

Estudio sobre los moldes mentales en personas de Altas Capacidades: relación con la ansiedad y la creatividad

El concepto de Alta Capacidad superó años atrás su abordaje a través, meramente, del Cociente Intelectual y la medida, por tanto, de la inteligencia. Se entiende que va más allá, donde aspectos como la creatividad y la personalidad y adaptación de individuo, van a marcar lo que se conoce como una detección de Alta Capacidad (Pérez & Mahamud, 2015).

Dentro de la personalidad y adaptación, estaríamos hablando de dos cuestiones. La personalidad se refiere a los rasgos más o menos estables de la persona, los cuales definen y predicen la conducta de una persona en una situación determinada. Esta personalidad se va desarrollando a través de la vivencia de experiencias y la adquisición de aprendizajes en la vida, sobre una base o predisposición de carácter genético. La adaptación, en cambio, hace referencia a la capacidad del individuo para reorganizar su comportamiento de acuerdo a las demandas del ambiente o el contexto inmediato, de cara a satisfacer sus necesidades y/o metas (Sroufe, 1989). Esa adaptación puede ser mediante un comportamiento automático, derivado de la reacción emocional inmediata (por ejemplo, apartar la mano de una chapa ardiente), pero también mediante un replanteamiento cognitivo de la interpretación de esa situación. Por ejemplo, el hecho de que una figura de autoridad nos dé una instrucción y nosotros decidamos si es mejor seguir su instrucción o rebatirla, según las consecuencias que ello tenga.

La manera en que las personas de Altas Capacidades 'piensan' o interpretan el mundo que les rodea, en ocasiones, puede ser más compleja de lo que se podría esperar de la situación. Especialmente si se asocia a un perfil de Alta Sensibilidad Emocional, estaríamos ante personas con una recepción excesiva de información, y un procesamiento profundo de la misma (Aron, 2006). Esto puede generar patrones de pensamiento más o menos adaptativos, y aquí también va a jugar un papel importante la creatividad, la cual favorece la generación numerosa de ideas ante un problema o situación que se nos plantea.

Profundizando en la creatividad, esta tiene múltiples concepciones, desde lo que es el producto creativo, el proceso creativo o la personalidad creativa. Torrance no dice una definición muy completa. Nos dice que las personas creativas saben identificar las dificultades de las situaciones, buscar soluciones donde otros no las encuentran, hacer conjeturas, formular

hipótesis, modificarlas, probarlas y comunicar los resultados (Torrance, 1974). Guilford (1967) se centrará más en lo que llama la producción divergente, refiriéndose a la “capacidad de elicitar un gran número de ideas diferentes como respuesta a una situación problemática abierta”. Por su parte, Csikszentmihalyi (1988), nos recuerda que la creatividad no está dentro de la cabeza de una persona, sino que se da en interacción con el medio. En esa misma línea se encuentra Amabile, quien explica el proceso creativo como dependiente de tres factores: el dominio de conocimientos o habilidades de la persona con respecto a la tarea (por lo que el contexto será crucial), la motivación de la persona para llevarla a cabo, y lo que denomina el pensamiento creativo mismo, refiriéndose a una serie de facultades que “consisten en un estilo cognitivo tendente a considerar los problemas desde nuevas perspectivas, en la aplicación de técnicas (o heurística) para la exploración de nuevas formas de pensar y en un estilo conducente a continuar con energía y tenacidad el propio trabajo” (Amabile, 1996, p.5). Vemos aquí que la autora nos está hablando de estilos de pensamiento específicos que la persona tiende a poner en marcha.

Leyendo estas definiciones, se puede pensar en una tarea escolar, laboral o cotidiana sobre la cual volcar nuestra capacidad creativa. Volveríamos, aquí, a Torrance cuando habla de dificultades y de soluciones. Y es que esa capacidad de generar ideas resulta clave de cara a adaptarnos al ambiente, es decir, emitir una respuesta apropiada a la situación. Pero también se puede relacionar con la ansiedad. Derivada de la emoción del miedo, esta respuesta se relaciona con la anticipación de peligros futuros, siendo estos indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986). La relación entre la ansiedad y la creatividad se ha estudiado de diversas formas a lo largo de los años. Un enfoque sería ver cómo la ansiedad puede interferir en los procesos creativos (Smith & Carlsson, 1983). También se ha estudiado la relación inversa, si la creatividad estimula la ansiedad, como se ha visto en estudios como el de Carlsson (2002). En esta línea, el carácter difuso de la situación ansiosa haría que una persona con mayor capacidad creativa pueda anticipar un mayor número de peligros. Incluso, se están generando nuevos constructos como la idea de ansiedad creativa (Daker et al., 2020).

