca”) a 4 (“Siempre”), su probabilidad de éxito en diferentes situaciones.

### Procedimiento

Figura 1.- Modelo motivacional desde el enfoque coaching “La Jirafa de Cantón”<sup>33, 34</sup>



**Tabla 1.-** Ejemplo de preguntas utilizadas durante las sesiones.

<b>LA CABEZA (EL LOGRO)</b>		
¿Qué quieres conseguir exactamente?		¿Cuándo quieres alcanzarla?
¿Te sientes apoyado para conseguir la meta?		¿Cómo te vas a organizar?
<b>EL CUELLO (LAS FUERZAS MOTIVACIONALES)</b>		
“Creo” (expectativas de autoeficacia): ¿Crees que puedes conseguir la meta?		“Valoro” (valor del incentivo): De 0 a 10, ¿cuán de importante es para ti la meta?
<b>CUERPO (LA CONFIANZA)</b>		
“Puedo” (autoeficacia): ¿Piensas que conseguirás cumplir la meta?	“Valgo” (autoestima): ¿Piensas que pones de tu parte para conseguirlo?	“Soy” (auto concepto): ¿Qué cualidades tienes para conseguirlo?
<b>LAS PATAS (LA EXPERIENCIA)</b>		
“Veó” (experiencia indirecta): ¿Te has fijado en alguien para plantearte esta meta?		“Oigo” (persuasión verbal): ¿Qué opinan tu familia y amigos acerca de la meta?
“Hago” (experiencia directa): ¿Te habías planteado alguna meta similar antes?		“Siento” (síntomas psicofisiológicos y emociones): ¿Cómo te afectan los comentarios de la entrenadora y de tus compañeras?

Para la evaluación de la intervención se utilizó un diseño de triangulación metodológica,<sup>51</sup> donde se combinan métodos cuantitativos (test retest) junto con el análisis cualitativo de las respuestas y percepción de cambios verbalizados por la deportista.

Como base para la intervención, se utilizó el modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón,”<sup>33, 34</sup> que está formado por cuatro componentes reflejados metafóricamente en la figura de una jirafa (Figura 1), siendo el primero de ellos la “cabeza” que hace referencia al objetivo o meta que se quiere lograr, la cual debe estar dividida en sub metas más fácilmente alcanzables, ser flexible, concreta y suponer un reto manejable para la persona, entre otras características de las metas adecuadamente planteadas.

Después, el “cuello” o la fuerza motivacional, que está compuesta por las expectativas de eficacia (“creo”), es decir, si se cree que se logrará la meta, y el valor que se le otorga a la meta (“valoro”).

Seguidamente, el “cuerpo” (autoconfianza), que se sustenta en la percepción de autoeficacia (“puedo”), la autoestima o valía personal (“valgo”) y el auto concepto (“soy”).

Por último, las cuatro “patas”, que hacen referencia a las vías de información o de experiencia mediante las cuales se afecta a la autoconfianza (“cuerpo”). En primer lugar, está la pata del “hago”, que es la experiencia directa que ha tenido la persona en la consecución de metas con elementos similares. Después, la pata “veo”, que hace referencia a la experiencia vicaria u observacional (lo que ve la persona de sí misma reflejado en los demás) y la pata “oigo”, que son los mensajes que recibe la persona tanto de sí misma como

de los demás acerca de su meta y su capacidad para lograrla. Por último, está la pata “siento”, que hace referencia a la interpretación, en términos de eficacia percibida, de los síntomas psicofisiológicos corporales y emocionales que la persona experimenta al plantearse su meta. (Figura 1)

Para la aplicación del modelo se utiliza un protocolo<sup>35</sup> que incluye tres fases, con varias sesiones en cada una: la fase de identificación (en la que se evalúa, desde la “cabeza” hasta las “patas”, cómo están los componentes del modelo en función del objetivo planteado, y se establece la línea base con el pase de los cuestionarios); la fase de intervención propiamente dicha (en la que se “trabajan” las carencias detectadas y se potencian los puntos fuertes, y se realiza el re-test al finalizar el mismo); y una fase de seguimiento posterior, para comprobar la evolución del cliente.

