

# Bases para un modelo cognitivo y sistemático de Ansiedad: Los Moldes Mentales

---

Andrés Fernández-Martín y Pedro Hernández-Guanir

*Congreso Europeo en Avances en el Tratamiento de los Trastornos por Ansiedad y Depresión. La Laguna, 2010*

## **Justificación/Objetivo**

La ansiedad rasgo, en sí misma, es fuente de sufrimiento. Además, la *alta ansiedad rasgo* es un factor determinante de los diferentes desórdenes de ansiedad. Incluso, las personas con alta ansiedad rasgo, junto con estos desórdenes específicos, al enfrentarse a situaciones de estrés y adversidad, son más vulnerables a desarrollar depresión. Todo esto explica porque la ansiedad ha sido uno de los tópicos más tratados y estudiados desde todos los paradigmas psicológicos.

No obstante, si bien es cierto que muchos modelos teóricos, de diferentes perspectivas psicológicas, han intentado explicar la ansiedad, no se ha conseguido establecer un modelo sistemático, a la vez que detallado, de cuáles son los procesos mentales que generan, mitigan o previenen este fenómeno. Este interés se justifica porque la ansiedad, es consecuencia, además de los factores externos, de los enfoques o estrategias mentales que utilizan las personas más ansiosas.

La investigación ha venido dando explicaciones del modo en que las distorsiones mentales afectan a la ansiedad (v.g., Beck y cols. 1979), incluso, en época más reciente, se investiga con enfoques más *molares y transituacionales*, tal es el caso de los *estilos* (i.e., estilo cognitivo negativo, estilo desajustado amenazante, estilo de sensibilidad a la ansiedad, v.g., Riskind, Black y Shahr, 2010). También nosotros resaltamos la importancia de este carácter relativamente estable y transituacional de los estilos cognitivos (diferente al rasgo). Sin embargo, valoramos, a su vez, planteamientos más *pormenorizados* que faciliten un mejor conocimiento del engranaje de la ansiedad y una ayuda más operativa y eficaz en su mejora. Esto, justamente, es lo que, desde nuestro punto de vista, proporcionan las *estrategias cognitivo-emocionales o Moldes Mentales*.

En este sentido, la Teoría de los Moldes Mentales nos ofrece la posibilidad de conocer, de forma detallada, las construcciones mentales que explican la suscitación y predominio emocional, desde una perspectiva de “*continente*” y no de “*contenido*”. Esta teoría ha demostrado ser eficaz al explicar aspectos diversos como rendimiento escolar, eficiencia deportiva, bienestar, adaptación, ludopatía o esquizofrenia.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue conocer en qué medida las estrategias cognitivo-afectivas, en concreto, los moldes mentales, explican y predicen la ansiedad *rasgo* a fin de explicar, prevenir y modificar las tendencias o comportamientos ansiosos.

### **Metodología: Muestra, Instrumentos Y Procedimientos**

**Muestra.** La muestra de esta investigación estaba compuesta por 188 sujetos que representaban a una población heterogénea, aunque predominando alumnado universitario de psicología de la Universidad de La Laguna (53%), de sexo femenino (67%) y entre 22 y 26 años de edad (48%).

**Instrumentos.** Los instrumentos usados en esta investigación han sido el cuestionario de ansiedad STAI de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) y el cuestionario MOLDES de Hernández (1997; Hernández-Guanir, 2002, 2010).

**Procedimiento.** Una vez aplicadas las pruebas y recogidos los datos, se llevaron a cabo tres tipos de análisis estadísticos: 1) Correlaciones de Pearson entre el factor de ansiedad rasgo y los moldes mentales; 2) MANOVA, tomando, como variables dependientes, las puntuaciones pretest en los moldes mentales y, como factor de agrupamiento, a los grupos extremos de ansiedad rasgo, con el objetivo de conocer en qué moldes se diferencian los grupos extremos de ansiedad; 3) y, por último, se llevó a cabo un análisis discriminantes con los moldes mentales, con el fin de conocer qué combinación de moldes mentales diferenciaba a los grupos extremos de ansiedad rasgo.

