

TEST DE ESTRATEGIAS COGNITIVO-EMOCIONALES

# MOLDES

MANUAL

P. Hernández-Guanir



EDICIONES

# MOLDES

## TEST DE ESTRATEGIAS COGNITIVO-EMOCIONALES

Pedro Hernández-Guanir

### MANUAL



TEA Ediciones, S.A.  
Madrid, 2010



# MOLDES

---

Copyright © 2010 by TEA Ediciones, S.A.

Edita: TEA Ediciones, S.A. - Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid (España)

Printed in Spain. Impreso en España.

ISBN: 978-84-7174-161-5

Depósito legal: M-35.911-2010

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

## PRÓLOGO

### SENTIDO Y RELEVANCIA DE LOS MOLDES MENTALES

“*Todo es según el color del cristal con que se mira*”. Así comienza el libro “*Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional*” (Hernández-Guanir, 2002). En párrafos siguientes se señala: “*La verdad que construyes es la verdad que te hará feliz o desgraciado... ¿Cuál es tu verdad? ¿Cómo construyes tu verdad?*”. La verdad se construye en función de esas lentes o moldes mentales, pues “*nuestra mente se vale de estrategias para interpretar la realidad y reaccionar ante ella*”.

La mayoría de los tests de personalidad evalúan “rasgos” considerados como “marcas” o “productos” y no como procesos, concretamente estrategias. El objetivo del test MOLDES es conocer las estrategias cognitivo-emocionales (“*moldes mentales*” o “patrones cognitivos”) que normalmente utilizamos a la hora de *anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar* y *explicar* la realidad en situaciones egoimplicativas, es decir, en aquellas en las que estamos envueltos y que afectan a nuestra identidad, intereses o proyectos. Cuando tales estrategias se hacen habituales preferimos llamarlas “moldes”, porque actúan como “patrones de pensamiento”.

En su película “*Mar adentro*”, Amenábar enfoca en varias ocasiones la portada del citado libro “*Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional*”, especialmente cuando Rosa intenta que Ramón Sampedro, en su deseo de morir dignamente, cambie sus moldes y, en ese intento, el tetrapléjico le hace ver cuáles son sus motivaciones profundas. Y es que la teoría de los moldes mentales (Hernández, 1991, 1997; Hernández-Guanir 2002, 2006a, 2008), en la línea de lo cognitivo-emocional, como Lazarus, Weiner o Beck, defiende que generamos estrategias cognitivo-emocionales que, a través de situaciones reiteradas, se convierten en formatos de pensamiento, viniendo a ser como “*psicogenes*”, responsables de nuestras creencias, emociones y comportamientos.

Todos poseemos formatos o “lentes” de pensamiento, contruidos en la interacción entre las disposiciones genéticas y el medio ambiente que, en su conjunto, forma el “*psicoma*” humano que predispone nuestra conducta.

Mediante el análisis factorial, partiendo del modo de pensar antes, durante y después de las situaciones emocionalmente implicativas, han sido extraídos unos treinta *moldes mentales* que parecen los más dominantes en nuestro modo de reaccionar, interpretar o valorar la realidad.

El conocimiento de esos moldes mentales facilita, de manera concreta y operativa, la comprensión, el manejo y la modificación de nuestras emociones y de nuestro comportamiento, aspectos centrales de las inteligencias socioafectivas o alternativas (*inteligencia intrapersonal, interpersonal o emocional*).

Hay suficientes datos empíricos, derivados de varias investigaciones, para comprobar que los moldes mentales se relacionan de manera notable con nuestras *emociones* y con nuestro



# MOLDES

---

*comportamiento*, determinando en gran medida nuestra *adaptación*, *bienestar subjetivo*, capacidad de *manejo emocional* y *eficacia* tanto *académica* como *laboral* y *deportiva*. Además, se comprueba que los moldes mentales de cada persona están asociados al tipo de educación *familiar* recibida y que pueden ser *modificados*, produciendo cambios significativos en el *rendimiento*, en el *bienestar personal* y en las propias *reacciones psicofisiológicas*.

Son resultados extraordinariamente contundentes, consistentes y ampliamente aplicables, no frecuentes en otras pruebas o modelos de personalidad, llámese modelo de *rasgo* (Ansiedad, Extraversión, Independencia o Responsabilidad), modelo *psicopatológico* (Esquizoidismo, Hipomanía, Neuroticismo o Hipocondriasis), o *Inteligencia emocional* (véase los resultados expuestos en el capítulo 9 y específicamente en el apartado 9.4).

La consideración de los moldes mentales no sólo es asunto de la clínica o del mundo laboral o social, sino también de la educación, por dos razones: primero, porque los valores socio-emocionales deben ser un objetivo educativo prioritario y éstos no pueden ser obtenidos realmente sin un adecuado reconocimiento y mejora de los moldes mentales. Segundo, porque la escuela no debe estar centrada sólo en las *competencias intelectivas* para conseguir *eficiencia*, sino también en las *competencias emocionales* o moldes mentales, pues, con todos los datos que manejamos, éstos no sólo ayudan a saber vivir, sino también a ser más eficientes (Hernández-Guanir, 2000a, 2006c, 2007 y Hernández-Guanir, Capote y Fernández-Martín, 2007).

Pedro Hernández-Guanir

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>3</b>
<b>FICHA TÉCNICA</b> .....	<b>7</b>
<b>1. LA TEORÍA DE LOS MOLDES MENTALES</b> .....	<b>9</b>
1.1. Lo que son y no son los moldes mentales .....	10
1.2. Antecedentes .....	11
1.3. Moldes mentales, arquitectura emocional y moldemoterapia .....	13
<b>2. ESTRUCTURA DEL TEST MOLDES: EDIFICIO FACTORIAL DE TRES NIVELES</b> .....	<b>15</b>
<b>3. TRES ENCUADRES FOCALES</b> .....	<b>17</b>
3.1. Descripción de los encuadres o factores de tercer orden .....	17
3.2. Principales movimientos del pensamiento emocional .....	18
3.3. Interpretación de los encuadres .....	19
<b>4. DIEZ DIMENSIONES FOCALES</b> .....	<b>21</b>
4.1. Descripción de las dimensiones o factores de segundo orden .....	21
4.2. Las dimensiones del encuadre Espontaneidad vital .....	23
4.3. Las dimensiones del encuadre Ajuste.....	23
4.4. Las dimensiones del encuadre Optimización .....	25
4.5. Interpretación de las dimensiones .....	26
<b>5. TREINTA MOLDES DE LA MENTE</b> .....	<b>29</b>
5.1. Visión general de los treinta moldes .....	29
5.2. Descripción de los moldes pertenecientes al encuadre Espontaneidad vital .....	33
5.3. Descripción de los moldes pertenecientes al encuadre Ajuste .....	34
5.4. Descripción de los moldes pertenecientes al encuadre Optimización .....	36
<b>6. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN</b> .....	<b>37</b>
6.1. Normas de aplicación .....	37
6.2. Normas de corrección .....	38
<b>7. FUNDAMENTACIÓN ESTADÍSTICA</b> .....	<b>41</b>
7.1. El cuestionario .....	41
7.2. La muestra de tipificación .....	42
7.3. Fiabilidad .....	43
7.4. Estructuración empírica .....	43
7.5. Paradoja: Abstracción-Especificidad .....	43



