

España, decimoquinto país más feliz del mundo según la *World Database of Happiness*

En los últimos años se ha podido observar como la Psicología se ha ido interesando cada vez más por el estudio científico de las emociones positivas, el bienestar y la felicidad. A este respecto, **Ruut Veenhoven**, profesor emérito de la Universidad Erasmo de Róterdam en Holanda, dirige, desde el año 2000, el desarrollo de la base de datos sobre el nivel de felicidad a nivel mundial – *World Database of Happiness*–.

La inmensa mayoría de las personas desea ser feliz y disfrutar de la vida. No obstante, el estudio científico de qué es lo que nos hace felices y por qué unas personas lo consiguen con mayor facilidad que otras es una cuestión que sólo recientemente se ha comenzado a abordar empíricamente de una manera sistemática.

Con el objetivo de contribuir al desarrollo del estudio científico de este área, Veenhoven ideó un registro continuo cuyo objetivo es el de recopilar diferentes investigaciones rigurosas sobre felicidad que se están llevando a cabo en el mundo, que, de otro modo, estarían dispersas por diversos puntos de divulgación. Gracias a la convergencia de todos estos datos en un mismo punto, se ha podido desarrollar un análisis comparativo de los diferentes índices de felicidad por países, así como en función de otras variables que podrían influir (edad, estado de salud, estilo de vida, relaciones sociales, pareja, etc.) y los factores que se relacionan con una mayor o menor satisfacción con la vida.

Recientemente, se acaba de publicar la actualización 2009 de esta base de datos en la que el país que presenta una mayor número de años vividos felizmente (relación entre la media de satisfacción con la vida y la esperanza media de vida de cada país) es Costa Rica (66,7 años), mientras que Zimbabwe sería el que se encuentra en el último puesto de la clasificación (12,5 años).

España ocupa el puesto número quince con una media de unos 58,8 años de satisfacción con nuestra vida. Es más, si se realiza un análisis a nivel europeo, avanzaríamos hasta el undécimo lugar, por detrás de los países nórdicos, Suiza, Luxemburgo, Holanda y Austria, pero por delante de Bélgica (58,6 años felices por esperanza media de vida), Alemania (55,2), Italia (54,4), Francia (52,8), Grecia (51,5) o Reino Unido (51,2).

Curiosamente, si bien es cierto que los países que se encuentran en las últimas posiciones de la lista son aquellos que tienen unas condiciones más precarias (Mozambique, Togo, Tanzania, Burundi o Zimbabwe, entre otros), los que ostentan los primeros puestos, que presentan un nivel de vida adecuado, no coinciden con los más ricos del mundo, sino con otras variables más relacionadas con el estilo o la calidad de vida.

Establecidos los criterios comunes para la formación de cuidadores no profesionales de personas dependientes

La Ley 39/2006, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, define los cuidados no profesionales como la atención prestada a personas en situación de dependencia en su domicilio, por personas de la familia o de su entorno, no vinculadas a un servicio de atención profesionalizada. Además, esta Ley establece que las Administraciones públicas deben promover acciones de apoyo a

estos cuidadores no profesionales, como también que deben atender la formación de los cuidadores de las personas dependientes.

De conformidad con todo ello, el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia aprobó, en su reunión del 22 de septiembre de 2009, el Acuerdo sobre criterios comunes de acreditación en materia de formación e información de cuidadores no profesionales. Este acuerdo fue publicado en el BOE del 27 de noviembre de 2009.

Esta resolución recoge los mínimos por los que se han de regir las acciones formativas que desarrollen las Comunidades Autónomas dirigidas a estos cuidadores no profesionales, y entre sus contenidos se establecen muchos de claro carácter psicológico: desarrollo personal de la persona cuidadora, prevención del estrés y la sobrecarga de la



Reclaman atención psicológica reglada para las víctimas de accidentes de tráfico

Con motivo de la celebración del Día Mundial de las Víctimas de Accidentes de Tráfico, el pasado 15 de noviembre, la Asociación Estatal de Víctimas de Accidentes (DIA) ha hecho público un manifiesto en el que solicitan, entre otros aspectos, la prestación de apoyo y tratamiento psicológico reglado para todos los afectados dentro del territorio español.

Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que los accidentes de tráfico serán la quinta causa de muerte en el 2030. Las secuelas psicológicas de los accidentes (tanto iniciales como las que aparecen los meses posteriores), a pesar de que históricamente han sido desatendidas por los servicios de emergencias, comienzan a cobrar cada día mayor importancia debido al grave impacto que suponen para la vida de las personas afectadas.

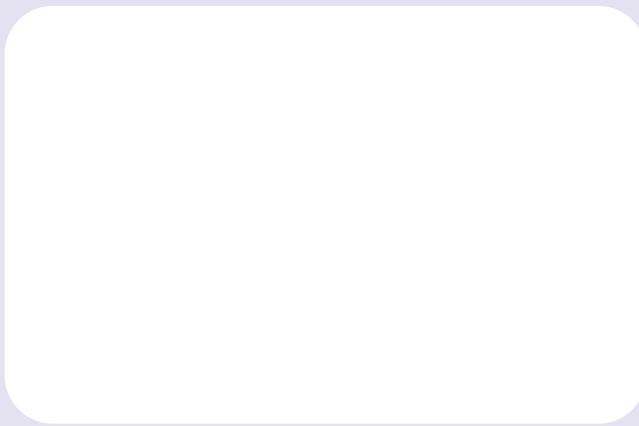
En este sentido, la labor que realizan los psicólogos en este ámbito es fundamental y cada vez está siendo más reconocida. La Psicología no sólo ofrece herramientas eficaces para la intervención en estos casos, sino que también está aportando mucho al campo de la prevención de accidentes y de las campañas de concienciación social. Un ejemplo de este reconocimiento lo ofrece el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, que está colaborando activamente en la

campaña de seguridad vial Ponle Freno que ha puesto en marcha el Grupo Antena 3, y ha firmado recientemente un convenio de colaboración con el diario digital PRNoticias para la divulgación de conocimientos por parte de profesionales de la Psicología en su sección sobre Seguridad Vial.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (COP) reconoce el derecho y la importancia de la atención psicológica a las víctimas de accidentes de tráfico, así como la necesidad de formar a todos los profesionales que trabajan en el campo de las emergencias en los aspectos psicológicos asociados al sufrimiento humano.

Fuente:

<http://ecodiario.economista.es/espana/noticias/1697025/11/09/La-asociacion-DIA-pide-mas-efectivos-de-Trafico-y-que-los-reincidentes-en-accidentes-cumplan-penas-de-prision.html>



persona cuidadora, cuidado psicosocial, etc. Esta relevancia de los contenidos psicológicos se debe a las importantes contribuciones que viene realizando la Psicología a este campo de atención a los cuidadores.

En consecuencia, los profesionales de la Psicología deberían estar muy involucrados en el diseño y ejecución de esta formación, si bien en los criterios establecidos sólo se dan unas orientaciones genéricas sobre recursos humanos, indicando que los docentes deberán ser preferentemente titulados de las ciencias de la salud y de las ciencias sociales. Serán las Comunidades Autónomas las que finalmente concreten como se desarrollarán estas acciones formativas.

El Acuerdo se puede descargar en el siguiente enlace:
<http://www.boe.es/boe/dias/2009/11/27/pdfs/BOE-A-2009-18959.pdf>



Un test para la detección de la esquizotipia en jóvenes recibe el Premio TEA Ediciones 2009

Los investigadores de la Universidad de Oviedo, **E. Fonseca, J. Muñiz, S. Lemos, M. Paño** y **U. Villazón**, han sido galardonados con el XIV Premio TEA Ediciones por su trabajo titulado *ESQUIZO-Q. Cuestionario Oviedo* para la Evaluación de la Esquizotipia

Desde hace quince años, TEA Ediciones viene convocando este premio destinado a fomentar la elaboración de trabajos de investigación en el ámbito universitario, relacionados con el desarrollo de instrumentos de evaluación o terapia que respondan a las necesidades del mercado.