### **Resultados**

Las correlaciones llevadas a cabo mostraron múltiples relaciones significativas entre los moldes mentales y la ansiedad rasgo. Estos resultados fueron confirmados a través del MANOVA, que se llevó a cabo con el objetivo de conocer en qué medida los grupos extremos de ansiedad rasgo mostraban diferencias significativas en el conjunto de los moldes. En el Contraste Multivariado se observó que los grupos extremos de alta y baja ansiedad lograban diferenciarse significativamente en el conjunto de los moldes mentales, explicando, de manera contundente, un 60% de su varianza.

Posteriormente se pretendió conocer, cuál era la combinación de moldes mentales que discriminaba a los grupos extremos de ansiedad rasgo y configurar así un modelo orientativo. Los resultados del análisis discriminante evidenciaron cómo los moldes mentales explican, de forma significativa ( $p < .001$ ), un 60% de la varianza y clasifican correctamente al 89,5% de los casos agrupados previamente. Además, ratificaron los resultados obtenidos en el MANOVA, ayudándonos a esbozar un esquema o modelo que contrasta las estrategias cognitivas generadoras de ansiedad de las que son reguladoras o protectoras.

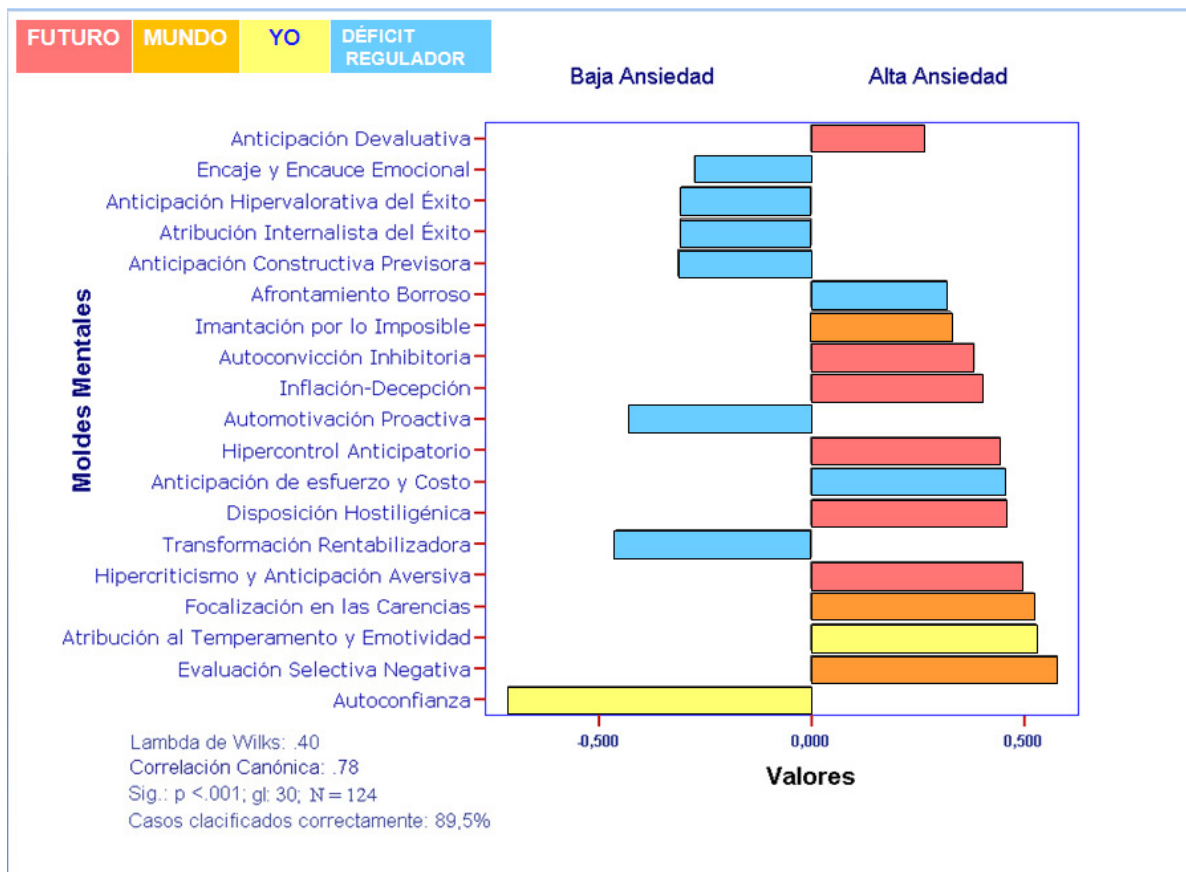
Así, los resultados enriquecen el modelo de Beck (1976, 1983) y de Eysenck y Derakshan (1997; actualizado por Eysenck y Eysenck, 2007), donde las distintas estrategias o moldes mentales configuran la mirada de *futuro*, del *mundo* y del *yo*, y, como consecuencia de ésta última, añadimos la mirada de *déficit autorregulador*. Así, las personas del grupo de *mayor ansiedad rasgo*, al contrario de las del grupo de *baja ansiedad*, “miran”:

1) Respecto al *futuro*, con cuatro tipos de estrategias o moldes inadecuados de: a) Negatividad, con *anticipación aversiva*, vivenciando peligros y amenazas, con supuestas *intenciones hostiles* en los otros o con *anticipación de esfuerzo y costo*; b) Evitación, *devaluando* lo que va a ocurrir o *convenciéndose para inhibirse* de los problemas; c) Preocupación, con *hipercontrol anticipatorio*, reiterativo y molesto; d) y Planteamiento Iluso, exagerando con *inflación engañosa* los resultados positivos que, luego, llevan a la *decepción*.

2) Respecto al *mundo*, con otros cuatro tipos de estrategias: a) *evaluando selectivamente lo negativo*, los fallos, los fracasos o los aspectos defectuosos, b) *focalizando lo que falta*, c) *imantándose por lo imposible* y d) recargándose de incertidumbre, con dudas o *afrontamientos borrosos*.

3) Respecto al *yo*, percibiéndose incapaces para controlar la propia conducta, *atribuyéndolo* al propio *temperamento*, (“yo soy así”), considerándose como causa de su malestar, pero atribuyendo la causa de su felicidad a los demás.

4) Respecto al *déficit optimizador y autorregulador*, se evidencia que tienen disminuidas las siguientes estrategias compensadoras o protectoras de la ansiedad: a) la capacidad optimizadora para *automotivarse, anticipar éxitos, prever constructivamente lo que pudiera ocurrir, transformar los inconvenientes en ventajas* o para *atribuirse los propios éxitos*; b) la capacidad para regular las propias emociones, representada por la falta de *encaje y encauce emocional*, tan necesario para superar positivamente las dificultades; y d) la falta de operatividad, expresada por estrategias de *anticipación de esfuerzo y costo* y de *afrentamiento borroso*, por lo que, en su conjunto, muchos de estos moldes mentales, que evidenciaron una alta potencia estadística y un tamaño del efecto destacado, explican y clarifican los procesos mentales favorecedores de la ansiedad.



## Conclusiones

Los resultados de esta investigación evidencian la potencialidad de los Moldes Mentales para explicar y predecir la ansiedad, facilitando, a su vez, un mapa detallado de las estrategias cognitivo-emocionales o Moldes Mentales que actúan como generadores o productores de ansiedad y de aquellos que ejercen un papel regulador o protector de la misma. La Teoría de los Moldes Mentales, junto con estos resultados, ofrece un campo práctico y operativo en el que basar terapias más eficaces y eficientes. Efectivamente, posteriores investigaciones corroboran la eficacia práctica de esta teoría en el tratamiento de la ansiedad.

## Bibliografía

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emocional disorders*. Madison, CT: International University Press.
- Beck, A. T. (1983). *Cognitive therapy of depression*. New York: Raven.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Eysenck, M. W., y Derakshan, N. (1997). Un marco teórico cognitivo para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 3(2-3), 121-134.
- Eysenck, M. W., y Eysenck, W. (2007). Four-Factor Theory and the Anxiety Disorders. *Ansiedad y Estrés*, 13(2-3), 283-289.
- Hernández, P. (1997). Evaluación de valores y moldes cognitivo-afectivos en la educación. En A. Cordero (Ed.), *La Evaluación psicológica en el año 2000* (pp. 149-172). Madrid: TEA Ediciones.
- Hernández-Guanir, P. (2002). *Los Moldes de la Mente. Más allá de la Inteligencia Emocional*. Tenerife, España: Tafor Publicaciones.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *Manual MOLDES* (2ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Riskind, J. H., Black, D., y Shahar, G. (2010). Cognitive vulnerability to anxiety in the stress generation process: Interaction between the Looming Cognitive Style and Anxiety Sensitive. *Journal Anxiety Disorder*, 24, 124-128.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press (versión española, 1982, Madrid: TEA, Ediciones).