

## **Intervención psicológica para el aumento motivacional hacia la actividad física y la pérdida de peso**

### ***Psychological Intervention for Increased Motivation Towards Physical Activity and Weight Loss***

David Peris-Delcampo

Universidad de Valencia, España

Enrique Cantón

Universidad de Valencia, España

#### **Resumen**

Se presenta un estudio de caso con una joven de 22 años (estudiante y entrenadora de baloncesto) que quería motivarse para perder peso y desarrollar hábitos saludables (buena alimentación y ejercicio físico regular). Se utilizó el modelo “La Jirafa de Cantón” como base de la intervención que consta de cuatro partes bien diferenciadas que son: la “cabeza” o meta; el “cuello” o las expectativas x valor; el “cuerpo” o la autoestima, autoeficacia y autoconcepto; y las “patas” de la base que se refieren a las cuatro vías de obtención de información (experiencia directa, experiencia indirecta, persuasión verbal y síntomas psicofisiológicos). El análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos se realizó mediante triangulación metodológica, midiendo en la participante las partes del modelo de la Jirafa de Cantón de manera cualitativa, y cuantitativamente el bienestar psicológico y la autoeficacia. Los resultados muestran una mejora de las variables motivacionales relacionadas con las partes del modelo, en consonancia con la mejora de las puntuaciones cuantitativas de bienestar psicológico y autoeficacia. También se observó un aumento y mantenimiento de hábitos saludables de nutrición, actividad física y pensamientos adecuados. Estos resultados están en la línea de los obtenidos en estudios anteriores similares.

*Palabras clave:* investigación aplicada, psicología, motivación, deporte, hábitos saludables

---

David Peris-Delcampo. Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultat de Psicologia. Universidad de Valencia, España. <http://orcid.org/0000-0002-7588-1522>

Enrique Cantón. Línea de Motivación, Actividad Física y Salud. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, España. <http://orcid.org/0000-0001-6869-617X>

La correspondencia en relación con este artículo se dirige a David Peris-Delcampo, Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, España. Dirección electrónica: [David.Peris-Delcampo@uv.es](mailto:David.Peris-Delcampo@uv.es)



**Abstract:**

A case study is presented with a 22-year-old female (student and basketball coach) who wanted to motivate herself to lose weight and develop healthy habits (good nutrition and regular physical exercise). The “Cantón’s Giraffe” model was used as the basis of the intervention, which consists of four well-differentiated parts that are: the “head” or goal; the “neck” or expectations x value; the “body” or self-esteem, self-efficacy and self-concept; and the base “legs” that refer to the four ways of obtaining information (direct experience, indirect experience, verbal persuasion and psychophysiological symptoms). The analysis of both quantitative and qualitative data was carried out through methodological triangulation, measuring the parts of the Cantón’s Giraffe model qualitatively in the participant, and quantitatively for psychological well-being and self-efficacy. The results show an improvement in the motivational variables related to the parts of the model, in line with the improvement in the quantitative scores for psychological well-being and self-efficacy. There was also an increase and maintenance of healthy habits of nutrition, physical activity and proper thinking. These results are in line with those obtained in previous similar studies.

*Keywords:* Applied Research, Psychology, Motivation, Sport, Healthy Habits

Sin duda, es valioso el trabajo psicológico aplicado, especialmente en un marco de colaboración interdisciplinaria, para el adecuado funcionamiento de las personas que quieren gozar de una buena salud al actuar sobre su actividad física y otros hábitos saludables como la alimentación equilibrada. En este sentido, la acción conjunta de profesionales de la Educación Física, Nutrición y Psicología del deporte, entre otros, es un elemento que optimiza el funcionamiento de las personas al buscar un trabajo personalizado y adaptado a las necesidades individuales (Cantón, 2001; Caracuel & Arbinaga, 2012; Delgado & Tercedor, 2002).

La búsqueda de constante mejora caracteriza el enfoque de la Psicología positiva. Se orienta hacia la búsqueda del desarrollo personal, en potenciar las cualidades de las personas, en lugar de un enfoque más tradicional de corte clínico centrado en detectar dificultades o problemas para ofrecer un tratamiento o solución (Seligman, 2008). Desde la Psicología positiva, se busca el desarrollo de cualidades humanas tales como la autoestima, el bienestar psicológico, el optimismo o la autoeficacia (Passmore & Oades, 2014). En relación con este planteamiento, aparece el *coaching* como una metodología que pretende generar un entorno facilitador donde el cliente, participante o *coachee* encuentra sus propias respuestas en la búsqueda de uno o varios objetivos, siempre desde sus propios recursos. De esta forma, el profesional experto en *coaching* entabla preguntas, facilita la reflexión, refuerza comportamientos y ayuda a plantear adecuadamente los objetivos para que el *coachee* sea “el dueño de su destino” para así encontrar sus propias soluciones (Peris-Delcampo, 2016). Es una estrategia de modificación de conducta que, mediante la reflexión, el autodescubrimiento, el aprendizaje y la acción provoca un proceso de cambio (García-Naveira, 2013) y que, solo si la ocasión lo requiere, el experto en coaching le aportará nuevas estrategias, diversas explicaciones y sugerencias (Buceta, 2016) en un proceso de acompañamiento individualizado, donde el coachee, por medio de un plan concreto, libera su talento (Villa & Caperán, 2010). Además, dicho enfoque facilita la reestructuración cognitiva o modificación de creencias distorsionadas

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

(Gil-Monte, 2014). Desde esta perspectiva, el profesional experto en coaching debe, por un lado, saber generar ese entorno facilitador (de *coaching*) y, por otro lado, ser competente respecto a qué se trabaja desde el coaching (Cantón, 2014b). Así, existen diversos profesionales que utilizan el coaching para realizar su trabajo, como es el caso de entrenadores que “hacen preguntas” para que sus deportistas “se den cuenta”, los preparadores físicos posibiliten reflexionar respecto al trabajo condicional que se realiza, el nutricionista (además de explicar aspectos relacionados con la dieta individualizada) fomenta la implicación de sus clientes o el psicólogo del deporte desarrolla aspectos psicológicos tales como la motivación o la adherencia a la práctica deportiva a través de un entorno o “enfoque coaching”.

Desde esta idea de la Psicología positiva y el *coaching*, Cantón (2013, 2014a) desarrolla un modelo motivacional llamado “La Jirafa de Cantón” con base en los marcos conceptuales y teorías psicológicas, que se han ido desarrollando a lo largo de los años en la investigación psicológica y que cuentan con un fuerte asentamiento, según la evidencia científica acumulada, resulta de uso habitual en la práctica profesional de las diferentes áreas. En la gran mayoría de los manuales especializados de motivación, se alude a estas variables o constructos, que son específicamente los siguientes: la motivación de logro, la teoría de metas, la fuerza motivacional (que combinan las expectativas con el valor incentivo del logro), las atribuciones causales, o la autoconfianza (Fernández-Abascal et al., 2003; Palmero et al., 2011; Reeve, 2010).

El modelo “La Jirafa de Cantón” (Cantón, 2013, 2014a) es una propuesta de intervención psicológica. Combina teorías motivacionales clásicas suficientemente contrastadas que se relacionan entre sí al utilizar como símil la figura de una jirafa con cuatro partes: cabeza, cuello, cuerpo y patas (Figura 1).

