

Intervención psicológica mediante el coaching motivacional en un caso de pérdida de peso

Psychological intervention through motivational coaching in a case of weight loss

Enrique Cantón¹,  Violeta Expósito²,  David Peris-Delcampo³ 

DOI: 10.19136/hs.a20n2.3884

Artículo Original

Fecha de recibido: 1 de julio de 2020

Fecha de aceptado: 8 de febrero de 2021

Autor de Correspondencia:

David Peris Delcampo. Dirección postal: Universidad de Valencia.
Avda. Blasco Ibáñez, 21 Cp. 46010 Valencia, España.
Correo electrónico: David.Peris-Delcampo@uv.es

Resumen

Objetivo: Construir un índice general de vulnerabilidad del sector salud y un índice específico de vulnerabilidad en enfermedades neumológicas, que identifiquen a los municipios con menor capacidad de respuesta a la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2.

Materiales y métodos: Para generar los índices, nos basamos en tres componentes: la infraestructura y el personal disponible; la demanda sanitaria; el alcance del seguro social y de salud, todo ello mediante el método de descomposición de Shapley.

Resultados: Los municipios que presentan una mayor capacidad de resiliencia ante la pandemia, en su mayoría son municipios capitales, dato que resalta la mala distribución espacial de los servicios sanitarios. Además, por las características socio económicas del país, los municipios de la región sur oeste (Oaxaca, Guerrero y Puebla); de la sierra Tarahumara (Chihuahua) y la Huasteca (San Luis de Potosí, Querétaro e Hidalgo) son los que presentan un alto índice de vulnerabilidad, al no contar con los recursos sanitarios suficientes y por tener una gran proporción de población sensible a la pandemia. Otro hallazgo importante es que, los municipios capitales, a pesar de contar con un número considerable de infraestructura hospitalaria y personal médico, poseen una alta densidad demográfica, lo que ocasiona que estén más expuestos al virus y por ende se encaminan a la saturación total de su sistema de salud; tal es el caso de municipios como Iztapalapa o Ecatepec que tras la segunda ola de pandemia rebasaron su capacidad hospitalaria.

Conclusión: La vulnerabilidad del sector salud vista a través de los índices desarrollados, se agrava si se analiza la capacidad específica de atención a enfermedades respiratorias, en particular en los municipios de alta y media exposición a la pandemia por COVID-19, los hallazgos muestran la importancia de desarrollar políticas focalizadas de protección y mitigación de estos municipios.

Palabras clave: Pandemia COVID-19, desarrollo de capacidades, camas de hospital, poblaciones vulnerables; México

Abstract

Objective: The objective of this study is to obtain data on the effectiveness of the recently created motivational coaching model “La Girafa de Cantón”, specifically its ability to positively influence variables such as psychological well-being and self esteem.

Materials and method: A single case design of methodological triangulation is used, where the quantitative information obtained through the test-retest evaluation is combined with the Ryff Psychological Well-being scales and the Rosenberg self-esteem test with the qualitative analysis of the interviews. made. The intervention lasts for five sessions and is performed with a 20-year-old woman whose main objective is to lose five kilos of weight in approximately two months.

Results: The results show a significant improvement in the retest scores, in the subjective perception of the participant regarding progress in the process and an improvement in skills to maintain healthy behaviors; in addition to significant weight loss.

Conclusions: As a result of the results obtained, the intervention carried out has been effective in improving the variables studied through the self-reflection caused by the professional in psychological coaching and based on the “La Girafa de Cantón” model. Therefore, it is important the adequate application of these strategies by trained professionals and the need for future studies to strengthen the effectiveness of this intervention methodology.

Key words: Motivation; Self-perception; Psychology.

¹ Doctor en Psicología. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. España.

² Máster en Psicología General Sanitaria e investigadora en la Línea de Motivación, actividad física y salud. Facultad de Psicología. -Universidad de Valencia. España.

³ Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. España.

Introducción

Es cada vez más necesario dotar de herramientas de psicología aplicada para realizar intervenciones de calidad, bien fundamentadas y eficientes¹. De esta forma se entiende que el *coaching*, es una estrategia psicológica, que tiene que ver con el proceso de acompañamiento por medio del que el experto (llamado en ocasiones *coach*), genera un entorno facilitador para que el *coachee* o la persona que se beneficia del *coaching* logre sus objetivos, utilizando sus propios medios, optimizados a través del proceso de reflexión generado^{4,5,6}. Es un proceso de acompañamiento individualizado, gracias al cual el *coachee* libera su talento⁷. Es además necesario, que el *coach* o experto en *coaching* sea competente respecto a qué es lo que se trabaja en el proceso (por ejemplo, variables motivacionales) y también sobre cómo generar ese proceso (es decir, hacer preguntas adecuadas, generar escenarios facilitadores, plantear actividades específicas...^{8,9}). Sólo en casos muy específicos el *coach* aportará elementos nuevos que no disponga el *coachee*, como nuevas explicaciones o sugerencias¹⁰.