El ESQUIZO-Q es un test para la detección precoz de rasgos de esquizotipia entre la población juvenil y pionero en nuestro país. La esquizotipia, presente en un 5% de la población general, es un factor de riesgo para el desarrollo de esquizofrenia, por lo que la detección precoz de los jóvenes en riesgo de padecer este trastorno permitiría la prevención y la intervención temprana en estos casos, disminuyendo el tiempo de espera sin tratamiento tan habitual en estos pacientes (por regla general, se estima una media de casi 4 años desde el inicio de la enfermedad hasta su diagnóstico).



Momento de la entrega del premio

El instrumento, dirigido a jóvenes entre 14 y 18 años, se compone de 51 ítems que evalúan rasgos esquizotípicos relacionados con la alteración de la percepción de la realidad, el aislamiento y las dificultades de relación interpersonal, la anhedonia o la desorganización. Dada su fácil aplicación supone un instrumento de cribado de gran utilidad tanto en contextos clínicos como educativos.

Más información:

<http://www.teaediciones.com/teaasp/premio.asp>

Guía Integral para la Atención a Víctimas de Accidentes de Tráfico

La Asociación Estatal de Víctimas de Accidentes de Tráfico tiene a disposición del público general una Guía Integral para la Atención a Víctimas de Accidentes de Tráfico. La guía, que ha sido elaborada en colaboración con la Dirección General de Tráfico, se trata de un instrumento completo y útil tanto para los propios afectados como para los profesionales que trabajan en este campo.

Aborda todos los temas que pueden resultar de interés tras un accidente, tales como información sobre prestaciones sociales, pensiones contributivas, certificados de minusvalía, así como otros tipos de prestaciones. Además, incluye un apartado sobre intervención psicológica en personas afectadas por un accidente y una guía jurídica básica y práctica ante un accidente.

La información referente al apartado de intervención psi-

cológica pretende ofrecer no sólo información y recomendaciones acerca de cómo afrontar el impacto de un accidente a las personas afectadas y sus familiares, sino también proporcionar pautas de actuación para los profesionales que asisten a los afectados en los momentos

iniciales y los meses posteriores al accidente. Así, en este capítulo se definen las reacciones psicológicas que habitualmente se presentan en estas circunstancias, se ofrece un modelo de intervención psicológica para profesionales, se detallan las pautas para el manejo del duelo, etc.

La guía puede descargarse en el siguiente enlace:

<http://www.asociaciondia.es/extras/Asociación%20DIA%20Guía%20Integral%20para%20la%20Atención%20a%20Víctimas%20de%20Accidentes%20de%20Tráfico.pdf>

Preocupación por la prevalencia de la obesidad infantil en España

La obesidad es uno de los principales problemas de salud en los países más desarrollados e industrializados, no sólo por su elevada prevalencia, sino también por las graves consecuencias que a medio o largo plazo puede suponer para la salud. Por ello, la OMS establece como objetivo prioritario de salud pública la reducción de la tasa de incidencia de la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial, lo cual implica el desarrollo de programas sociosanitarios para establecer un estilo de vida más saludable, especialmente en cuanto a los hábitos de alimentación

y de práctica de ejercicio físico.

En relación con este grave problema, se ha dado la voz de alarma de forma específica en cuanto al significativo incremento de la prevalencia de este problema en los niños y adolescentes. A este respecto, la **Fundación Thao** ha realizado un estudio sobre la incidencia de la obesidad y el sobrepeso infantil en España. Este trabajo, que ha contado con un total de 17.088 participantes de edades comprendidas entre los 3 y los 12 años, revela los siguientes datos:

✓ España se encuentra entre los países europeos con una mayor prevalencia de este problema. En concreto, casi un 7% y un 10,2% de los niños de 3 a 5 años presentan obesidad y sobrepeso, respectivamente; cifra que se eleva hasta el 23%, si se amplía el rango de edad hasta los 12 años.

✓ Presentar obesidad o sobrepeso, no sólo supone importantes consecuencias para la salud física y psicológica del niño, sino que además es un factor de vulnerabilidad para tener obesidad o sobrepeso en la edad adulta.

✓ Asimismo, en este estudio, se destaca que los principales factores que están contribuyendo a este riesgo son tres: una dieta no equilibrada, la falta de ejercicio físico y la reducción de las horas de sueño en los niños.

