



# Bienestar mental, religión y el amor que das

Informe rápido // El proyecto La Mente Mundial  
Marzo 25, 2024



## De nuestra Fundadora y Científica en Jefe

*Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor.*

*1 Corintios 13:13*

El amor es uno de los aspectos más misteriosos de la vida humana – intangible y al mismo tiempo implícitamente entendido por todos. Es la fuerza que nos impulsa a actuar de manera altruista, a mirar más allá de la codicia y la envidia, a ayudarnos unos a otros y hallar perdón y reconciliación. En cada religión, desde el cristianismo, al islam, al budismo, el amor a otros ocupa un lugar prominente.

A partir de investigaciones se ha encontrado que el amor, la espiritualidad y la religión están asociados a un mejor bienestar mental, ¿pero cómo se relacionan? En este informe basado en una muestra de 239.692 personas en 65 países que abarcan todas las religiones principales, comenzamos a desanudar esta relación. Preguntamos cómo se vincula la espiritualidad (o su ausencia) con el amor que se siente por otros, cómo una práctica religiosa lleva a la espiritualidad y al amor, y si el amor y la espiritualidad tienen un impacto particular sobre el bienestar mental. En algunos aspectos, las respuestas son sorprendentes.

Encontramos que la espiritualidad está asociada a un mayor grado de amor y preocupación por el bienestar de otros, mientras quienes son ateos son cinco veces más propensos a no amar o preocuparse por otros. Hallamos que, independientemente de la religión, una práctica religiosa activa se asocia a una mayor espiritualidad, y por lo tanto, más amor por otros. Sin embargo, a un nivel aún más profundo, los aumentos en bienestar mental asociados con más amor y preocupación por otros son casi iguales, independientemente de si se es ateo, agnóstico o espiritual, practicar activamente una religión, o no asociarse a ninguna. En otras palabras, la práctica religiosa y la espiritualidad parecen aumentar nuestro bienestar al incrementar el amor que sentimos por otros. Y mientras se puede llegar a amar o preocuparse por otros por distintas vías, la práctica religiosa activa puede ser un camino más fiable, pero no es de ningún modo una garantía.

Este estudio es parte del proyecto La Mente Mundial que recoge datos sobre bienestar mental en 14 idiomas en más de 65 países. El proyecto La Mente Mundial utiliza una evaluación completa del bienestar mental llamada el MHQ (Coeficiente de salud mental, por sus siglas en inglés) que abarca 47 elementos de la sensación y función mental junto a datos demográficos, de estilo de vida y factores de experiencia de vida. Para este estudio, se incluyeron cuatro preguntas adicionales que indagaron sobre 1) el nivel de espiritualidad (en una escala desde creencia atea a una fuerte conexión a un poder superior), 2) el grado de amor y preocupación por el bienestar de otros, 3) identidad religiosa y 4) práctica activa de la propia religión.

Como siempre, estos datos se encuentran disponibles gratuitamente para la comunidad científica. Ofrecemos este informe como un panorama inicial e invitamos a los investigadores a explorar este importante tema con mayor profundidad.

**Tara Thiagarajan, PhD.**

*Fundadora y Científica en Jefe*

<b>RESUMEN EJECUTIVO</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>RESULTADOS PRINCIPALES</b>	<b>7</b>
Espiritualidad y amor por otros	7
Espiritualidad, amor y bienestar mental	8
Práctica religiosa activa y amor	9
El amor en el mundo	10
<b>PERSPECTIVAS E INTERPRETACIONES</b>	<b>11</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>13</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>16</b>

# Resumen ejecutivo

## Pregunta de investigación

Este informe examina el grado al cual las personas sienten amor por otros (o sea, familiares, amistades, comunidad), cómo se relaciona esto con su bienestar mental, y cómo esto se ve afectado por el nivel de espiritualidad y práctica religiosa activa. Los resultados están basados en datos provenientes de 239.692 encuestados en 65 países, obtenidos entre enero de 2023 y febrero de 2024 como parte del proyecto La Mente Mundial. Los datos fueron recogidos utilizando una evaluación llamada Cociente de salud mental, o MHQ (por sus siglas en inglés), que mide 47 aspectos de la sensación y función mental que son agrupados en una puntuación general de bienestar mental. Esta evaluación también recoge datos sobre factores demográficos, de estilo de vida y experiencias de vida incluyendo el grado de amor y preocupación por el bienestar de otros, su espiritualidad (definida aquí como una conexión a una fuerza superior) y si se identifican con, o practican activamente, una religión.

