

MOLDES

Test de Estrategias Cognitivo-emocionales

Informe para el profesional



Autores:

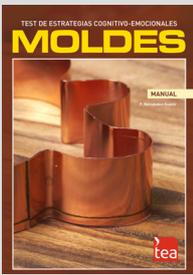
Informe: P. Hernández-Guanir

Solución informática: X. Minguijón

Diseño: R. Sánchez



PERFIL

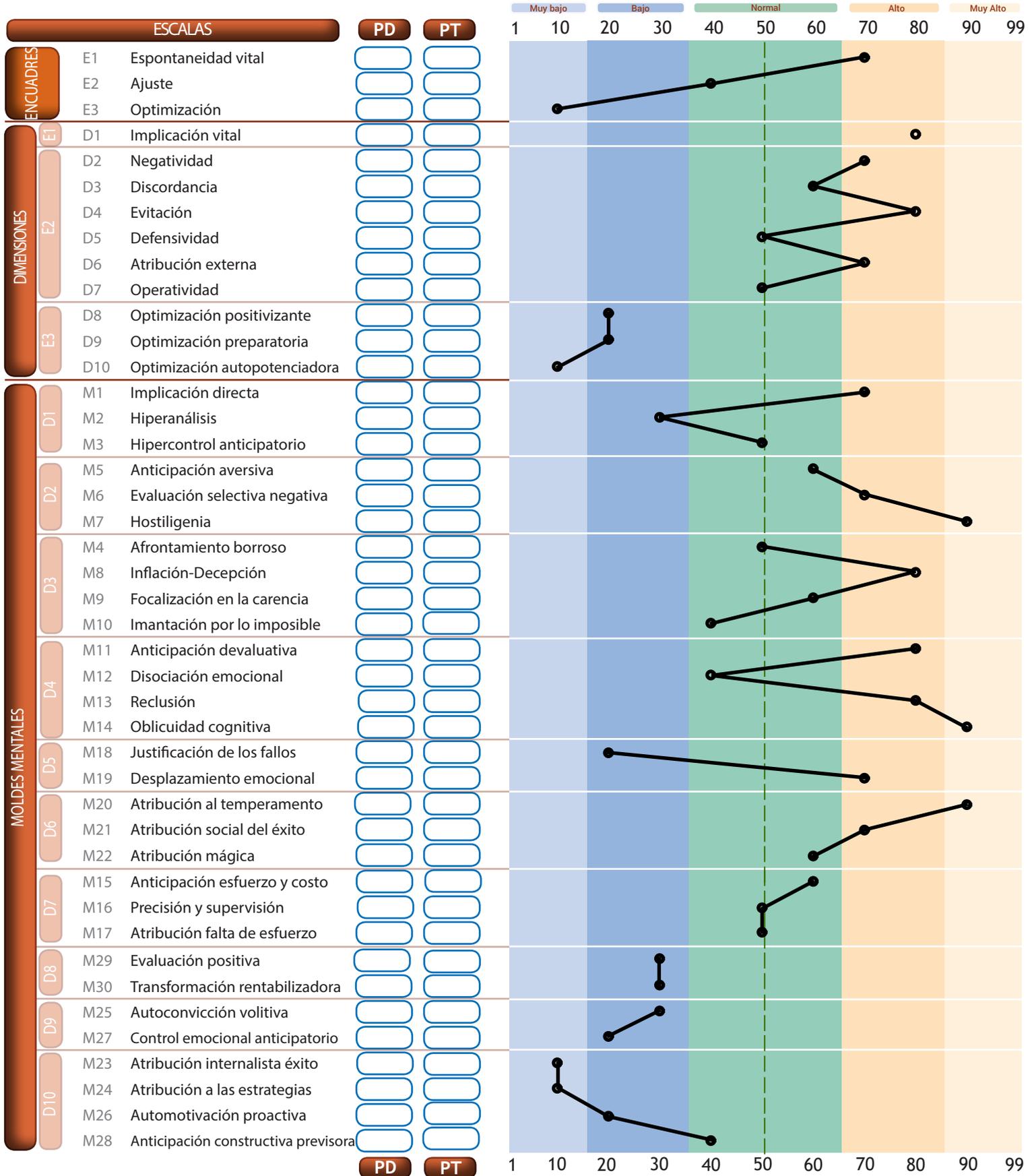


Id:

Edad: **Sexo:** **Fecha de aplicación:**

Baremo:

Responsable de la aplicación:



El objetivo del test MOLDES es conocer los modos habituales con los que una persona se enfrenta a la realidad y con los que interpreta y valora su relación con ella. Estos modos de relacionarnos con la realidad o "moldes mentales" son los responsables de nuestra felicidad y eficiencia. Su conocimiento facilita la comprensión y el manejo o modificación de nuestras emociones y comportamientos, aspectos centrales de la inteligencia socioafectiva o emocional.