Durante la intervención, se plantea una serie de preguntas ajustadas a las variables del modelo para que el cliente vaya encontrando por sí mismo sus propias respuestas. Un ejemplo de las utilizadas para cada una de las partes del modelo aparece en la Tabla 1.

### *Intervención*

La intervención constó de 11 sesiones (cinco de seguimiento, cinco de intervención y una de seguimiento), que se resumen en la tabla 2 y se describen a continuación.

La entrenadora fue la que realizó la demanda inicial de intervención psicológica, por lo que previamente se realizó una entrevista telefónica con ella, de la que se extrajo la siguiente información: la participante se ponía muy nerviosa en los entrenamientos y más aún en las competiciones. Buscando soluciones al respecto, la entrenadora le había

indicado a la menor que a partir de ese momento haría ejercicios de menor responsabilidad y de menor complejidad técnica, decisión que acaba disminuyendo su rendimiento por un descenso en la motivación. Asimismo, tuvo el efecto de reducir su autoconfianza, ya que como dijo literalmente la entrenadora: “tiene más miedo en cometer más errores”. Según ésta, la deportista es perfeccionista, muy crítica con ella misma y tiene baja tolerancia a la frustración. La entrenadora está preocupada, porque considera que eso puede derivar en diversos trastornos emocionales y de alimentación.

Tras hablar telefónicamente con la familia de la deportista, se acuerda con ésta, la entrenadora y la propia deportista, que se realizaría la intervención. (Tabla2)

En la primera sesión de la intervención, se firmó el consentimiento informado por parte de los progenitores y se pasaron los cuestionarios correspondientes al pre-test para establecer la línea base. Durante las cinco primeras sesiones, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada para detectar

las fortalezas y carencias en las distintas partes del modelo de “La Jirafa de Cantón”, que se le explicó a la participante mediante un dibujo de ese animal. Con ello se pretendía exponer y facilitar la comprensión de la metáfora, así como crear un entorno favorable para la intervención, aspecto muy importante en el enfoque de coaching basado en preguntas y que persigue promover el autoconocimiento y el desarrollo personal. En estas primeras entrevistas, los componentes motivacionales del modelo son detectados y evaluados mediante preguntas (Tabla 1), teniendo en cuenta en todo momento la estructura en niveles de la “La Jirafa”.

En cuanto a la meta, la persona indicó: “quiero llegar a los campeonatos de España”, para la que presentaba un sólido apoyo familiar (tíos, abuelos, padres) y de sus amigos.

En el “cuello”, concretamente el “creo”, la gimnasta no estaba segura de lograr la meta (“dependerá del día”), pero pensaba que “esforzándose lo suficiente y no perdiendo el tiempo, lo conseguirá”. También valoró altamente la meta

**Tabla 2.-** Descripción de las sesiones realizadas.

Número de sesión	Objetivos de la sesión y trabajo realizado	
Identificación	1 (4 de abril)	- Consentimiento informado - Pase de los cuestionarios.
	2 (11 de abril)	- Trabajo de explicación del modelo mediante un dibujo de una jirafa.
	3 (2 de mayo)	- Entrevistas para identificar las de fortalezas y debilidades en el modelo de “La Jirafa de Cantón”.
	4 (16 de mayo)	- “Cabeza”: se detectó una necesidad de subdividir la meta en objetivos alcanzables, además de un sólido apoyo por parte de la familia y amigos. - “Cuello”: la parte del “creo” necesita reforzarse y el “valor” es adecuado.
	5 (23 de mayo)	- “Cuerpo”: se detectó una fortaleza en esta parte, ya que tienen buen concepto de sí misma y buenas expectativas. - “Patatas”: se observan fortalezas en “hago”, “veo” y siento”. Sin embargo, hay una debilidad en la pata “oigo” que se necesita trabajar.
Trabajo	6 (6 de junio)	- Fomentar el autoconocimiento mediante el acuerdo y revisión de las tareas para casa.
	7 (13 de junio)	- Subdivisión de la meta mediante la técnica de la “escalare paso a paso” (escalera de objetivos).
	8 (20 de junio)	- Tareas para casa: realizar ejercicios de estiramientos y flexibilidad pidiendo ayuda a su madre y a las compañeras de otros equipos, preguntar a la entrenadora cuando no entienda los ejercicios y pedirle consejo acerca de ejercicios para trabajar la flexibilidad.
	9 (27 de junio)	- Revisión de las tareas para casa: se obtuvieron buenos resultados realizándose las tareas con éxito.
	10 (3 de julio)	- Pase de cuestionarios. - Entrevista sobre la eficacia y utilidad de las sesiones que resultaron muy positivas para la deportista.
Seguimiento	11 (9 de noviembre)	- Entrevista con la gimnasta y la entrenadora, en la que se comentó la mejoría de la deportista.