La relación entre ambos conceptos podría ser una de las explicaciones de la aparición de ansiedad en personas de Altas Capacidades, tal y como ven (Siverman & Conarton, 2005) que opinan que el pensamiento divergente y la habilidad para procesar varios aspectos de la situación de manera simultánea puede contribuir a la ansiedad (en Pfeiffer, 2018). No está claro si las personas de alta capacidades tienden a presentar mayores niveles de ansiedad en el grupo de los hombres, aunque sí en mujeres (Martin, Burns & Schonlau, 2010). Pero más relevante

que el cuánto, sería el qué condiciones propician la aparición de estados de ansiedad continuados en personas de Alta Capacidad. Y es que esta relación se encuentra mediada por factores como el desarrollo asincrónico, el perfeccionismo, la presencia de sobre-excitabilidades u otros factores ambientales como el haber sufrido acoso escolar (Pfeiffer et al., 2018). Todo ello son factores que dificultan la adaptación al ambiente.

En este sentido, un factor individual e intrapsíquico (de construcción social y experiencial) que va a determinar una mayor o menor adaptación al ambiente, van a ser los conocidos como moldes mentales.

Los moldes mentales se refieren a estilos cognitivo-emocionales, o 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 (Hernández, 2010). Este autor también habla de estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en e modo de enfocar, reaccionar o interpretar la ´realidad en situaciones donde las personas se enfrenta a una situación que les compromete en sus intereses y emociones (Hernández-Guanir, 2010).

Esta teoría de los moldes mentales se ha materializado en un instrumento de evaluación de los mismos, llamado moldes, y desarrollado por Hernández-Guanir (2002). Tal prueba tiene una estructura jerárquica formada por 30 factores de primer orden, que serían los moldes propios; 10 factores de segundo orden, a los que llama dimensiones focales, y 3 factores de tercer orden, también denominados “encuadres focales”. Este estudio se centrará en dos dimensiones de segundo orden: la implicación vital, y la discordancia, conformados por los siguientes moldes y explicación de los mismos:

1. Implicación vital

Hace referencia a los moldes donde se tiene en cuenta el grado d reflexión ante la vida frente a la espontaneidad a la hora de tomar decisiones. Estaría formada por los siguientes:

a) Implicación directa. Tiene que ver con adentrarse en las situaciones de manera irreflexiva a impulsiva, todo lo contrario a lo que serían los otros dos moldes que pertenecen a la implicación vital. Se relaciona con vitalidad, optimismo y extraversión. Genera disfrute y se relaciona con un rendimiento alto.

b) Hiperanálisis. Implica que la persona, antes de implicarse en una situación, hace un exceso de análisis sobre la misma. Se trata de un estilo de pensamiento que se mantiene constante en la vida de la persona que puntúa alto. Algunas características de esta estrategia, extender a buscar explicaciones de todo, descontextualizando en ocasiones los análisis y llegando a ver las situaciones de manera absurda. Se relaciona con timidez, introversión, tendencia a la abstracción, y lo que el autor llama freno emocional. Puede relacionarse con personas tendentes a usar el humor negro y también genera una visión pesimista del mundo.

c) El hipercontrol anticipatorio busca, de nuevo, un análisis profundo de la situación antes de enfrentarse a ella, con el fin de mantener el máximo control posible sobre la misma. Es un intento de ser previsor. Se relaciona con perfeccionismo, miedo al fracaso, miedo al rechazo, alta autoexigencia, etc. Puede generar una tendencia a la insatisfacción y a la ansiedad.