Desde esta perspectiva del *coaching*, Cantón^{2,3}, partiendo de la fundamentación y contrastada demostración empírica de distintas teorías motivacionales, como la Motivación de Logro¹¹, el modelo de Autoeficacia^{12,13}, la teoría de la Fuerza Motivacional o modelo de "Expectativas x Valor"^{14,15,16,17} y la Teoría de Metas^{18,19,20,21,22,16}, desarrolla un modelo de intervención motivacional desde la perspectiva de *coaching*, denominado "La Jirafa de Cantón", que parte de una analogía de diferentes componentes motivacionales con la figura de una jirafa, para facilitar su aplicación en personas con diferentes niveles de formación y conocimientos, potenciando la acción con la fuerza que siempre han mostrado las metáforas^{2,3}.

Intervenciones de este tipo utilizando La Jirafa de Cantón, han mostrado su eficacia en diferentes casos, como por ejemplo, en natación adaptada en la búsqueda de lograr un objetivo exigente²³, en el fútbol sala femenino²⁴, marcha atlética²⁵ y en la gimnasia de alta competición^{26,27} para la mejora de unas habilidades propias dentro de estos deportes; y también para reducir el miedo a hablar en público²⁸, la mejora de habilidades sociales²⁹ o también para perder peso y aumentar la masa muscular^{30,31}.

En el presente trabajo, se lleva a cabo una intervención psicológica, aplicando el modelo "La Jirafa de Cantón" desde el enfoque *coaching*, con una persona que pretende perder cinco kilos. Se espera que tras la intervención existan mejoras en las puntuaciones retest y un aumento de la percepción subjetiva, de disponer de recursos personales para perder peso u otros objetivos, en función del objetivo planteado en un principio, a causa de la mejora de los aspectos motivacionales desarrollados en el modelo, mostrándose así su eficacia.

Materiales y método

Para la realización de esta intervención motivacional desde el enfoque *coaching*, se utiliza un diseño de triangulación metodológica³², que combina una parte cuantitativa a través de un test-retest (midiendo variables psicológicas relacionadas con el bienestar psicológico y la autoestima) y un análisis cualitativo de las entrevistas realizadas.

La intervención psicológica motivacional desde el enfoque *coaching* fue realizada por un psicólogo, con la acreditación de psicólogo general sanitario, y con formación de postgrado en *coaching*; habiendo, además, recibido formación específica para la aplicación del modelo "La Jirafa de Cantón".

Participante

La participante es una estudiante de 20 años de un ciclo formativo, que trabaja eventualmente en un hotel en Valencia (España). Su meta inicial es perder peso, concretamente cinco kilogramos en aproximadamente dos meses, reduciendo significativamente su IMC (Índice de Masa Corporal), que está en 22.09, para dejarlo en un poco por encima de 21 (que le acercaría a la parte inferior del límite sano, que está entre 18.5 y 24.99 de IMC).

Previamente a la realización de la intervención, se le comunicó a la participante las características de la misma y firmó un consentimiento informado del presente trabajo, siguiendo las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad de Valencia.

Instrumentos

Los cuestionarios cuantitativos utilizados para medir las variables objeto de estudio (bienestar psicológico y autoestima) son los siguientes:

- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff^{33,34}, adaptada al español por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y van Dierendonck³⁵, que presenta una buena validez según análisis factoriales confirmatorios ($\chi^2 = 2305.75$; $p < 0.0001$), además de un α de Cronbach comprendido entre 0.84 y 0.70, en función de las dimensiones analizadas. Está formada por veintinueve ítems agrupados en seis subescalas: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía. Las respuestas se miden con una escala Likert de seis puntos (siendo 1: "Completamente en desacuerdo", y 6: "Completamente de acuerdo").