(“sería lo mejor para mí y mi sueño es ser campeona, todo el mundo se sentiría orgulloso de mí”) y manifestaba estar comprometida con ella (“la gimnasia rítmica es mi pasión y voy siempre a los entrenamientos”).

Después, se identificó el “cuerpo” (autoconfianza), el cual se vio fuerte, porque en el “soy” presentó una adecuada percepción de control en su ejecución, basada en esfuerzos concretos y realistas (“si me esfuerzo más, seré más flexible y conseguiré tener mejor resultado”), en el “valgo”, tiene una buena consideración de sí misma (“soy ordenada y tengo disciplina, me gusta estudiar, disfruto trabajando en equipo”) y en el “puedo” expresaba que “quiere continuar esforzándose, le gusta mucho la gimnasia, puedo hacer amigas y pasarlo bien”.

El “cuerpo” del modelo basado en la confianza, se consideró correcto puesto que basaba la confianza en el esfuerzo. El “soy” o auto concepto, estaba influenciado por la percepción de control en su ejecución y era el adecuado (comentaba que “si me esfuerzo más seré más flexible y tendré mejor resultado”).

El “puedo” era adecuado, al querer continuar esforzándose porque “me gusta mucho la gimnasia y además me sirve para tener amigas y pasármelo bien”.

Por último, se identificaron las “patas”, en las que se detectaron las fortalezas y carencias en las vías de influencia sobre la autoconfianza:

-“Veo”: estaba fuerte, porque la gimnasta valoraba los ejercicios al efectuarlos de forma correcta, sin embargo, no percibía recibir apoyo de su entrenadora (“me critica mucho durante los entrenamientos”), aunque sí de sus amigas y de la familia. Además, se fijaba en otras gimnastas que lo habían conseguido y sostenía que era porque tenían mayor flexibilidad física.

-“Oigo”: se detectaron tanto fortalezas como carencias, puesto que ella se animaba con auto verbalizaciones positivas (“me animo pensando en mi familia”) y también sentía el apoyo de su familia animándola en los campeonatos. Sin embargo, su entrenadora criticaba su ejecución y la amenazaba (“cuando no me sale me dice que no me dejará competir”), provocando que ella quisiera realizar ejercicios de menor dificultad para que “no me riñan”. Esta estrategia no era correcta porque, aunque la utilizara con la buena intención de generarle más confianza, se sabe que a medio o largo plazo no le permite progresar y crea una motivación orientada a evitar el fracaso, por lo que esto sería un aspecto a trabajar en posteriores sesiones.

- “Siento”: esta pata estaba fuerte porque la gimnasta se sentía bien con su deporte (“me gusta sudar y después de

los entrenamientos me siento fenomenal”) y no presenta una excesiva activación.

-“Hago”: aquí se observó una fortaleza, porque la gimnasta está comprometida con los entrenamientos, a los que acudía tres veces por semana, también a las competiciones y a los campamentos organizados por el club, aunque manifestaba que a veces era una pérdida de tiempo.