# MOLDES

---

7.6. Estructura factorial .....	44
7.7. Validez .....	57
<b>8. ¿QUÉ PREDICEN LOS MOLDES? .....</b>	<b>61</b>
8.1. ¿Cómo visualizar la relación entre moldes y conductas? .....	61
8.2. ¿Qué predicen los moldes? .....	63
<b>9. POTENCIALIDAD Y CAPACIDAD PREDICTIVA DE LOS MOLDES MENTALES:</b>	
<b>INVESTIGACIONES REALIZADAS.....</b>	<b>81</b>
9.1. Fundamentación psicofisiológica.....	81
9.2. Inadaptación personal y social.....	82
9.3. Bienestar subjetivo .....	83
9.4. Moldes mentales, bienestar subjetivo e inteligencia emocional .....	84
9.5. Moldes mentales y ansiedad.....	85
9.6. Ludopatía .....	86
9.7. Moldes mentales y esquizofrenia.....	87
9.8. Moldes mentales y estilos educadores de los padres .....	88
9.9. Rendimiento académico .....	90
9.10. Moldes mentales y educación.....	93
9.11. Moldes mentales y cambio personal.....	93
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>97</b>
<b>ANEXO I. GUÍA DESCRIPTIVA DE LOS MOLDES MENTALES .....</b>	<b>103</b>
<b>ANEXO II. NOTAS COMPLEMENTARIAS.....</b>	<b>133</b>
<b>BAREMOS .....</b>	<b>137</b>



## FICHA TÉCNICA

<b>Nombre</b>	MOLDES, <i>Test de estrategias cognitivo-emocionales</i> .
<b>Autor</b>	Pedro Hernández-Guanir <i>Catedrático de Psicología de la Universidad de La Laguna.</i>
<b>Procedencia</b>	TEA Ediciones, 2010.
<b>Aplicación</b>	Individual o colectiva.
<b>Ámbito de aplicación</b>	Adolescentes y adultos (a partir de los 14 años).
<b>Duración</b>	Entre 35 y 45 minutos.
<b>Finalidad</b>	Conocer las estrategias cognitivo-emocionales (“ <i>moldes mentales</i> ”) normalmente utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad en situaciones que afectan a nuestra identidad, intereses o proyectos. Los moldes mentales son responsables de nuestra felicidad y eficiencia. Su conocimiento facilita la comprensión, manejo y modificación de nuestras emociones y comportamientos, aspectos centrales de las inteligencias socioafectivas o alternativas ( <i>inteligencia intrapersonal, interpersonal o emocional</i> ).
<b>Baremación</b>	Baremos en percentiles de muestras generales de adolescentes y adultos.
<b>Material</b>	Manual, ejemplar de la prueba y clave de acceso (PIN) para la corrección por Internet.



# 1. LA TEORÍA DE LOS MOLDES MENTALES

Por moldes cognitivo-emocionales entendemos *“los formatos de pensamiento egoimplicativo, es decir, los modos habituales con los que una persona se enfrenta cognoscitiva y afectivamente a la realidad y con los que interpreta y valora su relación con ella. Estos moldes son construidos por los propios sujetos como consecuencia de sus predisposiciones y experiencias”* (Hernández, 1991, p. 405). Los moldes son unidades de formato, estrategias habituales y peculiares, generalizables y aplicables a distintas situaciones que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad (para una fundamentación sistemática y exhaustiva de la teoría de los moldes mentales puede consultarse Hernández-Guanir, 2002).

Las personas evalúan los acontecimientos de su vida de forma diferenciada, dando lugar, a su vez, a emociones distintas (Ellsworth y Smith, 1988). Incluso, una misma situación es motivo de diferentes “miradas” y, por lo tanto, da lugar a diferentes emociones en la gente. Por ello, Hernández-Guanir (2002, p. 382) señala que *“los modos peculiares y habituales de reaccionar e interpretar la realidad (moldes cognitivos) los consideramos como los más claros e inmediatos determinantes de las reacciones emocionales”*.

El autor aprovecha la metáfora del típico recipiente que se usa para dar forma a un contenido moldeable. Por ejemplo, el molde para una tarta, para un flan, para una figura de yeso o para una pieza industrial. Así, los diversos contenidos, aunque aludan a diferentes significados, quedan formateados por el molde. Esto da pie a algunas sugerencias.

Por un lado, que *“los contenidos expresan el qué; los moldes, el cómo”* (Hernández-Guanir, 2006a, p. 104). Respecto al qué y al cómo, Beltrán (2005) describe claramente esa interacción: *“Es evidente que todos tenemos teorías implícitas, latentes. Esas teorías están utilizando los moldes que, a su vez, les suministran dirección, trazado y profundidad, lo mismo que ocurre con la corriente del agua. Lo que creemos sobre el mundo, la vida y nosotros mismos, queda formateado por los moldes que hemos ido construyendo con el tiempo”* (p. 223). Precisamente, otro aspecto a considerar es la ventaja de que el molde puede ser aplicado a diversos contenidos, cuando pensamos en diferentes temas o cuando actuamos en distintas situaciones; y por último, si un molde no es adecuado y lo cambias o sustituyes por otro, esta modificación no afectará sólo a una realidad determinada, sino a varias (Hernández-Guanir, 2002).

Los moldes son “constructos” derivados de la interacción entre las disposiciones genéticas y el aprendizaje que posibilita los distintos entornos. Así, cuanto más se ejecutan o se utilizan, más posibilidades habrá de que se vuelvan a aplicar en el futuro y en otras situaciones. Hernández-Guanir (2002, 2006a) ejemplifica esta idea usando como símil la escena del agua sobre el terreno. Es decir, una vez que el agua abra un cauce en la tierra, posteriormente, será más probable que el agua vuelva a transitar por dicho cauce y, a su vez, cada vez que pase, ahondará más en él y lo hará más pronunciado.



Por lo tanto, los moldes mentales o patrones cognitivos son decisivos potenciales, pues están “dotados de poder ‘germinal’, por lo que podrían ser llamados ‘psicogenes’. Sus fuerzas potenciales son capaces de desplegar diferentes sentimientos o reacciones personales que originan luego comportamientos específicos en una u otra dirección de la conducta” (Hernández-Guanir, 2006a).

La validez funcional de estos moldes es muy destacada, considerando la relación que guardan con múltiples áreas, precisamente porque están presentes en todo el comportamiento humano, prediciendo aspectos como la inadaptación personal, escolar y social medida con el test TAMAI (Hernández, 1983), el bienestar subjetivo y la inteligencia emocional (Hernández-Guanir, 2006b), el rendimiento académico y la mejora en matemáticas (Hernández-Guanir, 2005, 2006a, 2008; Hernández-Guanir, Capote y García, 2002, 2004), la eficacia en el ajedrez (Hernández-Guanir y Rodríguez-Mateo, 2006, 2008), la caracterización de la esquizofrenia o la ludopatía (Hernández-Delgado y Hernández-Guanir, 2007; Hernández-Delgado, 2009), etc. Una especial revisión de estos datos se encuentra en Hernández-Guanir (2002, 2006a, 2008), así como en este manual en los apartados 7.7.2 (Validez criterial) y 8.2 (¿Qué predicen los moldes?) y en el capítulo 9 (Potencialidad y capacidad predictiva de los moldes mentales).

