

Intervención motivacional en un jugador de tenis.

Motivational intervention in a tennis player.

Fecha de recepción: 03-06-2020

Fecha de aceptación: 01-12-2020

Enrique Cantón Chirivella

Línea de Investigación de Motivación, Deporte y Salud. Facultad de Psicología.
Universitat de València. España

Violeta Esmeralda Expósito Boix

Línea de Investigación de Motivación, Deporte y Salud. Facultad de Psicología.
Universitat de València. España

David Peris-Delcampo

Departamento de Metodología de la Facultad de Psicología de la
Universitat de València. España.

Director del Máster en Coaching y Liderazgo de la Universitat de València.

resumen/abstract:

Se presenta un estudio de caso único utilizando un diseño mixto de triangulación metodológica, realizado con un tenista que aspira a quedar semifinalista en un torneo nacional de tenis individual y presenta problemas de motivación. Se hicieron ocho sesiones semanales y una de seguimiento, con el objetivo de fortalecer los componentes del modelo de coaching motivacional "La Jirafa de Cantón" utilizando el diálogo socrático. La eficacia de la intervención fue evaluada mediante una administración pre-post (línea base e intervención) de tres cuestionarios: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Autoestima de Rosenberg, y la Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Baessler. Al finalizar la intervención, se obtuvieron resultados positivos en todas las variables medidas, en la línea de otros estudios similares. Estos hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de una mayor investigación, especialmente en el ámbito deportivo para optimizar "La Jirafa de Cantón" como instrumento y el coaching como metodología de intervención psicológica.

A unique case study is presented using the triangulated mixed method design, conducted with a tennis player who aspires to be a semifinalist in a national individual tennis tournament and presents motivation problems. Eight weekly sessions were carried out and followed up, with the objective of strengthening the motivation components proposed in the motivational coaching model "The Canton's Giraffe", using the Socratic dialogue. The efficacy of the intervention was assessed by a pre-post administration of the following three questionnaires: Ryff's Psychological Well-Being Scale, Self-Esteem Scale of Rosenberg, 1965), and General Self-Efficacy Scale from Schwarzer and Baessler. At the end of the intervention positive results were obtained in the variables measured, in accordance with similar studies. These findings highlight the need to conduct more research; especially in the sports field in order to optimize the use of "The Canton's Giraffe" as a tool and coaching as a psychological intervention methodology.

palabras clave/keywords:

Coaching, tenis, intervención psicológica, La Jirafa de Cantón.

Coaching, tennis, psychological intervention, Canton's Giraffe.

Introducción

El enfoque en el que se enmarca este trabajo es el de la psicología positiva (Seligman, 2002, 2008; Vera 2008), en el sentido de focalizarse en el crecimiento personal y el desarrollo de altos niveles de bienestar emocional, psicológico y social, a partir de la evolución continua del yo, de las relaciones afectivas y de una vida con significado y propósito (Keyes, 2007). Desde sus inicios, el enfoque positivo de la psicología ha ido evolucionando como una orientación de trabajo apoyado en la investigación científica, que intenta comprender los procesos que subyacen a las cualidades, emociones y actitudes positivas del ser humano, que previenen la aparición de patología mental o actúan cuando se requiere tratamiento, y que pueden mejorar en definitiva tanto la salud como el rendimiento en cualquier contexto (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortín y Giesenow, 2012). Siguiendo a Vera (2008), algunos aspectos psicológicos que se derivan de esta perspectiva preventiva y del desarrollo humano, antes que el tratamiento de psicopatologías, son tópicos como las emociones agradables, el bienestar psicológico y su relación con un aumento de la autonomía, el optimismo, la resiliencia, el crecimiento personal, el humor, la creatividad o los retos de futuro. De entre todos ellos, por su relación con la consecución de objetivos, elementos clave en este caso de estudio, nos centramos en el bienestar relacionado con el logro.

En relación con el bienestar psicológico, su estudio se ha diversificado en dos posibles enfoques complementarios: el bienestar hedónico, que lo entiende como la presencia de afecto positivo y ausencia de los negativos (Kahneman, Diener, y Schwarz, 1999), y el bienestar eudaimónico, que se refiere a vivir de forma plena, avanzar en la consecución de valiosos objetivos propios (Ryan, Huta y Deci, 2008).

Dentro de la tradición de Bienestar Eudaimónico, Carol Ryff (1989a, 1989b, 1995) presenta un modelo multidimensional de bienestar psicológico con seis componentes: 1. autoaceptación, cuando las personas quieren sentirse bien consigo mismas, aun siendo conscientes de sus propias limitaciones; 2. la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer deseos o necesidades propias o dominio del entorno; 3. el interés por establecer relaciones positivas con otros, sentirse queridos, tener a alguien a quien amar y amigos en los que confiar; 4. tener un propósito en la vida y definir una serie de objetivos que nos permita dotar a la vida de cierto sentido; 5. el empeño por seguir creciendo como persona y llevar al máximo nuestras capacidades o crecimiento personal; y 6. la capacidad de sostener la individualidad en distintos contextos o autonomía personal.