El cuestionario MOLDES permite evaluar estos moldes mentales, así como las principales dimensiones y encuadres en los que se agrupan. Los estudios realizados han mostrado que los moldes mentales juegan un papel relevante en la determinación de nuestra adaptación, bienestar subjetivo, capacidad de manejo emocional y eficacia, tanto académica como laboral.

A continuación se presenta un breve informe para facilitar la interpretación de los resultados obtenidos en el MOLDES. Debe tenerse en cuenta que este informe se ha elaborado de forma automática a la vista de las respuestas dadas al cuestionario y atendiendo exclusivamente a las puntuaciones obtenidas. Para efectuar una interpretación más completa y global se deberán tener en cuenta informaciones procedentes de otras fuentes.

Además, la evaluación de personas es un proceso complejo y delicado, por lo que los datos deben interpretarse con prudencia y sin extraer conclusiones precipitadas o exageradas. Los resultados de la evaluación pueden verse afectados por factores circunstanciales. Por ello, en caso de aparecer resultados extraños debe ser un profesional quien los valore e interprete, antes de extraer conclusiones que podrían ser infundadas.

Visión global de los resultados

A continuación se describirán las grandes tendencias que pueden caracterizar la forma en que la persona evaluada se relaciona con la realidad e interactúa con ella. Las puntuaciones en los encuadres del MOLDES permiten tener una visión global de cómo sitúa la persona su "mirada" ante la vida.

El encuadre **Espontaneidad vital** refleja la disposición mental a "fluir" y a ser espontáneo, expansivo y vital o, por el contrario, a mostrar un exceso de pensamiento que se manifiesta como hiperanálisis, previsión o control anticipado que impiden la decisión espontánea y el disfrute vital. Dado que sus puntuaciones han sido altas en este encuadre, parece que la persona evaluada suele ser bastante espontánea y vital. Muestra poca tendencia a la reflexión y a la preocupación antes de actuar, por lo que corre el riesgo de ser algo impulsiva.

Por otro lado, el encuadre **Ajuste** indica la disposición mental a ver la realidad de forma positiva y sin exageraciones, conectando con la realidad problemática, encajando las contrariedades, actuando de modo preciso y controlado, sin dar explicaciones basadas en razones externas ante los éxitos o fracasos. Las puntuaciones medias en este encuadre hacen que sea probable que sea una persona ponderada y positiva, que no distorsiona excesivamente la realidad. Esto le produce un cierto bienestar y operatividad en el día a día que le permite estar razonablemente a gusto consigo misma y con el mundo.

Finalmente, el encuadre **Optimización** se refiere a la disposición mental a obtener el máximo rendimiento o provecho de las vivencias y sus efectos pues, ante lo realizado, reconoce los errores para mejorarlos en el futuro; ante lo que está por venir, prevé lo bueno y lo malo para rentabilizar positivamente cualquiera de los resultados; ante las dificultades e inconvenientes, realza el propio potencial y transforma los inconvenientes en ventajas y lo negativo en positivo. La ausencia de esta disposición mental de optimización puede producir un pensamiento inhibido, pasivo, inerte y autolimitado. Las puntuaciones en Optimización son muy bajas y sugieren que le cuesta mucho empujar a su "yo" e intervenir con su mente sobre la realidad para modificarla y mejorarla. Es muy probable que dependa de lo que acontece a su alrededor, inhibiéndose y dejando que las cosas discurran por su cauce. En estos casos no adopta una actitud activa que le prepare mentalmente para las situaciones, revise la propia actuación o transforme los aspectos negativos en positivos. Incluso, puede que adopte una actitud derrotista y pesimista ante la vida. Muy pocas veces opta por una actitud constructiva y optimista ante la vida, por lo que no suele mostrar inquietudes o interés en proyectos que le ayuden a realizarse.