Figura 1

*Esquema del modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón”.*



Nota. Figura tomada de Cantón (2013, p. 4).

La cabeza se refiere al objetivo que debe estar establecido en positivo, que suponga un reto, que dependa del sujeto o se divida en “escalones”. El “cuello” se refiere a las fuerzas motivacionales referentes a las expectativas x valor (“creo” y “valoro”). El “cuerpo” se subdivide a las tres bases de la autoconfianza, que son la autoeficacia (“puedo”), la autoestima (“valgo”) y el autoconcepto (“soy”). Y las “patas” se refieren a la experiencia indirecta (“veo”), persuasión verbal (“oigo”), los síntomas psicofisiológicos (“siento”) y la experiencia indirecta (“hago”).

La eficacia práctica de la aplicación de este modelo ha sido comprobada por parte del equipo de investigación en estas fases iniciales, en estudios de caso en diferentes contextos, como superar el miedo a hablar en público (Cantón et al., 2018) y también en el deporte, por ejemplo, en casos de natación adaptada (Peris-Delcampo et al., 2016), fútbol sala femenino (Colás et al., 2017), gimnasia rítmica (Sánchez et al., 2018) o marcha atlética (Rodríguez et al., 2018).

Dos de los conceptos relacionados con la Psicología positiva son el bienestar psicológico y la autoeficacia general. Respecto al bienestar psicológico, Ryan y Deci (2001) organizaron los estudios relacionados con este concepto en dos grupos según sus características y función: el bienestar hedónico (subjetivo, centrado en la alegría, relacionado con el ambiente social, la emoción expresada) y el bienestar eudaimónico (centrado en el desarrollo de nuestras expectativas o intereses, la obtención de las metas y el crecimiento a nivel personal).

Desde esta perspectiva eudaimónica, Carol Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones, que son la autoaceptación (cómo las personas quieren sentirse bien consigo mismas y aceptar sus propias limitaciones), relaciones positivas con las personas (valorar sentirse querido y a quien amar), autonomía (capacidad de mantener la individualidad en diferentes contextos), dominio del entorno (habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos o las necesidades propias), propósito en la vida (marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido) y crecimiento personal (seguir creciendo como persona y por llevar al máximo las propias capacidades). Este modelo constituye uno de los más importantes en Psicología positiva y es particularmente apropiado para entender los aspectos psicológicos de desarrollo en Psicología de la actividad física y el deporte (Romero et al., 2007).

Por su parte, la autoeficacia general es un sentimiento de confianza en manejar los estresores que aparecen en las distintas circunstancias de la vida. Así, se fomenta una percepción del control sobre la acción (Schwarzer & Baessler, 1996).

En relación con estos conceptos mencionados, existen diversos trabajos relacionados con el deporte y la actividad física. Por ejemplo, García-Naveira et al. (2017) realizaron un estudio donde aplicaron el *coaching* a 38 jóvenes deportistas de alto rendimiento del grupo experimental frente a 41 del grupo de control. Concluyeron que esta estrategia de intervención mejora el bienestar psicológico y la salud mental de los deportistas. También, García-Naveira (2016) seleccionó una muestra de 61 deportistas adultos de rendimiento a la que se le aplicó un programa de *coaching*. Se observó una mejora significativa en la salud mental y sin diferencias en bienestar psicológico (grupo experimental  $n = 31$ ), mientras que en el grupo de control ( $n = 30$ ) se observó un aumento en bienestar psicológico y una disminución de la percepción de salud psicológica. Por su parte, Romero et al. (2013) realizaron una intervención con

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

---

un equipo técnico y sus tenistas con base en el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff. Encontraron mejoras significativas en un deportista que sufrió de episodios maníacos. También, Peris-Delcampo & Cantón (2018a) encontraron relaciones interesantes entre la motivación y el bienestar psicológico en 56 jugadores aficionados de pádel, mientras que Boix et al. (2017) desarrollaron un estudio con 93 personas practicantes de pilates y evidenciaron una menor autoeficacia en participantes sedentarios.

Se presenta un estudio de caso, desde un enfoque aplicado, con colaboración multidisciplinaria (aunque en este trabajo solo se analiza la intervención psicológica). Se trata de una mujer joven, quien desea perder peso y no lo ha conseguido hasta ahora por “falta de motivación”. Se fomentan y fortalecen los elementos fundamentales motivacionales desde el modelo “La Jirafa de Cantón”. Así, se facilita la adherencia tanto a la dieta diseñada por un nutricionista como a la actividad física coordinada por un profesional en la materia.

Se espera que la intervención psicológica facilite la obtención de su meta: motivarse para perder peso y desarrollar hábitos saludables (adecuada alimentación y la práctica de ejercicio físico regular) mediante la incorporación de los elementos motivacionales desarrollados en el modelo “La Jirafa de Cantón”. Con base en ello, se espera una mejora significativa tras la evaluación de las variables relacionadas con el modelo y la autoeficacia y el bienestar psicológico tras la intervención.

### Método

La metodología utilizada es la propia de los estudios de caso, cuyas características generales, según Stake (2020), corresponden con la de un estudio intrínseco e instrumental, por seleccionar casos que sean relevantes, por buscar la manera de formular generalizaciones e interpretarlos de manera que se recoja con objetividad; es decir, aquello que ocurre para realizar una interpretación fundamentada. Con base en ello, tres elementos que el autor considera esenciales son la formulación de preguntas adecuadas según una estructura, la recogida de la información de la manera lo más fiable posible y la validación de los datos a lo que plantea una triangulación.

De esta forma, se plantea una triangulación metodológica (Castañer et al., 2013). Se combinan tanto la evaluación cuantitativa como el análisis cualitativo del proceso realizado. Se consideran ambos aspectos en la interpretación posterior. Para ello, se utiliza el modelo “La Jirafa de Cantón” y el análisis cuantitativo del bienestar psicológico y la autoeficacia.

En la intervención se desarrollaron tres fases: la primera fase de identificación, en la que se recoge información de la participante respecto a los diferentes componentes del modelo de la Jirafa de Cantón, el bienestar psicológico y la autoeficacia; una segunda fase de intervención, en la que se realiza una intervención que se busca mejorar para la participante las partes del modelo de la Jirafa de Cantón y una tercera de seguimiento, una vez finalizada la intervención.

### Participante

La participante de este estudio era una chica de 22 años, quien estudiaba un grado en la Universidad de Valencia y tres tardes a la semana actuaba como entrenadora de baloncesto de un equipo alevín

(además de los partidos de fin de semana). Vivía en casa con sus padres y sus dos hermanos (una mayor que ella y otro menor).

Como objetivo principal se propuso bajar de peso mediante la mejora de hábitos saludables. Había intentado conseguirlo en otras ocasiones, pero no lo había cumplido. Sin embargo, pese a lo mucho que lo quería, se veía cada vez más incapaz de conseguirlo. Por dicho motivo, se inició la presente intervención.

