

Intervención psicológica utilizando el modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” en el caso de una guitarrista aficionada

*Enrique CANTÓN CHIRIVELLA
Violeta EXPÓSITO BOIX
David PERIS-DELCAMPO
Universidad de Valencia (España)*

Resumen

Se presenta una intervención psicológica mediante un estudio de caso utilizando una metodología de triangulación metodológica donde se combinan análisis cualitativos y cuantitativos. La participante es una estudiante de 20 años que quiere retomar con eficiencia el tocar la guitarra invirtiendo el tiempo necesario, compaginándolo adecuadamente con sus otras actividades. Se utiliza como base para la intervención psicológica el modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” (mediante un protocolo especialmente diseñado para este modelo) y los cuestionarios de Bienestar Psicológico de Ryff y el de Autoestima de Rosenberg, además de análisis cualitativos para evaluar el proceso y la finalización de la intervención. Los resultados muestran una mejora en las puntuaciones de Autoestima, con algunas mejoras en algunas dimensiones del Bienestar Psicológico, pero no en otras, que incluso tuvieron cierta desmejora (seguramente debido por una difícil situación familiar) y una mejora significativa en la motivación en relación al objetivo planteado. Estos resultados están en la línea de eficacia de otros estudios similares.

Abstract

We present here a case study psychological intervention, using a methodological triangulation, that combines qualitative and quantitative analysis. The subject was a 20-year-old student girl who wants to resume efficiently playing the guitar by investing the necessary time, combining it appropriately with her other activities. The motivational coaching model “Cantón’s Giraffe” (using a protocol specially designed for this model), and the Ryff Psychological Wellbeing questionnaires and the Rosenberg Self-esteem questionnaire are used as a basis for psychological intervention, as well as qualitative analysis to evaluate the process and the completion of the intervention. The results show an improvement in the scores of self-esteem, with some improvements in some dimensions of psychological well-being, but not in others, which even had some deterioration (probably due to a difficult family situation) and a significant improvement in motivation in relation to the objective raised. These results are in line with the efficacy of other similar studies.

La psicología positiva (Seligman y Czikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002, 2008) se centra en el desarrollo personal, la salud mental y la mejora de la calidad de vida (Ortín, 2017). Por ello, aborda aspectos como el bienestar psicológico eudaimónico (Ryan, Huta y Deci, 2008), que se define como la satisfacción lograda al desarrollar las propias fortalezas o la autoestima (Rosenberg, 1965), es decir, la valoración positiva o negativa de nosotros mismos.

Desde esta perspectiva, han surgido diferentes planteamientos de intervención psicológica, entre los que se destaca el *coaching*, como un método no directivo de acompañamiento individualizado en el que participan dos figuras principales; por un lado, el psicólogo o *coach* que facilita el proceso de cambio (Cantón, 2014b; Caperán y Peris-Delcampo; 2014; Peris-Delcampo, 2016) a través de un entorno de autodescubrimiento y reflexión socrática

Dirección de los autores: Departamento de Metodología de Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia. *Correo electrónico:* David.Peris-Delcampo@uv.es

Recibido: enero de 2019. *Aceptado:* septiembre de 2019.

donde, por otro lado, el participante, “cliente” o *coachee* trabaja para lograr las metas deseadas, encontrando y utilizando sus propios recursos personales (Buceta, 2016; García-Naviera, 2013; Peris-Delcampo, 2014; Villa y Caperán, 2010).

Tomando como base este marco general de intervención y las teorías clásicas de la motivación, como el modelo de Autoeficacia (Bandura, 1977), la Teoría de Metas (Deci y Ryan, 1985; Locke y Latham, 1990) o la teoría de la Fuerza Motivacional (Atkinson, 1983; Vroom, 1964), Cantón (2013, 2014a) crea el modelo de intervención “La Jirafa de Cantón”, el cual identifica e interviene optimizando los cuatro procesos motivacionales implicados en la consecución de la meta que se reflejan metafóricamente en la figura de una jirafa. Ha demostrado su eficacia aumentando el bienestar psicológico, autoeficacia y autoestima, tanto en el deporte, concretamente en natación adaptada (Peris-Delcampo, Expósito y Cantón; 2016), fútbol sala femenino (Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón; 2017), gimnasia rítmica (Sánchez Plazas, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón; 2018), como para superar el miedo a hablar en público (Cantón, Expósito y Peris-Delcampo, 2018), aplicándose mediante el protocolo de intervención de Cantón y Peris-Delcampo (2017).