En la sexta, séptima, octava y novena sesión, se trabajaron los componentes de “La Jirafa de Cantón” mediante el fomento del autoconocimiento, el acuerdo y revisión de tareas para casa (Tabla 2)

Se empezó por la meta (“llegar a ser campeona de España”) que, tras una reflexión sobre su rendimiento actual, utilizando la técnica de la escalera “paso a paso” (organizando los objetivos de forma temporal y secuencial), se planteó en logros más accesibles y funcionales, como, por ejemplo, “tener más flexibilidad”. En relación a esto, comentó que podría realizar algunos ejercicios y estiramientos para conseguir ser más flexible poco a poco, por lo que se comprometió a pedir ayuda a su madre y a compañeras de otros equipos que compiten en campeonatos autonómicos y de España, a preguntar a la entrenadora ejercicios para mejorar su flexibilidad, y a trabajarlos tanto en los entrenamientos como en casa. Por otro lado, se comprometió a preguntar a la entrenadora sobre la ejecución de un ejercicio antes de reducir su dificultad, porque comentaba que “a veces no los he entendido bien y los hago mal”.

En cuanto al resultado de las tareas, manifestaba que hacía los ejercicios de flexibilidad y se reforzó positivamente diciéndose: “si trabajo, lo puedo alcanzar, lo hago bien, me estoy esforzando”. Con respecto, a la entrenadora, ya se dirigía a ella para preguntar los ejercicios (“le he preguntado pequeñas dudas y me las ha explicado bien sin chillarme ni decirme que no competiré si hago las cosas mal”), por lo que su autoeficacia social aumentó, y creía que podrá volver a realizar ejercicios de más dificultad si trabajaba más su flexibilidad.

En la décima sesión, se evaluó la eficacia de la intervención mediante el pase de los cuestionarios y una entrevista con la gimnasta, valorando por su parte la eficacia y utilidad de las sesiones. Se vio que la participante había mejorado su auto concepto y su auto confianza, manifestando que “me han servido de mucho las sesiones, estoy ilusionada, me siento mejor y quiero realizar ejercicios más difíciles”. Además, se mostró muy receptiva durante las actividades como, por ejemplo, la escalera “paso a paso” (escalera de objetivos), entendiéndolo muy bien cómo debía alcanzar poco a poco sus pequeños y grandes logros. Asimismo, también se veía con probabilidades de alcanzar la meta final, aunque, de hecho, era ya una meta modificada, establecida en términos de tarea,

no de resultado. Además, comentó que descubrió pequeñas actividades que le proporcionaban disfrute, como “hacer ejercicios de flexibilidad con su madre”. Esta deportista valoró de forma significativa sus esfuerzos, mostrando alegría cuando los ejercicios técnicos los ejecutaba bien.

Por último, en la sesión de seguimiento realizada en noviembre con la gimnasta y la entrenadora, se expuso que la deportista había mejorado bastante (ya realizaba ejercicios de más dificultad y había mejorado su flexibilidad) y se constató que los cambios logrados durante las sesiones se mantenían en el tiempo.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en los cuestionarios administrados en la fase de identificación y en la fase de post test.

Observando la Tabla 3, se puede ver que, en líneas generales, las puntuaciones son altas, tanto en el pre-test como en el post-test, indicando que la intervención ha sido eficaz para mantener las fortalezas presentes en los componentes de la motivación y para mejorar las carencias detectadas durante las sesiones. Los mayores cambios se obtuvieron en la sub escala de “Autonomía”, que aumentó en cuatro puntos tras la intervención (de 26 a 30 puntos), manteniéndose la puntuación en el resto de sub escalas de “Bienestar psicológico”, excepto “Propósito en la vida”, que disminuyó en un punto, manteniéndose una puntuación alta (29 sobre 30), debido a que el ítem 20 (“Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida”) pasó de una valoración de 6 a una de 5.