2. *Discordancia*

La discordancia es la resistencia a aceptar la realidad tal y como es, en lo que el autor denomina un “carácter iluso” que genera tensión interior. Pese a esta descripción que a priori podría generar una imagen negativa, tiene unas aristas muy interesantes. Los moldes que lo componen son:

a) Afrontamiento borroso. Es la dificultad para tomar decisiones cuando tenemos múltiples opciones, sobre todo si lo que se quiere es resolver un problema y las ideas y dudas que se nos ocurren sobre el mismo son numerosas. Son personas con facilidad para divagar, se les van ocurriendo de repente ideas nuevas y pensamiento difusos. Se relaciona con indecisión, perfeccionismo y reiteración, y suele generar inoperancia, bajo rendimiento, ansiedad, insatisfacción y también se puede relacionar con pensamiento obsesivo. Puede derivar en una procrastinación de las tareas, acumulación de las mismas y tendencia al abandono de los proyectos que se inician, aunque se comiencen con mucha ilusión. Necesita un alto autocontrol y autodisciplina para que no reduzca nuestro rendimiento.

b) Inflación-decepción. Tiene que ver con la creación de expectativas muy altas, con planeamientos ingenuos, fantasiosos o desmedidos que, al enfrentarse a la realidad, generan decepción. Se relaciona con el egocentrismo, el pensamiento histriónico, esquizoidismo, depresión y apatía. Hablamos de personas idealistas, poco realistas e ingenuas, que esperan resultados muy positivos. Puede generar una imposición del mundo interior sobre el exterior.

c) Focalización en la carencia. Es la tendencia a pensar o centrarse en lo que la persona no tiene y en lo que podría conseguir. Puede generar tendencia a compararse con los demás, relacionado con el pesimismo, la insatisfacción y la tendencia a quejarse a menudo. Genera insatisfacción, inadaptación e infelicidad. Va más enfocado a la queja en la carencia que a la motivación de superación.

d) Imantación por lo imposible. Aunque la meta sea inviable, la persona no renuncia a ella, lo cual puede hacerle perder el compromiso con otras metas que sí son realistas y posibles. Se relaciona con la obsesión, la terquedad, la rigidez, las reiteraciones de hipercontrol, la motivación de logro, así como la insatisfacción, inadaptación personal, y falta de disposición para el cambio personal.

Tabla 1. Explicación de los moldes mentales de las dimensiones D1 y D3 del test Moldes

Moldes	Dimensiones focales	
	D1. Implicación vital	D3. Discordancia
	<p><i>M1. Implicación directa</i> Hace referencia a la decisión de meterte en la realidad al primer impulso, actuando sin analizar o hacer una reflexión previa</p>	<p><i>M4. Afrontamiento borroso</i> Es la dificultad para tomar decisiones cuando tenemos múltiples opciones</p>
	<p><i>M2. Hiperanálisis</i> Adoptar una postura de análisis intenso y continua, siendo crítico, suspicaz, con facilidad para detectar el absurdo</p>	<p><i>M8. Inflación-decepción</i> Imaginar de manera exagerada lo que va a ocurrir y luego vivirlo con decepción</p>
	<p><i>M3. Hipercontrol anticipatorio</i> Preocupación exagerada, intentando controlar el pensamiento, anticipar de manera exagerada todo lo que sucede a nuestro alrededor y tiene que ver con nosotros</p>	<p><i>M9. Focalización en la carencia</i> Pensar más en lo que falta o no se tiene que en lo que realmente se posee</p>
		<p><i>M10. Imantación por lo imposible</i> No renunciar o quedar a pegado a deseos inviables.</p>

Objetivo

El objetivo de este estudio consiste en explorar si las personas de Altas Capacidades tienden a desarrollar unas estrategias cognitivo-afectivas o moldes mentales concretos relacionados con la ansiedad y la creatividad. Para ello se compara su puntuación en la prueba Moldes con la población general. En base a ello se dará una explicación relacionando estas estrategias concretas con características propia de las personas de Alas Capacidades. También se explorarán las diferencias por género y edad.

Método

Muestra

Se ha obtenido una muestra formada por 32 personas (21 mujeres, 11 hombres) con una media de edad de 37.81 años y DT= 7.64. Todas ellas han sido detectadas como personas de Altas Capacidades previamente a la realización del estudio.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de la muestra

	Frecuencia	Media Edad	DT Edad
Hombres	11	36.63	10.26
Mujeres	21	38.90	5.99
Total	32	37.80	7.64