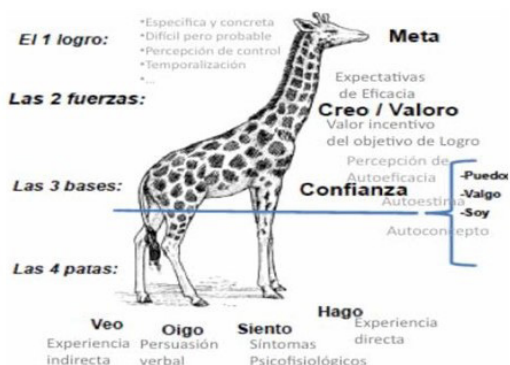
- Escala de Autoestima de Rosenberg^{36,37}, en su adaptación española de Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón³⁸ que evalúa con una fiabilidad de α de Cronbach de 0.80 la

valoración de la persona de sus propias cualidades, la cual se mide mediante la respuesta a cinco ítems puntuados en una escala Likert de 4 (“Muy de acuerdo”) a 1 (“Muy en desacuerdo”) y cinco puntuados de 1 (“Muy de acuerdo”) a 4 (“Muy en desacuerdo”).

Intervención

Se parte del modelo “La Jirafa de Cantón”^{2,3}, el cual realiza una analogía de los componentes de la motivación con la figura de una Jirafa figura 1. A partir de la misma, desarrolla cuatro partes a trabajar, mediante el enfoque no directivo del *coaching*.

Figura 1.- Modelo motivacional desde el *enfoque coaching* “La Jirafa de Cantón”^{2,3}



Fuente: Cantón^{2,3}

Para realizar un análisis de las diferentes partes de la Jirafa de Cantón, se parte de una entrevista semiestructurada cuyo modelo de preguntas se muestran 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? ¿Te sientes apoyado ante este reto? |
| 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) | PUEDO ¿Te consideras capaz de conseguir lo que te propones? VALGO En una escala del 1 al 10, ¿qué tan importante es para ti conseguir este objetivo? SOY ¿Cómo te definirías a ti mismo? |
| Las bases (Patatas) | 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? |

Fuente: Elaboración propia, tomada y adaptada de Peris-Delcampo *et al.*²³, Colás *et al.*²⁴, Cantón *et al.*²⁶, Cantón & Peris-Delcampo³⁰, Peris-Delcampo & Cantón³¹.

Inicialmente, se analiza la “cabeza” (meta), la cual debe cumplir doce características¹² para dirigir adecuadamente la motivación, entre las cuales se encuentran ser específica, ser considerada como un reto³⁹ y estar estructurada en submetas orientadas a la tarea.

Seguidamente, el “cuello” o fuerza motivacional¹⁷ que es la combinación de un nivel medio de expectativas de eficacia positivas^{13,40,41} y el valor que tiene conseguir la meta^{14,15,12,42,16}. Después, está el “cuerpo” o autoconfianza que está basado en tres componentes interrelacionados⁴³, los cuales son: 1. “puedo” o la percepción de autoeficacia, 2. “valgo” o autoestima y 3. el “soy” o autoconcepto.

Sustentando y desarrollando la autoconfianza, se encuentran las cuatro “patas” o vías de información por las cuales se forma ésta. La más importante es el “hago”, que se refiere a la experiencia directa en metas o aspectos del objetivo similares. Otras vías son el “veo” o experiencia indirecta, el “oigo” o persuasión verbal y el “siento”, que hace referencia a los síntomas psicofisiológicos y emocionales que experimenta la persona ante la meta.

Partiendo de este modelo y del protocolo de intervención diseñado específicamente para este fin⁴⁴, donde se plantean tres fases generales: 1. identificación de los componentes motivacionales y evaluación pre-test, 2. intervención y evaluación post-test, y 3. seguimiento, se realizaron en este caso seis sesiones (dos de identificación y tres de intervención) y una de seguimiento. En primer lugar, se presenta una tabla resumen de cada una de ellas tabla 2 y posteriormente se explica detalladamente el contenido de las mismas.