En relación con el objetivo que marca la OMS sobre la necesidad de desarrollar políticas sociosanitarias para la prevención de este problema, esta misma fundación viene realizando desde hace unos años el *Programa Thao – Salud Infantil* para la prevención de la obesidad infantil, programa que se enmarca dentro de la *Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad* y que puede ser un buen ejemplo dados sus buenos niveles de eficacia. El objetivo general de este programa es el de modificar el estilo de vida de los niños y de las familias de un municipio. Para ello, además de técnicas de intervención educativas en la población objetivo, se desarrollan múltiples acciones de tipo transversal que tratan de involucrar a todos los agentes sociales del municipio (escuela, comercios, polideportivos, medios de comunicación, etc.) para, así, optimizar la posibilidad de conseguir los objetivos que plantea.

Sin duda, habría que ampliar el espectro de programas como éste, puesto que no sólo se logra que las familias adopten un estilo de vida más saludable, sino que estas acciones, en realidad, están incidiendo en todo el municipio en general.

Para más información:

Fundación Thao

(<http://www.thaoweb.com>)

La APA felicita al Senado por la aprobación de la reforma sanitaria de EE.UU.

El pasado 24 de diciembre el Senado de los EE.UU. aprobó definitivamente la propuesta de ley para reformar el sistema sanitario del país, con 60 votos a favor y 39 en contra. Tal y como señaló el Presidente de EE.UU, **Barack Obama**, se trata de una votación “histórica”, gracias a la cual se va a ampliar la cobertura médica a 30 millones de estadounidenses y se van a incluir más prestaciones en los servicios de salud (como, por ejemplo, la cobertura de los problemas de salud mental y de los trastornos por abuso de sustancias).

Aunque todavía está pendiente que la Cámara de Representantes y el Senado lleguen a un acuerdo sobre la versión final del proyecto de ley, la *American Psychological Association* (APA) hizo llegar un comunicado a sus miembros celebrando este importante avance, que a continuación incluimos para todos los lectores interesados:

Washington, 24 de diciembre de 2009

Declaración de la APA ante la Aprobación de la ley de la reforma sanitaria en el Senado de los EE.UU

La Asociación Americana de Psicología felicita al Senado de los EE.UU. por su histórica aprobación de la legislación que sostiene la promesa de una cobertura más amplia para los estadounidenses con seguro médico y proporciona nuevas alternativas para aquellos que no disponen de dicho seguro.

Estamos satisfechos de que la Ley de Protección al Paciente y Cuidado Asequible de Salud sea coherente con los principios de nuestra asociación para la reforma integral de la sanidad, así como de que el proyecto de ley incluya los siguientes aspectos:

- ✓ Cobertura de la salud mental y de los trastornos por abuso de sustancias en todos los paquetes de prestaciones, con una cobertura que es igual a la atención de la salud física.
- ✓ Integración de los servicios de atención psicológica en Atención Primaria.
- ✓ Apoyo a la formación de psicólogos.
- ✓ Aumento de la investigación sobre la eficacia comparativa de diferentes tratamientos y estrategias terapéuticas, que ayude tanto a profesionales como a pacientes a elegir el mejor tratamiento posible.
- ✓ Iniciativas para eliminar las desigualdades de acceso a los servicios de salud.
- ✓ Promoción de la prevención de enfermedades y del bienestar de la población.
- ✓ Ampliación del presupuesto dedicado a psicoterapias (dentro del programa de asistencia a mayores de 65 años - Medicare).

La inclusión de estas áreas clave reconoce lo que la APA ha afirmado desde hace tiempo: la mente y el cuerpo están íntimamente relacionados. Los psicólogos proveen de servicios de salud mental y conductual vitales para la intervención en Atención Primaria y en enfermedades crónicas. Nos complace que el Senado reconozca la importancia de la ciencia y la práctica de la psicología y su papel en la salud y el bienestar de los estadounidenses.

Fallece Martin Fishbein, autor de la teoría de la acción razonada

Sacramento Pinazo Hernandis
Universidad de Valencia

Martin Fishbein, profesor de Comunicación y Director del *Health Communication Program* en el *Annenberg Public Policy Center*, de la Universidad de Pennsylvania murió de un ataque al corazón el pasado 27 de noviembre en Londres. Tenía 73 años y una carrera ejemplar en el campo de la psicología social.