Por tanto, el objetivo del presente estudio de caso único es aumentar el bienestar psicológico, la autoestima y otros componentes de su motivación, así como los recursos personales de una joven guitarrista para mejorar también su confianza en su capacidad de ejecución musical, utilizando para ello la metodología de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón”.

Descripción del caso

La participante es una estudiante universitaria de 20 años que se define a sí misma como sociable, simpática y activa. Le gusta dibujar, pasar tiempo con sus amigos y la música. Empezó a tocar la guitarra con diez años y llegó a dedicarle gran parte de su tiempo libre durante algunos años. Sin embargo, desde que empezó segundo de bachillerato, ha ido dejando de lado esta actividad.

Como consecuencia, no solamente manifiesta que echa de menos tocar, sino que dice haber disminuido mucho el nivel de dominio que consiguió un tiempo atrás, lo que le produce una sensación de pérdida y de retroceso. Por tanto, el objetivo principal que se plantea es volver a hacerle un hueco en su día a día a la guitarra llegando a recuperar su nivel de ejecución anterior.

Método

Instrumentos

Se utilizaron instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos para poder triangular la información (Castañer, Camerino y Anguera, 2013).

Con respecto a los instrumentos cuantitativos, los cuestionarios utilizados para evaluar las variables de autoestima y bienestar psicológico en un diseño pre-test -post-test fueron los siguientes:

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)

Usamos la adaptación al español de Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón (2004) que explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y respeto hacia uno mismo con un *alpha* de Cronbach de 0,80. La escala consta de diez ítems (cinco enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa) que se puntúan de 1 a 4.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989)

Usamos la adaptación española de Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendock (2006) que, con un *alpha* de Cronbach entre 0'84 y 0'70; mide el bienestar psicológico mediante seis dimensiones puntuadas con una escala Likert de 1 (“Completamente en desacuerdo”) a 6 (“Completamente de acuerdo”). Dichas dimensiones son: (1) Autoaceptación, la cual hace referencia a una actitud positiva del yo que está asociada con la autoestima y el conocimiento de sí mismo; (2) Relaciones positivas con los otros, que expresa la creencia de que se tienen relaciones estables y positivas de confianza, empatía e intimidad con los demás; (3) Autonomía, definida como la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales; (4) Dominio del entorno, que es la habilidad personal para crear ambientes favorables a la satisfacción de deseos y necesidades propias; (5) Propósito en la vida, la cual está asociado a la motivación para actuar y desarrollarse, marcándose metas y definiendo objetivos que permitan dotar de sentido a la vida; y (6) crecimiento personal, que está asociado a la idea de evolución, aprendizaje positivo y desarrollo personal de las propias potencialidades.

En cuanto a los instrumentos cualitativos, se utilizó la entrevista semiestructurada para identificar los componentes de la motivación plasmados en el modelo. En la tabla 1 se presenta un ejemplo de las preguntas realizadas durante la identificación de los componentes.

Siguiendo el modelo de “La Jirafa de Cantón” (véase la figura 1), la identificación comienza por el componente de la cabeza, el cual se refiere a la meta (logro u objetivo) que, para orientar adecuadamente la fuerza motivacional y la acción, debe cumplir doce características (Cantón, 2013) como, por ejemplo, ser lo más específica y operativizada posible, difícil pero realista, orientada a la tarea y estructurada en submetas de menor a mayor dificultad, o que puedan ser evaluadas en momentos temporales concretos.

Posteriormente, se valora el cuello (fuerza motivacional) que es el resultado de las expectativas de eficacia acerca de la meta y del valor otorgado a la misma (Vroom, 1964).

Tabla 1. Ejemplo de preguntas para la identificación de los componentes del modelo de coaching motivacional “La Jirafa de Cantón” (Cantón 2013, 2014a).

<i>Cabeza (meta)</i>	¿Cuál es tu principal objetivo?, ¿por qué es importante?
<i>Cuello (fuerzas)</i>	De 1 a 10, ¿qué valor tiene para ti la meta?, ¿qué probabilidad crees que hay de conseguirla?
<i>Cuerpo (confianza)</i>	¿Qué características dirías que te definen?, ¿crees que puedes conseguirla?
<i>Patas (bases)</i>	¿Te has planteado metas similares antes?, ¿qué te dicen otras personas cuando les hablas de tu meta?, ¿qué sientes cuando piensas en tu meta?, ¿tu familia o amigos se han fijado alguna vez metas similares?

