



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología
y Enfermería en Salud Mental

EL PAPEL MODULADOR DEL OPTIMISMO DISPOSICIONAL EN EL EJE HIPOTÁLAMO-HIPÓFISO-ADRENAL

Sara Puig Pérez

puigperezs@gmail.com

Optimismo, estrés, eje hipotálamo-hipófiso-adrenal, cortisol, salud

RESUMEN

En las últimas décadas, se ha destacado la importancia de factores de personalidad como elementos que promueven la protección de la salud física y mental. Entre estos factores, diferentes estudios han puesto de manifiesto el papel del optimismo como uno de los más destacados. Las posibles vías de interacción entre optimismo y salud se han identificado a través de la conducta, a través de la cognición y directamente afectando a mecanismos fisiológicos. Esta presentación se centra en la tercera vía, en la que se analizan las evidencias científicas de la influencia del optimismo sobre el eje Hipotálamo-Hipófiso-Adrenal o HHA. Los estudios analizados muestran que el rasgo de optimismo se encuentra relacionado con una respuesta hormonal del eje HHA más adaptativa ante situaciones amenazantes puntuales o estrés agudo. De igual manera, se ha observado que el rasgo de optimismo se relaciona con un funcionamiento circadiano del eje HHA más adecuado, mostrando menores niveles de cortisol a lo largo del día así como unos niveles similares a población sana en personas con enfermedades como la diabetes tipo II. En conclusión, el optimismo es un factor clave en la promoción del buen funcionamiento de mecanismos psicofisiológicos fundamentales para la salud física y mental.