Tabla 2.- Planificación de las sesiones

| Número y tipo de sesión | Contenido de la sesión |
|--|---|
| Sesión 1 (Pre test e identificación) 3 de febrero | - Pase de cuestionarios. - Identificación de la cabeza (meta) y clarificación del objetivo. |
| Sesión 2 (Identificación) 10 de febrero | - Identificación del cuello (fuerzas motivacionales), el cuerpo (autoconfianza) y de las patas (bases de la motivación). |
| Sesión 3 (Intervención) 17 de febrero | - Acuerdo de tareas a realizar: ir caminando al trabajo todos los días, comer todos los días cinco raciones de frutas y verduras, apuntarse a algún deporte que le guste al menos dos tardes a la semana. |
| Sesión 4 (Intervención) 3 de marzo | - Reenfoco de las tareas realizadas: juega al pádel dos veces por semana y va caminando al trabajo. - Lleva dos piezas de fruta en el bolso, lo que le ayuda a hacer cinco comidas al día. - Pretende seguir con la misma estrategia. |
| Sesión 5 (Intervención y post-test) 15 de marzo | - Evaluación de la eficacia de las estrategias acordadas. - Pase de cuestionarios. - Evaluación de la percepción de utilidad de las sesiones realizadas. |
| Sesión 6 (Seguimiento) 21 de abril | - Evaluación de su nivel de motivación. - Seguimiento del progreso en la consecución de la meta. - Refuerzo respecto a los logros para seguir realizándolos en el futuro. |

Fuente: elaboración propia.

En la primera entrevista (3 de febrero), se administraron los cuestionarios anteriormente descritos, se firmó el consentimiento informado y se realizó una entrevista semiestructurada tabla 1, con el objetivo de identificar el estado de los componentes motivacionales reflejados en el modelo de “La Jirafa de Cantón”. Se comenzó por la meta (“cabeza”), observándose que es específica y concreta en el tiempo (perder cinco kilogramos en aproximadamente dos meses). Dice no querer segmentar la meta en partes, ni tampoco quiere ponerse pequeñas recompensas parciales porque no cree que le ayude, sino más bien le perjudicará. Además, pretende, después de conseguir la meta, seguir utilizando un estilo de vida más saludable que le hará sentir más sana y estar más a gusto consigo misma.

En la segunda sesión (10 de febrero) se identificaron los demás componentes de “la Jirafa de Cantón”. En cuanto a las fuerzas, expresó que lo más posible es que consiga el objetivo en el tiempo estimado (cree que tiene un 90% de posibilidades para lograrla), aunque también piensa que ver a otras personas comer dulces podría ser un impedimento para ella. Por otro lado, valoró la meta como importante (en una escala de 0 a 10 la puntuó como 7), puesto que manifestó que se sentirá más feliz con un menor peso (“me sentiré más sana, más a gusto y llevaré un estilo de vida más saludable”) aunque “si no lo consiguiera, no lo consideraría como un fracaso importante”.

Con respecto al “cuerpo”, en el apartado de “puedo”, presenta una fuerza adecuada, ya que cree que puede conseguirlo y no desistirá, aunque se encuentre con obstáculos. Además, se describe como una persona obstinada que cuando se propone un objetivo se esfuerza por conseguirlo y manifiesta no tener dudas sobre sí misma. En relación al “valgo”, cree que sus cualidades a favor son que cuando se propone algo se esfuerza por conseguirlo; además cuenta que le gusta comer sano por lo que no le va a costar cambiar de hábitos en este sentido. En el apartado del “soy”, dice que no tiene dudas sobre sí misma ni ve ninguna razón para tenerlas.

Por último, se identificaron las “patas” donde se observó que “veo” está fuerte, puesto que se ha inspirado principalmente en su madre que perdió quince kilos en dos años comiendo sano y haciendo ejercicio, además de conocer otras experiencias positivas y negativas al respecto que dice que “no me afectan”. En cuanto a la pata “oigo”, la persona recibe mensajes positivos y apoyo de su entorno más cercano, sin embargo, también escucha comentarios negativos que “le sirven para demostrar a los demás que puede hacerlo”. Asimismo, experimenta emociones positivas (ilusión, alegría), relacionadas con el “siento” cuando piensa en su objetivo y se refuerza internamente (“ha valido la pena”). Por el contrario, se observa una debilidad en la pata “hago”, ya que la persona se ha planteado antes la misma meta y no la ha conseguido porque “no realizaba ejercicio físico”, aunque sí cree que haciendo ahora ejercicio va a poder conseguir el objetivo.

Al finalizar la sesión, plantea que va a seguir una dieta que ya había hecho anteriormente y realizar ejercicio, al menos cuatro veces a la semana (como mínimo caminar o correr 30 minutos seguidos cada vez).