Instrumento

Se aplicó la prueba Moldes (Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales) de Hernández-Guanir (2010). Esta prueba es autoadministrada, para personas de a partir de 14 años. Está formada por un total de 87 ítems con respuesta múltiple tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 Muy en desacuerdo y 5 Muy de acuerdo. La prueba está tiene una estructura jerárquica, formada por 30 factores de primer orden, que serían los moldes propios; por 10 factores de segundo orden, a los que llama dimensiones focales, y 3 factores de tercer orden, también denominados encuadres focales. Se han tomado las medidas en dos dimensiones focales o de segundo orden: la D1 o implicación vital, perteneciente al encuadre E1 (Espontaneidad Vital) y la D3 o Discordancia, perteneciente a encuadre E2 (Ajuste). La implicación vital está formada por los tres moldes M1 (Implicación directa), M2 (Hiperanálisis) y M3 (Hipercontrol anticipatorio), y el de Discordancia por los moldes M4 (Afrontamiento borroso), M8 (Inflación-decepción), M9 (Focalización en la carencia) y M10 (Imantación por lo imposible).

La prueba ha sido corregida mediante la herramienta online de la editorial del test. Esta ofrece dos tipos de puntuaciones, la Puntuación Directa y la Puntuación Típica que corresponde al percentil de la persona con respecto a la población general. Los percentiles indican qué posición ocupa la persona con respecto a la población general, siendo la media 50, y distribuyéndose desde 1 a 99. Se catalogan de la siguiente manera:

Tabla 3. Distribución de los rangos percentiles

Valoración	Rango percentil
Muy bajo	1-10
Bajo	20-30
Normal	40-60
Alto	70-80
Muy Alto	90-99

Análisis de datos

Se ha llevado a cabo un análisis descriptivo de los resultados en la prueba, que ofrece de manera directa un índice comparativo como es el percentil. En cada molde se ha calculado la media de los percentiles en general y de manera desagregada entre mujeres y hombres.

Resultados

Los resultados del análisis se pueden observar en las tablas 3 y 4. Adicionalmente, se ofrece un análisis gráfico de los mismos en la Figura 1.

Tabla 4. Media en las dimensiones de primer y segundo orden en hombres, mujeres y total

	Implicación vital				Discordancia		
	M1	M2	M3	M4	M8	M9	M10
Media Hombres	39,09	92,00	79,45	85,91	76,82	73,27	78,73
Media Mujeres	48,05	80,67	75,76	69,52	57,43	69,00	58,43
Media Total	44,97	84,56	77,03	75,16	64,09	70,47	65,41

M1= implicación directa; M2= hiperanálisis; M3= hipercontrol anticipatorio; M4= afrontamiento borroso; M8= inflación-decepción; M9= focalización en la carencia; M10= imantación por lo imposible

Tabla 5. Modas en las dimensiones de primer y segundo orden en hombres, mujeres y total

	Implicación vital				Discordancia		
	M1	M2	M3	M4	M8	M9	M10
Moda Hombres	20	99	99	99	99	99	99
Moda Mujeres	10	99	99	99	80	99	30
Moda Total	10	99	99	99	99	99	99

M1= implicación directa; M2= hiperanálisis; M3= hipercontrol anticipatorio; M4= afrontamiento borroso; M8= inflación-decepción; M9= focalización en la carencia; M10= imantación por lo imposible