Por otra parte, dentro de las diferentes metodologías que se emplean en la búsqueda de este desarrollo personal, se puede enmarcar el *coaching*, que es un proceso de acompañamiento individualizado en el que un experto (*coach*) genera un entorno facilitador, donde el cliente o *coachee* logra, utilizando sus recursos personales, definir y desarrollar sus objetivos (Peris-Delcampo, 2014, 2016; Caperán y Peris-Delcampo, 2014), liberando así su talento a través de un plan concreto (Villa y Caperán, 2010). Para ello, el *coach* debe saber cómo generar el proceso de cambio y también ser competente respecto a qué se trabaja en este proceso, por tanto, si trata de procesos psicológicos, deberá ser un psicólogo o psicóloga quien conduzca ese proceso (Cantón, 2014b, 2016; Caperán y Peris-Delcampo, 2014). Así-

mismo, el enfoque es no directivo de tal manera que nunca dice lo que tiene que hacer el *coachee*, sino que le plantea preguntas, genera situaciones, le ayuda a ordenar, jerarquizar y optimizar sus propias ideas, sin aportar ideas propias, más allá de sugerencias abiertas. Por tanto, se logra provocar un proceso de cambio mediante la reflexión, el autodescubrimiento, el aprendizaje y la acción (García-Naveira, 2013).

Una estrategia de trabajo enfocada desde esta perspectiva del desarrollo personal, que además está sólidamente fundamentada en las distintas teorías e investigaciones en psicología de la motivación y que ya cuenta con cierto grado de contrastación empírica, es el modelo de intervención motivacional desde la perspectiva de *coaching*, denominado “La Jirafa de Cantón” (Cantón (2013, 2014a), que parte de una analogía de las diferentes variables motivacionales en estos procesos con la figura de una jirafa (véase Figura 1), siendo cuatro las partes a desarrollar en la intervención (1. cabeza: meta; 2. cuello: expectativas y valor –fuerza motivacional–; 3. cuerpo: autoconfianza; y 4. patas: veo, oigo, siento, hago –vías de la autoeficacia–)

Dicho modelo se aplica como método de interacción con la persona que se beneficia del proceso. Siendo un modelo teórico muy fundamentado, es aplicado siguiendo un protocolo de intervención que se ha mostrado eficiente en diversos estudios con otros deportes y actividades, como en natación adaptada (Peris-Delcampo, Expósito y Cantón, 2016), fútbol sala (Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2017), marcha atlética (Rodríguez, Maestre y Cantón, 2018), gimnasia rítmica (Sánchez, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2018; Cantón, Sánchez y Peris-Delcampo, 2019), pérdida de peso (Cantón y Peris-Delcampo, 2019; Peris-Delcampo y Cantón, 2019), mejora de habilidades sociales (Cantón, Taipe-Nasimba, Expósito y Peris-Delcampo, 2019) o miedo a hablar en público (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2018).

El presente trabajo muestra la aplicación del modelo de *coaching* motivacional “La Jirafa de Cantón” a un jugador de tenis aficionado, utilizando un diseño de investigación de caso único por el procedimiento de test-retest (línea base e intervención) midiendo las variables de bienestar psicológico según el modelo de Ryff (1989a, 1989b), la autoeficacia general según Schwarzer y Baessler (1996) y la autoestima según Rosenberg (1965). Los objetivos de la intervención se derivan de la demanda del deportista de promover su motivación para alcanzar el logro planteando, señalando su poca confianza en sí mismo para lograrlo. De conseguir el cambio, se espera que se refleje en que las puntuaciones en estas variables aumenten y que, también el análisis cualitativo de las entrevistas realizadas, se verbalice una percepción de mejora de las variables motivacionales implicadas en el modelo, además de un aumento de la seguridad para alcanzar su meta.

Método

La presente investigación se desarrolla con un diseño mixto de triangulación metodológica de caso único (Castañer, Camerino y Anguera, 2013), usando métodos cuantitativos (mediante el uso de escalas que se detallarán en el apartado de instrumentos), con otros cualitativos (entrevista semiestructurada, cuyas preguntas aparecen en el anexo 1), desarrollados con un protocolo de intervención (Cantón y Peris-Delcampo, 2017) que se explica más adelante.

Para evaluar la eficacia de la intervención y el cumplimiento de los objetivos, se toma una primera medida (línea base) de las variables (bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general) antes de la intervención y se realiza un re-test al finalizarla, para así comprobar los cambios producidos por aquella. Posteriormente, se lleva a cabo una entrevista de seguimiento al mes de terminar el estudio con la finalidad de observar los niveles motivacionales de cara a la consecución de la meta del participante y para comprobar el grado de persistencia del cambio o mejora con el paso del tiempo, en concreto en su percepción de autoeficacia o del control de su entorno, por ejemplo.

Participante

Los requisitos para participar en el estudio fueron: (a) una edad igual o superior a 18 años, (b) estar cursando o haber finalizado estudios universitarios, (c) practicar tenis a nivel amateur, (d) participar regularmente en torneos y competiciones de tenis y (e) tener disponibilidad para realizar las sesiones de intervención.