Seguidamente, se identifica el estado del cuerpo de la jirafa, el cual se compone de tres elementos (Covington, 2000; Harter, 1998): la percepción de autoeficacia (puedo), la autoestima (valgo) y el autoconcepto (soy).

Por último, se evalúan las vías de información que afectan a la confianza (patas) que están a la base de los anteriores procesos motivacionales. En primer lugar y más importante, están las experiencias directas de eficacia e ineficacia (hago), seguidas de la experiencia indirecta u observacional de personas que hayan buscado metas similares (veo). Además, son importantes los mensajes propios y ajenos que la persona escucha cuando habla de su meta (oigo) y las

interpretaciones que la persona realiza de las sensaciones fisiológicas/emocionales que elicitla la meta (siento).

Procedimiento

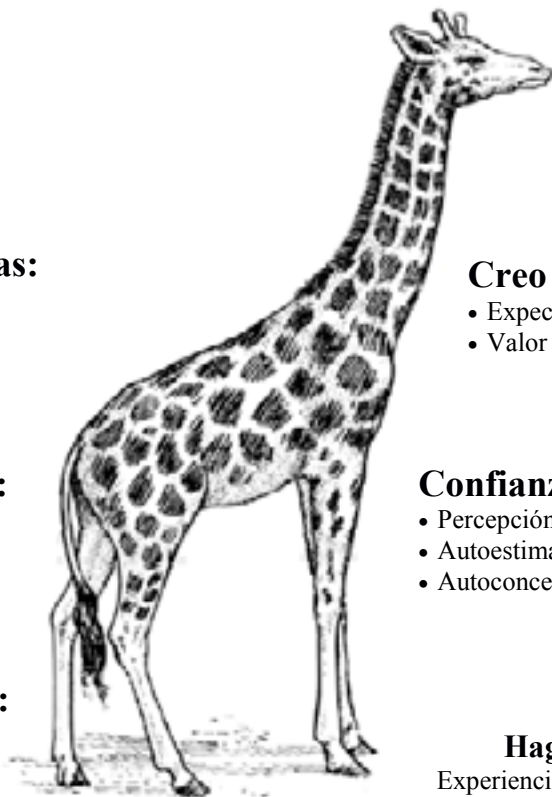
Siguiendo el protocolo de Cantón y Peris-Delcampo (2017) utilizado en casos similares, la intervención (que duró dos meses, de marzo a mayo) se dividió en tres fases (véase tabla 2): (1) identificación (1ª sesión), la cual está destinada a establecer un ambiente de confianza para detectar las fortalezas y carencias en los componentes motivacionales expuestos por el modelo, además de realizar el pase

El 1 logro:

Las 2 fuerzas:

Las 3 bases:

Las 4 patas:



Meta

- Específica y concreta
- Difícil, pero probable
- Percepción de control
- Temporalización
- ...

Creo / Valoro

- Expectativas de eficacia
- Valor incentivo del objetivo de logro

Confianza

- Percepción de autoeficacia (PUEDO)
- Autoestima (VALGO)
- Autoconcepto (SOY)

Hago

Experiencia directa

Veo

Experiencia indirecta

Oigo

Persuasión verbal

Siento

Síntomas psicofisiológicos

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

Tabla 2. Organización temporal de las sesiones.