Los criterios de inclusión de esta participante fueron la relevancia del caso al no encontrar estudios previos similares, la aparente baja autoestima (según manifestaba la participante) y las experiencias de fracaso en objetivos similares. No se consideró algún criterio de exclusión para este tipo de intervención (no se observaron factores psicopatológicos previos ni dificultades cognitivas).

Antes de realizar la intervención con el método de la Jirafa de Cantón, se informó a la participante de las características y la posibilidad de su publicación de la intervención en un artículo (se preserva la confidencialidad de la participante). Asimismo, se firmó el correspondiente consentimiento informado según las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad de Valencia.

El profesional que realizó la intervención fue un psicólogo experto en Psicología del deporte, con amplios conocimientos de coaching y con un buen bagaje experiencial sobre la utilización del modelo “La Jirafa de Cantón”.

### **Instrumentos**

Para el análisis cualitativo se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Modelo “La Jirafa de Cantón”: se utilizaron las partes del modelo para analizar los componentes motivacionales desarrollados en la intervención, que son la “cabeza” o meta; el “cuello” o las expectativas x valor; el “cuerpo” o la autoestima, la autoeficacia y el autoconcepto y las “patas” de la base, que se refieren a las cuatro vías de obtención de información (experiencia directa, experiencia indirecta, persuasión verbal y síntomas psicofisiológicos).

- Entrevistas: en cada entrevista semiestructurada (Stake, 2020): de aproximadamente una hora de duración, planteaban las preguntas correspondientes a las partes de “La Jirafa de Cantón” (Figura 1) con el propósito de analizar el grado de conocimiento y consolidación de cada una de las partes del modelo. Se realizó un resumen de la transcripción de cada entrevista al recoger los aspectos considerados como más relevantes por el experto que realizó la intervención.

- Tabla de comparación de datos: Se categorizaron los datos en relación con la información referente a cada una de las partes del modelo “La Jirafa de Cantón” (Figura 1), según las recomendaciones de Gibbs (2012). Para comparar los datos obtenidos en las fases de identificación e intervención, se diseñó una tabla donde se anotaban las verbalizaciones seleccionadas por categorías (las partes del modelo) de la participante antes de realizar la intervención y una vez realizada en relación con las partes del modelo y tras el análisis cualitativo realizado (Tabla 3, en el apartado de Resultados).

Se utilizaron dos instrumentos cuantitativos, para medir el bienestar psicológico y la autoeficacia de la participante, los que se describen a continuación:

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

---

• Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (1989): en su adaptación española (Díaz et al., 2006), con un  $\alpha$  de Cronbach entre .84 y .70 en el total de las escalas. 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 & Baessler, 1996): en su adaptación española de Sanjuán et al. (2000), la cual tiene un  $\alpha$  de Cronbach de 0.83. Evalúa la competencia percibida para lograr las metas propuestas mediante diez ítems valorados en una escala Likert de 1 (“Poco de acuerdo”) a 4 (“Muy de acuerdo”).

Se utilizó, a lo largo de la intervención, un registro ad hoc:

• En el registro diario, que se realizó ad hoc, la participante marcaba con “Sí” o un “No” si había cumplido con el trabajo físico y la dieta diaria, junto con un apartado de observaciones donde anotaba sus impresiones al respecto de manera libre, si lo consideraba oportuno para cada día.

Se utilizó la triangulación metodológica para analizar los datos tanto cuantitativos (autoeficacia y bienestar psicológico) como cualitativos (partes de La Jirafa de Cantón). Se cruzaron los resultados en todas las fuentes de obtención de datos.

### Procedimiento

La intervención psicológica la desarrolló un psicólogo experto en Psicología del deporte. Asimismo, el profesional especialista en estrategias de *coaching*, con un amplio conocimiento del modelo “La Jirafa de Cantón”, para fomentar las bases motivacionales de creación de hábitos saludables, a la par y mediante un trabajo multidisciplinar de otros profesionales de Nutrición y Educación Física, quienes no forman parte del objeto de análisis en este trabajo.

Para la aplicación del modelo se utiliza un protocolo desarrollado específicamente para este fin (Cantón & Peris-Delcampo, 2017). Consta de tres fases: identificación (en la que realiza la medición cuantitativa antes de la intervención y se analiza cualitativamente cómo está la participante en relación con los diferentes componentes del modelo), intervención propiamente dicha (donde se mejoran las partes que se considera en base en el modelo, y se realiza una medición cuantitativa y valoración cualitativa una vez finalizada la intervención) y una tercera de seguimiento (donde tras un periodo mínimo de un mes posterior a la fase de intervención, se analiza la consolidación del trabajo realizado).

Todo lo anterior se efectúa con la metodología propia del coaching. El experto (en este caso, el psicólogo) genera un entorno facilitador por medio de preguntas y otras estrategias para que la persona participante llegue a sus propias conclusiones (García-Naveira, 2016). En este caso, deberá encontrar sus propias respuestas en relación con el modelo “La Jirafa de Cantón” (ver ejemplo de preguntas en la Tabla 1).

D. PERIS-DELCAMPO Y E. CANTÓN

Tabla 1

*Ejemplo de preguntas utilizadas durante las sesiones en relación con las partes del modelo “La Jirafa de Cantón”*

LA CABEZA (EL LOGRO)	
¿Qué quieres conseguir exactamente?	¿Cuándo quieres alcanzarla?
¿Te sientes apoyado para conseguir la meta?	¿Cómo te vas a organizar?
EL CUELLO (LAS FUERZAS MOTIVACIONALES)	
“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?
CUERPO (LA CONFIANZA)	
“Puedo” (autoeficacia): ¿Piensas que conseguirás cumplir la meta?	“Valgo” (autoestima): ¿Piensas que pones de tu parte para conseguirlo?
	“Soy” (autoconcepto): ¿Qué cualidades tienes para conseguirla
LAS PATAS (LA EXPERIENCIA)	
“Veo” (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?

Se llevó a cabo un total de diez sesiones en una sala de despacho de alrededor de una hora de duración (dos de identificación, otras seis de intervención propiamente dicha, y dos de seguimiento, todas ellas resumidas en la tabla 2), que se muestran, a continuación, con una información más detallada al transcribir lo más relevante, explicar lo que ocurrió en cada una de ellas y concretar mejor los resultados en el apartado correspondiente.