El participante es un estudiante universitario de 21 años, que practica tenis a nivel aficionado y de manera individual, formando parte de un club deportivo con el que se está colaborando. Su entrenador nos indica la necesidad de que se le ayude en su motivación para alcanzar sus objetivos, siendo su meta el llegar a semifinales en un torneo nacional de tenis en tierra batida que se celebra a finales de junio. Actualmente entrena en pista rápida tres días a la semana durante dos horas y media. Una vez informado, el deportista acepta la intervención y que ésta sea planteada, asimismo, como un estudio de caso.

Instrumentos

Las variables motivacionales cuantitativas que se pretenden mejorar con la intervención (bienestar psicológico, autoeficacia y autoestima) se midieron con los siguientes cuestionarios:

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en su adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, y van Dierendonck, 2006), con una buena validez y un *alpha* 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 *alpha* de Cronbach de 0,83 y una buena 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”).

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), en su adaptación española de Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón (2004), que evalúa el grado de valía personal y respeto que una persona tiene hacia sí misma mediante cinco ítems, con una escala Likert de 4 (“Muy de acuerdo”) a 1 (“Muy en desacuerdo”) y otros cinco puntuados de 1 (“Muy de acuerdo”) a 4 (“Muy en desacuerdo”). Tiene una fiabilidad de *alpha* de Cronbach de 0,80.

Procedimiento

En primer lugar, una vez aceptada la propuesta por parte del sujeto y del equipo de investigación, se decidió realizar la intervención como un estudio de caso. Dado que el enfoque era la mejora y desarrollo motivacional para al consecución de su objetivo de rendimiento, se optó por la técnica de “La Jirafa de Cantón” que está planteada para estos fines.

Previamente al inicio de la intervención, se informó al deportista de las características de la misma, así como de que la información proporcionada será tratada de forma completamente anónima y confidencial, utilizándose específicamente para el fin que se recoge en este estudio. Firmó el correspondiente consentimiento informado, en la línea de las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad de Valencia.

La intervención se realiza utilizando como base el modelo de mejora motivacional “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a) que usa como símil metafórico la figura de una Jirafa (véase Figura 1) para desarrollar cuatro partes bien diferenciadas (cabeza, cuello, cuerpo y patas) sobre las que trabajar, mediante el “enfoque *coaching*” (método no directivo, utilizando sobre todo las preguntas señaladas en la Tabla 1) el objetivo planteado por el tenista.



Figura 1.- Modelo motivacional desde el enfoque *coaching* “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a).

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

Fuente: Generación propia

Se utiliza el protocolo de intervención para este modelo, según Cantón y Peris-Delcampo (2017), que consta de una primera fase (tras la primera administración de los cuestionarios) de identificación de los componentes motivacionales, una segunda de intervención (al finalizar esta se realiza el post test) y una fase de seguimiento (generalmente de una sesión) posterior.

En primer lugar, en dicho modelo se analiza el componente de la “cabeza”, el cual hace referencia a la meta que se quiere conseguir. Según Cantón (2013) debe cumplir doce características para ser una fuente óptima de motivación, por ejemplo, ha de ser lo más específica posible, percibida como un reto (Csíkszentmihályi, 2007), orientada a la tarea (Deci y Ryan, 1985; Dweck, 1991; Locke, 1968; Locke y Latham, 1990; Tolman, 1955) y estructurada en submetas.

Después, se encuentra el “cuello” que es la fuerza motivacional (Vroom, 1964) resultante de las expectativas de eficacia positivas (Bandura, 1977; Weiner, 1980), es decir, el “creo” y

el valor otorgado al logro (“valor”). Ambos componentes han de estar en niveles intermedios para obtener el nivel de motivación óptimo (Atkinson, 1983; Bandura, 1997; Tolman, 1955).

Por otra parte, el “cuerpo” (autoconfianza), se construye partiendo de experiencias anteriores en logros similares y se sustenta sobre tres pilares que son el “puedo” o la percepción de Autoeficacia (Bandura, 1977, 1982; White 1959), el “valgo” o la Autoestima (Rosenberg, 1965) y el “soy” o el Autoconcepto, los cuales están interrelacionados (Covington, 2000).

Por último y a la base del modelo, están las cuatro patas, las cuales hacen referencia a las vías de información de experiencia directa o “hago”; el veo, es decir, la experiencia indirecta; la persuasión verbal (“oigo”); y la interpretación de los síntomas psicofisiológicos (“siento”) experimentados en situaciones similares a la meta. Siguiendo a Cantón (2013), es importante fomentar la transmisión positiva de la información que llega a través de estas vías (especialmente la experiencia directa) para aumentar la confianza y la percepción de competencia.

Partiendo del modelo “La Jirafa de Cantón” (2013, 2014a) y del protocolo diseñado para tal fin (Cantón y Peris-Delcampo, 2017) se realizaron ocho sesiones de una hora de duración aproximadamente, con una frecuencia media de una a la semana (desde febrero hasta finales de marzo) y, al mes de finalizar, una de seguimiento. A continuación, se presenta una tabla donde se detallan las actividades realizadas en cada una de las sesiones (véase Tabla 2).

Seguidamente se presenta una descripción detallada de cada una de las sesiones que componen la intervención realizada.