Fase/Fecha	Contenido
<i>Identificación</i>	- Presentación del modelo e intervención.
<i>Sesión 1:</i> 24 de marzo	- Complimentación del consentimiento informado. - Pase pre-test de los instrumentos cuantitativos. - Recogida de información, concreción y fijación temporal de la meta (cabeza): empezar a tocar la guitarra al menos tres horas a la semana repartidas en tres días para luego progresar a cuatro y, finalmente realizar cinco horas a la semana. - Identificación del cuerpo y las patas.
<i>Intervención</i> <i>Sesión 2:</i> 31 de marzo	- Trabajo sobre la pata hago (experiencia directa) para lo que se realiza en sesión un horario orientativo sobre las tareas a realizar por las tardes de lunes a viernes. Se acuerda aplicar flexiblemente este horario durante las próximas dos semanas. - Fortalecimiento de la experiencia indirecta (pata veo): la persona propone navegar por Internet, ver tutoriales de canciones que le gusten, música en directo y seguir la actividad musical de sus amigos del pueblo. - Trabajo sobre las patas siento y oigo: reflexión sobre los mensajes que recibe y de sus pensamientos acerca de la meta, además del papel que juegan los factores externos en la consecución de la meta.
<i>Intervención</i> <i>Sesión 3:</i> 14 de abril	- Revisión de las tareas acordadas: cumplió con el horario planteado en sesión, habló con sus amigos, los cuales le recomendaron canciones que podía tocar y, uno de ellos, la invitó a un concierto. Además, vio vídeos completos de algunos conciertos. - Acuerdo de aplicar el horario de la sesión anterior durante una semana más y elaboración de uno nuevo para aplicarlo flexiblemente durante las dos siguientes semanas. - Trabajo en sesión para aumentar la autoestima: preguntas que incitan a pensar en el valor positivo de uno mismo, las cuales se compromete a repetir de vez en cuando. Así mismo, pensó en cinco cosas que le agraden de su físico y de su forma de ser.
<i>Seguimiento</i> <i>Sesión 4:</i> 5 de mayo	- Revisión de las tareas acordadas: se ajustó al horario la primera semana, pero la segunda y la tercera no tocó casi la guitarra, disfrutó mucho del concierto de su amigo, logró aprenderse algunas canciones cercanas a su nivel de ejecución anterior y retomar el contacto con la música. - Pase post-test de los cuestionarios de autoestima y bienestar psicológico. - Preguntas acerca de la utilidad de las sesiones y del progreso con respecto a la meta.

pre-test de los instrumentos cuantitativos; (2) intervención (2ª y 3ª sesión), donde se trabajan las debilidades en los componentes motivacionales y se refuerzan las fortalezas; y (3) seguimiento (4ª sesión) con el objetivo de evaluar el alcance de los cambios motivacionales y su influencia en el logro de la meta deseada.

Seguidamente, se desarrollan en profundidad cada una de las sesiones realizadas durante la intervención.

Primera sesión (24 de marzo)

Comienza con la explicación del modelo de “La Jirafa de Cantón”, los componentes motivacionales que integra y la perspectiva de intervención. Después, la persona cumplimenta el consentimiento informado y las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989; Díaz, *et. al.*, 2006) y de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; Vázquez *et. al.*, 2004).

A continuación, se identifican los componentes del modelo motivacional, comenzando por la “cabeza” (meta), la cual la persona planteó inicialmente como organizar el tiempo de tal manera que tocar la guitarra tuviera un lugar en él, por ejemplo, alrededor de cinco horas semanales para recuperar el nivel de manejo que ha perdido durante los últimos años y, posteriormente, ir mejorando poco a poco.

Mediante preguntas y reflexiones (¿cómo podrías medir tu mejora?, ¿se puede dividir tu meta en submetas?), se reformuló y concretó en la organización y estructuración del tiempo de tal manera que empezara a tocar la guitarra al menos tres horas a la semana repartidas en tres días, luego progresar a cuatro horas y, finalmente, llegar a cinco horas semanales para poder volver a recuperar el nivel de dominio máximo del instrumento que llegó a alcanzar unos años atrás y, a partir de ahí, ir progresando poco a poco. Para medir el progreso en la consecución de la meta, la persona propuso anotar las horas dedicadas a la guitarra indicando, además, el tiempo y días de la semana en los que ha practicado. En cuanto al nivel de dominio alcanzado, la participante pensó que la dificultad de las canciones que logre tocar correctamente indicaría un progreso técnico, por ejemplo, llegar a interpretar solos musicales como el de *November Rain* o *Sweet Child O’ Mine* de *Gun N’ Roses*, lo que indicaría una recuperación prácticamente total de su nivel, ya que es uno de los más complejos que ha llegado a tocar.

En relación al “cuello”, se ve que está fuerte, puesto que las expectativas de eficacia son positivas y realistas, manifestando su creencia de poder recuperar el nivel perdido este tiempo, pero siendo consciente de que le costará mucho esfuerzo y que el ritmo de avance no será tan rápido como

antes debido a sus mayores responsabilidades y quehaceres. Por otro lado, la persona considera su meta importante, ya que cumplirla aumentaría su sentimiento de satisfacción personal, le haría sentir bien y le desahogaría del resto de sus tareas rutinarias.