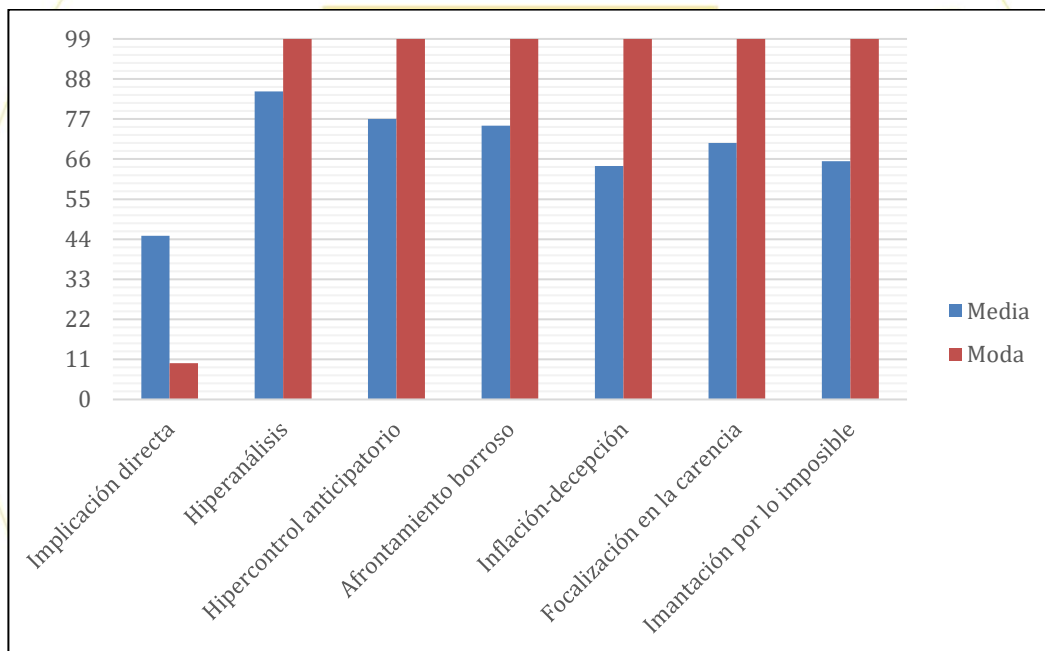


Figura 1. Distribución gráfica de las Media y Moda de cada factor (percentiles)

Discusión

Los moldes con una puntuación más cercana a la media son la Implicación vital, la inflación-decepción y la imantación por lo imposible. Sin embargo, se encuentran en ellos discrepancias entre hombres y mujeres, especialmente en los dos últimos, donde uno de los grupos se encuentra en rangos altos y otro en rangos medios. La implicación vital tiene relación con la impulsividad e irreflexionalidad a la hora de adentrarse en una situación. La amplia

variabilidad de puntuaciones en el mismo nos recuerda que el perfil de Altas Capacidades es diverso, y para explicar las diferencias individuales deberíamos acudir a otras variables que puedan estar moderando, como es la ya citada impulsividad. Sí que la moda en rangos bajos indica que la tendencia general es la reflexividad, que correlaciona con las altas puntuaciones observadas en los otros dos moldes de esta dimensión: el hiperanálisis y el hipercontrol anticipatorio. Nos encontramos ante personas con una tendencia grande a pensar en las situaciones antes de adentrarse en ellas, lo cual no estaría reñido con asumir riesgos cuando hablamos de personas de alta creatividad.

De esta manera, estaríamos encontrando en personas de Altas Capacidades una mayor tendencia a tener este tipo de estilos de pensamiento que predisponen a la ansiedad. Una razón sería el procesamiento profundo de la información, también compartido por las personas de Alta Sensibilidad Emocional (Aron, 2006), así como esa alta creatividad. La ansiedad tiene relación con la anticipación de peligros, por lo que esta tendencia a querer mantener bajo control las situaciones antes de que tengan lugar es un mecanismo que dificulta la adaptación al medio y genera estados de ansiedad.

Los moldes de la dimensión Discordancia también se encuentran muy presentes en la muestra analizada. Resulta significativo que en personas con una alta creatividad se encuentren en mayor medida y con una dispersión más baja. En esta línea resulta interesante analizar la teoría de la personalidad compleja de las personas altamente creativas de Csikszentmihalyi (1996). Para este autor, se da en las personas bajo este perfil una mezcla paradójica entre rasgos que a priori son contradictorios, pero que se pueden dar según la situación. Por ejemplo, el ser enérgicos, a la vez que calmados; inteligentes y astutos a la vez que ingenuos, con un carácter lúdico a la vez que disciplinados, con una gran fantasía a la vez que sentido de la realidad, introvertidos e introversos, humildes y orgullosos, con rasgos propios del género masculino y femenino, rebeldes y conservadores, apasionados y objetivos, y con gran capacidad de sufrimiento y de sentir placer. Y es que, sin que las personas de alta creatividad tengan que presentar unos rasgos de personalidad similares, hay aspectos dentro de estos perfiles que sí correlacionan con los resultados obtenidos en el Moldes.

Como se indicaba en la introducción, la dimensión de discordancia tiene un carácter negativo y desadaptativo, pero, como otro ámbito contradictorio en la creatividad, es inherente a algunas de las capacidades más exitosas de las personas de Altas Capacidades. De esta manera,

la inflación-decepción puede generar en la persona la ilusión suficiente para enmarcarse en proyectos originales y novedosos. Es el mundo interior de la persona creativa, que en ocasiones no permite que sea vencido ante la realidad. En la descripción de la prueba se habla de que este molde puede generar apatía, debido a las frustraciones continuadas, pero el objetivo sería enfocar esta característica hacia lo positivo y darle un carácter de eficacia. Por ello, en terapia psicológica con personas de Altas Capacidades, uno de los objetivos más claros es ayudar a la persona a gestionar la frustración.