En la primera sesión (3 de febrero) se explicó a la persona que la intervención va a constar aproximadamente de ocho sesiones y una de seguimiento al mes de finalizar. Después se realizó una entrevista semiestructurada con el objetivo de identificar los componentes de “La Jirafa de Cantón” y se terminó la sesión con la administración de los cuestionarios. Por tanto, los objetivos de esta sesión fueron identificar el estado de los componentes de la motivación y obtener información tanto de las fortalezas como de las debilidades de la misma, además de realizar el pase de los cuestionarios para la primera evaluación de la autoestima, bienestar psicológico y autoeficacia.

A través de esta primera entrevista, se constató que la meta (cabeza) estaba bien planteada y que actuaba como fuerza impulsora de la motivación, puesto que su meta es disputar un torneo nacional en tierra batida a finales de junio y alcanzar las semifinales. Además, está planificada puesto que entrena dos horas y media, tres días a la semana en pista rápida y disputará varios torneos locales en tierra batida. También manifiesta estar comprometido con la meta (“le gustaría mucho lograrla porque el tenis es lo principal en su vida”) y recibe apoyo tanto de su entrenador como de su familia. En cuanto a sus compañeros de entrenamiento, expresa “algunos me animan otros no”. Sin embargo, se observaron debilidades en el “cuerpo” (confianza), concretamente en las expectativas de eficacia, expresando que “aunque tiene buenas capacidades físicas y tenísticas, un día puede jugar bien y al siguiente mal, depende mucho del tiempo, del rival que tengas delante y de cómo haya ido la semana”. Además, la persona expresa que “valora su meta con un ocho sobre diez y que conseguirla le haría mucha ilusión y le daría fuerza para seguir enfrentándose a futuros torneos”.

Tabla 2.- Planificación de las sesiones.

Sesiones	Actividades
<p>PRIMERA (Identificación) 3 de febrero</p>	<p>Explicación del proceso de intervención. Entrevista semiestructurada para identificar todos los componentes. Consentimiento informado y pase de cuestionarios.</p>
<p>SEGUNDA (Intervención) 10 de febrero</p>	<p>Trabajo en la pata “hago”, “cuello” y “cuerpo” mediante la reflexión sobre estrategias para jugar en condiciones atmosféricas adversas. Trabajo sobre las patas “veo” y “oigo” consensuándose obtener información sobre futuros rivales.</p>
<p>TERCERA (Intervención) 17 de febrero</p>	<p>Refuerzo del “cuerpo”, la pata “hago” y “oigo”: análisis del partido reforzando aspectos positivos. Trabajo del “cuerpo”, patas “hago” y “siento” mediante el acuerdo de buscar estrategias sencillas de relajación.</p>
<p>CUARTA (Intervención) 24 de febrero</p>	<p>Trabajo de las patas “hago”, “cuerpo” y “cuello”: preguntas sobre su nivel de motivación y los entrenamientos. Refuerzo del “cuello”, “cuerpo” y pata “hago” mediante la planificación de una preparación física.</p>
<p>QUINTA (Intervención) 3 de marzo</p>	<p>Trabajo sobre la pata “hago”: reflexión sobre los entrenamientos y su nivel de motivación.</p>
<p>SEXTA (Intervención) 10 de marzo</p>	<p>Trabajo de las patas “oigo” y “hago”, además del “cuerpo” y “cuello”: análisis del partido enfatizando los aspectos positivos. Trabajo del “cuerpo”, “cuello” y pata “hago” mediante el acuerdo de realizar entrenamientos en tierra batida.</p>
<p>SÉPTIMA (Intervención) 24 de marzo</p>	<p>Trabajo sobre la pata “hago”: análisis del partido de la semana pasada. Refuerzo de la pata “oigo”: preguntar a su entrenador sobre su rival y obtener consejos de juego.</p>
<p>OCTAVA (Intervención) 31 de marzo</p>	<p>Preguntas sobre su motivación, los entrenamientos y la utilidad percibida de las sesiones, destacando una mayor fuerza en el “cuello”, “cuerpo” y pata “hago”. Pase de cuestionarios.</p>
<p>SEGUIMIENTO 28 de marzo</p>	<p>Refuerzo del “cuerpo”, “cuello” y pata “hago”: preguntas sobre sus partidos y su nivel de motivación. Se mantiene la fuerza del “cuello”, “cuerpo” y pata “hago”.</p>

Fuente: Generación propia

Finalmente se evaluaron las patas, identificándose la necesidad de trabajar sobre la pata “hago” debido a que perdió dos finales el año pasado y esto le hizo abandonar lo la competición. Expresa que tiene “ilusión por volver a competir y ganar partidos”. Así mismo, la pata “oigo” necesita reforzarse, puesto que sus compañeros no le suelen apoyar cuando se enfrenta a rivales superiores, sin embargo, su entrenador le da consejos e intenta animarlo y su familia va a verle a los partidos.