En la tercera sesión (17 de febrero), se le preguntó a la *coachee* sobre cómo le estaba yendo la dieta, a lo que respondió que le estaba costando seguirla, ya que comía bastantes veces fuera de casa y que había perdido apenas 200 gramos en una semana. Se planteó, por parte del psicólogo experto en *coaching*, qué acciones podría realizar para conseguir la meta, a lo que la persona propuso comer cinco raciones de frutas y verduras al día, ir caminando todos los días al trabajo (que calculaba era aproximadamente unos cuarenta minutos diarios en total) y apuntarse a algún deporte que le guste, al menos dos tardes a la semana. Se le preguntó si este objetivo era ajustado a lo que ella podía hacer, a lo que contestó que pensaba que sí y que quería intentarlo. Se dejó la próxima sesión para las siguientes dos semanas.

En la cuarta sesión (3 de marzo) se le pregunta cómo le va la dieta y el ejercicio después de dos semanas, e indica que se siente muy contenta porque ha vuelto a jugar a pádel dos veces por semana y que va todos los días caminando al trabajo. Además, lleva siempre dos piezas de fruta en el bolso (alterna naranjas, peras y manzanas) para poder hacer las cinco comidas diarias, comiendo sano y siente que lo está consiguiendo. Desde la última sesión dice haber perdido un kilo y trescientos gramos. Comenta que seguirá igual. Se agenda sesión dentro de dos semanas.

En la última sesión de la fase de intervención (15 de marzo), se revisa lo realizado hasta ese momento. Dice que se le han presentado algunos obstáculos ya que, algunos días, no ha comido frutas ni verduras sino alimentos más calóricos, por ejemplo, chocolate o panes. Esto le anima a seguir, ya que se toma los fallos como una motivación extra para seguir luchando por su objetivo. No obstante, sigue realizando deporte (dos partidas de pádel a la semana, con las que dice que se lo pasa muy bien) y ha ido caminando al trabajo casi todos los días (sólo uno fue en su vehículo particular, por tener que realizar varias encomiendas ese día). Dice que ha perdido en total dos kilos y medio, desde que empezó a hacer dieta.

Después, se realizó el pase de cuestionarios y se preguntó sobre la utilidad percibida de las sesiones. Comenta que le ha resultado útil la intervención para pensar en maneras de poder lograr su meta y llevar un seguimiento de la misma.

Al mes siguiente (21 de abril), se realizó otra sesión (de seguimiento), donde la persona comentó que había perdido cuatro kilos trescientos gramos, y que, aunque dice no haber seguido en su totalidad la dieta planteada en un principio, sí sigue haciendo ejercicio (manteniendo una o dos partidas de

pádel a la semana y yendo prácticamente todos los días al trabajo caminando) y comiendo sano. Sigue llevando las dos piezas de fruta para hacer cinco comidas al día. Siente que está llevando una vida más sana y sentirse mejor consigo misma. A pesar de no haber conseguido el objetivo inicial (que era perder cinco kilos), valora como muy positivos los resultados y se siente muy satisfecha.

Se le pregunta por cómo le ha ayudado la aplicación de la “Jirafa de Cantón”, a lo que dice que ha reconocido sus puntos fuertes, ha aprendido de lo que hacen otros para aplicárselo a sí misma y ha sido capaz de plantearse objetivos diarios (cosa que en un principio pensaba que no le iba a servir), que le ayudan a hacer lo que quería y a sentirse mejor con ella misma. Cree que va a poder seguir realizando esta vida más sana. Además, le ha gustado reflexionar sobre ella misma y sentir que es ella la que toma sus propias decisiones en su vida.

Resultados

A continuación, se comentan los resultados obtenidos tras la intervención en las variables psicológicas medidas y los principales cambios encontrados tabla 3.

Observando la tabla 3, los cambios psicométricos más relevantes se han producido en el bienestar psicológico, concretamente en la subescala “Dominio del entorno”, que ha aumentado siete puntos tras la intervención (desde 21 sobre 30, hasta 28 sobre 30), posiblemente porque durante las sesiones realizadas la persona, ha ido descubriendo y encontrando estrategias que le permiten conseguir la meta mediante un cambio en su estilo de vida. Además, se ha producido un aumento de cinco puntos (desde 19 sobre 24 a 21 sobre 24) en la subescala de “Autoaceptación” quizás debido a que la persona se siente mejor consigo misma, al verse capaz de llevar una vida más saludable. En consecuencia, también se han encontrado cambios en la subescala de “Crecimiento personal” (aumento de dos puntos) y en la autoestima (aumento de cinco puntos), entendiéndose de esta forma que se ha incrementado la percepción subjetiva de valía, ya que está consiguiendo una meta que le produce sentimientos positivos y un mayor bienestar.