## 1.1. LO QUE SON Y NO SON LOS MOLDES MENTALES

- **No son teorías o creencias.** Tanto las teorías implícitas (creencias) como los moldes mentales (patrones de pensamiento) son constructos cognitivos de la realidad. Los constructos los entendemos tanto desde la perspectiva de *lo que dicen*, esto es, de sus *contenidos*, y en tal caso hablamos de *creencias o teorías implícitas*, como desde la perspectiva de *cómo lo dicen*, esto es, de su *formato* o de los patrones de pensamiento. Esto último para nosotros es lo más importante. Por ejemplo, alguien puede pensar que “el trabajo es útil, pero poco reconfortante”, que “los demás dan compañía, pero sobre todo te crean problemas” o que “el amor es bello, pero al final se marchita”. Quien piensa así ha elaborado tres *teorías* sobre tres áreas de la realidad como son el trabajo, los demás y el amor (*contenidos*), sin embargo, esas tres teorías están apoyadas en un mismo *molde*, el de la *evaluación selectiva negativa*, representado por el patrón de pensamiento “sí, pero” (*formato*).

Esto realza la importancia que tienen estos formatos a la hora de construir nuestras creencias y a la hora de entender cómo se generan las emociones. Así mismo, los moldes (formatos), al ser unidades más simples y claramente identificables en número y modo, favorecen el diagnóstico y permiten una mejor intervención psicológica.

- **No son actitudes.** Un molde mental tampoco es una simple actitud, pues ésta muestra una inclinación a favor o en contra de algo concreto, por ejemplo, hacia las materias de estudio: “*Me gustan las matemáticas*” o “*Me desagrada la filosofía*”.

- **No son estilos cognitivos.** Un molde mental no debe confundirse con un *estilo cognitivo* o de

*aprendizaje*, pues los estilos no son implicativos, sino meros modos de manejar la información al conocer o aprender, por ejemplo: “*Cuando estudio, tiendo a tener visión de conjunto, tiendo a verlo todo semejante y me dejo arrastrar por los contextos*”.

Los moldes mentales son *estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de egoimplicación, es decir, donde las personas se enfrentan a una realidad que les compromete en sus intereses y emociones* (a diferencia de los estilos cognitivos). Ejemplos de ello son las estrategias de *anticipación, evaluación y atribución*, o las que se utilizan como *inyectoras o sustractoras de emociones*:

“*Cuando voy al fútbol, suelo imaginar que vamos a perder por goleada*” (Anticipación aversiva);

“*Tiendo a descubrir muchos fallos en los jugadores de mi equipo*” (Evaluación selectiva negativa);

“*Acostumbro a distraerme y a bostezar cuando veo que hay riesgo de que perdamos*” (Oblicuidad cognitiva);

“*Cuando perdemos, suelo pensar que el árbitro es el culpable*” (Atribución hostilgénica).

## 1.2. ANTECEDENTES

El autor, en su tesis doctoral “*El Cine como diagnóstico*” (1973) dirigida por el profesor Pinillos, pretendía confirmar que las respuestas que dan las personas en un cuestionario abierto, tras la proyección de una película desestructurada, mantenían relación con los tests de personalidad de respuestas cerradas. En este intento, descubrió que los formatos de contenidos tenían mayor potencial predictivo que los propios contenidos y que tales formatos encerraban estrategias de pensamiento (“Sí, pero...”; “Y sí...”; “Si yo tuviera...”; “¿Cómo es posible que...?”; “A pesar de...”). Esto le llevó, en trabajos posteriores, a hipotetizar y sistematizar una serie de estrategias cognitivo-emocionales; luego, a demostrar la consistencia de estos pensamientos usando contenidos o situaciones diferentes (moldes); posteriormente, a elaborar el presente test MOLDES en función de tales estrategias y confirmarlas mediante el análisis factorial, para, por último, desplegar diferentes investigaciones donde se relacionan los moldes mentales con múltiples áreas humanas (para más detalle, consultar la nota 2.1 del anexo II de notas complementarias).

Los moldes cognitivo-emocionales tienen como referencias más próximas el *pensamiento causal* en la teoría de la atribución (Heider, 1958; Weiner, 1972), los *errores lógicos* del modelo cognitivo de la depresión de Beck (1974, 1976), la *autorregulación del afrontamiento* en la teoría cognitivo-emocional de Lazarus (1968), los modelos basados en los *procesos de regulación afectiva* (Bowlby, 1988; Mikulincer, 1998), los *patrones de pensamientos*, la *teoría del sesgo*, etc.

La **teoría de la atribución** de Weiner (Heider, 1958; Weiner, 1972) viene a decir que la mente tiende a

La visualización de estas páginas no está disponible.

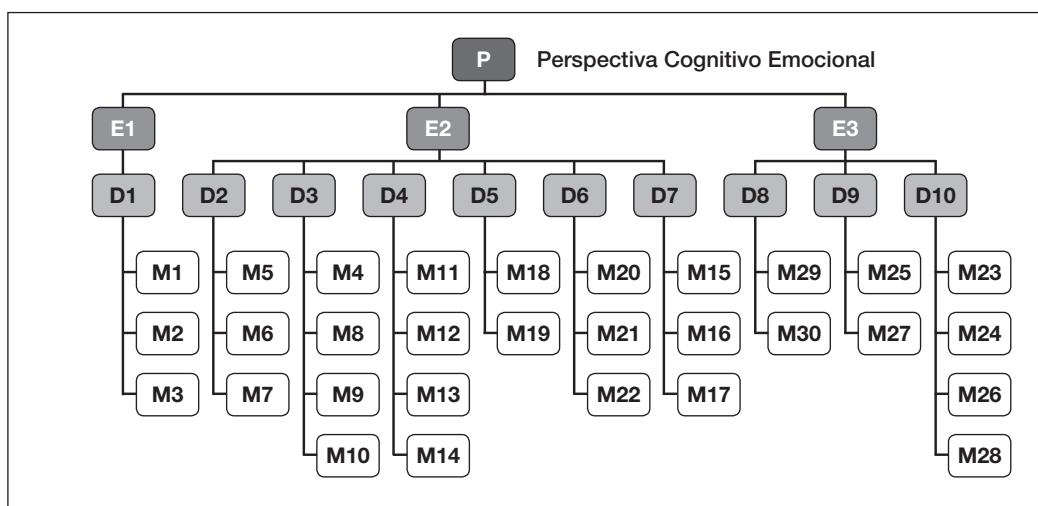
Si desea obtener más información  
sobre esta obra o cómo adquirirla  
consulte:

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

## 2. ESTRUCTURA DEL TEST MOLDES: EDIFICIO FACTORIAL DE TRES NIVELES

Los resultados del test se articulan de acuerdo a una estructura jerárquica formada por tres niveles, tal y como se aprecia en la figura 2.1:

- 1º) “tres encuadres focales” o factores de tercer orden;
- 2º) “diez dimensiones focales” o factores de segundo orden y
- 3º) “treinta moldes” o factores de primer orden.