Autor de la conocida Teoría de la Acción Razonada y la Teoría de la Acción Planificada. Mucho de lo que sabemos acerca del papel de las actitudes y las creencias en el cambio de conducta se debe a los trabajos seminales de Fishbein. Estudió el papel de las actitudes y de las normas sociales para entender por qué la gente realiza determinadas conductas.

Nacido en Jamaica, se doctoró en psicología en la Universidad de California. En el año 1975, siendo profesor en la Universidad de Illinois, escribió junto con **Icek Ajzen** su renombrado libro *Belief, Attitude, Intention and Behavior*. Precisamente en el año 2009 se publicó su última obra junto a este autor: *Predicting and Changing Behavior*.

Autor de siete libros y de más de 250 artículos y capítulos de libro, ha sido presidente de la Sociedad de Psicología del

Nuevo informe de la Fundación FAROS sobre los trastornos del comportamiento en la infancia y la adolescencia

El Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia –Fundación FAROS– del Hospital San Juan de Déu ha publicado un informe titulado, *Trastornos del comportamiento en la infancia y la adolescencia: ¿qué está sucediendo?*. Este informe se ha desarrollado con el objetivo de actualizar el conocimiento, fundamentado en la evidencia empírica, sobre psicopatología infantil y adolescente, dirigiéndose especialmente dirigido a todos aquellos profesionales que desarrollan su labor en este campo (profesionales de la salud, profesores, educadores, etc.).

La importancia de los problemas psicológicos propios de la infancia y de la adolescencia se explica no sólo por su prevalencia, su gravedad y, consecuentemente, su necesidad de tratamiento, sino también por el hecho de que pueden ser precursores de otros trastornos psicopatológicos propios de la edad adulta.

En este tercer informe, se abordan cinco trastornos propios de la infancia y la adolescencia: el trastorno de conducta en la infancia o trastorno disocial, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), los trastornos de la conducta alimentaria, el trastorno negativista desafiante y los trastornos de personalidad en la infancia.

Este material, elaborado por expertos y especialistas en el

área, presenta información contrastada sobre la conceptualización de cada uno de estos trastornos (definición y características diagnósticas), sobre la epidemiología del mismo, sobre la evolución y curso, así como sobre la posible presencia de otros trastornos comórbidos. Igualmente, establece pautas sobre el proceso de evaluación que ha de

realizarse (áreas de la entrevista, datos necesarios para la historia clínica y cuestionarios, inventarios, baterías y escalas que deben aplicarse); en la mayoría de los casos, la evaluación es de carácter interdisciplinar (psicológica y médica) y en todos ellos es necesario valorar, además de al niño, a los padres y a los profesores. Finalmente, se ofrece una guía para la elección del tratamiento psicológico para cada trastorno que siempre ha de dirigirse a los tres contextos principales de desarrollo del niño –paciente, familia y colegio–, así como de los tratamientos farmacológicos disponibles en aquellos casos en los que sea necesario.

Es fundamental disponer de materiales actualizados y fundamentados empíricamente para poder realizar un correcto diagnóstico y desarrollar la mejor de las intervenciones.

Fuente:

Fundación FAROS:

<http://www.faroshsjd.net/home.php?lang=1>

Trastornos del comportamiento en la infancia y la adolescencia: ¿qué está sucediendo?:

<http://www.faroshsjd.net/adjuntos/341.1-Faros%203.pdf>

Consumidor (División 23 del APA) y la Sociedad Interamericana de Psicología. Ha recibido numerosos premios por sus contribuciones en la educación para la salud, promoción de la salud y comunicación de la salud, tanto a través de investigaciones como de teorías explicativas. A finales de los 80 fue consultor del *National Institute of Mental Health* en la epidemia del SIDA y desde 1992 hasta 1996 fue investigador invitado en el *Center for Disease Control and Prevention* en Atlanta. Desde entonces, ha ayudado a desarrollar programas preventivos del SIDA, y a organizar los congresos internacionales sobre este tema. Participó en septiembre en el IX Congreso en Botswana y había acudido a Londres a una reunión de planificación del próximo congreso, en calidad de miembro del Comité Organizador.

