

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

Autores: David Peris-Delcampo y Enrique Cantón

Ed. Ángeles Carrillo Baeza (2022)

Recensión: Alejo Garcia Naveira



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 (utiliza habilidades de comunicación como la escucha, el hacer preguntas, el silencio y el *feedback*) y lo recibe (es quien genera su mejor resultado). Mediante la reflexión, el autodescubrimiento, el aprendizaje y la acción, permite focalizar a la persona o al equipo en los objetivos que quiere alcanzar y en establecer los pasos para conseguirlos.

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 pueda ser de interés para su eficacia: principios del *Management*, alto rendimiento deportivo, de la lingüística y filosofía. Tampoco es una profesión en sí misma, si 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 metodología de referencia que le de un rigor científico, ya que, inicialmente, se desarrolló y promocionó fuera de la Psicología y de los psicólogos/as.

En este contexto, surge la *Psicología Coaching*, la cual, los/ las profesionales de la Psicología buscan dotar al *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 la Psicología de la Motivación, desarrolla el Modelo de *Coaching Motivacional*: “La Jirafa de Cantón”, en el que mediante la metáfora de una jirafa y su estructuración en 4 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 son 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 preguntas 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, que sea algo evaluable y someterlo a la contrastación empírica desde diferentes estudios (fiabilidad, validez y generalización), dentro de la Psicología del Deporte (natación, tenis, fútbol...), el Rendimiento Humano (baile deportivo, guitarrista...) y la Salud (caso de pérdida de peso, 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.