La focalización en la carencia genera individuos insatisfechos y con tendencia a la queja. Pero eso no es más que la búsqueda de nuevos horizontes que se materializan en ideas novedosas y precisan de terquedad para que se lleven a cabo. De nuevo, si convertimos este tipo de afrontamiento en uno de tipo más adecuado, encontramos la manera de canalizar este rasgo, el cual no se puede corregir cuando hablamos de personas altamente creativas. Por último, y muy ligado a la focalización en la carencia, es la imantación por lo imposible, que al presentar ambos factores nos encontramos con una base para construir una motivación orientada a logros a priori imposibles.

En definitiva, estas características no se pueden desligar de un individuo altamente creativo, como son las personas de Altas Capacidades. Tampoco son, de por sí, adaptativas ni desadaptativas, sino que el contexto, la historia de la persona y sus estrategias de afrontamiento van a influir en este proceso. La terapia y/o el apoyo psicológico a las personas de Altas Capacidades debe encauzar esos moldes discordantes por una vía que convierta estas amenazas cognitivas en oportunidades, pues sin esa búsqueda constante de nuevos logros es la que nos ha permitido avanzar como humanidad.

Conclusiones

Este estudio tenía como objetivo observar si las personas de Altas Capacidades muestran una puntuación mayor en dos de los moldes mentales que más se relacionan con rasgos propios de la ansiedad y la creatividad, lo cual se confirma al hallar percentiles altos y muy altos en personas adultas de Altas Capacidades. Hablamos de personas altamente creativas, entre cuyas características más generales se encuentra el sentimiento de insatisfacción constante. Por ello, estas estrategias cognitivo-emocionales se deben canalizar para alcanzar una mayor motivación al logro, gestionar la frustración y ayudar a la persona a alcanzar sus objetivos y mejorar su bienestar psicológico.

Referencias

- Amabile, T. M. (1996). Creatividad e innovación en las organizaciones. *Harvard business school*, 305-S11.
- Aron, E. N., & Cutanda, T. (2006). *El don de la sensibilidad:(las personas altamente sensibles)*. Obelisco.
- Carlsson, I. (2002). Anxiety and flexibility of defense related to high or low creativity. *Creativity Research Journal*, 14(3-4), 341-349.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in psychology*, 6(2), 159-176.
- Daker, R. J., Cortes, R. A., Lyons, I. M., & Green, A. E. (2020). Creativity anxiety: Evidence for anxiety that is specific to creative thinking, from STEM to the arts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(1), 42.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill
- Hernández-Guanir, P. (2002). *Los Moldes de la Mente. Más allá de la Inteligencia Emocional*. Tafor Publicaciones.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *Test de estrategias cognitivo-emocionales*. TEA Ediciones: Madrid.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Martínez Roca.
- Martin, L. T., Burns, R. M., & Schonlau, M. (2010). Mental disorders among gifted and nongifted youth: A selected review of the epidemiologic literature. *Gifted Child Quarterly*, 54(1), 31-41.
- Pérez, J. L., Ruiz Mahamud, F., & Rodríguez Cifuentes, E. (2015). *A mí no me parece. Casos prácticos para comprender la alta capacidad* (Edición: 1a ed., 1a imp.). Ediciones Paraninfo, S.A.
- Pfeiffer, S. I., Shaunessy-Dedrick, E. E., & Foley-Nicpon, M. E. (2018). *APA handbook of giftedness and talent*. American Psychological Association.
- Silverman, L., & Conarton, S. (2005). Gifted development: It's not easy being green. *Diversity and development: Critical contexts that shape our lives and relationships*, 233-251.
- Smith, G. J., & Carlsson, I. (1983). Creativity and anxiety: An experimental study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 24(1), 107-115.
- Sroufe, L. A. (1989). Relationships, self, and individual adaptation. *Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach*, 70-94.
- Torrance, E. P. (1974). *Torrance tests of creative thinking*. Personnel Press.