Referencias:

Fishbein, M. (2009). An integrative model for behavioral prediction and its application to health promotion. In R. J. DiClemente, R. A. Crosby, & M. Kegler (Eds.), *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research*, 2nd Ed. (215-234). Jossey-Bass: San Francisco, CA.



Avance de resultados en España de la Encuesta Europea de Salud

El Instituto Nacional de Estadística (INE) publicó, el pasado 21 de diciembre, el avance de resultados de la Encuesta Europea de Salud en España, correspondientes al segundo y tercer trimestre de 2009. Entre los problemas más frecuentes en la población española destacan los dolores de espalda, la hipertensión, la obesidad y el sobrepeso, así como el aumento del consumo de tabaco.

La Encuesta Europea de Salud 2009 (EES09) es una investigación de periodicidad quinquenal, cuyo objetivo principal es obtener datos sobre el estado de salud, los estilos de vida y la utilización de los servicios sanitarios entre los diferentes países europeos. Esta información permite planificar y evaluar las actuaciones en materia sanitaria, tanto europeas como nacionales. En nuestro país, el Instituto Nacional de Estadística (INE) es el encargado de llevarla a cabo, en virtud del Convenio de Colaboración establecido entre el INE y el Ministerio de Sanidad y Política Social.

Según la información aportada por el INE, cerca del 70% de los españoles declara tener un estado de salud bueno o muy bueno, siendo esta percepción de la propia salud más positiva entre los hombres que entre las mujeres. Sin embargo, el porcentaje de españoles que consideran que su salud es mala o muy mala (9,42%) ha aumentado con respecto a los datos recogidos en marzo de 2008. La percepción de la salud empeora, además, conforme avanza la edad de los encuestados.

Respecto a las enfermedades crónicas que afectan mayoritariamente a los españoles, la depresión, la ansiedad crónica o trastornos mentales se sitúan en cuarto lugar, con una prevalencia del 11,7% (es decir, 3,9 millones de personas), sólo superadas por el dolor lumbar o cervical (24,9%), la hipertensión (19,7%) y las alergias (16,3%). Otras enfermedades frecuentes son las migrañas o dolores de cabeza (11,6%), el asma (7,1%) y la diabetes (6,6%).

Tal y como recoge el informe, todas estas condiciones médicas crónicas son más frecuentes en las mujeres que en los hombres y, especialmente, las enfermedades mentales y los dolores de cabeza, que se presentan con una prevalencia de más del doble en la población femenina que en la masculina.

El informe también concluye que se ha producido un ligero aumento del consumo de tabaco. En concreto, el 31,5% de la población de 16 y más años ha fumado a diario u ocasionalmente en el último año, lo que supone un incremento de dos puntos respecto a los últimos datos disponibles, mientras que el 20,2% se declara exfumador. Por sexo, el porcentaje de fumadores es del 32,5% en los hombres y del 22,2% en mujeres.

Otro de los grandes problemas que afecta a la población española tiene que ver con los trastornos de alimentación. En concreto, el 17,1% de las personas entrevistadas presenta obesidad y el 36,7% sobrepeso, siendo esta situación más frecuente en hombres (18,6% con obesidad y 44,2% con sobrepeso) que en mujeres (15,6% y 29,2%). Por otro lado, el 8,2% de los jóvenes entre 18 a 24 años presenta un peso insuficiente.

En relación a los hábitos de alimentación, sólo cinco de cada 10 jóvenes de 16 a 24 años consumen verduras diariamente, aumentando a nueve de cada 10 en los mayores de 64 años. La práctica de alguna actividad física intensa o moderada a la semana es referida por un 62,3% de la población encuestada, mientras que el 27,4% señala realizar sólo alguna actividad ligera y el 10,3% declara no llevar a cabo ninguna actividad.

Otros resultados de interés que se recogen en este informe reflejan que una de cada tres personas entrevistadas ha acudido al médico en el último mes, así como que más de la mitad de los participantes (53,3%) refiere haber consumido algún medicamento en las dos últimas semanas. Asimismo, según el informe, el 27,3% de la población ocupada ha faltado al trabajo por un problema de salud en el último año.

Más información en:

<http://www.ine.es/prensa/np582.pdf>