Con respecto a la autoconfianza (“cuerpo”), se puede ver que su percepción de eficacia es positiva, debido a que expresa que mediante un esfuerzo casi diario ya consiguió lograr un nivel de dominio con el que se encontraba satisfecha y se ve capaz de trabajar lo que sea necesario, dentro de sus posibilidades y condiciones actuales, para volver a lograrlo, aunque expresa que, a veces, en períodos de estrés se valora negativamente, ya que no se considera a la altura de sus tareas o deberes y se culpa por este hecho. Además, se define como una persona exigente consigo misma, perfeccionista, sociable, amante del dibujo y de la música, por lo que su meta ocupa un lugar central en su autoconcepto.

Por último, se identifican las cuatro “patas” (bases de la motivación) que serán aspectos clave a trabajar en próximas sesiones.

En cuanto a la experiencia directa (pata hago), la participante expresa que normalmente dedica su tiempo a su carrera, después a sus amigos, familia, tareas domésticas y ocio en casa (ver una serie o películas de vez en cuando). Dice que no toca la guitarra porque, aunque a veces encuentra pequeños ratos libres, los considera demasiado cortos para el tiempo que requiere dominar un instrumento. Además, indica que ha entrado en un círculo vicioso en el que no toca porque lleva mucho tiempo sin hacerlo y se sentiría mal al ver que sus dedos no responden como antes, por lo que hace otras actividades pasando así más tiempo sin practicar.

En relación con la experiencia indirecta (pata veo), la persona comenta que el cambio de ciudad para estudiar su carrera la ha distanciado mucho del mundo de la música en el que anteriormente se encontraba inmersa, puesto que antes solía tocar junto con sus amigos en casa, organizaban

conciertos y otros eventos musicales con frecuencia, pero ahora esto se limita a los meses de verano.

En la pata oigo (persuasión verbal) se detecta una ambivalencia entre los mensajes de sus amigos, los cuales la animan a retomar la guitarra porque lo hace muy bien, y su autodiálogo, puesto que se dice a sí misma que ya no es lo que era antes, que ha bajado muchísimo su nivel y que esto es peor que dejar de mejorar, lo que ocurrió justo cuando empezó a disminuir las horas dedicadas al estudio del instrumento.

Por último, en la pata siento (síntomas fisiológicos/emocionales) también se encuentra una ambivalencia, puesto que siente tristeza y rabia al haberse permitido dejar de hacer algo que le gusta y le satisface. Así mismo, se siente bien cuando toca y esto le motiva a continuar esforzándose por recuperar su nivel.

Segunda sesión (31 de marzo)

Se trabajan sobre las patas hago, siento y oigo a través de la formulación de preguntas que permitan redefinir estos aspectos para aproximarse a la meta, comenzando por la pata hago (experiencia directa). La participante expresó que la mejor manera de organizar sus actividades diarias es realizar un horario orientativo que contemple todas las actividades que ha de realizar por la tarde (por la mañana tiene clases) de lunes a viernes (véase tabla 3), incluyendo las tres horas de práctica de guitarra. Así mismo, manifiesta que intentará seguir este plan durante las próximas dos semanas, de manera flexible.

En cuanto al trabajo de la experiencia indirecta (pata veo), pensó en navegar por internet, ver vídeos de música en directo y tutoriales de canciones que le gustan. Además, puede seguir la actividad musical de sus amigos del pueblo gracias a vídeos colgados en Internet y enriquecerse con lo que cada uno ha aprendido en lugares distintos cada verano cuando se reencuentren.

Tabla 3. Horario orientativo elaborado en sesión.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00 h					Preparar el equipaje
17:00 h	Tareas de la universidad (realizar apuntes, trabajos, y/o estudiar)	Tareas de la universidad	Tareas de la universidad	Tareas de la universidad	Tocar la guitarra
18:00 h		Llamar a su familia y amigos	Hacer limpieza		
19:00 h	Hacer la compra		Tocar la guitarra	Recados, como hacer fotocopias	
20:00 h	Tareas de la universidad	Tareas de la universidad			Viajar a su localidad
21:00 h			Tareas de la universidad	Tareas de la universidad	
22:00 h	Tocar la guitarra	Cena y película			

Seguidamente, se incidió en la pata oigo (persuasión verbal) y sientto (síntomas psicofisiológicos), haciendo una reflexión sobre los mensajes que recibe, sus pensamientos acerca de la meta y los factores externos que influyen en la consecución de la misma. Por parte de su entorno (familia y amigos) recibe mensajes positivos pero la participante se envía mensajes negativos, por lo que mediante reflexiones y preguntas, redefine positivamente la situación sintiendo menos tristeza y rabia, puesto que ya no ve tanto la situación como un abandono voluntario de algo que le gustaba, sino como un proceso de adaptación a nuevas circunstancias, mayores responsabilidades y tareas (vida académica universitaria, estudiar fuera de su ciudad natal...).