Cabe decir que la pata “siento” está fuerte, ya que la persona considera que la consecución de su meta le haría sentir muy ilusionado y satisfecho consigo mismo, aunque expresa sentirse un poco nervioso la víspera y momentos antes de empezar el partido. También está fuerte la pata “veo”, ya que la persona tiene referentes que han conseguido metas similares a la suya, principalmente profesores e ídolos tenísticos. Destacó como fortaleza su habilidad tenística especialmente con el golpe de derecha, siendo sus debilidades el saque y el revés, golpes que está intentando mejorar durante los entrenamientos. Así mismo, comentó que “es una persona constante que intenta lograr y luchar por lo que quiere.

La segunda sesión (10 de febrero) y siguientes (hasta la séptima incluida) tuvieron como objetivos: 1) revisar las tareas acordadas, 2) fomentar la reflexión y el autoconocimiento sobre el funcionamiento de la motivación y su importancia en la consecución de la meta, 3) aumentar la participación activa y la implicación, 4) reforzar las aportaciones y estrategias que proponga la persona, 5) revisar las variaciones y/o estabilidad de la motivación y 6) evaluar los progresos de manera continua a través de la revisión de la consecución de las submetas.

Se comenzó la sesión comentando el partido que tuvo la semana anterior, por lo que se trabajó la pata “hago”. Expresó que comenzó “frío y con una rotura de saque” pero que “se sentía con más confianza al haber ganado con mal tiempo, que lo hizo bastante bien y que espera poder ganar este”. Por ello, se reflexionó sobre diversas formas para afrontar estas condiciones como, por ejemplo, hacer puntos rápidos o apoyarse más en el saque, comprometiéndose a ponerlas en práctica y a pensar en otras para la siguiente sesión. Realizando esta tarea se fortaleció la pata “hago”, el “cuello” (expectativas de autoeficacia) y el “cuerpo” (confianza), ya que se aumentó la percepción de autoeficacia (“puedo”) y la autoestima (“valgo”).

Seguidamente e incidiendo sobre la pata “hago”, se comentaron aspectos específicos sobre los golpes, destacando la eficacia de la derecha y el revés, mientras que intentará mejorar su saque.

Al finalizar la sesión expresó que “no conocía aún contra quién se iba a enfrentar” en el siguiente partido, por lo que se acordó que preguntara a su profesor y se informara acerca de sus rivales. De esta forma y partiendo del modelo de “La Jirafa de Cantón”, se trabajaron las patas “veo” (experiencia indirecta) y “oigo” (persuasión verbal).

En la tercera sesión (17 de febrero), el participante comentó que perdió el partido y que hasta principios de marzo no volverá a competir. Además, explicó que “había tenido una semana mala y que antes del partido tuvo una discusión con sus padres, se puso bastante nervioso, no pudo rendir ni concentrarse”. Ante esta experiencia negativa, se recalcaron los

aspectos positivos mediante reflexiones y preguntas (¿cuáles fueron los puntos fuertes?, ¿qué golpes funcionaron mejor?, ¿cómo reaccionaba tu oponente ante tu juego?) para aumentar su autoeficacia (“puedo”), además de disminuir el impacto de esta vivencia sobre su autoestima (“valgo”) y autoconfianza (“cuerpo”) reforzando así la pata “hago” (experiencia directa) y “oigo” (persuasión verbal). A través de esto, la persona se dio cuenta de que, aunque el resultado no fuera el esperado, su autoeficacia es adecuada (“si hubiera sido un buen día hubiera jugado bien porque el nivel lo tengo”, “estaba consiguiendo que el otro se desesperara porque yo jugaba directo y rápido”). Asimismo, comentó que podría “haber hecho algo para no sentirse tan nervioso”, por lo que se acordó que para la siguiente sesión buscara estrategias sencillas de relajación, trabajando así la pata “siento” (síntomas psicofisiológicos). Posteriormente, expresó que “preguntó a su profesor de tenis sobre el rival y éste le dio algunos consejos como, por ejemplo, jugar más rápido e intentar ser agresivo que le ayudaron a poder ganarle algunos puntos”, lo cual reforzó tanto el “cuerpo” (autoconfianza) como las patas “oigo” y “hago”.

Además, con el objetivo de fortalecer tanto el “cuerpo” (“puedo” y “valgo”) como la pata “hago”, se le preguntó si había pensado en estrategias para afrontar condiciones atmosféricas desfavorables, a lo que respondió: “pensé en hacer más derechas paralelas que son rápidas y efectivas, arriesgar más, hacer más dejadas y puntos directos, moviendo al rival de un lado a otro”.

Con respecto a la cuarta sesión (24 de febrero), la persona expresó que incorporaría a su rutina estrategias de relajación como la respiración profunda durante tres minutos o la relajación de los brazos y de las piernas. Con esta actividad se reforzó la pata “hago” y “siento”, además del “cuello” (expectativas de autoeficacia). Seguidamente, se le preguntó sobre los entrenamientos realizados durante la semana y contó que “le habían ido bien, se veía con nivel para el torneo de Marzo”, por lo que se ve que ha aumentado la fuerza del “cuerpo” (confianza). Además, comentó que “solía entrenar con dos compañeros y primero practicaban golpes específicos y después jugábamos un set”. Igualmente, explicó que actualmente no realizaba una preparación física más allá de los entrenamientos, sino que “solamente practicaba aspectos técnicos” pero que “sería una buena idea prepararse físicamente” y se comprometió a realizar esta planificación. Por tanto, a través de esta reflexión se trabajó la pata “hago”, el “cuello” y el “cuerpo”.