## Resultados principales

1. Quienes son espirituales, aman y se preocupan por el bienestar de un círculo más amplio de personas, mientras quienes son ateos tienen una probabilidad cinco veces mayor de no amar a nadie.
2. El incremento en bienestar mental que se logra a través de la espiritualidad surge del aumento en los sentimientos de amor y preocupación por otros; la espiritualidad sin amor o preocupación por otros no tiene beneficios en el bienestar mental.
3. La práctica religiosa activa está asociada a una mayor probabilidad de espiritualidad y amor por otros, independientemente de la afiliación religiosa.
4. Las regiones más religiosas del mundo muestran un mayor amor por otros, encabezadas por América Latina, el Sudeste asiático y África subsahariana. Europa y Oceanía indican el menor nivel de amor por otros, con el Reino Unido y Alemania siendo los que muestran los niveles más bajos de todos los países para los que se obtuvieron datos.

## Conclusión

La espiritualidad y una activa práctica religiosa parecen mejorar nuestro bienestar mental, ampliando el amor que sentimos por otros. Y mientras una persona puede llegar a amar y preocuparse por el bienestar de otros por distintos caminos, la práctica religiosa activa es una vía relativamente fiable, pero de ningún modo una garantía.

# Introducción

Como seres humanos, tenemos una capacidad innata de amar y preocuparnos por el bienestar de otros. Si bien solemos considerar estas conductas en términos de funciones de cuidado como padres o miembros de una familia, esta capacidad también se extiende más allá del parentesco, a preocuparnos y desear fomentar el bienestar de otras personas en un círculo social más amplio que incluye a amigos, conocidos y gente de nuestra comunidad, e incluso extenderlo a personas que no conocemos personalmente.

Esta capacidad de amar y preocuparnos por otros, no solo beneficia a quienes integran nuestra familia y comunidad, sino que también ha mostrado beneficios para nuestro propio bienestar psicológico y salud física, mejorando la autoestima y disminuyendo sentimientos de depresión<sup>1</sup>. Además, promueve la conexión social, mejora el sentido de pertenencia, y fortalece las relaciones sociales y vínculos que son tan críticos para nuestro bienestar.

Aunque existen múltiples andamios sociales que fomentan el cuidado de otros en la comunidad, y a su vez nuestro bienestar colectivo, uno de dichos andamios es la espiritualidad y la religión. Muchas religiones alrededor del mundo incluyen el amar a otros (lo que a veces se denomina amor compasivo) como un principio central de sus escrituras, y las actividades religiosas con frecuencia refuerzan la conexión social en la comunidad. Esta conexión se ve reforzada por estudios que muestran que la religiosidad y la espiritualidad están positivamente asociadas al amor compasivo hacia otras personas cercanas (es decir, amigos, familiares) y también por la humanidad (o sea, extraños)<sup>2</sup>.

Además, los estudios realizados alrededor del mundo han destacado con creciente frecuencia la relación positiva entre creencias religiosas y espiritualidad y salud y bienestar mental<sup>3</sup>. En particular, tener creencias religiosas o espiritualidad se asocia a menos síntomas de depresión, menor incidencia de suicidios, menor severidad del consumo de alcohol o sustancias, y mejor habilidad para sobrellevar los acontecimientos de la vida<sup>4-8</sup>. Más aún, los estudios que analizan cómo las creencias religiosas y la espiritualidad afectan al cerebro, han descubierto cambios en la estructura y función cerebral que contribuyen a estos efectos protectores<sup>9,10</sup>.