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 2

*Resumen de las sesiones realizadas durante el total de la intervención*

Fase	Nº	Fecha	Resumen de las sesiones
Identificación	1	17 septiembre	-Consentimiento informado. -Evaluación previa a la intervención de autoeficacia y bienestar psicológico -Identificación de la “Cabeza” (meta) -Identificación del “Cuello” (expectativas/valor)
	2	21 septiembre	-Identificación del cuerpo -Identificación de las patas -Tarea para casa: que pensara cuáles cosas le podrían ayudar a conseguir el objetivo y si había otros profesionales con los que podría consultar.
Intervención	3	26 setiembre	-Repaso de las tareas planteadas en la sesión anterior. -Mejor definición de los objetivos. -Reformulación de las expectativas/valor. -Tarea para casa: traer el plan personalizado de nutrición y preparación física tras consultarlo con los profesionales para buscar consenso entre todos.
	4	3 octubre	-Repaso del plan de nutrición y actividad física realizado por los profesionales en la materia. -Trabajo fundamentalmente de las “patas” al relacionarlos con los objetivos realistas y el plan por seguir. -Refuerzo de la decisión de “pesarse una vez al mes” y centrarse en su plan. -Tarea para casa: empezar con el plan.
	5	11 doctubre	-Repaso actividades semana anterior. -Cuestionamiento de creencias limitantes sobre el “saltarse la dieta”. -Autorregistro diario de seguimiento de la dieta, el plan de trabajo físico y las observaciones. -Tarea para casa: seguir el plan con el autorregistro.
	6	18 octubre	-Repaso del trabajo realizado con base en el autorregistro y al contacto con los demás profesionales. -Refuerzo del trabajo realizado al fomentar el que se centre en lo que depende de ella, seguir el plan a pesar de las dificultades que surjan. -Tarea para casa: continuación del plan y el autorregistro.
	7	15 noviembre	-Repaso de lo realizado con el registro como base. -Refuerzo del trabajo realizado. -Tarea para casa: seguir con el plan y el autorregistro.
	8	21 diciembre	-Repaso de las tareas realizadas. -Refuerzo del trabajo en función del modelo. -Análisis de la pérdida de peso y sensaciones. -Evaluación posterior a la intervención de autoeficacia y bienestar psicológico. -Establecer fecha de primera sesión de seguimiento.
Seguimiento	9	9 enero	-Análisis de lo ocurrido durante las fiestas de Navidad. -Análisis constructivo del autorregistro. -Fomento de la percepción de control. -Análisis del pre y pos test en base a los cuestionarios y al modelo.
	10	5 marzo	-Recordatorio de lo realizado. -Refuerzo del trabajo realizado por medio del modelo.

El análisis de datos se realizó por medio de la triangulación metodológica. Cualitativamente, se analizaron los componentes de La Jirafa de Cantón por medio de la transcripción de las entrevistas y posterior categorización de los datos plasmados en una tabla cualitativa de resultados y la recogida de puntuaciones de los cuestionarios cuantitativos de las variables autoeficacia y bienestar psicológico para posteriormente comparar todos los resultados. Se realizaron mediciones antes de la intervención y en la parte final de ella misma.

## Resultados

Se describe, en este apartado, cada una de las sesiones realizadas. Después, se presenta la tabla de datos cualitativos en relación con las partes del modelo de “La Jirafa de Cantón” (Tabla 3), los resultados cuantitativos según la autoeficacia y el bienestar psicológico y el comentario respecto a los resultados globales.

Tabla 3

*Diferencias entre las partes del modelo antes y después de la intervención*

Bloque	Parte	Planteamiento previo	Planteamiento posterior
Cabeza	Cabeza	“Perder peso de manera saludable”, al pasar de los 66 kg actuales a 60 kg, sobre el 20 de diciembre (antes de las vacaciones de Navidad). Mejorar hábitos saludables	Como fecha para la consecución del objetivo final como el 20 de diciembre (perder 6 kilos) y se planteó como objetivos intermedios aproximadamente 2,5 kilos al mes; es decir, unos 630 gramos a la semana. Las tareas estaban definidas tanto desde el punto de vista nutricional, como físico y psicológico (de afrontamiento).
Cuello	Creo	5 sobre 10 <sup>a</sup>	8 sobre 10 <sup>a</sup>
	Valoro	9 sobre 10 <sup>b</sup>	7 sobre 10 <sup>b</sup>
Cuerpo	Puedo	Cree que es capaz de conseguir lo que se propone con dudas respecto a su genética y constancia en la dieta.	Se dio cuenta de que, siguiendo el plan adecuado, se centra en lo realmente importante y es capaz de lograr el objetivo.
	Valgo	Se siente poco “válida” en este momento para lograrlo, aunque “confía” (aparentemente) en su constancia y tenacidad.	Cree que vale al mostrarse a sí misma que es capaz de lograr lo que se propone con el plan adecuado. Incluso, al salvar las situaciones complicadas que le puedan surgir.
	Soy	Piensa que no posee buenas cualidades para conseguirlo a la primera, porque acostumbra a fracasar en el primer intento.	Confía en sus cualidades, de manera realista y al centrarse en lo que depende de ella al aceptar sus limitaciones.

*Continúa...*

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Bloque	Parte	Planteamiento previo	Planteamiento posterior
Patas	Veo	No se ha fijado en ningún modelo relevante.	No encontró algún modelo directo, aunque el nutricionista y la profesional de la Educación Física le explicaron ejemplos de clientes suyos.
	Oigo	Apoyo de padres y hermana; sin apoyo de la pareja y del hermano. Automensajes buenos cuando las cosas van bien y muy malos cuando van mal.	Al ver que se lo tomó en serio, sus padres y hermanos le animaban por lo que sentía el apoyo social.
	Siento	Si lo consigo se sentirá muy a gusto; aunque pensar en ello le da “pereza	Al contar con un plan claro, se sentía más esperanzada y con ganas de lograrlo. Sin dudas.
	Hago	En una ocasión, sí logró bajar dos kilos en dos meses por medio de una dieta que le había recomendado su madre (que “cumplió a medias”), aunque después volvió a recuperar el peso.	Se reforzó el que era capaz de estudiar una carrera y entrenar a un equipo con eficiencia. Además, analizó por qué, en otras ocasiones, no había funcionado (falta de buen plan).

*Nota.* <sup>a</sup> Valor del objetivo expresado por la participante en una escala de "x" a "z". <sup>b</sup> Expectativa de cumplimiento del objetivo expresado por la participante en una escala de "x" a "z".

En la primera sesión de identificación (17 de septiembre), se empezó con la explicación del trabajo por realizar con la aceptación y la firma del consentimiento informado; luego, se midieron la autoeficacia y el bienestar psicológico en la participante con dos escalas o instrumentos diseñados para su medición. A continuación, se pasó a identificar el estado de la participante en relación con la “cabeza” y el “cuello” del modelo (es decir, en el objetivo y en las expectativas/valor de dicha meta correspondientemente).

En esta fase, al preguntarle de manera abierta sobre el objetivo, indicó que “quería perder peso de manera saludable” al pasar de los 66 kg actuales a 60 kg. Hacía aproximadamente un año que intentaba “dedicarse a ello”, pero no se había decidido con “serias dificultades para estar motivada al respecto”. Siguió con la explicación de que le gustaría alcanzar ese peso, cerca del 20 de diciembre y realizar un mantenimiento del peso alcanzado en ese momento durante las vacaciones de Navidad para después seguir en ese peso, mediante buenos hábitos de vida o aquello que le ayudara a mantenerse en el tiempo. Además, comentó que estaba dispuesta a privarse de cosas que consideraba que no eran saludables (como dulces, aperitivos, refrescos con azúcar, excesivas comidas preparadas), beber, al menos, dos litros de agua diarios, comer otros alimentos más sanos (frutas, comidas con menos calorías y más variadas) y realizar ejercicio en el gimnasio o por su cuenta de manera periódica. Creía que ese era el momento para empezar plantearse ese objetivo por su situación actual (no debía resolver los exámenes por ese tiempo y acababa de pasar el verano), aunque consideraba que aún debía concienciarse y ser un poco más constante en “hacer lo que corresponde”. Conservaba una báscula en casa (que le serviría para valorar el peso) y se tomaría fotografías para verificar la evolución del proceso.