Por último, se vio que su nivel de confianza (“cuerpo”) y autoeficacia (“puedo”) de cara a su próximo partido, era adecuado.

En la quinta sesión (3 de marzo), se preguntó sobre los entrenamientos que había tenido durante la semana y sus resultados, incidiendo así sobre la experiencia directa (“hago”) del participante. Comentó que “los dos primeros le habían ido bien, había practicado los golpes que tenía más flojos especialmente revés y el saque, y que, aunque no hubiera incidido en la preparación física se veía en buena forma para el partido, especialmente a nivel técnico, ya que los entrenamientos habían ido bien”, por lo que se observa que presenta buenos niveles de motivación para la consecución de su objetivo.

La sexta sesión (10 de marzo) empezó comentando su último partido, el cual perdió porque “tenía un mal día y no se encontraba a gusto en la pista”. Como en anteriores sesiones, se

recalaron los aspectos positivos y el trabajo realizado (reforzando así las patas “oigo” y “hago”), aumentando la confianza (“cuerpo”), su percepción de autoeficacia (“puedo”) y sus expectativas de eficacia positivas (“cuello”), puesto que expresó que “intentará hacerlo mejor y que los entrenamientos han ido bien”. Luego, comentó que aplicó las estrategias de relajación que le funcionaron para reducir sus nervios, lo cual fortaleció la pata “siento” (interpretación positiva de los síntomas psicofisiológicos).

También, se acordó que comenzara a entrenar en pista de tierra batida, lo cual expresó que “le ayudaría bastante a adaptarse mejor al cambio de pista rápida a tierra batida y poder tener más rodaje para los partidos”. Por tanto, mediante este acuerdo se reforzó la pata “hago”, ya que va a obtener experiencia y sensaciones en la misma superficie donde compite aumentando su confianza (“cuerpo”).

En cuanto a la tarea de planificación de la preparación física, la persona propuso estrategias como “subir y bajar escaleras o rampas corriendo, salir a correr media hora todos los días con su padre, dar clases de tenis a su madre o cambiar de dirección mientras corre”. En consecuencia, la sesión finalizó con el compromiso de poner en práctica esta planificación, aumentando así la confianza (“cuerpo”) en sus capacidades, las expectativas de autoeficacia (“cuello”), “cuerpo” y obteniendo una experiencia similar a los entrenamientos (pata “hago”).

En la séptima sesión (24 de marzo), la persona relató que había ganado su partido y que “se sentía con ganas de jugar”. Además, expresó que “aunque hubo fallos, todos sus golpes funcionaron bien y se sintió sólido en la pista”. Asimismo, comentó que su entrenador conocía al rival y le recomendó que adoptara un juego rápido y directo que le funcionó.

Seguidamente comentó que seguir una planificación física le ayudó a mantenerse en buena forma y a cansarse menos en el partido, por lo que aumentaron sus expectativas de eficacia (“cuello”), la percepción de autoeficacia (“puedo”) y su confianza en sí mismo (“cuerpo”).

En la última sesión (31 de marzo), se le preguntó sobre sus entrenamientos y comentó que “le habían ido bastante bien y que se veía más sólido en juego”. Además, se averiguó su percepción de utilidad y satisfacción con las sesiones. La persona comentó que “las sesiones le parecían muy útiles y que se notaba con más confianza que al inicio y que ahora se veía más capaz y confiado para lograr la meta”, por tanto, se ha reforzado el “cuello” (expectativas de eficacia positivas), “cuerpo” (confianza) y las patas (especialmente “hago”). Al término de la misma, se realizó el pase de los cuestionarios y se concretó la fecha para la sesión de seguimiento al mes de finalizar la intervención. Con respecto a los objetivos de esta octava sesión, fueron 1) evaluar los progresos de manera continua con respecto a las submetas logradas, 2) evaluar la utilidad y el grado de satisfacción de la persona con la intervención realizada, 3) realizar la segunda evaluación de las variables dependientes (bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general) y 4) revisar la motivación ha cambiado o si se ha mantenido estable.

En la sesión de seguimiento (28 de abril), se comprobó que las mejoras logradas en los componentes motivacionales del modelo (estrategias para recoger datos que mejoren la autoconfianza: “cuerpo”, “cuello” y pata “hago”, principalmente) se mantenían durante los

partidos y en los entrenamientos realizados posteriormente a la finalización de la intervención, consiguiendo pues cierto grado de aprendizaje y estabilización de la confianza del deportista para las siguientes metas planteadas posteriormente.

Resultados

En este apartado se comentan de manera cualitativa y cuantitativa los resultados obtenidos en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia, con el objetivo de valorar la eficacia de la intervención. Se presenta una tabla resumen con los cambios más relevantes tras la intervención (véase Tabla 3).

Tabla 3.- Cambios más relevantes tras la intervención.