Sin embargo, tras la intervención se han mantenido las puntuaciones en las subescalas “Relaciones positivas” (16 sobre 30) y “Propósito en la vida” (29 sobre 30), disminuyendo la puntuación en “Autonomía”, posiblemente porque la persona ha manifestado encontrarse con dificultades que han podido afectar a estas puntuaciones y a su nivel de motivación.

Respecto al análisis cualitativo de las respuestas de la participante en este estudio en las sesiones, en general se siente muy satisfecha por la intervención realizada, cree que va a seguir llevando una vida sana en el futuro; y dice que le

Tabla 3. Cambios más relevantes tras la intervención

| Medida | Subescala | Pre-test | Post-test | Cambios |
|-----------------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| Autoestima | | 33/40 | 38/40 | +5 |
| | Autoaceptación | 19/24 | 21/24 | +5 |
| | Relaciones positivas | 16/30 | 16/30 | 0 |
| Bienestar Psicológico | Autonomía | 30/36 | 28/36 | -2 |
| | Dominio del entorno | 21/30 | 28/30 | +7 |
| | Crecimiento personal | 22/24 | 24/24 | +2 |
| | Propósito en la vida | 29/30 | 29/30 | 0 |

Fuente:

ha servido de mucho esta intervención ya que se siente más segura, está convencida de lo que puede hacer y lo que no, y tiene claro cómo seguir en la misma línea durante mucho tiempo.

Discusión

La intervención presentada en este estudio se ha mostrado como eficaz desde un punto vista cuantitativo y cualitativo: por el aumento de las puntuaciones retest y la percepción subjetiva de la *coachee*; y porque la participante ha adquirido una serie de habilidades psicológicas (relacionadas con establecer adecuadamente los objetivos y analizar sus propias posibilidades ante una situación dada), que de otro modo, seguramente no lo hubiera conseguido por sus historias similares anteriores. Es decir, a través del autorreflexión provocada por el profesional en *coaching* psicológico, basado en la fundamentación psicológica que proporciona el modelo “La Jirafa de Cantón”, la *coachee* ha sido capaz de manejar adecuadamente los aspectos motivacionales desarrollados en el modelo casi sin darse cuenta y de adquirir habilidades que le permiten mantener el comportamiento de comer sano y hacer ejercicio para seguir llevando una vida sana en un futuro.

Este trabajo está en la línea de otros anteriores, en los que se ha utilizado esta herramienta, como la natación adaptada²³, fútbol sala femenino²⁴, marcha atlética²⁵, gimnasia de alta competición^{26,27}, para reducir el miedo a hablar en público²⁸, mejora de habilidades sociales²⁹ o también para perder peso y aumentar la masa muscular^{30,31}. Los resultados en estos trabajos resultan satisfactorios al aumentar en las puntuaciones de los post test, mejorando en la percepción de los participantes respecto las partes del modelo, y en los resultados respecto a la consecución de objetivos planteados.

En relación a trabajos de alguna manera similares a éste, cabe destacar los realizados para perder peso y aumentar la masa

muscular^{30,31}, en los que se logró disminuir en nivel de grasa y aumento de músculo, con una mejora de la percepción de control de los participantes y satisfacción en el proceso, con la creación de hábitos para el mantenimiento del estado físico, trabajando conjuntamente con otros profesionales, resultados que se replican en este estudio cuyo objetivo era únicamente el de perder peso.

Existen limitaciones en este tipo de trabajos, como la dificultad de controlar todas las variables, al ser una intervención psicológica, por lo que pueden influir variables extrañas; el posible sesgo del psicólogo que realiza la intervención a tratarse de una entrevista semiestructurada; o la dificultad de generalizar resultados al tratarse de un único sujeto. Se requieren estudios para probar la eficacia de los modelos de la Jirafa, en una muestra amplia de participantes de diferentes edades, elegidas aleatoriamente, que incluyan un seguimiento a largo plazo. Los profesionales responsables de la intervención tienen un gran conocimiento del modelo y de la intervención psicológica a través del *coaching*; y el aumento del número de intervenciones permite analizar la posibilidad de influencia de variables extrañas no controladas que puedan interferir en el proceso.

Asimismo, sería conveniente seguir realizando estudios en esta línea en los que se mejore el control de variables extrañas, la utilización del modelo en grupos o en otros participantes con otras características a fin de seguir optimizando su aplicabilidad.