Sin embargo, en gran parte del mundo occidental, ha habido un consistente deterioro en la práctica activa de la religión. Por ejemplo, los informes recientes de Gallup y de Pew Research Foundation han demostrado que en Estados Unidos, ha habido una constante disminución en la importancia de Dios y un aumento en el número de personas que se identifican como no religiosas. Mientras que en Europa, el número de cristianos practicantes activos ha disminuido de manera constante<sup>11,12</sup>. Sin embargo, esto

contrasta con otras regiones (ej. África, América Latina) y religiones (ej. islam) donde la prominencia religiosa permanece alta<sup>13,14</sup>.

Al mismo tiempo, en algunas poblaciones del mundo, la evidencia sugiere que el amor y la preocupación que sentimos por otros miembros de nuestra comunidad está disminuyendo. Por ejemplo, en Estados Unidos los estudios sugieren un aumento generacional en narcisismo, lo que resulta en menor empatía, menos preocupación por otros, y menos compromiso cívico<sup>15</sup>. Otros estudios han sugerido un aumento global en prácticas y valores individualistas por sobre los colectivistas<sup>16</sup>.

Este informe rápido explora la relación entre estos diversos factores: el amor y preocupación por otros, bienestar mental, espiritualidad, y práctica religiosa, y cómo se vinculan a las tendencias mundiales en términos de bienestar. Se describe cómo la propia espiritualidad (definida aquí como un sentimiento de conexión a lo divino) se relaciona a nuestros sentimientos de amor y preocupación por el bienestar de otros; cómo la activa práctica religiosa (ej. asistir a servicios, leer las escrituras) se relaciona con estos sentimientos de amor y atención; si el amor por otros y la espiritualidad tienen efectos distintivos sobre nuestro bienestar mental.

## **Acerca del proyecto La Mente Mundial**

El proyecto La Mente Mundial es el estudio más grande y completo del bienestar mental en el mundo. Abarca más de 65 países en 14 idiomas, y actualmente recoge de 1.000 a 2.000 nuevos datos de respuesta por día; desde 2020 ha recopilado respuestas de más de 1.4 millones de personas alrededor del mundo.

El proyecto utiliza una evaluación llamada el MHQ (Coeficiente de salud mental, por sus siglas en inglés) que recoge datos de 47 aspectos del bienestar mental, junto a información demográfica, de estilo de vida y experiencia de vida, incluyendo el amor por otros, espiritualidad, y práctica religiosa (ver la sección sobre métodos, para más información sobre la evaluación). Por lo tanto, brinda una singular oportunidad para estudiar la interacción entre estos factores en una población grande y globalmente diversa. Los datos de este estudio en curso están disponibles gratuitamente para organizaciones académicas y de investigación sin fines de lucro.

# Resultados principales

## 1 Espiritualidad y amor por otros

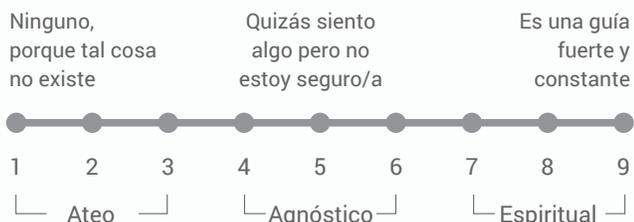
El 72% de quienes responden tener altos niveles de espiritualidad (grupo Espiritual; ver figura siguiente para una explicación de cómo se definieron estos grupos), aman y se preocupan por una comunidad amplia de personas más allá de sus familiares y amigos próximos, mientras que solo el 4% indica no amar a nadie o a menos personas que no son sus amigos y familiares cercanos (grupo Sin amor). Esto presenta un fuerte contraste con aquellos que tienen bajo/ningún nivel de espiritualidad (grupo Ateo) en los que solo el 35% indicó amar y preocuparse por el bienestar de un círculo amplio de personas fuera de sus amigos y familiares cercanos, y 23% indicó no amar a nadie. Aquellos en el grupo Agnóstico (que no están seguros de una conexión a lo divino) se ubicaban entre estos dos grupos (pero más próximos a los Ateos), con 43% que responde amar a una comunidad amplia y 8% que responde no amar a nadie.