Medida	Subescala	Pre-test	Post-test	Cambios
Autoestima		24/40	28/40	+4
	Autoaceptación	16/24	21/24	+5
	Relaciones positivas	16/30	16/30	0
	Autonomía	19/36	32/36	+13
Bienestar Psicológico	Dominio del entorno	20/30	19/30	-1
	Crecimiento personal	18/24	21/24	+3
	Propósito en la vida	16/30	20/30	+4
Autoeficacia General		23/40	28/40	+5

Fuente: Generación propia

En primer lugar, se observa que los cambios más importantes se han producido en la subescala “Autonomía” de la “Escala de Bienestar Psicológico” de Ryff (Díaz et. al., 2006), que ha mejorado trece puntos tras la intervención, sobre todo el ítem 13 (“Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones”) que pasa a valorarse de 1 (“Parcialmente de acuerdo”) a 6 (“Parcialmente de desacuerdo”) y el ítem 4 (“Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida”) que pasa de 3 (“Completamente de acuerdo”) a 4 (“Completamente en desacuerdo”), indicando que la persona se guía más por aspectos intrínsecos para cumplir la meta que por motivaciones extrínsecas. Además, la subescala “Autoaceptación” ha mejorado cinco puntos después de la intervención, especialmente el ítem 7 (“En general me siento seguro y positivo de sí mismo”), lo que está indicando que las estrategias trabajadas y el modelo de intervención escogido han aumentado la seguridad en uno mismo. Asimismo, la subescala “Propósito en la vida” también ha mejorado cinco puntos, concretamente en los ítems 11 (“Soy una persona activa al realizar los

proyectos que me propuse para mí mismo”) y 20 (“Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida”), que se valoran de forma más positiva tras la intervención debido a las tareas acordadas para realizar la meta deseada y su concreción en submetas alcanzables. También ha mejorado la de “Crecimiento personal”, que ha aumentado tres puntos tras la intervención. Sin embargo, se observa un menor impacto de la intervención en las subescalas “Relaciones positivas con los otros”, la cual no ha variado su puntuación después de la intervención, y la de “Dominio del entorno”, que se ha reducido un punto tras el post-test.

En cuanto a la puntuación en la “Escala de autoeficacia general” de Schwarzer y Baessler (1996), se observa que ha mejorado en cinco puntos en general. De forma más detallada, podemos comprobar como mejora en el ítem 7 (“Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo”) y el ítem 8 (“Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario”), que han pasado de un 3 (“En desacuerdo”) a un 2 (“De acuerdo”) después de la intervención, lo que indica que la persona se siente más eficaz a la hora de superar dificultades y obstáculos gracias a las herramientas obtenidas mediante el modelo “La Jirafa de Cantón”.

Por último, las puntuaciones en la “Escala de autoestima” de Rosenberg (1965) han mejorado cuatro puntos con respecto a los resultados pre-test, especialmente en el ítem 4 (“Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente”) valorado con 1 (“Muy en desacuerdo”) a 4 (“Muy de acuerdo”) indicando que las estrategias proporcionadas han ayudado a la persona a sentirse más capaz para realizar las tareas y metas propuestas. Además, el ítem 5 (“Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí”), ha pasado de una valoración de 2 (“De acuerdo”) a una de 4 (“En desacuerdo”), puesto que la persona ha conseguido submetas importantes durante la intervención y se siente más motivada de cara a su meta. Así mismo el ítem 9 (“A veces me siento verdaderamente inútil”) valorado con un 3 (“En desacuerdo”) ha pasado a 4 (“Muy en desacuerdo”).

Discusión

Según los resultados obtenidos, se puede concluir que se han cumplido el objetivo planteado de potenciar su motivación (concretado en mejorar las variables motivacionales que componen el modelo y aumentar la confianza para alcanzar su meta) y que la intervención realizada a partir del modelo “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a) ha demostrado ser eficaz en este participante, puesto que se han observado aumentos en las puntuaciones post-test tras la intervención de diferentes variables psicológicas como la autoestima, autoeficacia general y tres subescalas de bienestar psicológico (autoaceptación, autonomía y propósito en la vida). Además, la percepción subjetiva de la persona también apoya estos resultados ya que, tanto a lo largo de las sesiones como en el seguimiento, ha expresado tener mayores niveles de confianza y verse más capaz para lograr su meta.

Por tanto, esta intervención ha sido efectiva también en el caso de un jugador de tenis. En este como en cualquier otro deporte o actividad, es igualmente importante fomentar la motivación intrínseca, puesto que algunos jugadores pueden pensar que no depende de ellos ni

de sus habilidades ganar el partido, sino que influye más la suerte, fallos del rival o condiciones atmosféricas, por lo que el locus de control estaría situado externamente perjudicando el nivel de motivación del tenista, siendo esto susceptible de ser modificado mediante el diálogo socrático que propone “La Jirafa de Cantón”. Por otro lado, estos cambios positivos en la persona debidos a la intervención realizada han sido resultado del aumento de sus expectativas de eficacia (Bandura, 1977), el traslado del locus de control externo a interno, con un aumento de su confianza y el fomento de las atribuciones internas de sus logros.