Este es otro ejemplo de la importancia de aplicar adecuadamente estrategias psicológicas (como es el *coaching*) por profesionales debidamente capacitados; y de que éstas estén suficientemente fundamentadas y contrastadas para que los profesionales de la psicología puedan utilizarlas con éxito.

Conclusiones

La intervención psicológica desde el modelo motivacional “La Jirafa de Cantón”, se muestra eficaz en su utilización en los distintos entornos estudiados. No obstante, a eso, existen diferencias en cuanto a la aplicación de cada caso en particular, de ahí la importancia de realizar estudios de caso, con una base cualitativa con complementos en la evaluación cuantitativos, para ir mejorando la aplicabilidad de instrumentos de este tipo, además de estudiar y comprender las individualidades propias de cada caso, buscando así optimizar la intervención a través de herramientas psicológicas bien fundamentadas y contrastadas.

También es necesario destacar la necesidad, muchas veces, de integrar un trabajo multidisciplinar en las ciencias de la salud en la que cada profesional aporte “su parte” coordinada con los otros profesionales, en pro del beneficio del cliente o usuario. Es sobre todo en casos como el presentado en este trabajo, donde se entiende más este aspecto como necesario, para así optimizar tanto estrategias motivacionales como las propias de la nutrición, educación física u otras relacionadas.

Conflicto de Intereses

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

Referencias

- Cantón, E. La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Rev. Psicol. Apl. al Deporte. y el Ejerc. Físico*. 2016;1:1–12. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Cantón, E. La “Jirafa de Cantón”: un modelo de estrategias motivacional aplicado desde la perspectiva del Coaching. Granada: CSV; 2013
- Cantón, E. “Cantón’s Giraffe”: A motivational strategy model applied from the perspective of coaching. *Coach. Psychol.* 2014;10:26–34
- Peris-Delcampo, D. El coaching: cómo podemos utilizarlo con éxito. *Inf. Psicológica*. 2014;107: 11–22. Disponible en: doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.2>
- Peris-Delcampo, D. Nociones básicas de psicología del deporte y coaching para gestores de empresas deportivas. Almería: Círculo Rojo; 2016
- Peris-Delcampo, D. & Cantón, E. El coaching con a estrategia psicológica: puntos clave para la su correcta aplicación. *Anu. Psicol. la Soc. Valencia. Psicol.* 2019;19. Disponible en: doi: [10.7203/anuari.psicologia.19.2.203](https://doi.org/10.7203/anuari.psicologia.19.2.203)
- Villa, J. P. & Caperán, J. A. *Manual de Coaching*. Barcelona: Profit Editorial; 2010
- Cantón, E. ¿El coaching es psicología? ¿Quién puede aplicar el Coaching y en qué entornos. *Inf. Psicológica*. 2014;107:2–10. Disponible en: doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.1>
- Caperán, J. Á. Del coaching ejecutivo a otros campos de aplicación: una opción para optimizar el trabajo del psicólogo. *Inf. Psicológica*. 2014;107:22–33. Disponible en: doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.3>
- Buceta, J. M. *Habilidades del Coach*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2016
- McClelland, D. C. *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid: Narcea; 1989
- Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Co. Publishers; 1997
- Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency. *Am. Psychol.* 1982;37:122–147. Disponible en: doi: [10.1037/0003-066X.37.2.122](https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122)
- Atkinson, J. . *Personality, motivation and action*. New York: Praeger; 1983
- Atkinson, J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychol. Rev.* 1957;64:359–372. Disponible en: doi: [10.1037/h0043445](https://doi.org/10.1037/h0043445)
- Tolman, E. C. Principles of performance. *Psychol. Rev.* 1955;62:315–326. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1956-03694-001>
- Vroom, V. H. *Work and Motivation*. New York: John Wiley; 1964
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *J. Res. Pers.* 1985;19:109–134. Disponible en: doi: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Dweck, C. S. Self-theories and goals: Their role in motivation, personality and development. En: Deinstbier, R. A, editor. *Symposium 38 on Motivation - 1990*. University of Nebraska. p. 199–235