Visión detallada de los resultados

A continuación se presenta una descripción más detallada de los resultados de la persona evaluada a partir del análisis de sus puntuaciones en las dimensiones focales y los moldes mentales que componen cada una de ellas. Cada una de las dimensiones refleja claramente una estrategia cognitiva que puede afectar beneficiosa o perjudicialmente a su bienestar y rendimiento. Esta descripción más detallada probablemente matizará algunas de las descripciones dadas en la visión global.

Dimensión 1. Implicación vital

En esta dimensión se pone de manifiesto la dicotomía entre vivir o pensar en el proceso de acercarse al mundo y de actuar. Es como si un niño asomado en su ventana, viendo todo lo que hacen otros niños en la calle, se planteara si "prefiere bajar a disfrutar con ellos" (implicarse, ser espontáneo, fluir) o bien "prefiere analizar lo que ocurre y calcular si le conviene bajar" (reflexionar, analizar, calcular). 1 Las puntuaciones en esta dimensión son altas, indicando que tiende a mostrarse espontánea y "esponjosa", sabiendo disfrutar abiertamente en su relación con el mundo y los demás. Pareciera que en el proceso de acercarse al mundo y actuar, optara por vivir en vez de estar reflexionando sobre la vida y lo que va a hacer. Sería como si el niño asomado en su ventana eligiera bajar a disfrutar en vez de analizar lo que ocurre para ver si le conviene bajar. No obstante, esto le puede hacer poco reflexiva y analítica, pudiendo resultar impulsiva e imprudente a la hora de actuar.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel alto de **Implicación directa**: Parece ser bastante espontánea, abierta y vital, corriendo el riesgo de ser impulsiva.
- Un nivel bajo de **Hiperanálisis**: Tiende a actuar sin analizar excesivamente los hechos, sin querer profundizar o dar vueltas a las cosas, siendo poco crítica con lo que ocurre.
- Un nivel medio de **Hipercontrol anticipatorio**: Está pendiente de controlar las

situaciones de forma racional. Se puede decir que es suficientemente reflexiva, aunque con un leve riesgo de no ser espontánea.

Dimensión 2. Negatividad

La tendencia a verse arrastrado por lo negativo es una de las causas más claras y reconocidas de la insatisfacción. La negatividad se manifiesta en lo que anticipamos, exagerando peligros y fracasos, en lo que imaginamos, como suponer malas intenciones en los demás, y en lo que juzgamos, viendo fallos y siendo críticos con nosotros mismos, con el mundo y con los demás. 1 Las altas puntuaciones en esta dimensión revelan una tendencia a mostrarse negativa. La tendencia a verse arrastrada por lo negativo es una importante fuente potencial de insatisfacción y malestar en ella.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel medio de **Anticipación aversiva**: A veces imagina problemas, fracasos o peligros en lo que va a ocurrir, por lo que este pensamiento inquietante le puede provocar ansiedad, miedo o preocupación.

- Un nivel alto de **Evaluación selectiva negativa**: Al evaluar lo que está ocurriendo o lo que ha obtenido, con bastante frecuencia se fija en lo negativo y le da vueltas a los inconvenientes y a las pegas, autocastigándose y censurándose, reaccionando con un "sí, pero". Esta forma de pensar le hace sufrir y le impide ser plenamente feliz.

- Un nivel muy alto de **Hostilignia**: Con frecuencia, cuando se relaciona con los demás suele imaginar que le van a generar problemas o conflictos, que tienen malas intenciones contra ella, que son falsos e hipócritas o que son los causantes de cuantos males le ocurran. Con esto se puede decir que es muy suspicaz y esto puede alterar en gran medida sus relaciones sociales y su propio bienestar psicológico.

Dimensión 3. Discordancia

Esta dimensión refleja la expresión de una fuerza interior que se impone y no acepta la realidad tal y como es o como viene. Aunque pudiera ser valiosa como empuje o reafirmación, en realidad genera "distorsiones" e insatisfacciones frente a la disposición a aceptar la realidad tal y como es.1 Los resultados expresan que tiende a mostrarse algo concordante con la realidad, aunque no llega a estar plenamente ajustada a ella. Esto le hace ser una persona algo insatisfecha, lo que hace que a veces quiera imponer sus deseos por encima de lo que es posible.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel medio de **Afrontamiento borroso**: Actúa en ocasiones con cierta confusión e indecisión, pudiéndose llenar de dudas, creyendo que tiene tiempo suficiente, con el riesgo de que se le amontone el trabajo. Es probable que esto se asocie con que sea algo insegura, meticulosa o perfeccionista, al mismo tiempo que muestra un leve desorden interior. Todo ello puede dificultarle ligeramente una mayor adaptación general y felicidad.