Por otro lado, se observaron variaciones en las sub escalas del cuestionario “Auto eficacia en niños y adolescentes”, concretamente en la escala “Auto eficacia académica percibida”, que aumentó en tres puntos tras la intervención, siendo esta mejoría predictora de un aprendizaje apropiado en la práctica deportiva y del aumento de la eficacia percibida. En la escala de “Auto eficacia social percibida” mejoró un punto tras la intervención, indicando un aumento su percepción social y su asertividad a la hora de interactuar con el equipo y la entrenadora. En cuanto a la sub escala de “Regulación emocional”, se mantuvieron las puntuaciones altas tras la intervención (18 sobre 20), indicando un buen autocontrol de las emociones durante los entrenamientos y las competiciones.

También, se detectaron mejoras en la “Escala de Auto estima”, pasando de una puntuación de 26 en el pre-test a una de 28 en el post-test, indicando que las tareas realizadas y la subdivisión de los logros habían tenido un impacto positivo sobre la auto estima de la gimnasta, aumentando su confianza en sí misma para lograr la meta.

Con respecto a las puntuaciones en la “Escala de Auto eficacia General”, se mantuvieron altas, tanto antes como después de la intervención (37 puntos en ambos casos), aunque cabe destacar que hubo un aumento en las puntuaciones del ítem 5 (“Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas”) y el 7 (“Venga lo que venga por lo general soy capaz de manejarlo”). Todo esto indicó que las sesiones realizadas habían tenido un efecto positivo sobre la percepción de autoeficacia a la hora de enfrentar posibles dificultades en el cumplimiento de la meta.

**Tabla 3.-** Resumen cuantitativo de los resultados pre y post-test.

Variable	Pre-test		Post-test	Variaciones
Autoestima	26/40		28/40	+2
Bienestar Psicológico	Auto aceptación	24/24	24/24	0
	Relaciones positivas	30/30	30/30	0
	Autonomía	26/36	30/36	+4
	Dominio del entorno	30/30	30/30	0
	Crecimiento personal	24/24	24/24	0
	Propósito en la vida	30/30	29/30	-1
Auto eficacia General	37/40		37/40	0
Auto eficacia en niños y adolescentes	Académica	62/68	65/68	+3
	Social	49/52	50/52	+1
	Regulación emocional	18/20	18/20	0

Además, las verbalizaciones de la deportista reforzaron el buen trabajo realizado durante la intervención, ya que decía sentirse mucho más motivada, consciente de cuáles eran sus fortalezas y los recursos de los que disponía para enfrentarse a los nuevos retos. Decía volver a disfrutar de la gimnasia rítmica.

## Discusión y Conclusiones

La intervención psicológica mediante el coaching motivacional en una gimnasta joven utilizando el modelo “La Jirafa de Cantón” ha resultado eficaz, con un aumento en las variables relacionadas con la psicología positiva, como son la auto confianza, el bienestar psicológico y la auto eficacia. Además, se mostró (según su entrenadora y sus progenitores) una mejora en la ejecución deportiva, un aumento de la felicidad (que se constata en los resultados del re test) y un fortalecimiento de su motivación.

Se estima, asimismo, que la mejora en las variables mencionadas y en la base motivacional, son una fuente de prevención de posibles futuros problemas psicológicos y de la alimentación (una de las demandas de la intervención), aunque obviamente es una suposición que solo se comprobará con el tiempo en cierta manera, ya que, como ocurre con toda labor preventiva, se podría cuestionar que su no aparición sea debido a ello y no a otros factores.

Estos resultados están en la línea de otros trabajos similares, como el realizado con una deportista de natación adaptada, que mejoró en las variables mencionadas, así como en su percepción de recursos para lograr el reto de finalizar una travesía a nado en mar abierto<sup>36</sup>; o el caso de una jugadora de fútbol sala, que mejoró su rendimiento en partidos, en puntuaciones de Autoestima y algunas dimensiones del bienestar psicológico<sup>37</sup>; o en el caso de otra gimnasta rítmica joven, que acabada de perder a un progenitor y que, tras la intervención, mejoró no solo en lo deportivo sino también en la aceptación de las críticas, la relación con sus compañeras y la percepción de control para lograr sus metas<sup>38</sup>.