**Figura 2.1. Estructura jerárquica factorial del MOLDES.** La perspectiva personal que cada uno tiene sobre la realidad (P) queda desglosada en tres grandes encuadres focales, éstos en diez dimensiones y éstas en treinta estrategias cognitivo-emocionales, que, por su habitualidad, funcionan como moldes de la mente.

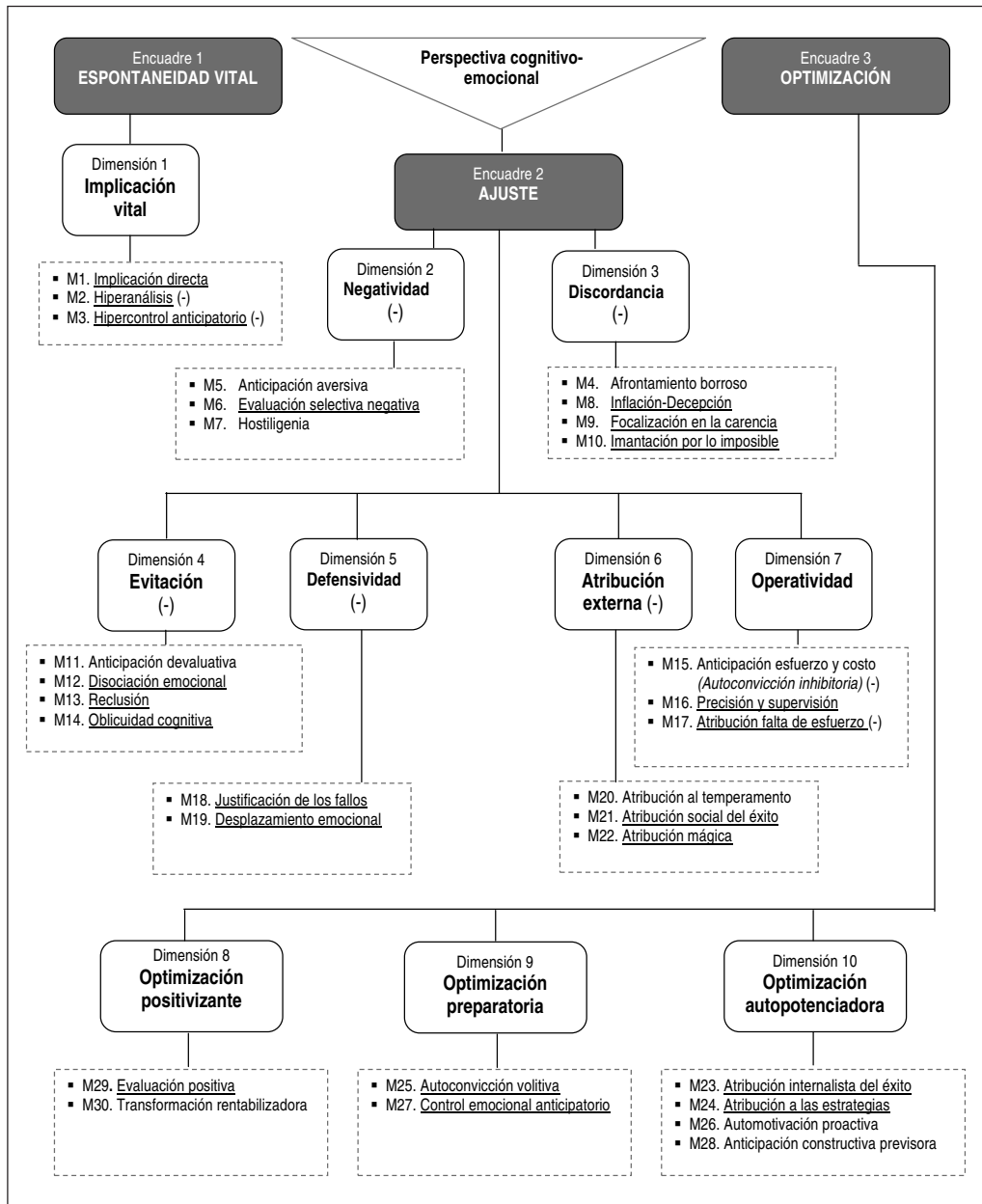
La perspectiva personal que se tiene sobre la realidad (P) queda resumida en tres grandes **encuadres focales** que engloban las competencias de cada persona para relacionarse con la realidad: competencia para involucrarse vitalmente con la realidad (E1), para manejarse eficientemente (E2) y para sacar el mayor provecho de disfrute y efectividad (E3).

Seguidamente, en un nivel de mayor concreción, estos encuadres se desglosan en diez **dimensiones** relacionadas con la mayor o menor disposición a: *reaccionar espontáneamente* (D1), *imaginar o remarcar lo negativo* (D2), *imponer los deseos sobre la realidad, no aceptándola como es* (D3), *escapar de ella* (D4), *desarrollar autodefensas* (D5), *generar teorías de control externo o dependencia externa* (D6), *actuar con esfuerzo y cuidado* (D7), *sacar provecho, seleccionando y resaltando lo positivo* (D8), *sacar ventaja, preparándose cognitiva y emocionalmente ante lo que va a ocurrir* (D9) y *alimentar el propio poder personal* (D10).

En un nivel de mayor detalle, las dimensiones abarcan treinta **moldes mentales** que responden a treinta estrategias cognitivo-emocionales relacionadas con las funciones de *anticipar, reaccionar,*



encauzar, evaluar, explicar o resolver situaciones egoimplicativas o que afectan a la identidad o a los intereses personales (véase con más detalle la figura 2.2.)



**Figura 2.2.** Este esquema muestra los tres grandes encuadres focales, las diez dimensiones focales y los treinta moldes mentales relacionados entre sí. Aparecen subrayados los moldes que más saturan en cada dimensión.

En el siguiente capítulo se describen los 3 factores de tercer orden o encuadres focales, para luego continuar con los 10 factores de segundo orden o dimensiones focales y concluir con los 30 factores de primer orden o moldes.

## 3. TRES ENCUADRES FOCALES

En el nivel de análisis más amplio están los tres encuadres (factores de tercer orden) que, como tres cámaras cinematográficas, se mueven desde tres ángulos captando e interpretando la realidad. Son tres grandes tendencias representativas de los tres enfoques más determinantes sobre cómo se sitúa la “mirada” de cada persona ante la vida.

### 3.1. DESCRIPCIÓN DE LOS ENCUADRES O FACTORES DE TERCER ORDEN

El primer encuadre, Espontaneidad vital, permite que el modo de situarse ante las situaciones y la vida en general sea *implicativo* (activo, espontáneo y fluido) o *reflexivo* (analítico, previsor y calculador). La puntuación en este encuadre indicará el mayor o menor grado de *vitalismo* y *expansión personal*.