---

Respecto al “cuello”, consideraba que el objetivo planteado implicaba un gran valor para ella (9 sobre 10), porque le reportaría una “gran satisfacción al verse mejor físicamente como por haberlo logrado mentalmente”. En relación con la expectativa de cumplir con el objetivo en el tiempo marcado señalaba que mantenía dudas sobre ello (5 sobre 10), porque lo había intentado otras veces y no lo había logrado. Creía que debía ser más constante para lograr su objetivo.

En la segunda sesión (21 septiembre) se continuó con la fase de identificación, esta vez con el “cuerpo” y las “patas”. Respecto al “puedo”, señaló que era capaz de conseguir lo que se proponía, aunque con dudas, porque existían factores como la genética que le podían perjudicar. Además, dudaba en relación con su constancia en la dieta (aunque pretendía autoconvencerse de que lo lograría). Sobre el “soy”, creía mantener un adecuado interés por lograr el objetivo, aunque pensaba que no poseía buenas cualidades para conseguirlo a la primera, porque acostumbraba a fracasar en el primer intento; aun así, no se daba por vencida y lo seguía intentando más veces. En un primer momento, se solía venir abajo, aunque seguía adelante. En relación con el “valgo”, consideraba que, quizás, genéticamente no sentía ventaja para bajar de peso, aunque sí creía ser lo suficientemente tenaz para lograr superar dificultades, pero no conseguía los objetivos a la primera. Se consideraba poco “válida”, en este momento para lograrlo, aunque “confiaba” (aparentemente) en su constancia y tenacidad.

Sobre las “patas” empezaba por manifestar su “experiencia directa” o “hago” al explicar que, en una ocasión, sí logró bajar dos kilos en dos meses mediante una dieta que le había recomendado su madre (que “cumplió a medias”), aunque después los volvió a recuperar el peso. En la “pata” de la experiencia indirecta o “veo” no se había fijado en algún caso, especialmente, que creía que le ayudaba a conseguir su objetivo y tampoco se había preocupado por ello. Cuando hablamos del “siento” o síntomas psicofisiológicos, manifestaba que se sentirá muy a gusto consigo misma en el caso de conseguir el objetivo y, al pensar en él sentía que le costaría (y le “da en principio algo de pereza”, creía que se le pasaría si focalizaba bien lo que debía hacer), aunque percibía que le motivaba mucho lograrlo. En relación con el “oigo” o manifestaciones verbales propias y de los demás, decía que solo sabían que se plantea ese objetivo sus padres, su pareja y sus hermanos; la apoyaban sus padres y hermana; mientras que su pareja y su hermano se oponían en cierta medida, porque decían que no le hacía falta; esto último le perjudicaba, sobre todo cuando sentía que había fracasado y la ponía de mal humor. Los “automensajes” que se mandaba a ella misma al respecto eran muy positivos cuando “todo le va de cara” y muy negativos cuando percibía que le costaba o sentía que había fracasado.

Al finalizar la fase de evaluación inicial o identificación, se concluyó, por parte del psicólogo experto en coaching, que se debería definir mejor el objetivo (cabeza) al dividirlo en submetas y con fechas, clarificar mejor las tareas que dependen de ella; por lo que sería conveniente que consultara con otros profesionales de Nutrición y de Educación Física para realizar programas individualizados. También, se consideraba que deberá ajustar mejor el valor que le daba al objetivo (menor y así menos “presión”) y las expectativas por lograrlo (un tanto mayores, que aumente su confianza). De esta forma, se torna más realista (aspecto que se fundamentará mejor con el “cuerpo”). En relación con las “patas”, se concluyó que valorara mejor una experiencia directa de éxito (al centrarse en aquello que le ayudó a conseguir el objetivo), encontrar algún modelo cercano que le orientara hacia la consecución y ajustar los automensajes al controlar lo que le dijeran los familiares eran los principales puntos por trabajar en las siguientes

---

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

---

sesiones. Por todo ello, al finalizar la segunda sesión, se planteó la posibilidad de que pensara, a rasgos generales, cuáles elementos le podían ayudar a lograr el objetivo que se había planteado y si pensaba que podía contar con la consulta a otros profesionales.

En esta fase de identificación se recogieron los datos de las partes de la Jirafa (ver Tabla 3) y los correspondientes a la autoeficacia (puntuación de 30 sobre un máximo de 40) y respecto a las escalas del bienestar psicológico: autoaceptación (15 de un máximo de 24), relaciones positivas (12 de un máximo de 30), autonomía (22 de un máximo de 36), dominio del entorno (11 de un máximo de 30), crecimiento personal (15 de un máximo de 24) y propósito en la vida (20 de un máximo de 30).

En la tercera sesión y primera de la fase de intervención propiamente dicha (26 de septiembre) se comenzó por preguntar sobre cómo se veía todo lo comentado en las dos sesiones anteriores. Refirió que estaba un poco más animada y que se había informado sobre un buen nutricionista y una preparadora física que conocía. Tenía pendiente hablar en breve con estos profesionales para concretar una planificación en función del objetivo planteado. Se trabajó en delimitar los objetivos en el tiempo. Se centró en plantearlos como un reto que dependía de ella. De esta manera, se partió como fecha para la consecución del objetivo final como el 20 de diciembre (perder 6 kilos) y se planteó como objetivos intermedios aproximadamente 2.5 kilos al mes; es decir, unos 630 gramos a la semana (aunque esta cuestión lo revisarían tanto con el nutricionista como con la preparadora física). Lo que no tenía muy claro era qué hacer exactamente para lograr ese reto, por lo que concretaría, tanto con el profesional de la Nutrición y la de la Educación Física un plan por seguir al respecto. Para seguir los avances, decidió utilizar la báscula de casa (independientemente de que el nutricionista hiciera su seguimiento), porque era la que había utilizado hasta el momento. Además, se trabajó el valor del objetivo (cuestionamiento, en parte, de creencias rígidas) con preguntas del tipo “¿es tan importante para ti perder seis kilos?” o “si has vivido hasta la fecha con ese peso y dices que hasta ahora es una buena vida, ¿sería tan grave no lograr perder seis kilos?”. Contestó que “igual no es tan importante, aunque sí le gustaría intentarlo y alcanzar el objetivo con éxito”. Su valoración respecto a diez en este punto fue de 7. También, se analizaron las expectativas con preguntas del tipo “Si tuvieras un buen plan supervisado por buenos profesionales, ¿tendrías más posibilidades de alcanzar tu objetivo?”. Respondió que se sentiría “más segura y sería más fácil lograrlo”. Valoró como 8 sobre 10 las opciones de lograr el objetivo “si es capaz de seguir un buen plan”. En la última parte de la sesión, se concretó que para la siguiente traería tanto la dieta como el plan físico por seguir planteado por los profesionales con los que iba a consultar.