Es necesario apuntar, además, que al ser diseños de caso único, existen limitaciones propias de éstos, como el propio sesgo del profesional que realiza la intervención, la dificultad de generalizar resultados o el control de todas las variables que intervienen en el proceso<sup>52</sup>. No obstante, este tipo de diseños permiten “probar” nuevos métodos de trabajo para después buscar con otras metodologías de estudio (como la comparación entre diferentes grupos de intervención) para reafirmar su eficacia (aspecto que lo planteamos como una propuesta futura).

Estudios de este tipo son necesarios para facilitar a los profesionales de la salud mental aplicados que dispongan de herramientas de intervenciones útiles, válidas y fiables,

para que estrategias como el coaching, sobre una base de conocimiento sólido y basado en la evidencia, se apliquen de manera seria y eficaz, beneficiando así a la población, en especial a los clientes de salud mental.

En este caso, la aplicación de un modelo con una fuerte base teórica motivacional, por un profesional debidamente cualificado, ha permitido que la cliente (deportista joven), mejore en sus habilidades y auto estima, auto eficacia y bienestar psicológico, lo que repercute en su salud en general.

## Conflicto de Intereses

Los autores de este artículo declaran no tener ningún tipo de conflicto de intereses

## Referencias

1. Seligman MEP. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon & Schuster;2002. DOI: 10.1176/appi.ajp.161.5.936
2. Seligman MEP. *Positive Health*. *Applied Psychology: An International Review*. 2008;57:3-18. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
3. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*.2000;55(1):5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
4. Sheldon K, Fredrickson B, Rathunde K, Csikszentmihalyi M, Haidt J. Akumal 2000. Disponible en: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>
5. Contreras F, Esguerra G. *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*.2006;2(2):311-319. Disponible en :<https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
6. Burke J. *Conceptual framework for a positive psychology coaching practice*. *The Coaching Psychologist*.2018;14(1):16-25. Available in <https://shop.bps.org.uk/publications/publication-by-series/the-coaching-psychologist/the-coaching-psychologist-vol-14-no-1-june-2018.html>
7. Ryan RM, Deci EL (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). Palo Alto, CA, Estados Unidos: Annual Reviews, Inc.;2001.p141-166. Available : <https://psych415.class.uic.edu/Readings/Ryan,%20Happiness%20-%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf>