Tercera sesión (14 de abril)

Comenzó con la revisión de las tareas acordadas en la sesión anterior. La participante informa que cumplió de manera bastante ajustada y flexible con el horario elaborado en sesión, por lo que se acordó continuar aplicándolo una semana más y se elaboró uno nuevo (véase tabla 4) para llevarlo a cabo durante las dos siguientes semanas.

Además, comenta que vio en Internet vídeos completos de conciertos (*End of an Era de Nightwish* y *A Night in London de Dire Straits*) y habló con sus amigos, los cuales le aconsejaron algunas canciones que podría aprender a tocar (*Rock and Roll All Nite de Kiss*, *Nightrain de Gun N' Roses* y *English Man in New York de Sting*) y, uno de ellos, la invitó a un concierto, retomándose así las relaciones con sus amigos y recuperando el contacto.

A continuación, se trabaja sobre la autoestima, que es una de las tres bases de la autoconfianza (cuerpo), mediante una serie de preguntas que incitan a la reflexión sobre la importancia de valorarse positivamente por diferentes medios y que la participante se comprometió a repetir de vez en cuando. Por ejemplo, se le preguntó “¿Podrías indicar algo

por lo que te hayas sentido bien contigo misma?, ¿podrías decir algo bueno que has hecho para ti?, ¿cuándo o en qué momentos te gustas más? y ¿podrías decir alguna nueva virtud que te hayas reconocido?”.

Para finalizar la sesión, se le pidió que pensara en cinco cosas que le agradaran de su físico y de su forma de ser.

Cuarta sesión (5 de mayo)

En la última sesión se realizó el pase de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Seguidamente, se le preguntó qué tal había ido el concierto de su amigo, respondiendo que disfrutó mucho, ya que le encantó volver a escuchar música en directo y también volver a ver a su amigo en acción, es decir, poniendo toda su energía en el escenario, como en tiempos pasados. Por ello y basándose en la información obtenida en la sesión anterior, se puede observar una mejora en la experiencia indirecta (pata veo) del modelo de “La Jirafa de Cantón”.

Después, se indagó sobre los sentimientos que se producían al pensar en tocar (pata sientto) y qué se decía a sí misma (pata oigo). Comentó que las actividades de toma de contacto que ha realizado (asistir a conciertos, visualizar tutoriales, aprenderse canciones) le han hecho sentirse de nuevo más cerca de la música, por lo que se siente orgullosa, satisfecha, alegre y feliz. Por otro lado, dijo que seguía repitiéndose que se arrepentía de haber permitido que la guitarra dejara de formar parte de su vida, aunque no le da tanta importancia como antes de comenzar las sesiones. En relación con este aspecto, subrayó la utilidad de las sesiones para reducir la relevancia de este pensamiento y obtener recursos para retomar el contacto con el mundo de la música.

En cuanto a la experiencia directa (hago), la persona indicó que había seguido el horario elaborado en la sesión anterior durante la primera semana, pero la segunda y ter-

Tabla 4. Horario orientativo elaborado en sesión.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:00 h		Tareas de la universidad	Tareas de la universidad		Preparar el equipaje
17:00 h	Tareas de la universidad (realizar apuntes, trabajos, y/o estudiar)			Tareas de la universidad	Tocar la guitarra
18:00 h		Tocar la guitarra	Hacer limpieza y llamar a su familia y amigos		
19:00 h	Hacer la compra		Tocar la guitarra	Recados, como hacer fotocopias	
20:00 h	Tareas de la universidad	Tareas de la universidad			Viajar a su localidad
21:00 h		Cena, película y llamar a su familia y amigos	Tareas de la universidad	Tareas de la universidad	
22:00 h	Tocar la guitarra				

cera solamente tocó cuatro días la guitarra durante una hora aproximadamente, debido a problemas familiares (ingreso de su abuelo en el hospital durante cinco días) y compromisos académicos (preparación de trabajos en grupo). Durante este tiempo, se aprendió las canciones que le recomendó su amigo (*English Man in New York* de *Sting* y *Nightrain* de *Gun N' Roses*), las cuales están cerca de su nivel de ejecución anterior. Por ello, considera que ha cumplido parcialmente la meta propuesta al principio de la intervención, puesto que ha logrado recuperar la mayor parte de su nivel, aunque sin incorporar una práctica constante durante todas las semanas. La persona comentó que, vista la experiencia durante las últimas tres semanas, en los períodos de responsabilidades familiares y académicas, realizará una práctica continuada del instrumento adaptada al tiempo del que dispone.