Así, las personas espirituales tienen el doble de probabilidad que los ateos de amar y preocuparse por una comunidad amplia de personas, mientras que los ateos tienen una probabilidad cinco veces mayor de no amar a nadie. Esta correlación entre índices de espiritualidad e índices de amor es de 0.7 en general. Sin embargo, también es importante notar que el ateísmo no precluye el amor y preocupación por el bienestar de una amplia comunidad de personas y que la espiritualidad no lo garantiza.

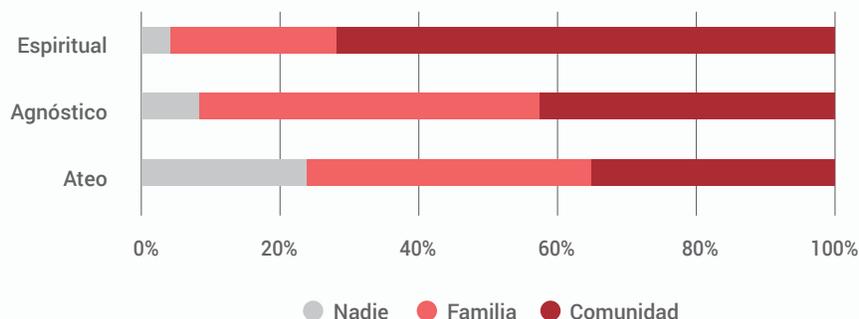
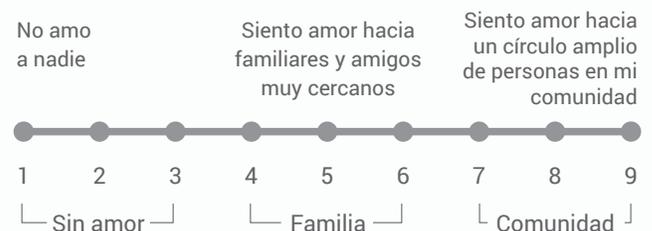
***“Las personas espirituales tienen el doble de probabilidad que los ateos de amar y preocuparse por una comunidad amplia de personas, mientras que los ateos tienen una probabilidad cinco veces más alta de no amar a nadie”***

**Figura 1: Grado de amor por otros según espiritualidad**

¿Cómo describe su sentido o sentimiento de conexión a una fuerza superior o divina?