8. Campbell A, Converse R, Rodgers W. The quality of american life: perceptions, evaluations and satisfactions. Nueva York: Russell sage foundation;1976. Disponible en <https://babel.hathit rust.org/cgi/pt?id=mdp.39015071884634;view=1up;seq=7>
9. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*.1985;19:109-134. DOI: 10.1016/0092-6566(85)90023-6
10. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press;1965. Available in <http://science.sciencemag.org/content/148/3671/804>
11. Schwarzer R, Jerusalem M. General self-efficacy scale. En Weinman L, Wright S, Johnston M, eds. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control belief*. Windsor, Reino Unido: Nfer-Nelson;1995.p 35-37. Available in [https://www.drugsandalcohol.ie/26768/1/General\\_Self-Efficacy\\_Scale%20\(GSE\).pdf](https://www.drugsandalcohol.ie/26768/1/General_Self-Efficacy_Scale%20(GSE).pdf)
12. Caperán JA, Peris-Delcampo D. Del coaching ejecutivo a otros campos de aplicación: una opción para optimizar el trabajo del psicólogo. *Informació Psicològica*.2014;107:22-33. DOI:10.14635/IPSIC.2014.107.3
13. Peris-Delcampo D. El coaching: cómo podemos utilizarlo con éxito. *Informació Psicològica*.2014;107:11-22. DOI: 10.14635/IPSIC.2014.107.2
14. Peris-Delcampo D. Nociones básicas de psicología del deporte y coaching para gestores de empresas deportivas. Almería: Círculo Rojo;2016.403 Disponible en <http://editorialcirculo rojo.com/nociones-basicas-de-psicologia-del-deporte-y-coaching-para-gestores-de-emresas-deportivas/>
15. García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.2013;13(2):101-112. DOI:10.5944/ap.14.1.19255
16. Buceta, JM. *Habilidades del Coach*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia;2016. Disponible en <https://www.dykinson.com/>
17. Cantón E (2014). ¿El coaching es psicología? ¿Quién puede aplicar el Coaching y en qué entornos? *Informació Psicològica*.2014;107:2-10. DOI:10.14635/IPSIC.2014.107.1
18. Cantón E. La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*.2016: 1, e2; 1-12. DOI:10.5093/rpadef2016a2
19. McClelland DC. *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid: Narcea;1989. Disponible en <http://narceaediciones.es/es/educacion-hoy-estudios/283-estudio-de-la-motivacion-humana.html>
20. Bandura A. *Social learning theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1977. Disponible en [http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura\\_SocialLearningTheory.pdf](http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf)
21. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982; 37:122-147. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/230557429\\_Self-Efficacy\\_Mechanism\\_in\\_Human\\_Agency](https://www.researchgate.net/publication/230557429_Self-Efficacy_Mechanism_in_Human_Agency)
22. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. Nueva York, NJ: Freeman and Co. Publishers;1997. Disponible en <https://www.worldcat.org/title/self-efficacy-the-exercise-of-control/oclc/36074515>
23. White RW (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*.1959; 66(5):297-333. DOI: 10.1037/h0040934
24. Atkinson JW. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*.1957;64:359-372. DOI: 10.1037/h0043445
25. Atkinson JW. *Personality, motivation and action*. New York: Praeger;1983. DOI:10.1002/1520-6696(198407)20:3<275::AID-JHBS2300200324>3.0.CO;2-6
26. Tolman EC. Principles of performance. *Psychological Review*.1955;62:315-326. DOI :10.1037/h0049079
27. Vroom VH. *Work and Motivation*. Nueva York: John Wiley;1964. Available in <http://bookdevken.com/work-and-motivation-victor-harold-vroom-books-shelved-as-free-online.pdf>
28. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*.1985;19:109-134. DOI:10.1016/0092-6566(85)90023-6
29. Dweck CS. Self-theories and goals: Their role in motivation, personality and development. En: Deinstbier, R.A, ed.: *Nebraska Symposium on Motivation 1990* (38). Lincoln: University of Nebraska;1991. p. 199-235. Disponible en <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=veZIIWFOSGgC&oi=fnd&pg=PA199&dq=29.%09Dweck+CS.+Self->