El encuadre de Ajuste es responsable de que el enfoque sobre la vida sea *equilibrado* (positivo y ponderado) o *inestable* (negativista y distorsionado). La puntuación en este encuadre indicará un mayor o menor grado de *ajuste emocional*, *satisfacción* y *eficiencia*.

El tercer y último encuadre mental, Optimización, es responsable de que el enfoque sobre la vida sea *constructivo* (rentabilizador, superador y optimista) o *improductivo* (inerte, limitado y pesimista). La puntuación en este encuadre indicará un mayor o menor grado de *capacidad de superación*, de *iniciativa* y de *proyectos*.

Los tres encuadres son resultado a su vez de las diez dimensiones o grandes movimientos de cámara con que la mente se maneja en su encuentro con la realidad. Los tres encuadres quedan detallados en la tabla 3.1.





**Tabla 3.1. ENCUADRES FOCALES**  
(Factores de tercer orden)

ENCUADRES		Descripción
E1	<b>ESPONTANEIDAD VITAL</b>	Es la disposición mental que refleja la capacidad de “fluir” y ser espontáneo, expansivo, “esponjoso” y vital. Lo opuesto es el exceso de pensamiento, análisis, previsión o control anticipado, que impide la decisión espontánea y el disfrute vital.  Una puntuación alta es indicativa de una disposición espontánea e implicativa; una puntuación baja de una disposición reflexiva y distante.
E2	<b>AJUSTE</b>	Es la disposición mental a ver la realidad de forma positiva y sin exageraciones, conectando con los problemas, encajando las contrariedades y actuando de modo preciso y controlado, sin basarse en atribuciones externas ante los éxitos o fracasos; es decir, imaginando o reaccionando mentalmente de manera positiva, realista, ponderada, abierta, tolerante, operativa y autorresponsable. Todo ello frente a lo que son negativismos, planteamientos fantasiosos, exageraciones, disociaciones, autoengaños, descargas emocionales hacia sí mismo o hacia los demás, inoperancias, excusas o atribuciones a realidades externas.  Una puntuación alta es indicativa de realismo productivo; una puntuación baja de hipersubjetivismo interferente.
E3	<b>OPTIMIZACIÓN</b>	Es la disposición mental que optimiza 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, realiza el propio potencial y transforma los inconvenientes en ventajas y lo negativo en positivo. Lo contrario sería un pensamiento inhibitorio, pasivo, inerte y autolimitado.  Una puntuación alta es indicativa de una disposición constructiva y autovalorativa; una puntuación baja, de una disposición inerte y autolimitada.

### 3.2. PRINCIPALES MOVIMIENTOS DEL PENSAMIENTO EMOCIONAL

Dentro de una *situación* determinada, cada persona siente necesidades. Éstas producen *impulsos* que llevan a actuar en busca de una *meta*. Cuando ésta se logra, se reduce el impulso y se calma la necesidad, produciendo *satisfacción*. Sin embargo, cuando surgen obstáculos éstos provocan *frustración* y, por lo tanto, *insatisfacción*. Las emociones de satisfacción o insatisfacción no siempre son productos del logro o de la frustración, respectivamente, pues un logro puede producir nerviosismo y angustia y una frustración resultar un desafío esperanzador. ¿Dónde está la explicación? En las creencias y, especialmente, en los moldes mentales, ya que éstos *modulan cognitivamente* todo el proceso. Son enfoques personales que interpretan las necesidades y las metas, la disposición a conectarse con la realidad, las estrategias de afrontar los inconvenientes y las frustraciones, así como la evaluación y la explicación de los resultados obtenidos (ver figura 3.1).

La visualización de estas páginas no está disponible.

Si desea obtener más información  
sobre esta obra o cómo adquirirla  
consulte:

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

## 4. DIEZ DIMENSIONES FOCALES

En un nivel de análisis intermedio se pueden considerar los diez factores de segundo orden. Son factores que denominamos *dimensiones focales* y que reflejan claramente las diez grandes estrategias cognitivas.

### 4.1. DESCRIPCIÓN DE LAS DIMENSIONES O FACTORES DE SEGUNDO ORDEN

Las dimensiones focales son representativas de los tres encuadres anteriormente descritos, pues el pensamiento de cada persona se expresa según las vertientes de Espontaneidad vital, de Ajuste y de Optimización. En este nivel, el análisis es más detallado pero lo suficientemente sencillo como para comprender fácilmente cómo se maneja cada persona cognitiva y emocionalmente. Obsérvese en la tabla 4.1 las diez dimensiones focales con sus respectivas preguntas, las cuales plasman a los procesos que las caracterizan.

TABLA 4.1. ENCUADRES, DIMENSIONES Y PUNTUACIONES			
ENCUADRES	DIMENSIONES	PUNTUACIONES	
		ALTA	BAJA
<b>1. ESPONTANEIDAD VITAL</b>	<p><b>1. IMPLICACIÓN VITAL</b> frente a hiperanálisis</p> <p>¿Cómo nos situamos ante el vivir? ¿Implicándonos y actuando o reflexionando?</p>	Tendencia a ser impulsivo, vitalista y espontáneo, sin pararse a pensar antes de actuar.	Tendencia a reflexionar, a analizar y a prever las consecuencias antes de actuar.
<b>2. AJUSTE</b>	<p><b>2. NEGATIVIDAD</b></p> <p>¿Cómo evaluamos la realidad? ¿Seleccionando y remarcando lo negativo?</p>	Tendencia a resaltar los fallos e inconvenientes, anticipando, imaginando y juzgando de manera negativa la realidad y la intencionalidad de las personas.	Tendencia a desconsiderar los fallos, a no realizar anticipaciones aversivas ni a mostrar desconfianza hacia los demás.
	<p><b>3. DISCORDANCIA</b> frente a concordancia</p> <p>¿Dónde apoyamos nuestros juicios ante las contrariedades? ¿En las demandas subjetivas o en los requerimientos de la realidad?</p>	Tendencia a imponer los propios deseos, no aceptando la realidad tal y como es y generando distorsiones e insatisfacciones.	Tendencia a aceptar la realidad tal y como es, pero implicándose en lo que se puede mejorar.