- Un nivel alto de **Inflación-Decepción**: Parece ser poco realista en sus aspiraciones y tiende a imaginar que lo que va a ocurrir es extraordinario y maravilloso. Sin embargo, luego resulta normal y corriente, provocando en ella desencanto y pesadumbre. Esto corresponde a un pensamiento "mágico" de la realidad que desencadena, lógicamente, decepción. Un molde de este tipo solo le produce agotamiento e infelicidad.

- Un nivel medio de **Focalización en la carencia**: En ocasiones se pone a pensar en aquello de lo que carece, lo que podría tener o lo que tienen los demás y ella no posee. Esto puede ser una fuente de insatisfacción.

- Un nivel medio de **Imantación por lo imposible**: Por otro lado, a veces se puede quedar atrapada en deseos y aspiraciones que son realmente inviables o imposibles y no puede conseguir, lo que le impide en cierto modo renunciar a ellos. En otras ocasiones sabe renunciar y eso hace que el sufrimiento no se prolongue. Necesita, sin embargo, ejercitarse en la renuncia para sentirse más libre y obtener mayor bienestar.

Dimensión 4. Evitación

Esta dimensión muestra la dicotomía entre evitar y aceptar la realidad. Ante una dificultad se puede actuar evitándola, restándole importancia o "enfriando" previamente algo que ha de suceder, desconectando las emociones, los pensamientos y la atención para no verse afectado, refugiándose en sí mismo y torturándose. O se puede actuar aceptándola, dándole la importancia que tiene a lo que va a suceder y atendiendo a las emociones y pensamientos que ello suscita. 1 Parece que la persona evaluada suele evitar las dificultades o los temas espinosos que se le presentan, tratando de desconectar de los problemas que le surgen, eludiéndolos, apagando las emociones o aislándose.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, parece caracterizarse por:

- Un nivel alto de **Anticipación devaluativa**: Se muestra escéptica ante lo que va a ocurrir, quitándole importancia y mostrándose pesimista. Tiende a devaluar lo que va a suceder, procurando no tener esperanzas ni entusiasmo que posteriormente puedan dar lugar al desencanto. Posiblemente piensa así como escudo protector para evitar el sufrimiento. Esta tendencia está asociada a ser reflexivo, a chocar con lo que pueda acontecer y, sobre todo, a vivenciar malestar una vez que las cosas han ocurrido.

- Un nivel medio de **Disociación emocional**: En ocasiones desconecta sus sentimientos, no queriendo implicarse, prefiriendo ver las cosas de manera fría y distante, sin apasionamiento, evitando sufrir. Sin embargo, esto se produce de manera leve, ya que no parece ser lo habitual. En todo caso, por sus efectos perjudiciales sería deseable reducir esta tendencia al mínimo.

- Un nivel alto de **Reclusión**: Ante las situaciones frustrantes suele aislarse, dejando a un lado la realidad frustrante. Suele desconectar de estas situaciones frustrantes, mostrando incapacidad para resolver los problemas de frente. Cuando tiene un conflicto, prefiere generalmente huir de los demás, reclusiéndose en su mundo interior, sintiendo rabia, autocompasión, fantasías defensivas o tensión interna.

- Un nivel muy alto de **Oblicuidad cognitiva**: No afronta los problemas directamente con todas las consecuencias, aunque sean molestas o dolorosas. Al encontrarse ante algo que le afecta negativamente, desvía la atención, cambia de tema, se olvida de ello o provoca fantasías opuestas. Estos comportamientos evasivos ante las obligaciones dañan seriamente su eficiencia y hacen que acumule problemas que probablemente le causen importantes dificultades en un futuro.

Dimensión 5. Defensividad

Esta dimensión indica el grado en que a una persona le cuesta encajar las frustraciones y actúa justificándose o cargando sobre los demás en vez de actuar de manera deportiva, encajándolas y buscando soluciones. 1 Las puntuaciones en esta dimensión reflejan que puede mostrarse ligeramente a la defensiva con las dificultades y las frustraciones, costándole a veces encajarlas. Esto hace que a veces le sea difícil ser tolerante con las contrariedades y limite sus posibilidades de afrontar sus fallos o errores.

- Un nivel bajo de **Justificación de los fallos**: Suele asumir sus fallos y muestra una tendencia a ser autocrítica. Esto le hace ser una persona prudente, considerada, confiada, razonable y que tiene en cuenta el punto de vista de los demás en sus relaciones sociales.