30. Ford ME. *Motivation humans: Goal, emotions and personal agency beliefs*. Newbury Park, CA: Sage;1992. Disponible en [https://books.google.es/books?id=BXU5DQAAQBAJ&pg=PP1&ots=w2q\\_Cb1ME1&dq=30.%09Ford%20ME.%20Motivation%20humans%3A%20Goal%2C%20emotions%20and%20personal%20agency%20beliefs.%20Newbury%20Park%2C%20CA%3A%20Sage%3B1992.&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=BXU5DQAAQBAJ&pg=PP1&ots=w2q_Cb1ME1&dq=30.%09Ford%20ME.%20Motivation%20humans%3A%20Goal%2C%20emotions%20and%20personal%20agency%20beliefs.%20Newbury%20Park%2C%20CA%3A%20Sage%3B1992.&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false)
31. Locke EA. *Toward a theory of task motivation and incentives*. *Organizational Behavior and Human Performance*.1968; 3: 157-189. DOI: 10.1016/0030-5073(68)90004-4
32. Locke EA, Latham GP. *A theory of goal setting and task performance*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall;1990. Disponible en <https://psycnet.apa.org/record/1990-97846-000>
33. Cantón E. *La “Jirafa de Cantón”: un modelo de estrategias motivacional aplicado desde la perspectiva del Coaching*. Granada: Editorial CSV;2013. Disponible en [https://www.todostuslibros.com/libros/la-jirafa-de-canton\\_978-84-15752-71-4](https://www.todostuslibros.com/libros/la-jirafa-de-canton_978-84-15752-71-4)
34. Cantón E. “Cantón’s Giraffe”: A motivational strategy model applied from the perspective of coaching. *The Coaching Psychologist*. 2014;10 (1):26-34. Disponible en <https://shop.bps.org.uk/publications/publication-by-series/the-coaching-psychologist/the-coaching-psychologist-vol-10-no-1-june-2014.html>
35. Cantón E, Peris-Delcampo D. *Psychological intervention in sport from the motivational coaching perspective*. En Cruz, J. et al. *Proceedings of the 14th World ISSP Congress of Sport Psychology*. Sevilla, España; 2017. Disponible en <https://drive.google.com/file/d/1z510OvDQndJ7U1va9P8hFH6puTLkjt4U/view>
36. Peris-Delcampo D, Expósito V, Cantón E. *Intervención psicológica en natación adaptada desde la perspectiva del coaching motivacional*. *Informació Psicológica*.2016;112:59-73.DOI:14635/IPSIC.2016.112.5
37. Colás JM, Peris-Delcampo D, Expósito V, Cantón E. *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*.2017; 2, e10:1-14. DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a12>
38. Sánchez AI, Expósito V, Peris-Delcampo D, Cantón E. *Estudio de caso único en gimnasia rítmica desde la perspectiva del coaching motivacional utilizando el modelo “La Jirafa de Cantón”*. *Informació Psicológica*.2018;115:154-169. DOI: 10.14635/IPSIC.2018.115.3
39. Portela de Santana ML, da Costa Ribeiro Junior H, Mora Giral M y Raich RM. *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión*. *Nutrición hospitalaria*. 2012;27(2):391-401. Disponible en [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08\\_revision\\_07.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf)
40. Páramo MDLÁ. *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. *Terapia Psicológica*. 2011;29(1):85-95. Disponible en [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071848082011000100009&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071848082011000100009&script=sci_arttext)
41. Zehr JL, Culbert KM, Sisk CL, Klump KL. *An association of early puberty with disordered eating and anxiety in a population of undergraduate women and men*. *Hormones and Behavior*.2007;52 (4):427-35. DOI:1016/j.yhbeh.2007.06.005
42. Bandura A. *Multidimensional scales of perceived self-efficacy*. Stanford University, Stanford, C.A;1990. Disponible en <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraGuide2006.pdf>
43. Carrasco M A, Del Barrio M V. *Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes*. *Psicothema*.2002;14 (2):323-332. Disponible en <https://www.redalyc.org/html/727/72714221/>
44. Ryff C. *Beyond Ponce de Leon and Life satisfaction: New directions in quest of successful aging*. *International Journal of Behavioral Development*.1989;12:35-55. DOI:10.1177/016502548901200102
45. Ryff C. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*.1989; 57: 1069-1081. DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069
46. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, van Dierendonck D. *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. *Psicothema*. 2006;18(3):572-577. Disponible en <https://www.redalyc.org/html/727/72718337>
47. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*, rev. ed. Middeltown, CT: Wesleyan University Press;1989. Disponible en <https://psycnet.apa.org/record/1990-98431-000>
48. Vázquez A, Jiménez R, Vázquez-Morejón R. *Escala de Autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española*. *Apuntes de Psicología*. 2004; 22(2):247-255. Disponible en [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/14009/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/14009/file_1.pdf?sequence=1)

49. Schwarzer R Baessler J. Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*.1996; 2(1):1-8. Disponible en <http://www.ansiedadystres.org/content/vol-2>
50. Sanjuán P, Pérez-García AM, Bermúdez J. Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para la población española. *Psicothema*.2000;12(2):509-513. Disponible en <http://www.psicothema.com/pdf/615.pdf>
51. Castañer M, Camerino O, Anguera MT. Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2013;112(2):31-55. DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es(2013/2).112.01
52. León OG, Montero I. Métodos de investigación en Psicología y Educación: las tradiciones cuantitativa y cualitativa, 4º ed. Madrid: Mc GrawHill; 2015. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=580937>