>> continúa tabla



# MOLDES

>> continuación

TABLA 4.1. ENCUADRES, DIMENSIONES Y PUNTUACIONES			
ENCUADRES	DIMENSIONES	PUNTUACIONES	
		ALTA	BAJA
2. AJUSTE	<b>4. EVITACIÓN</b> frente a sintonización  ¿Cómo conectamos con la realidad? ¿Escapando de ella o afrontándola?	Tendencia a huir de los problemas, quitándoles valor, desconectando las emociones, borrando de la mente lo incómodo, refugiándose en sí mismo, imaginando dificultades o dándose razones para no actuar.	Tendencia a conectar con los problemas, afrontándolos directamente, con el pensamiento, las emociones y la acción, sin mecanismos de escape.
	<b>5. DEFENSIVIDAD</b> frente a encaje  ¿Cómo encajamos las frustraciones? ¿Justificándonos, cargando sobre los demás o contra nosotros o buscando alternativas?	Tendencia a autoengañarse, justificando los fallos o desplazando la culpa hacia los demás.	Tendencia a aceptar los propios fallos, encajando las contrariedades y generando alternativas.
	<b>6. ATRIBUCIÓN EXTERNA</b> frente a libre de atribución  ¿Cómo explicamos los resultados, especialmente los fracasos?	Tendencia a atribuir los fracasos a fuerzas ajenas a la propia voluntad (la suerte, los demás o el propio temperamento).	Tendencia a sentirse libre y a no depender de fuerzas externas para explicar los éxitos o fracasos.
	<b>7. OPERATIVIDAD</b> frente a inoperancia  ¿Cómo nos aplicamos mentalmente?	Tendencia a esforzarse, a planificar lo que se va a hacer, a ser preciso y a supervisar lo que se ha hecho.	Tendencia a improvisar, a imaginar esfuerzos o a dar por supuesto aspectos no resueltos.
3. OPTIMIZACIÓN	<b>8. OPTIMIZACIÓN POSITIVIZANTE</b>  ¿Cómo abordamos lo positivo?	Tendencia a seleccionar lo positivo de la realidad y transformar lo negativo en positivo.	Tendencia a desconsiderar o desatender los aspectos positivos.
	<b>9. OPTIMIZACIÓN PREPARATORIA</b>  ¿Cómo optimizamos lo que va a venir?	Tendencia a construir hacia delante, cargándose de razones y previendo las propias reacciones emocionales.	Tendencia a desconsiderar las razones y reacciones emocionales ante posibles situaciones.
	<b>10. OPTIMIZACIÓN AUTOPOTENCIADORA</b>  ¿Cómo optimizamos nuestro propio poder?	Tendencia a fortalecer el "yo", analizando los resultados fallidos, dándose ánimos, previendo las ventajas e inconvenientes y valorando los resultados logrados.	Tendencia a desconsiderar los análisis, las motivaciones y autovaloraciones que fortalezcan el "yo".

La visualización de estas páginas no está disponible.

Si desea obtener más información  
sobre esta obra o cómo adquirirla  
consulte:

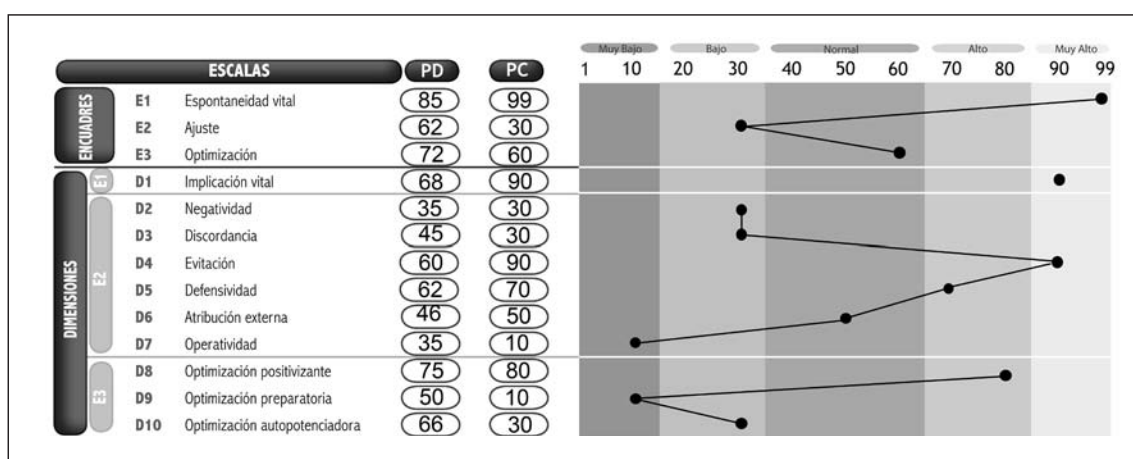
[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

• Dentro del encuadre *Optimización*, la dimensión *Optimización positivizante* refleja la valoración positiva que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la realidad en general; a continuación está la *Optimización preparatoria* que expresa la capacidad de sacar el mejor provecho de lo que va a venir, seguida de la *Optimización autopotenciadora* que resalta la capacidad de intensificar nuestras cualidades. Para clarificar estas tres dimensiones se pueden hacer preguntas como las siguientes:

- ▶ ¿Cómo evaluamos la realidad? ¿Remarcando lo positivo o lo negativo? (*Optimización positivizante*).
- ▶ ¿Cómo optimizamos lo que va a venir? ¿Cargándonos de razones y previendo las reacciones emocionales o desconsiderando todo esto? (*Optimización preparatoria*).
- ▶ ¿Cómo optimizamos nuestras cualidades? ¿Analizando los resultados fallidos, dándonos ánimo y valorando los resultados positivos, o desconsiderando todo esto? (*Optimización autopotenciadora*).

## 4.5.2 EJEMPLO ILUSTRATIVO

La mejor manera de comprender el potencial explicativo y predictivo que tienen los encuadres y las dimensiones es ilustrándolo con la interpretación de un caso práctico como el que aparece en la figura 4.1.



**Figura 4.1.** Perfil individual con los encuadres y dimensiones focales. Las puntuaciones directas figuran en la columna PD y las puntuaciones percentil en la columna Pc. Una interpretación sintética del caso ilustrativo podría describirlo como una persona espontánea, vital y entusiasta (“efervescente”), medianamente ajustada, pero con estrategias de evasión y de defensa.

### ¿Qué nos dice el perfil de esta persona?

1 Considerando el primer encuadre focal, es evidente la marcada *Espontaneidad vital* de esta persona que expresa impulsividad, expansión y una disposición abierta hacia el mundo y la vida. Esta buena tendencia se ve remarcada por un enfoque optimista del *encuadre Optimización*, por lo que



# MOLDES

---

estamos ante una persona vital y entusiasta. Sin embargo, todo ese empuje carece del suficiente equilibrio, pues el *encuadre de Ajuste* se sitúa en un nivel bajo.

② Analizando las dimensiones pertenecientes al primer encuadre se constata el peso de la *Implicación vital* frente a planteamientos hiperreflexivos.

③ Respecto a las dimensiones del encuadre de *Ajuste*, hay que valorar la baja *Negatividad* y *Discordancia* con la realidad, siendo estas bajas puntuaciones beneficiosas para la adaptación personal, porque la persona no sólo es vital, sino que, además, tiende a no sufrir. Sin embargo, hay tres dimensiones que alertan de los posibles aspectos negativos de su vitalidad y aparente ajuste: la alta *Evitación*, mostrando alto escapismo de la realidad; la *Defensividad*, trasladando su malestar sobre otros, con escasa asunción de los fallos, y la falta de *Operatividad*, expresando limitaciones en saberse manejar con eficacia. Todo ello predice claramente que el rendimiento y la eficacia de esta persona serán bajos, más aún si se piensa que su *Implicación vital* es muy alta, aspectos que suelen ir parejos al bajo rendimiento escolar. Por otra parte, se puede suponer que estas estrategias de huir de la realidad y de no saberse manejar en ella la hacen más vulnerable ante cualquier problema o situación de estrés siendo el talón de Aquiles de su *Ajuste*.