- Un nivel alto de **Desplazamiento emocional**: Es fácil que descargue sus propias emociones contra los otros, haciéndolos culpables de sus frustraciones. Al sentirte "herida" suele responder con agresividad o malos modos a los demás, generalmente los más próximos, convirtiéndolos en "pararrayos" de su malestar.

Dimensión 6. Atribución externa

Esta dimensión muestra cómo explicamos los resultados de lo que nos ocurre. Unas veces tenemos la convicción de que son la suerte o factores desconocidos los que determinan nuestros éxitos y fracasos; otras veces, que es gracias al interés o a la ayuda de los demás; en otras ocasiones, que es el propio temperamento o a las propias incapacidades con la expresión: "Soy así". 1 Con frecuencia, la persona evaluada atribuye sus éxitos o fracasos a causas externas a ella. Esto hace que se escude en factores externos a sí misma, como temas mágicos, otras personas o su forma de ser para explicar sus éxitos o fallos.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel muy alto de **Atribución al temperamento**: Achaca con bastante frecuencia sus problemas a su forma de ser. Esto hace que se sienta muy indefensa ante lo que ocurre, estando a merced de su temperamento y emocionalidad y no creyendo tener la verdadera responsabilidad sobre sus éxitos y fracasos. Lo recomendable es que construya una teoría más positiva de su temperamento y su forma de ser.

- Un nivel alto de **Atribución social del éxito**: Tiende a considerar que si las cosas le salen bien es gracias a los demás, sin tener en cuenta sus propios méritos. A la hora de explicar sus éxitos, aunque se muestre confiada, abierta y valore las buenas intenciones de los otros, es dependiente de los demás y solicita su valoración y afecto, lo cual impide que desarrolle adecuadamente su autonomía.

- Un nivel medio de **Atribución mágica**: Algunas veces piensa que sus éxitos o fracasos son debidos a la suerte, al azar o a fuerzas desconocidas que están a su favor o en su contra. Esta tendencia puede ser perjudicial para su adaptación general (en su vida personal, en el trabajo, en las relaciones sociales, etc.).

Dimensión 7. Operatividad

Esta dimensión refleja cómo nos aplicamos mentalmente, esto es, nuestra tendencia a esforzarnos, planificar, cuidar los detalles y "rematar" los puntos débiles. Lo contrario supone cierta inoperancia derivada de improvisar, ser difusos y descuidar las tareas o trabajos que realizamos, dando por supuestas cosas que realmente no están hechas o no han sido verificadas. 1 Los resultados de la persona evaluada indican que muestra una cierta tendencia a planificar y a cuidar los detalles, aunque no en todas las ocasiones. Sus puntuaciones sugieren que suele aplicarse mentalmente a las tareas que realiza y se esfuerza por ser precisa, aunque todavía podría mejorar en este aspecto.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel medio de **Anticipación de esfuerzo y costo**: En ocasiones puede costarle involucrarse en una tarea u obligación porque a veces imagina anticipadamente que le va a suponer un gran esfuerzo y sacrificio o que va a durar mucho, hasta el punto de frenarle. Esto puede estar asociado a que a veces su pensamiento sea reiterativo y se ponga a darle vueltas a las cosas innecesariamente, especialmente dándole razones para no actuar.

- Un nivel medio de **Precisión y supervisión**: Tiende a ser algo eficaz pues, en cierta medida, da muestras de ser precisa, de supervisar y consolidar lo que lleva a cabo. Con todo, en ocasiones deja cosas "en el aire", dando muestras de insuficiente firmeza y persistencia. Todo esto impide que alcance un rendimiento más sólido, tanto en su vida personal como profesional.

- Un nivel medio de **Atribución a la falta de esfuerzo**: Cuando fracasa o falla, en ocasiones suele pensar que es debido a su falta de esfuerzo, a no haber trabajado más. Esto puede ser positivo porque le puede ayudar a mejorar en el futuro, aunque también pudiera ser ligeramente negativo en la medida en que indicara una leve falta de aplicación, laboriosidad o rendimiento por falta de esfuerzo.