Evalúe el grado de sus sentimientos de amor (un deseo de bienestar) por otros



## 2 Espiritualidad, amor y bienestar mental

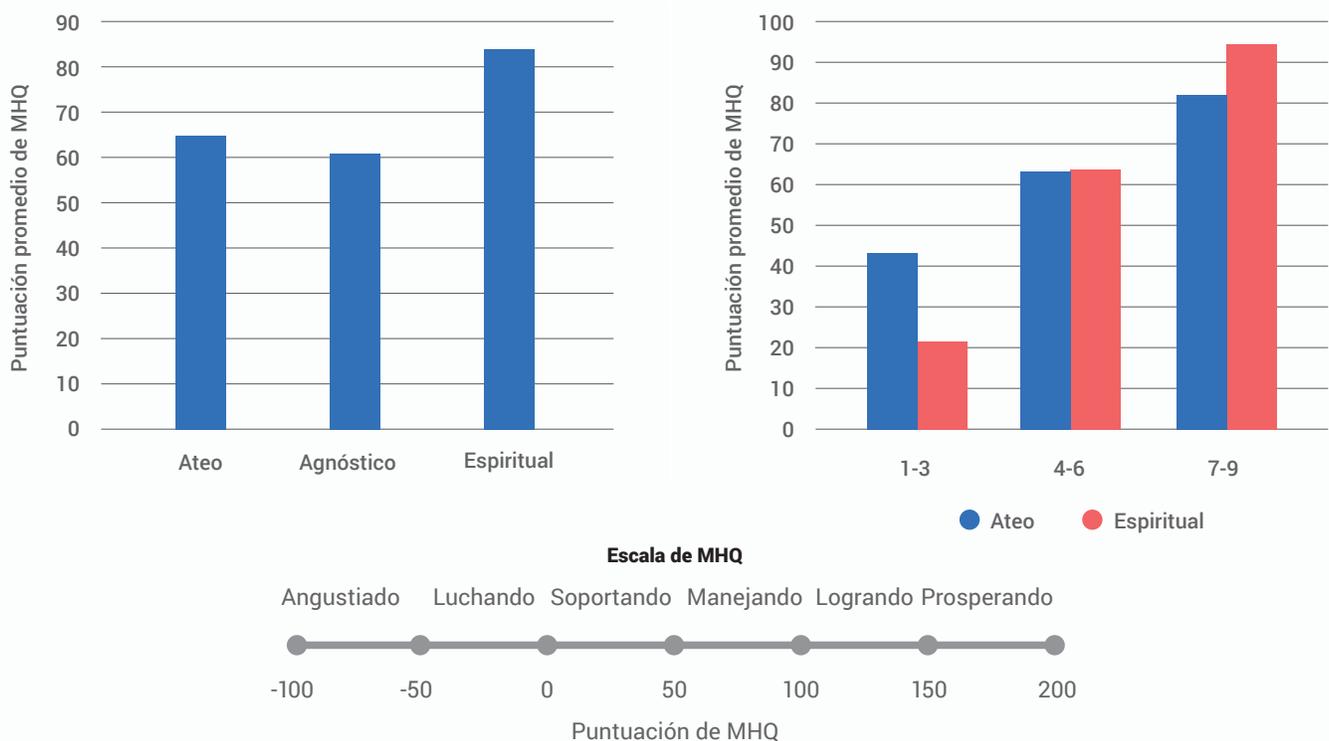
Aquí mostramos la relación entre el MHQ, una métrica de bienestar mental, y el amor por otros para el grupo Ateo y Espiritual. El MHQ es una puntuación agregada que integra valoraciones sobre 47 aspectos emocionales, sociales, cognitivos y sensaciones y funciones físicas para ubicar a los individuos sobre un espectro desde Angustiado a Prosperando y se describe en detalle [aquí](#).

Las puntuaciones de MHQ fueron más altas para aquellos en el grupo Espiritual, mientras que quienes se encuentran en el grupo Ateo o Agnóstico, tenían puntuaciones de MHQ igualmente más bajas (panel izquierdo). Sin embargo, tanto para los grupos Ateo como Espiritual, las puntuaciones de MHQ aumentaron a medida que la puntuación de amor aumentaba de tal forma que hubo solo una pequeña diferencia entre el grupo Ateo y el Espiritual para aquellos con el nivel más alto de amor y preocupación por otros (panel derecho). Por otro lado, los ateos con poco o sin amor por otros obtuvieron mejores resultados que aquellos que son espirituales pero sienten poco o nada de amor por otros. También notamos que la dimensión de bienestar mental que aumentó más significativamente a mayor grado de amor fue Adaptabilidad y Resiliencia. Cognición fue la dimensión que menos aumentó, pero aún significativamente.

Esto sugiere que los aumentos en bienestar mental adquiridos a través de la espiritualidad surgen mediante un mayor amor y preocupación por otros, y que la espiritualidad sin amor o preocupación por otros no tiene beneficios para el bienestar mental. Sin embargo, también muestra que mientras la espiritualidad es un camino fiable a sentir amor y preocupación por otros, no es el único.

### *Los aumentos en el bienestar mental adquiridos a través de la espiritualidad surgen a través de sentimientos de amor y preocupación por otros.*

**Figura 2: Bienestar mental según espiritualidad y grado de amor y preocupación por otros**



### 3 Práctica religiosa activa y amor

La espiritualidad, o sentido de conexión a lo divino, suele asociarse a la religión y la práctica religiosa. Aquí exploramos si la afiliación y una práctica religiosa activa (definida aquí como asistir a servicios, practicar rituales, rezar, leer escrituras) aumenta los sentimientos de espiritualidad y amor y atención a otros.