La segunda sesión de la fase de intervención se realizó el 3 de octubre. Se empezó por comentar su asesoramiento con otros profesionales. Explicó que le habían elaborado un plan de alimentación para el objetivo planteado y una guía de entrenamiento en la que iría a un gimnasio dos veces por semana (con 20 min./media hora de bicicleta y un trabajo de musculación progresivo) y otros dos días se dedicaría a carrera continua (en principio, de 20 minutos con la idea de acabar en 35 minutos en diciembre). Además, se organizó el tiempo de manera que realizaría el ejercicio los tres días que entrenaba a su equipo de baloncesto (después del entrenamiento, dos al gimnasio y uno de running) y el fin de semana la otra sesión de carrera continua; además, y al disponer de una pulsera de actividad, realizaría al menos 10 000 pasos diarios y subiría 10 pisos. Al preguntarse cómo se sentía (pata del “siento”), respecto al objetivo, expresó que más esperanzada y con muchas ganas de lograrlo. Se le preguntó, además, sobre cómo estaba su

familia en relación con la meta (“pata” del “oigo”). Externó que estaba sorprendida porque, al ver que ella se lo había tomado muy en serio, la animaban e incluso su madre le estaba ayudando bastante por iniciativa propia a seguir la dieta. También, se le cuestionó sobre cuáles experiencias anteriores suyas (“pata” del “hago” o “experiencia directa”) podía recordar que le pudieran servir para el objetivo actual. Manifestó que era capaz de organizarse para estudiar y entrenar al equipo de baloncesto y también sobre si conocía a alguien que hubiera pasado por una experiencia similar a la suya y qué había hecho (“pata” del “veo” o “experiencia indirecta”) a lo que contestó que no se le ocurría, pero habló tanto con el nutricionista como con la preparadora física sobre eso y ambos le dijeron que el objetivo planteado era realista y los planes ajustados a sus características y los clientes que habían tenido, cuando seguían un plan y son constantes, solían cumplir con los objetivos, por lo que estaba en el camino correcto. Decidió, además, que se pesaría una vez al mes (sobre el día 20). Se centró en el trabajo planificado, porque “si no se podía agobiar”.

En la tercera sesión de intervención (11 de octubre), se repasó lo que había hecho durante la semana. Indicó que estaba un poco desanimada, porque se había saltado dos veces la dieta, aunque sí había hecho los ejercicios físicos que le había planteado la preparadora física. Se cuestionaron creencias limitantes por medio de preguntas como “¿si te saltas la dieta dos días pierdes todo lo ganado?” o “¿crees que todo el mundo que hace dieta la sigue siempre al 100%?” o “¿si te saltas la dieta una o dos veces significa que te la vas a saltar siempre” y “tirar todo lo que has hecho por la borda?”. Concluyó que era cierto que “muchas personas se pueden saltar la dieta y aun así siguen con el plan” y que si en algún momento se la saltaba, aun así seguiría con el plan “para no estropearlo más” y se centraba en lo que dependía de ella “mirando hacia delante”. Para reforzar, sobre todo, el “cuerpo” (“puedo”, “valgo” y “soy”), se decidió por llevar un autorregistro diario, donde anotaba, en una tabla, si había seguido la dieta, si había seguido el plan de trabajo físico y un apartado de observaciones para consignar lo que considerase. Se decidió que la semana siguiente se analizaría dicho plan.

En la cuarta sesión de intervención (18 de octubre), se analizó el trabajo realizado con base en el autorregistro comentado en la sesión anterior. Señaló que le había ido muy bien y que solo no había cumplido con el objetivo dos días: el martes se saltó la dieta al comerse una empanada de pinto para mendar y un trozo de coca de tomate, y el domingo en que no llegó a los 10 000 pasos (ni a los 10 pisos subidos) y se comió un helado después de la paella (plato último que sí estaba en la dieta). Lo anotó en el registro y en observaciones puso que, a pesar de que sabía que se había saltado la dieta, seguiría con el plan. En la sesión explicó que se sentía con confianza y a gusto, porque estaba siguiendo (más o menos) con el plan y que pensaba que lo podía conseguir. De hecho, y aunque no era el día 20, se había pesado y había perdido 1.4 kilos, con un tiempo más de dos semanas desde que había comenzado a “tomárselo en serio”, y eso la animaba a continuar. Se le reforzó el trabajo realizado con preguntas tales como “¿qué ha hecho que bajes de peso?”. Contestó que “el seguir el plan”. Comentó lo que había hecho durante esa semana. Así, fomentó la autoconfianza correspondiente al “cuerpo” de “La Jirafa de Cantón”. Se quedó en que, en un mes aproximadamente, volveríamos a quedar para valorar el trabajo. Se pesaría el día antes para ver cómo iba evolucionando el peso.

El 15 de noviembre se realizó la quinta sesión de la fase de intervención propiamente dicha. Argumentó que había logrado centrarse en el trabajo planificado y que ya no le costaba tanto como antes. De hecho, decía sentirse muy cómoda y motivada. El autorregistro le había ayudado mucho y solo se

---

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA**

---

había saltado la dieta tres veces (dos, porque se fue a cenar con las amigas y otra en una comida familiar) y todos los días había logrado los 10 000 pasos y casi todos (salvo dos) había subido los 10 pisos, además de seguir la planificación física semanal. Durante este mes, había perdido 3.2 kilos. Se le preguntó qué había hecho que lograra esa pérdida de peso. Refirió el trabajo realizado. Detalló el tipo de alimentación, los hábitos y los ejercicios. Recordó el establecimiento de objetivos al relacionarlo con la autoconfianza. Se sentía muy contenta. Decidió quedar un día después a la fecha en que finalizaba su plan inicial para comentarlo todo.

El 21 de diciembre, la sexta y última sesión de intervención, llegó contenta porque, aunque había perdido un total de 5.8 kilos, se sentía que había cambiado su estilo de vida y que sí que podía perder peso. Sentía que valía para poder plantearse retos de ese tipo. Al preguntarle cómo había pasado este mes, comentó que se había saltado la dieta cuatro días (aunque después siguió el plan planteado) y un domingo se quedó en casa sin hacer nada (el único día que no llegó a los 10 000 pasos y los 10 pisos). Durante la sesión, se reforzó la actuación de la participante en función del modelo (ver Tabla 3) por medio del planteamiento de objetivos y su consecución al fomentar la percepción de control; la importancia de ajustar adecuadamente las expectativas y el valor que se otorga a cada objetivo; la creación de los elementos para una fuerte y adecuada autoconfianza y el adecuado ajuste de la experiencia, los mensajes y los modelos. Se le preguntó sobre si pensaba que era necesario el ver fotos de antes y después y dijo que no, que se sentía muy bien haciendo lo que pensaba que le ayudaba; lo demás era secundario; y además adelgazaba y se sentía mejor. Antes de finalizar la sesión, se realizó un nuevo pase de los cuestionarios para ver el cambio producido tras la intervención realizada. Se concluyó que existe un cambio en los resultados de ambos pases de los cuestionarios, tal como se observa en la Tabla 4. Se quedó para realizar una sesión de seguimiento después de las Navidades para valorar cómo había pasado dichas fechas festivas.