Dimensión 8. Optimización positivizante

Esta es la dimensión más prototípica del optimismo, ya que refleja nuestra tendencia a seleccionar, remarcar y resaltar lo agradable y positivo de la realidad y a transformar los inconvenientes en ventajas. Es una actitud decidida a valorar y resaltar lo mejor. 1 No obstante, la baja puntuación en esta dimensión indica que no suele resaltar lo agradable y positivo de la realidad. Es muy deseable que trabaje en este aspecto para mejorarlo.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel bajo de **Evaluación selectiva positiva**: Apenas tiende a focalizar la atención en

los aspectos positivos de la realidad, ni suscita imágenes o recuerdos agradables. Tampoco se esfuerza en rebajar la relevancia de los aspectos negativos. Esto puede hacer que se incline al pesimismo o la apatía. Es importante para su bienestar que aprenda a subrayar e intensificar las cosas positivas de la realidad externa, mientras atenúa sus aspectos negativos.

- Un nivel bajo de **Transformación rentabilizadora**: Le cuesta ver algún lado positivo de las cosas negativas que le ocurren y buscar alternativas a sus problemas o transformar sus desengaños, infortunios o fracasos en un valor, encontrándoles sentido. Esto reduce su bienestar e incrementa el malestar y la inadaptación general y en las distintas áreas de la vida. Le sería de ayuda mejorar su creatividad vital en este sentido, haciendo que su pensamiento aprendiera a encontrar ventajas y oportunidades en los fracasos o reveses.

Dimensión 9. Optimización preparatoria

Expresa la tendencia a optimizar lo que va a venir, a prepararnos cognitivamente y emocionalmente cargándonos de razones y previendo las reacciones emocionales. Refleja en qué medida nuestra actitud es de construir hacia delante.¹ Las bajas puntuaciones en esta dimensión señalan que no suele prepararse para las situaciones, ni prever sus reacciones emocionales. Generalmente no las tiene en cuenta ni las considera.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel bajo de **Autoconvicción volitiva**: No suele procurar convencerse para meterse con interés en las situaciones, a pesar de las dificultades. Tampoco intenta buscar soluciones al desencanto. Todo ello es indicador de que su fuerza de voluntad puede resultar poco fuerte.

- Un nivel bajo de **Control emocional anticipatorio**: Rara vez anticipa lo que debe hacer con sus emociones ante previsible situaciones problemáticas. No suele imaginar cómo darle una salida positiva a posibles reacciones emocionales, humores o estados de ánimo. Esta es una habilidad clara de inteligencia emocional que, en el caso de esta persona, se sitúa en un nivel bajo, lo que indica que sus impulsos emocionales pueden jugarle una mala pasada.

Dimensión 10. Optimización autopotenciadora

Refleja cómo optimizamos nuestro propio poder, reconociendo nuestras cualidades y valorando nuestros éxitos, pero creyendo en ellos de forma realista. Se trata de analizar los resultados fallidos y de ser autocríticos con los procedimientos utilizados para mejorarlos en el futuro, dándonos ánimos, creyendo en nosotros mismos, previendo lo que puede ocurrir, analizando los pros y contras, pero con talante constructivo y optimista. ¹ Los resultados son muy bajos en esta dimensión y parecen apuntar a que no resalta sus cualidades ni valora sus éxitos. Esto evita que pueda potenciarse a sí misma así como su rendimiento y bienestar.

En concreto, a partir de las puntuaciones en los moldes mentales que componen esta dimensión, la persona evaluada parece caracterizarse por:

- Un nivel muy bajo de **Atribución internalista del éxito**: Cuando algo le sale bien, no piensa que es debido a sus propias cualidades, a su carácter o a su forma de ser. Esto no es

bueno, pues se relaciona con menor bienestar, mayor depresión y menor seguridad expositiva al expresarse en público. Le ayudaría mucho aprender a atribuirse los éxitos a sí misma.

- Un nivel muy bajo de **Atribución a las estrategias**: Prácticamente nunca piensa en los procedimientos o estrategias que le llevan al éxito o al fracaso. Esto le impide mejorar sus resultados en el futuro.

- Un nivel bajo de **Automotivación proactiva**: Rara vez se da ánimos a sí misma ni ante las dificultades piensa en los resultados positivos o en que cada vez le falta menos. Esta falta de ánimo e impulso puede no facilitar su bienestar, felicidad y rendimiento.

- Un nivel medio de **Anticipación constructiva previsor**: En ocasiones reflexiona y analiza cautelosamente las condiciones, ventajas e inconvenientes de cada situación con el talante deportivo de enfrentarse a ellas y de encontrar soluciones. Esto, lógicamente, favorece su nivel de bienestar, rendimiento y eficacia.