Resultados

Para ilustrar este apartado, se presenta la siguiente tabla resumen de los cambios más relevantes en las variables objeto de estudio (véase tabla 5).

Como se puede observar en la tabla, se han producido aumentos de las puntuaciones tanto en la autoestima como en las subescalas de autoaceptación y dominio del entorno, ya que la persona ha ido recuperando poco a poco su nivel a través de las tareas que ha ido proponiendo en sesión y realizando fuera de ella, creando así un entorno propicio para la consecución de su meta.

Por otro lado, la puntuación en relaciones positivas se ha mantenido estable, sin embargo, ha habido una disminución en las subescalas de autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida tras la intervención. Estos cambios pueden ser debidos a la imposibilidad de cumplir con el horario elaborado para las dos últimas semanas, ya que tuvo que afrontar compromisos familiares y académicos.

En cuanto a la evaluación cualitativa, la participante ha resaltado la utilidad de las sesiones, especialmente para aumentar sus recursos personales y su planificación temporal, además de incrementar su confianza al haber recuperado gran parte de su nivel de ejecución.

Tabla 5. Cambios en las variables autoestima y bienestar psicológico.

Medida / Subescala	Pre-test	Post-test	Cambios
Autoestima	22/40	24/40	+2
Bienestar Psicológico			
Autoaceptación	14/24	16/24	+2
Relaciones positivas	24/30	24/30	0
Autonomía	23/36	20/36	-3
Dominio del entorno	17/30	20/30	+3
Crecimiento personal	17/24	15/24	-2
Propósito en la vida	20/30	17/30	-3

Discusión y conclusiones

A partir de los resultados presentados, se puede concluir que la intervención realizada con el modelo motivacional “La Jirafa de Cantón” (2013, 2014a) ha incrementado la autoestima, la percepción de dominio del entorno y la autoaceptación, puesto que la participante ha potenciado sus recursos personales, como la capacidad de planificación, el autorrefuerzo y la gestión del tiempo, gracias al trabajo realizado tanto dentro como fuera de las sesiones.

Sin embargo, los componentes del bienestar psicológico referidos al crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida han reducido su puntuación tras la intervención, además de haberse mantenido estables los resultados en relaciones positivas. Estos resultados inesperados en esta variable, con respecto a estudios anteriores realizados con esta metodología (Peris-Delcampo, Expósito y Cantón, 2016; Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2017; Sánchez Plazas, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2018; Cantón, Expósito, Peris-Delcampo, 2018), pueden ser debidos a cambios externos próximos a la finalización de la intervención, como una situación familiar difícil (ingreso de su abuelo) y compromisos académicos que han modificado el resultado de los cuestionarios, afectando especialmente al bienestar psicológico. Por otro lado, la percepción subjetiva de la participante sugiere una mayor utilidad y capacidad de cambio de la intervención que la mostrada en dichos cuestionarios. Por ello, es importante disponer tanto de una evaluación cuantitativa como cualitativa, tal y como plantean Castañer, Cemerino y Anguera (2013), para obtener más información sobre la eficacia del trabajo realizado con la persona.

Cabe destacar la importancia de realizar más estudios con la metodología de *coaching* motivacional “La Jirafa de Cantón”, por lo que se proponen algunas recomendaciones, como aumentar el tiempo de intervención realizando un mayor número de sesiones de trabajo y de seguimientos para poder determinar el mantenimiento de los cambios y la eficacia de la intervención realizada. También, sería interesante aplicar el modelo de “La Jirafa de Cantón” en otras disciplinas musicales (clarinete, saxofón, violín...) y evaluar su eficacia en formato grupal, por ejemplo, en música de cámara. Así mismo, se pueden medir otras variables como la autoeficacia o el estilo de atribución que tiene la persona. Por otro lado, esta metodología de intervención se puede aplicar para aumentar la motivación intrínseca y los recursos personales en otros campos, por ejemplo, en el rendimiento académico, en el deporte (patinaje artístico, baloncesto, tenis de mesa, atletismo, surf...), en la docencia o en el ámbito laboral, concretamente en el liderazgo (Martínez-Moreno, 2014).

