



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



## Recensión del Libro

### La Jirafa de Cantón: optimización del protocolo de intervención y su eficacia

Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2022). Editorial Ángeles Carrillo Baeza.

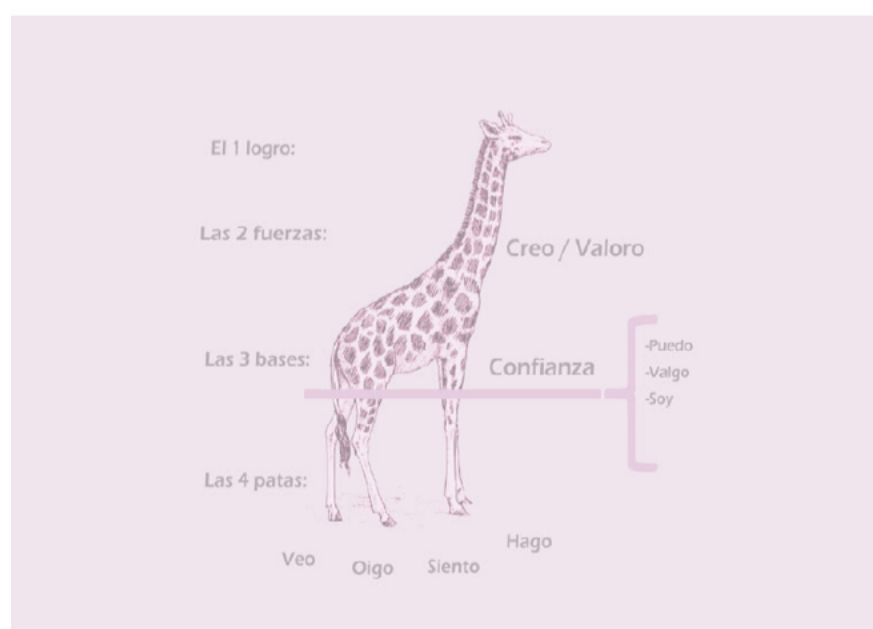
**Alejo García-Naveira**

Sección Psicología del Deporte del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, España

#### LA JIRAFAS DE CANTÓN:

OPTIMIZACIÓN DEL PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN Y SU EFICACIA

David Peris Delcampo  
Enrique Cantón Chirivella



El *coaching* es una estrategia de intervención psicológica en modificación de la conducta (cognición, emoción, conducta y relaciones sociales) basada en conversaciones eficaces no directivas a partir de la mayéutica de Sócrates entre quien lo aplica y quien lo recibe que es quien genera su mejor resultado. Se basa en la utilización de habilidades de comunicación como la escucha, el hacer preguntas, el silencio y el feedback. Mediante la reflexión, el autodescubrimiento, el aprendizaje y la acción, permite a la persona o al equipo focalizar en los objetivos a alcanzar y establecer los pasos para conseguirlos (plan de acción).

El *coaching* no es una disciplina ni un área independiente del saber, ya que no cuenta con un cuerpo teórico propio, sino que utiliza el de la Psicología (especialmente Humanismo, Cognitivo-conductual, Gestalt, Psicología Positiva, Psicología de la Motivación, etc.) y añade conceptos y procedimientos que puedan ser de interés para su eficacia: principios del *Management*, alto rendimiento deportivo, de la lingüística y filosofía. Tampoco es una profesión en sí misma, sí es una herramienta más para los/las psicólogos/as que quieren ampliar su repertorio de intervención. A pesar de ello, el *coaching* ha sido criticado por la falta de un modelo y una metodología de referencia que le de rigor científico, ya que, inicialmente, se desarrolló y promocionó fuera de la Psicología y alejado de los psicólogos/as.

En este contexto, surge la *Psicología del Coaching*, donde los/las profesionales de la Psicología buscan dotar al

**Alejo García-Naveira** es Coordinador Sección Psicología del Deporte del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Profesor Universidad Villanueva.

Twitter: @alejo\_gnaveira; mail: alejo.garcian@villanueva.edu

Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*coaching* de un cuerpo de conocimiento sólido y un rigor metodológico en su aplicación. Desde esta perspectiva, el psicólogo Enrique Cantón Chirivella, Experto en Psicología del Deporte y en Psicología de la Motivación, desarrolla el Modelo de *Coaching Motivacional: "La Jirafa de Cantón"*, mediante la metáfora de una jirafa y su estructuración en cuatro bloques (cabeza, cuello, cuerpo y patas), se identifica en cada bloque unos componentes motivacionales diferentes, sustentados en el conocimiento científico de la Psicología, en teorías como la de Motivación de Logro, el modelo de Autoeficacia, la teoría de la Fuerza Motivacional o modelo de "Expectativas x Valor", y la Teoría de Metas, entre otras.

A partir de esta propuesta nacida por el año 2013, en el presente libro, el psicólogo David Peris-Delcampo, Experto en Psicología del Deporte, junto a Enrique Cantón, optimizan el protocolo de intervención (estructura, contenido y pregun-

tas guías) y presentan evidencia científica de casi 10 años de estudio sobre su eficacia. Los objetivos del libro son mostrar ese "cuerpo de conocimiento" de forma sencilla y clara, para que facilite su dominio y aplicación, así como "poner a prueba" este modelo para que resulte evaluable y contrastable empíricamente desde diferentes ángulos (fiabilidad, validez y generalización). Se ejemplifican diferentes ámbitos dentro de la Psicología del Deporte (natación, tenis, fútbol...), el Rendimiento Humano (baile deportivo, guitarrista...) y la Salud exponiendo un caso de pérdida de peso, la realidad de un joven con TDAH...).

En definitiva, un excelente libro para los/ las psicólogos/as, que contribuye con rigor a poner orden, estructura y fundamentos al *coaching*. Un libro que sirve como base y guía para su aplicación a nivel individual, que esperamos que en un futuro cercano se complemente con un curso de formación para conseguir un dominio experto de la estrategia.