Estos resultados están en la línea de otros estudios en los que también se ha utilizado “La Jirafa de Cantón”, como los realizados en natación adaptada (Peris-Delcampo, et al., 2016), el fútbol sala femenino (Colás, et al., 2017), la marcha atlética (Rodríguez, et al., 2018), gimnasia rítmica (Sánchez et al, 2018; Cantón, Sánchez y Peris-Delcampo, 2019), pérdida de peso y aumento de la masa muscular (Cantón y Peris-Delcampo, 2019; Peris-Delcampo y Cantón, 2019), la mejora de habilidades sociales (Cantón, Taipe-Nasimba, Expósito y Peris-Delcampo, 2019) o el miedo a hablar en público (Cantón, et al., 2018). En todos ellos se ha visto que ha mejorado los resultados obtenidos en las diferentes escalas utilizadas relacionadas con la psicología positiva. También se ha comprobado la utilidad de este modelo y la necesidad de adaptación del mismo, dentro de una estructura, a cada intervención concreta, por lo que es necesario seguir investigando en este sentido para optimizar a través de estudios empíricos el protocolo y procedimiento de intervención a través de la “Jirafa de Cantón”, además de para lograr una integración del entrenamiento psicológico y físico tanto a nivel individual como de equipo, resaltando así la importancia de los aspectos motivacionales en la práctica deportiva (además de otros entornos) aficionada, profesional y de élite. Por tanto sería conveniente realizar más investigación y aplicaciones de esta metodología en diferentes deportes tanto individuales (ej: judo, bádminton, saltos de esquí...), en pareja (pádel, vóley-playa...) como de equipo (ej: fútbol, baloncesto, balonmano, voleybol...), para consolidar un procedimiento estándar y de fácil aplicación de esta intervención e ir adaptándola a las características idiosincrásicas de las diferentes modalidades deportivas, dotando así de herramientas útiles que sean de utilidad sobre todo a los profesionales de la psicología del deporte.

En lo que respecta a la intervención presentada, quizás se hubieran obtenido resultados más extrapolables al conjunto de practicantes de tenis con varios participantes que practiquen la misma disciplina deportiva y realizando sesiones individuales con cada uno de ellos, por lo que convendría hacer investigaciones futuras en esta línea. Además, sería interesante hacer estudios buscando adaptar el modelo para poder aplicarlo de manera colectiva (en pequeños grupos) la intervención aquí presentada, utilizando un grupo control con el que comparar el nivel de eficacia obtenido.

Finalmente, señalar que esta investigación está planteada desde y para la intervención profesional, intentando llevar a cabo comprobaciones que ayuden al desarrollo de fundamentación y corroboración empírica de técnicas e instrumentos prácticos, no solo en el ámbito de la psicología del deporte, sino también en cualquier otro.

Referencias

- Atkinson, J.W. (1983). *Personality, motivation and action*. New 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.
- 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. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, *1*, e2, 1-12. doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- 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., 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. Segrera, 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., Taipe-Nasimba, N., Expósito, V. y Peris-Delcampo, D. (2019). A single-case psychological intervention using the motivacional coaching method "Cantón 's giraffe" for the improvement of social skills. *The Coaching Psychologist*, *15*(1), 24-35.
- Cantón, E., Sánchez, A. I. y Peris-Delcampo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horizonte Sanitario*, *18*(3), 325-336. DOI: 10.19136/hs.a18n3.3184.
- Cantón, E. y Peris-Delcampo, D. (2019). Intervención psicológica motivacional en un trabajo multidisciplinar para la reducción de peso y aumento de la masa muscular. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, *32*, 14-30.
- 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>
- Covington, M. V. (2000). Goal theory, motivation and school achievement: An integrative review. *Annual Review Psychology*, *51*, 171-200. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.171
- Csikszentmihályi, M. (2007). *Aprender a Fluir*. (5ª Ed.). Barcelona. Ed. Kairos.
- 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. doi: 10.4236/psych.2012.312A179

- 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. doi: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- 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 Deinstbier, R.A. (Ed.): *Nebraska Symposium on Motivation 1990* (38, 199-235). Lincoln: University of Nebraska.
- García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13, 2, 101-112. doi: <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19255>
- Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (eds). (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- 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.
- 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. (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: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2016.112.5
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2019). Estudio de caso único mediante el coaching psicológico motivacional en una joven que pretende perder peso y aumentar su masa muscular. En Consejo General de la Psicología del España. *Libro de Capítulos del IV Congreso Nacional de Psicología*. Vitoria del 21 al 24 de julio de 2019. Pp 189-199.
- 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>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 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: <https://doi.org/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.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4, (4), 99 – 104. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- 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 [Scale of general self-efficacy: psychometric data of adaptation for the Spanish population]. *Psicothema*, 12 (2), 509-513.

- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon & Schuster. doi: 10.1176/appi.ajp.161.5.936
- Seligman, M.E.P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- 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.
- Tolman, E.C. (1955). Principles of performance. *Psychological Review*, 62, 315-326.
- Vázquez, A., Jiménez, R. y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de Autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
- 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*. Nueva York: John Wiley.
- Weiner, B. (1972). *Theories of Motivation. From Mechanism to Cognition*. Chicago: Markhan Publishing Company.
- Weiner, B. (1980). *Human Motivation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- White, R.W. (1959). Motivation Reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333. doi: 10.1037/h0040934
- White, R. W. (1959). Motivation Reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333