Como conclusión, la intervención presentada ha mostrado ser eficaz para mejorar la motivación y la autoestima, teniendo efectos menores sobre el bienestar psicológico

que, principalmente se ha visto influido por la difícil situación familiar que ha pasado la participante cuando estaba finalizando la intervención. Sin embargo, se necesita más investigación para consolidar esta metodología de intervención y adaptarla a los distintos campos donde se puede utilizar, como el de la música, siendo el descrito el primer estudio donde se aplica esta metodología de intervención a una guitarrista.

Referencias

- Atkinson, J.W. (1983). *Personality, Motivation and Action*. Nueva York: Praeger.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Buceta, J.M. (2016). *Habilidades del Coach*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Cantón Chirivella, E. (2013). *La "Jirafa de Cantón". Un modelo de estrategia motivacional aplicado desde la perspectiva del coaching*. Granada: Editorial CSV.
- Cantón Chirivella, E. (2014a). "Cantón's Giraffe": A motivational strategy model applied from the perspective of coaching. *The Coaching Psychologist*, 10(1), 26-34.
- Cantón Chirivella, E. (2014b). [¿El coaching es psicología? ¿Quién puede aplicar el coaching y en qué entornos?](#) *Informació Psicològica*, 107, 2-10 [DOI: 10.14635/IPSIC.2014.107.1].
- Cantón Chirivella, E. y Peris-Delcampo, D. (2017). [Psychological intervention protocol in sport from the motivational coaching perspective](#). Comunicación presentada en el 14th World ISSP Congress of Sport Psychology. Sevilla, España (10-14 de julio).
- Cantón Chirivella, E., Expósito Boix, 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](#). Comunicación presentada al I Congreso Internacional Intersanitario. Valencia, España (7-9 de marzo) [DOI: 10.13140/RG.2.2.36392.47363].
- Caperán Vega, 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: 10.14635/IPSIC.2014.107.3].
- Castañer Balcells, M., Camerino Foguet, O. y Anguera Arguilaga, 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: 10.5672/apunts.2014-0983.es(2013/2).112.01].
- Colás Casaban, J.M., Peris-Delcampo, D., Expósito Boix, V. y Cantón Chirivella, 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 [DOI: 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].
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). [The general causality orientations scale: Self-determination in personality](#). *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134 [DOI: 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.
- 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.
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. En W. Damon y N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology. Vol. 3 Social, Emotional and Personality Development (5th Ed.)* (pp. 553-617). Nueva York: John Wiley and Sons.
- Locke, E.A. y Latham, G.P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Martínez-Moreno, A. (2014). [Liderazgo y coaching](#). *Informació Psicològica*, 107, 47-65 [DOI: 10.14635/IPSIC.2014.107.5].
- Ortín, F. (2017). *El coaching desde el enfoque positivo de la psicología*. Valencia: Máster en Coaching y Liderazgo-ADEIT.
- Peris-Delcampo, D. (2014). [El coaching: cómo podemos utilizarlo con éxito](#). *Informació Psicològica*, 107, 11-22 [DOI: 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: 10.14635/IPSIC.2016.112.5].
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R.M., Huta, V. y Deci, E.L. (2008). [Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia](#). *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170 [DOI: 10.1007/s10902-006-9023-4].
- Ryff, C.D. (1989). [Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging](#). *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55 [DOI: 10.1177/016502548901200102].

- Sánchez Plazas, A.I., Expósito Boix, V., Peris-Delcampo, D. y Cantón Chirivella, 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: 10.14635/IPSIC.2018.115.3].
- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). [Positive Psychology. An Introduction](#). *American Psychologist*, 55(1), 5-14 [DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5].
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Nueva York: Free Press/Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P. (2008). [Positive Health](#). *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 3-18 [DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x].
- 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.
- Villa, J. P. y Caperán, J. A. (2010). *Manual de Coaching*. Barcelona, España: Profit Editorial.
- Vroom, V.H. (1964). *Work and Motivation*. Nueva York: John Wiley.