④ Por lo que se refiere al encuadre de *Optimización*, lo más destacado es su visión positiva de la realidad, aunque carece de *Optimización preparatoria* y su *Optimización autopotenciadora* es poco robusta. Sin embargo, este dato no ofrece garantías de suficiente capacidad de enfrentamiento y superación de los problemas al ser baja la *Optimización preparatoria* y, sobre todo, porque no es firme su *Optimización autopotenciadora*. Esto refuerza el sentido de vana efervescencia del encuadre de *Espontaneidad vital* y la baja puntuación en *Negatividad* y *Discordancia* dentro del encuadre de *Ajuste*.



## 5. TREINTA MOLDES DE LA MENTE

### 5.1. VISIÓN GENERAL DE LOS TREINTA MOLDES

En el nivel de análisis más concreto y detallado se encuentran los 30 moldes o factores de primer orden. Son factores que denominamos *moldes*, aunque moldes pueden ser los factores de todos los niveles, pero en este caso se evidencia mejor la estrategia específica que se constituye en formato o molde. En la tabla 5.1 aparece una breve descripción de cada uno de ellos.

TABLA 5.1. PRONTUARIO DESCRIPTIVO DE LOS MOLDES MENTALES		
DIMENSIÓN	FACTORES DE 1 <sup>er</sup> ORDEN Moldes mentales	Una puntuación alta equivale a decir...
1	1. Implicación directa	<i>No reflexiono; me implico, actúo y vivo espontáneamente.</i>
1	2. Hiperanálisis	<i>Tiendo a analizarlo todo, a buscar explicaciones y a ser crítico.</i>
1	3. Hipercontrol anticipatorio	<i>Me preocupo pensando con anterioridad, dándole vueltas, queriendo estar seguro, controlándolo todo.</i>
3	4. Afrontamiento borroso	<i>Me asaltan muchas ideas, dudo y no me decido.</i>
2	5. Anticipación aversiva	<i>Anticipo y exagero peligros y problemas.</i>
2	6. Evaluación selectiva negativa	<i>Siempre veo cosas negativas y encuentro fallos.</i>
2	7. Hostilgenia	<i>Imagino las dificultades que me creará la gente y cuando tengo problemas pienso que los demás no me ayudarán o me perjudicarán.</i>
3	8. Inflación-Decepción	<i>Espero algo maravilloso pero luego me decepciono.</i>
3	9. Focalización en la carencia	<i>Deseo lo que no tengo, desconsidero lo que poseo.</i>
3	10. Imantación por lo imposible	<i>Me cuesta renunciar a lo que quiero, aunque sea imposible.</i>
4	11. Anticipación devaluativa	<i>Resto valor a lo que va a suceder para no implicarme.</i>
4	12. Disociación emocional	<i>Evito sentir para no sufrir.</i>
4	13. Reclusión	<i>Ante las frustraciones, me desconecto y me encierro en mí mismo.</i>
4	14. Oblicuidad cognitiva	<i>No me enfrento a los problemas, trato de evadirme y olvidarlos.</i>
7	15. Anticipación esfuerzo y costo	<i>Ante una tarea me desmoralizo imaginando el esfuerzo y el tiempo que supondrá o bien me convengo para no actuar.</i>

>> continúa tabla



>> continuación

TABLA 5.1. PRONTUARIO DESCRIPTIVO DE LOS MOLDES MENTALES		
DIMENSIÓN	FACTORES DE 1 <sup>er</sup> ORDEN Moldes mentales	Una puntuación alta equivale a decir...
7	16. Precisión y supervisión	<i>Soy cuidadoso, preveo el tiempo y reviso con detalle las tareas.</i>
7	17. Atribución falta de esfuerzo	<i>Atribuyo mis fracasos a mi falta de dedicación.</i>
5	18. Justificación de los fallos	<i>Busco excusas y disculpas ante mi propio fracaso.</i>
5	19. Desplazamiento emocional	<i>Descargo mis frustraciones en otras personas o situaciones.</i>
6	20. Atribución al temperamento	<i>Atribuyo mis fallos a mi temperamento. Soy así. Me veo incapaz de hacer lo que me propongo. No puedo hacer nada para cambiar.</i>
6	21. Atribución social del éxito	<i>Atribuyo mis éxitos al interés o a la ayuda de los demás.</i>
6	22. Atribución mágica	<i>Atribuyo lo que me pasa a la casualidad o a fuerzas desconocidas.</i>
10	23. Atribución internalista del éxito	<i>Atribuyo mis éxitos a mí mismo y a mis cualidades.</i>
10	24. Atribución a las estrategias	<i>Atribuyo mis fracasos a los procedimientos utilizados.</i>
9	25. Autoconvicción volitiva	<i>Me convenzo para actuar dándome argumentos y razones.</i>
9/10	26. Automotivación proactiva	<i>Me doy ánimos pensando en los futuros logros.</i>
9	27. Control emocional anticipatorio	<i>Preveo mis emociones y el modo de encauzarlas.</i>
10	28. Anticipación constructiva previsor	<i>Analizo los posibles problemas y busco soluciones con optimismo.</i>
8	29. Evaluación positiva	<i>Sólo me fijo en lo bueno aunque haya inconvenientes.</i>
8	30. Transformación rentabilizadora	<i>Transformo los inconvenientes en ventajas.</i>

A continuación (tabla 5.2), se expone una interpretación sencilla de cada molde, considerando tanto su significación como sus relaciones e influencias.

TABLA 5.2. PRONTUARIO INTERPRETATIVO DE LOS MOLDES MENTALES		
DIMENSIÓN	FACTORES DE 1 <sup>er</sup> ORDEN Moldes mentales	Una puntuación alta indica... se relaciona con...
1	1. Implicación directa	<i>Vitalitalismo, espontaneidad, impulsividad, evasión, valores primarios, bajo rendimiento.</i>
1	2. Hiperanálisis	<i>Reflexión, querer saber, actitud crítica, desvitalización, timidez.</i>
1	3. Hipercontrol anticipatorio	<i>Preocupación, hiperreflexión, ansiedad, perfeccionismo, inseguridad, buen rendimiento en estudios superiores.</i>
3	4. Afrontamiento borroso	<i>Dubitación, indecisión, dispersión, perfeccionismo, inoperancia, bajo rendimiento.</i>
2	5. Anticipación aversiva	<i>Temor, exageración, vivencia de amenazas, ansiedad, tristeza.</i>
2	6. Evaluación selectiva negativa	<i>Negatividad, exigencia, enjuiciamiento, perfeccionismo, sufrimiento.</i>
2	7. Hostilgenia	<i>Hostilidad, miedo social, desconfianza, tensión, conflicto con otros.</i>
3	8. Inflación-Decepción	<i>Expectativas ingenuas, vivencia desventajosa, espera mágica, sufrimiento, inoperancia.</i>
3	9. Focalización en la carencia	<i>Repudio-deseo, insatisfacción, lamento, infelicidad, bajo provecho.</i>
3	10. Imantación por lo imposible	<i>Tozudez, rigidez, obsesión, inmovilismo, sufrimiento, conflictividad.</i>
4	11. Anticipación devaluativa	<i>Evasión, desinterés, apatía, bajo rendimiento, obstáculo al cambio.</i>
4	12. Disociación emocional	<i>Frialdad, desimplicación, bajo rendimiento, problemas futuros, patrón masculino, patrón esquizoide.</i>
4	13. Reclusión	<i>Aislamiento, evitación, introversión, timidez, depresión.</i>
4	14. Oblicuidad cognitiva	<i>Evitación, desajuste social, bajo rendimiento.</i>
7	15. Anticipación esfuerzo y costo	<i>Desmoralización, pesimismo, infravaloración, depresión, bajo rendimiento.</i>
7	16. Precisión y supervisión	<i>Operatividad, eficacia, buen rendimiento, ajuste social, disciplina.</i>
7	17. Atribución falta de esfuerzo	<i>Baja aplicación, comodidad, bajo rendimiento.</i>
5	18. Justificación de los fallos	<i>Disculpa, racionalización, defensividad, desajuste social.</i>

