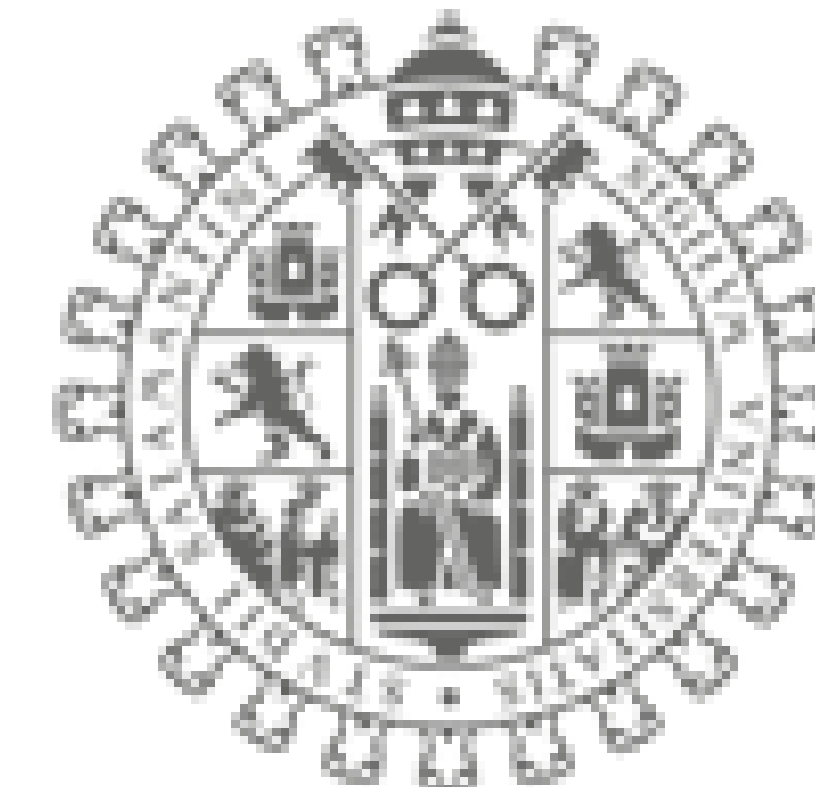


MECANISMOS PROTECTORES DE LA PERSONALIDAD EN LA ADULTEZ

THIBAUT PÉRIGOIS BÁSCONES
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



VNIVERSIDAD
DE SALAMANCA

INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES

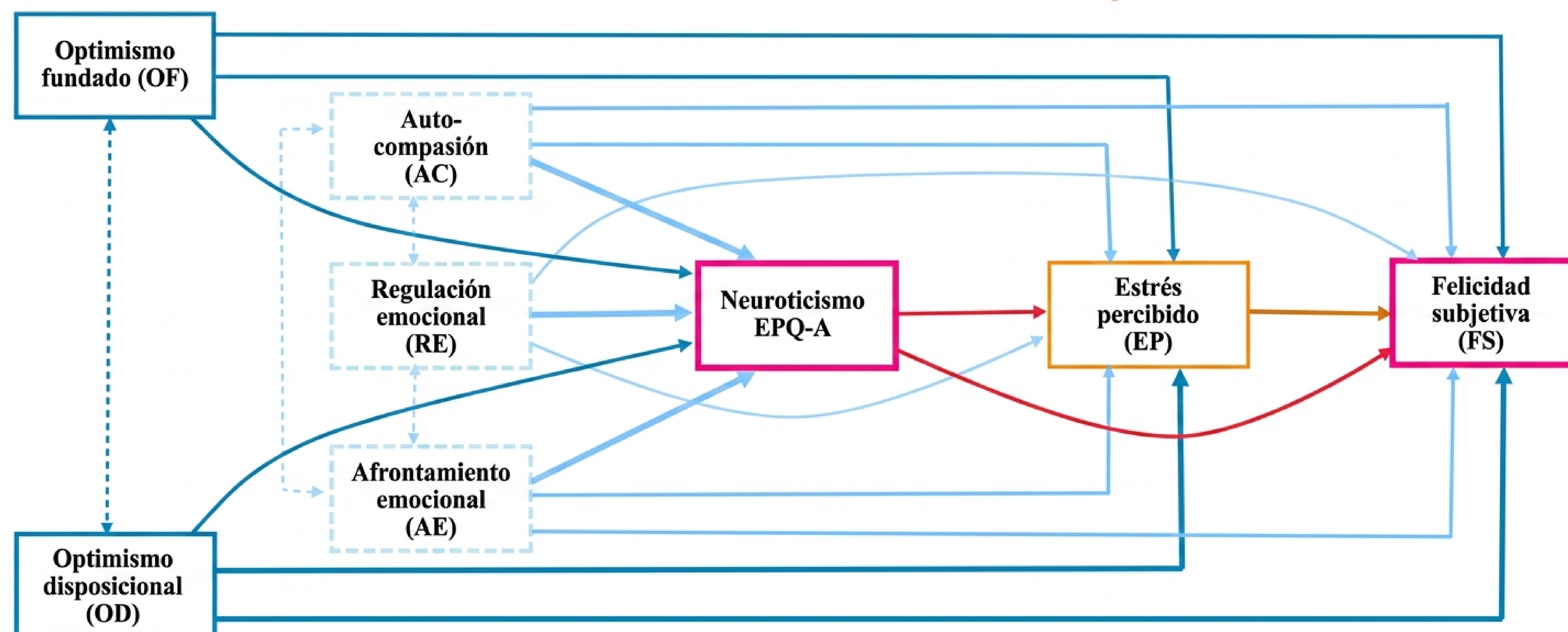
- El ritmo de vida del siglo XX aumenta la vulnerabilidad a estrés. Desde la Psicología Positiva, el optimismo protege la salud mental (Carver & Connor-Smith, 2010).
- Según, la Hipótesis Emocional-Cognitiva del Neuroticismo (HECN) la inestabilidad emocional nace de procesos cognitivos desadaptativos (Palenzuela, 2009).
- Hay **escasez de estudios** en la población general **mayor de 40** años frente a sus estresores crónicos.

OBJETIVOS

- Evaluar la HECN y el rol protector de la autocompasión y el afrontamiento frente al estrés.
- Verificar si el Optimismo Fundado (NOF) predice la felicidad de forma independiente al neuroticismo.

METODOLOGÍA

- Diseño: **Cuantitativo, transversal y correlacional**.
- Participantes: N = 164 adultos de 40 a 75 años (M = 56.68 años). 64% mujeres y 36% varones.
- Procedimiento: Cuestionarios (Google Forms) por muestreo de bola de nieve.