Tabla 4

*Puntajes obtenidos en autoeficacia y bienestar general por la participante antes y después de la intervención*

Variable	Antes de la intervención	Tras la intervención	Diferencia de puntaje entre las fases
Autoeficacia	30/40 <sup>a</sup>	37/40	+7
<b>Bienestar psicológico</b>			
Autoaceptación	15/24	17/24	+2
Relaciones positivas	12/30	18/30	+6
Autonomía	22/36	25/36	+3
Dominio del entorno	11/30	18/30	+9
Crecimiento personal	15/24	20/24	+5
Propósito en la vida	20/30	23/30	+3

<sup>a</sup>El valor de la izquierda es el puntaje obtenido, mientras que el valor de la derecha corresponde al puntaje total del instrumento o escala de un instrumento.

El 9 de enero se inició la tercera fase con la primera sesión de seguimiento. El mismo día por la mañana se pesó y había aumentado medio kilo (por lo que estaba en menos 5.3 kilos respecto al inicio de las sesiones). Dijo que era complicado seguir con el plan todos los días, por la cantidad de comidas, cenas familiares y con los amigos a las que había ido. No obstante, a eso, sí mantuvo las sesiones de actividad física semanales planificadas por la profesional de la educación física y los 10 000 pasos diarios casi todos los días (falló en dos) y, eso sí, cinco días no llegó a alcanzar los 10 pisos subidos. Había hecho el autorregistro, aunque no diariamente. Lo rellenó cada tres o cuatro días, con lo que llegó a la sesión con todos los días completos. Se encontraba satisfecha por el trabajo realizado, sobre todo, porque había podido seguir los hábitos saludables incluso en momento difíciles. Se repasó respecto a cuáles fortalezcas le habían hecho seguir con esos hábitos saludables a lo que contestó que el registro le había ayudado mucho. Se le enseñó la diferencia de las partes del modelo del “antes” y “después” (Tabla 3) y se comentaron los resultados de los cuestionarios también de “antes” y “después” de la intervención. Se sorprendió al ver los cambios y se mostró muy contenta. Expresó que se sentía con herramientas para seguir con hábitos saludables. Se convino en que, a principios de marzo, volveríamos a hablar para valorar la evolución. Ella se comprometió a seguir con el autorregistro y centrarse en su plan semanal al analizar tanto la nutrición como la actividad física con los profesionales con los que contaba.



---

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA**

---

El 5 de marzo se finalizó con la última sesión de seguimiento. Se le preguntó si seguía con el autorregistro. Manifestó que no le hacía falta. Ya era capaz de ir dos veces por semana al gimnasio y corría dos días más 40 minutos. Además, el dietista le había planteado una dieta de mantenimiento que más o menos seguía (a pesar de que se la “saltaba” muy de vez en cuando por algún evento), aunque lo realmente importante era que había aprendido a comer bien. En total, había perdido 7.2 kilos y se sentía muy bien consigo misma. Se repasó el modelo (antes y después) y se le reforzó lo que había hecho y conseguido durante ese tiempo.

También, se compararon las mediciones obtenidas por la participante en autoeficacia general y bienestar psicológico, que se pueden observar de manera comparada en la tabla 4, donde se observan las puntuaciones antes y después de la intervención y las diferencias entre ellas.

En relación con los resultados cuantitativos de las variables autoeficacia y bienestar psicológico, se observa una mejora sobre las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención. Así, en la variable autoeficacia, se pasó de una puntuación de “30” sobre un máximo total de “40” a “37”. En las escalas de bienestar psicológico también hubo diferencias destacables: autoaceptación pasó de “15” a “17” (máximo de “24”); relaciones positivas, de “12” a “18” (máximo de 30); autonomía, de “22” a “25” (máximo de “36”); dominio del entorno, de “11” a “18” (máximo de “30”); crecimiento personal, de “15” a “20” (máximo de “24”) y propósito en la vida, de “20” a “23” (máximo de “30”).

En conjunto, los datos muestran que existen diferencias cualitativas de la participante entre las verbalizaciones de antes de la intervención y las posteriores. Por ejemplo, la persona indicó explícitamente que ahora se sentía más segura de sí misma para avanzar en sus objetivos, incluyendo los nuevos que pudieran surgir más adelante. Se veía con un mayor control personal para manejar los retos y las dificultades con las que se pudiera encontrar en un futuro. Estos resultados cualitativos están en relación con los cuantitativos, donde se observa que también existe un aumento de puntuaciones registradas antes y después de la intervención, tanto en el cuestionario de autoeficacia, como de las seis escalas de bienestar psicológico. Así, se contó con varios elementos cruzados mediante la triangulación metodológica, que sugiere la eficacia de la intervención realizada.

## **Discusión**

El actual trabajo presenta un estudio de caso correspondiente a la intervención realizada con una joven que quería perder peso y fomentar hábitos saludables. En la línea de lo esperado y tras la intervención realizada (a la par con el trabajo de profesionales de Nutrición y de la actividad física mediante una intervención multidisciplinar, aunque en este trabajo solo se presenta la intervención psicológica), la participante informó que su mejora motivacional le había ayudado a llevar a cabo las acciones propuestas por los otros profesionales para perder peso y que efectivamente le facilitó la disminución de su peso al mantener, durante el tiempo, tanto los hábitos de alimentación como de actividad física. Además, se sentía mucho más capaz de afrontar retos futuros gracias a la consolidación de los aspectos relacionados fundamentalmente con el modelo “La Jirafa de Cantón”, que trabaja específicamente los factores fundamentales para desarrollar una adecuada motivación respecto al objetivo planteado.

Estos resultados están en la línea de otros estudios similares (donde se utilizó “La Jirafa de Cantón”). En este sentido, en una intervención presentada por Peris-Delcampo et al. (2016), una deportista de

natación adaptada mejoró considerablemente su percepción de control y los resultados en el pos test respecto al planteamiento de la meta de realizar una travesía a nado a pesar de superar dificultades importantes en medio del proceso. También, Colás et al. (2017) mejoraron la percepción de recursos propios como jugadora de fútbol sala y puntuaciones pos test a una practicante de este deporte de categoría nacional. Por su parte, Sánchez et al. (2018), en una gimnasta de 12 años, consiguieron una mejora en las puntuaciones de autoeficacia y una mayor estabilidad en la ejecución de la tarea al utilizar como base el modelo “La Jirafa de Cantón” a pesar de serias dificultades personales de la participante. En esta línea, Rodríguez et al. (2018) encontraron también diferencias significativas al aplicar este modelo en dos marchadores de alto rendimiento en edades dispares, con un aumento motivacional y en el pos test de ambos. Asimismo, el modelo “La Jirafa de Cantón” sirvió como base motivacional para una superación de miedo a hablar en público (Cantón et al., 2018) con mejoras en las puntuaciones pos test.

Por su parte, la aplicación del coaching como estrategia en el deporte, en este estudio, sigue en la línea de otros estudios como los realizados por García-Naveira et al. (2017) con jóvenes deportistas de alto rendimiento o García-Naveira (2016) en deportistas adultos, donde también se aumentó el bienestar psicológico tras la aplicación de un programa de coaching. La mejora de la autoeficacia general tras el desarrollo de actividad física bien estructurada y con una base motivacional confirma los resultados de Boix et al. (2017) en practicantes de pilates.