>> continúa tabla



>> continuación

TABLA 5.2. PRONTUARIO INTERPRETATIVO DE LOS MOLDES MENTALES		
DIMENSIÓN	FACTORES DE 1 <sup>er</sup> ORDEN Moldes mentales	Una puntuación alta indica... se relaciona con...
5	19. Desplazamiento emocional	<i>Desahogo, intolerancia, agresividad, conflictividad.</i>
6	20. Atribución al temperamento	<i>Atribución del fracaso a sí mismo, indefensión, infravaloración, anulación.</i>
6	21. Atribución social del éxito	<i>Dependencia social, inseguridad, insatisfacción.</i>
6	22. Atribución mágica	<i>Fantasia, falta de realismo, esquizoidismo, bajo rendimiento.</i>
10	23. Atribución internalista del éxito	<i>Autoconfianza, seguridad, autonomía.</i>
10	24. Atribución a las estrategias	<i>Autoanálisis, flexibilidad, comprensión social, disposición al cambio.</i>
9	25. Autoconvicción volitiva	<i>Voluntad, fundamentación, comprensión social, disposición al cambio.</i>
9/10	26. Automotivación proactiva	<i>Autoconfianza, optimismo, seguridad, realización en valores.</i>
9	27. Control emocional anticipatorio	<i>Autoperfeccionamiento, conciliación, autorrealización.</i>
10	28. Anticipación constructiva previsor	<i>Capacidad analítica, realismo constructivo, operatividad, conciliación, realización en valores.</i>
8	29. Evaluación positiva	<i>Optimismo, vitalismo, serenidad, tolerancia.</i>
8	30. Transformación rentabilizadora	<i>Optimismo superador, autorrealización, asertividad, serenidad, realización en valores.</i>

Ahora, después de esta visión de conjunto, procedemos a analizar y describir cada molde desde cada encuadre y dimensión. Para obtener una información más detallada de cada molde, véase la guía descriptiva que aparece en el anexo I en la que se incluyen definiciones, ejemplos, explicaciones, interpretaciones, relaciones o consecuencias de cada uno de los moldes.

La visualización de estas páginas no está disponible.

Si desea obtener más información  
sobre esta obra o cómo adquirirla  
consulte:

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

## ANEXOS

### ANEXO I. GUÍA DESCRIPTIVA DE LOS MOLDES MENTALES

#### 1. MOLDES MENTALES DE LA DIMENSIÓN IMPLICACIÓN VITAL

El aspecto común de los moldes de esta dimensión es el mayor o menor grado de reflexión ante la vida, o dicho a la inversa, el mayor o menor grado de vitalidad y espontaneidad en la toma de decisiones.

#### M1. Implicación directa

IMPLICACIÓN DIRECTA	
<b>Definición</b>	La <i>Implicación directa</i> es el molde o estrategia consistente en la decisión de meterse en la realidad, al primer impulso, actuando e involucrándose con la menor reflexión o análisis posible.
<b>Codificación</b>	E1. <i>Espontaneidad vital</i> -> D1. <i>Implicación vital</i> -> M1. <i>Implicación directa</i>
<b>Características de la estrategia</b>	Impulsividad y mínima reflexión que facilita la espontaneidad y la expresión vital. Predisposición a estar abierto a las situaciones, aun siendo nuevas.
<b>Formatos lingüísticos</b>	“¡Adelante! ¡Pase lo que pase! ¡Es lo que siento! ¡Me importa poco...! ¡Fabuloso, genial...!”
<b>Ejemplo de ítem</b>	“Me decido y me implico: Me meto en las situaciones sin estar reflexionando o analizándolas. Simplemente, me meto y las vivo.” (37)
<b>Asociaciones o relaciones</b>	Vitalidad, optimismo, descontrol, extraversión, imprudencia...
<b>Consecuencias</b>	Soltura social, hedonismo, disfrute vital, realización en valores primarios, bajo rendimiento, especialmente en matemáticas, provocando tanto atracción como reactancia ante el control de los demás.
<b>Descripción y explicación</b>	La Implicación directa supone abrirse a la realidad al primer impulso, con el riesgo de las consecuencias de toda impulsividad. Es un molde facilitador de satisfacción y vitalidad, pero suele ser el más interferente con el aprendizaje y el rendimiento escolar (particularmente en matemáticas y en la mejora de una evaluación a otra) a causa del carácter impulsivo o poco reflexivo. Predominan las emociones, vivencias e impulsos que sobrepasan el control cognitivo previo, generando vivencias fluidas, y que son consecuencia de altas pulsiones, hiperactividad, extraversión, desinhibición, falta de hábitos reflexivos... El proteccionismo y permisivismo del padre y, en menor medida la educación asistencial y permisiva de la madre, lo favorecen.
<b>Interpretación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué sería lo deseable para una vitalidad realista y práctica? La obtención de puntuaciones medias o medias-altas en este molde, especialmente si son bajas las puntuaciones en las dimensiones <i>Evitación</i> y <i>Defensividad</i> y altas en <i>Operatividad</i>.</li> </ul>

La visualización de estas páginas no está disponible.

Si desea obtener más información  
sobre esta obra o cómo adquirirla  
consulte:

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)



El objetivo del test MOLDES es conocer las estrategias cognitivo-emocionales (moldes mentales) normalmente utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad.

Consta de 87 ítems que describen comportamientos y modos de pensar ante diferentes situaciones. La corrección del cuestionario mediante sistemas informáticos ofrece la puntuación de 30 factores o moldes mentales (Automotivación, Control emocional, Precisión y supervisión, Atribución del éxito, Evaluación selectiva negativa, Focalización en la carencia...), 10 dimensiones focales y 3 encuadres o factores de tercer orden (Espontaneidad vital, Ajuste y Optimización).

Los moldes mentales determinan en gran medida nuestra adaptación, capacidad de manejo emocional y eficiencia, tanto académica como laboral. Su conocimiento facilita la comprensión, el manejo y la modificación de nuestras emociones y comportamientos, aspectos centrales de las inteligencias socioafectivas o alternativas (*inteligencia intrapersonal, interpersonal o emocional*).



**EDICIONES**

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

MADRID • BARCELONA • BILBAO • SEVILLA • ZARAGOZA