- Instrumentos clave: LOT-R y BEEGC-R (Optimismo), CTI (Afrontamiento), SCS (Autocompasión), EPQ-A (Neuroticismo), PSS (Estrés), SHS (Felicidad).



RESULTADOS

- Freno al Neuroticismo: El **Afrontamiento Emocional** ($\beta = -.41$) y la **Autocompasión** ($\beta = -.36$) actúan como los **principales amortiguadores** emocionales.
- Protección del Estrés: El **Afrontamiento Emocional** es la variable que más **reduce** el impacto del **estrés** percibido ($\beta = -.43$).
- Motor de Felicidad: El **Núcleo de Optimismo Fundado** (NOF) es el **predictor** positivo más fuerte de la **felicidad** subjetiva ($\beta = .29$).

CONCLUSIONES

- HECN validada: El neuroticismo tiene una raíz cognitiva; la inestabilidad se frena regulando nuestros pensamientos. El AE y la AUCO logran explicar el **53%** de la varianza del neuroticismo.
- El poder del NOF: El optimismo no es solo "no ser neurótico". Es un constructo independiente que dispara la felicidad de forma autónoma. Estos recursos el **54%** de la felicidad subjetiva en la madurez.
- Impacto Clínico: Eliminar el malestar no crea bienestar. En la madurez, la terapia debe entrenar proactivamente el Afrontamiento Emocional y las expectativas de éxito.