En relación con el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), se ha mostrado como adecuado para desarrollar aspectos emocionales y motivacionales en el deporte (Romero et al., 2007); por ejemplo, la aplicación en un tenista que sufría episodios maníacos (Romero et al., 2013). Los resultados de este estudio siguen confirmando la idea de que una actividad física fomenta el bienestar psicológico por una parte; por otra parte, se destaca la relación entre motivación y bienestar psicológico ya encontrada en jugadores aficionados de pádel (Peris-Delcampo & Cantón, 2018a).

De esta manera, llegamos a la conclusión de que la motivación y los conceptos aplicados que la definen y la sustentan resultan fundamentales a la hora de establecer objetivos y el modelo “La Jirafa de Cantón”, que constituye una herramienta que los incorpora de forma sencilla para su trabajo. Asimismo, tal y como señala Gil-Monte (2014) el *coaching* desde una base cognitivo-conductual (para reestructurar creencias distorsionadas) es un gran apoyo para este tipo de intervenciones (modificar pensamientos limitantes).

Asimismo, el apoyo y la colaboración entre los diferentes profesionales (sobre todo, para delimitar adecuadamente los objetivos o las tareas que dependen del participante y aumentar los elementos fundamentales de la autoconfianza) son útiles para que este tipo de intervenciones resulten exitosas. Es decir, por un lado, es necesaria una buena base motivacional y, por otro lado, plantear claras y bien orientadas las tareas que mejor se adaptan a cada individuo, en función de la especialidad profesional (en este caso nutrición y actividad física).

Estimamos necesaria el desarrollo de estudios de este tipo para dotar, a los profesionales aplicados, de herramientas contrastadas para que su intervención con los pacientes sea óptima.

Como limitaciones, entendemos la dificultad de establecer un protocolo fijo al ser intervenciones ajustadas, de controlar todas las variables intervinientes o la necesidad de mejorar la triangulación metodológica con instrumentos cuantitativos más ajustados al modelo de intervención (optimizar la

fiabilidad). En ese sentido, la investigación mejorará las orientaciones para los profesionales que, desde sus competencias profesionales, decidan utilizar modelos como este, tanto de manera individual como en grupo (que esperamos se estudie en futuras investigaciones).

## Referencias

- Boix, S., León-Zarceño, E., & Serrano-Rosa, M. A. (2017). Identificación con el ejercicio físico y autoeficacia: Diferencias entre practicantes de Pilates vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 99-106
- Buceta, J.M. (2016). *Habilidades del Coach*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 27-38.
- Cantón, E. (2013). *La "Jirafa de Cantón": un modelo de estrategias motivacional aplicado desde la perspectiva del Coaching*. 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(enero-junio), 2-10. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.1>
- Cantón, E., & Peris-Delcampo, D. (2017, julio XX). *Psychological intervention in sport from the motivational coaching perspective* [Comunicación]. 14th World ISSP Congress of Sport Psychology. Sevilla, España.
- Cantón, E., Expósito, V., & 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, & A. C. García, I. (pp. 21-35): *Congreso Internacional Intersanitario. Compilación de trabajos presentados*. Valencia (España).
- Caracuel, J. C., & Arbinaga, F. (2012). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología*, 30 (1-3), 547-554.
- Castañer, M., Camerino, O., & 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. [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., & 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(2), e10, 1-14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a12>
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Inde.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryf. *Psicothema*, 18(3), 572-57.

- 
- Fernández-Abascal, E., Jiménez, P., & Martín, D. (2003). *Emoción y Motivación* (Vols. I y II). Centro de Estudios Ramón Areces.
- García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 101-112.
- García-Naveira, A. (2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 11(2), 211-219.
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R., & Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 37-44.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Morata.
- Gil-Monte, P. (2014). Coaching cognitivo-conductual: una herramienta para los psicólogos. *Informació Psicològica*, 107 (enero-junio), 34-46. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2014.107.4>.
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez-Íñiguez, C., Carpi, A., & Goyareb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Universitat Jaume I.
- Passmore, J., & Oades, L. G. (2014). Positive Psychology Coaching. *The Coaching Psychologist*, 10(2), 68-70.
- Peris-Delcampo, D. (2016). *Nociones básicas de psicología del deporte y coaching para gestores de empresas deportivas*. Círculo Rojo.
- Peris-Delcampo, D., & Cantón, E. (2018a). Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados de pádel: un estudio correlacional. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, 28, 89-100.
- Peris-Delcampo, D., Expósito, V., & Cantón, E. (2016). Intervención psicológica en natación adaptada desde la perspectiva del coaching motivacional. *Informació Psicològica*, 112 (julio-diciembre), 59-73. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2016.112.5>
- Reeve, J.M. (2010). *Motivación y Emoción*. McGrawHill.
- Romero, A. E., Brustad, R., & García-Mas, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.
- Romero, A. E., Brustad, R., Zapata, R., Aguayo, C., & García-Ucha, F. (2013). Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 387-394.
- Rodríguez, J., Maestre, M., & 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. <http://dx.doi.org/10.5093/rpade2018a11>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL AUMENTO MOTIVACIONAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

---

- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Sanjuán, P., Pérez-García, A.M., & Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para la población española. *Psicothema*, 12 (2), 509-513.
- Sánchez, A., Expósito, V., Peris-Delcampo, D., & 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(enero-junio), 154-169. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2018.115.3>
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18. <http://10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Schwarzer, R., & Baessler, J. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2(1), 1-8.
- Stake, R. E. (2020). *Investigación con estudio de casos* (sexta edición). Morata.
- Villa, J. P., & Caperán, J. A. (2010). *Manual de Coaching*. Profit Editorial.

Recibido: 15 de abril de 2019  
Revisión recibida: 18 de agosto de 2020  
Aceptado: 11 de noviembre de 2020

**Sobre los autores:**

**David Peris-Delcampo** es psicólogo, máster en Psicología del Deporte, máster en Psicología de la Salud, psicólogo general sanitario, mediador y educador social. Se desempeña como profesor del Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Director del Máster en Coaching y Liderazgo de la Universidad de Valencia. Profesor en diferentes másteres y cursos de posgrado en varias universidades. Es vicepresidente de la Federación Española de Psicología del Deporte. Asiduo conferenciante, escritor, difusor de la Psicología aplicada en diferentes medios de comunicación. Autor de varios libros y más de 80 comunicaciones, ponencias y artículos en diferentes revistas y congresos de índole nacional e internacional.

**Enrique Cantón** es doctor en Psicología, profesor del Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia (España) y director de la línea de investigación "Motivación, Actividad Física y Salud". Labora como docente en centros y universidades de diferentes países. Funge como director del Máster de Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicología. Coordina la División Profesional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PACFD) del Consejo General de la Psicología de España, representante para Iberoamérica (FIAP) y Europa (EFPA). Se distingue como miembro fundador de la Federación Española de Psicología del Deporte. Cuenta con más de 150 publicaciones, comunicaciones y conferencias en congresos nacionales e internacionales.

Publicado en línea: 21 de diciembre de 2020