20. Ford, M. E. *Motivation humans: Goal, emotions and personal agency beliefs*. NY: Sage; 1992
21. Locke, E. A. Toward a theory of task motivation and incentives. *Organ. Behav. Hum. Perform.* 1968;3:157–189. Disponible en: doi: [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
22. Locke, E. A. & Latham, G. P. *A theory of goal setting and task performance*. NY: Prentice-Hall; 1990
23. Peris-Delcampo, D., Expósito, V. & Cantón, E. Intervención psicológica en natación adaptada desde la perspectiva del coaching motivacional. *Inf. Psicológica*. 2016;112:59–73. Disponible en: doi: [10.14635/IPSIC.2016.112.5](https://doi.org/10.14635/IPSIC.2016.112.5)
24. Colás, J.M, Expósito, V., Peris-Delcampo, D. & Cantón, E. Intervención psicológica desde el coaching motivacional utilizando el modelo ‘La Jirafa de Cantón’ en una jugadora de fútbol sala. *Rev. Psicol. Apl. al Deport. y el Ejerc. Físico*. 2017;2(10):1–14. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a12>
25. Rodríguez, J., Maestre, M. & Cantón, E. Entrenamiento psicológico mediante el coaching motivacional en alto rendimiento: una experiencia en marcha atlética. *Rev. Psicol. Apl. al Deport. y el Ejerc. Físico*. 2018;3:1–9. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a11>
26. Cantón, E., Sánchez, A. I. & Peris-Delcampo, D. Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horiz. Sanit.* 2019;18:325–336. Disponible en: doi: [10.19136/hs.a18n3.3184](https://doi.org/10.19136/hs.a18n3.3184)
27. Sánchez, A. I., 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”. *Inf. Psicológica*. 2018;115:154–169. Disponible en: doi: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2018.115.3>
28. Cantón, E., Expósito, V. & Peris-Delcampo, D. Intervención psicológica con el método “La Jirafa de Cantón” para superar el miedo a hablar en público. Un estudio de caso. En: Lacomba-Trejo, L., Prieto, T. I., Bellver, D. A., Nicolás, A. G., Tamarit, M. M., Varella, J. L., et al., editores. *I Congreso Internacional Intersanitario. Compilación de trabajos presentados*; 2018. Valencia. p. 21–35. Disponible en: doi: [10.13140/RG.2.2.36392.47363](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36392.47363)
29. Cantón, E., Taipe-Nasimba, N., Expósito, V. & Peris-Delcampo, D. A single-case psychological intervention using the motivational coaching method “Cantón’s giraffe” for the improvement of social skills. *Coach. Psychol.* 2019;15:24–35
30. Cantón, E. & Peris-Delcampo, D. Intervención psicológica motivacional en un trabajo multidisciplinar para la reducción de peso y aumento de la masa muscular. *Act. Física y Deport. Cienc. y Profesión*. 2019;32:14–30. Disponible en: <https://bit.ly/2SgRVIP>
31. Peris-Delcampo, D. & Cantón, E. Estudio de caso único mediante el coaching psicológico motivacional en una joven que pretende perder peso y aumentar su masa muscular. En: *Libro de Capítulos del IV Congreso Nacional de Psicología*; 2019 Jul 21–24; Consejo General de la Psicología de España. Vitoria
32. Castañer, M., Camerino, O. & Anguera, M. T. Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunt. Educ. Física y Deport.* 2013;112:31–55. Disponible en: doi: [10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.01)
33. Ryff, C. D. Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *Int. J. Behav. Dev.* 1989;12:35–55. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
34. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1989;57:1069–1081. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
35. Díaz, D. et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 2006;18:572–577. Disponible en: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
36. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. 1965
37. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image* (Rev. edition). Wesleyan University Press. 1989
38. Vázquez, A., Jiménez, R. & Vázquez-Morejón, R. Escala de Autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apunt. Psicol.* 2004;22(2):247–255. Disponible en: <https://bit.ly/3ij6Z35>
39. Csíkszentmihályi, M. *Aprender a Fluir*. Barcelona: Kairos; 2007
40. Weiner, B. *Human Motivation*. Holt: Rinehart & Winston; 1980
41. Weiner, B. *Theories of Motivation. From Mechanism to Cognition*. NY: Markhan Publishing Company; 1972

42. Rotter, J. B. *Social learning and clinical psychology*. NY: Prentice-Hall; 1954
43. Covington, M. V. Goal Theory, Motivation, and School Achievement: An Integrative Review. *Annu. Rev. Psychol.* 2000;51:171–200. Disponible en: doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.171
44. Cantón, E. & Peris-Delcampo, D. Psychological intervention protocol in sport from the motivational coaching perspective. En: Gangyan, S., Cruz, J. & Jaenes, J. C, editores. *Sport Psychology: linking theory to practice. Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology* 695. International Society of Sport Psychology; 2017