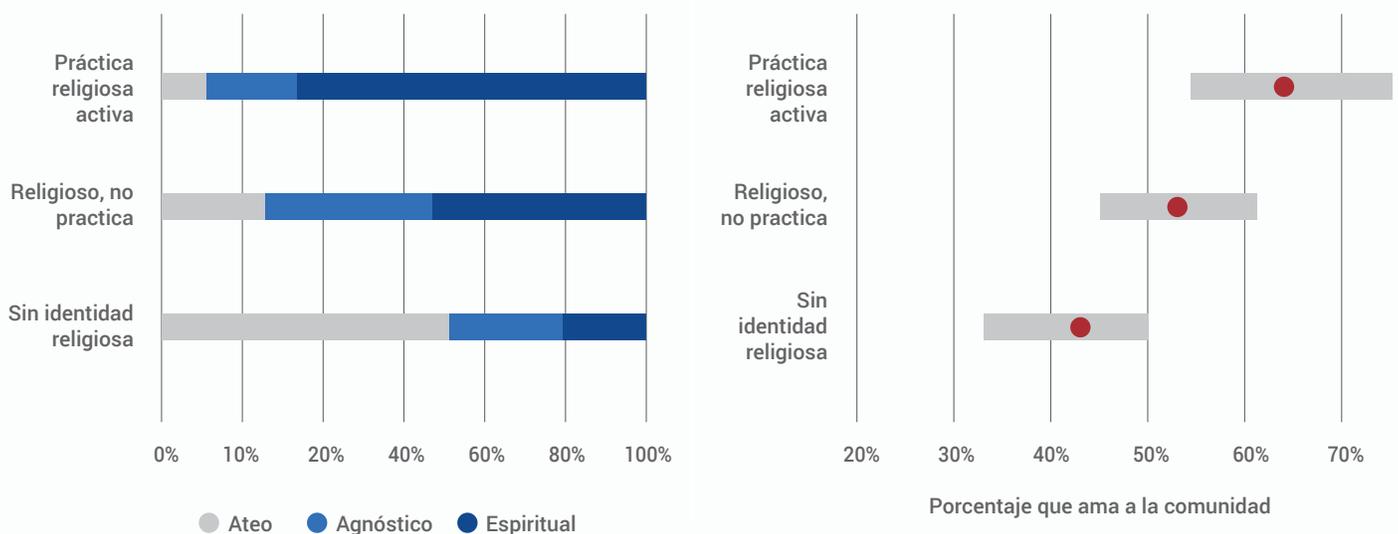
Entre quienes se identifican con una religión y la practican activamente, 72% también son espirituales comparados con solo el 44% de quienes se identifican con una religión pero no la practican activamente (panel izquierdo abajo). En cambio, entre quienes no se identifican con ninguna religión, solo el 17% son espirituales. Asimismo, el 64% de quienes practican activamente su religión, aman y se preocupan por un amplio círculo más allá de sus familiares y amigos próximos, comparados con el 53% de aquellos que no practican activamente su religión y 42% de aquellos que no se identifican con ninguna religión (panel derecho).

Sin embargo, mientras estos son promedios mundiales, hubo una amplia variedad en los 65 países que estudiamos, que abarcaron América del Norte, Europa, América Latina, Medio Oriente, Norte de África, África subsahariana, Sur de Asia, Sudeste Asiático, Asia Central y Oceanía. Para quienes practican activamente su religión, la variedad entre regiones fue de 54% a 76% (la barra gris, panel derecho), mientras que la variación fue de 36% a 49% para quienes no se identifican con ninguna religión.

En conjunto, esto sugiere que la práctica activa de una religión ofrece un camino relativamente fiable hacia la espiritualidad y a su vez al amor por otros. Sin embargo, también es claro que la práctica religiosa activa no garantiza espiritualidad y el amor por otros, y que esto puede depender de la naturaleza de la práctica religiosa y de otras circunstancias y factores culturales que la rodean.

***La práctica religiosa activa ofrece un camino relativamente fiable hacia la espiritualidad y a su vez al amor por otros, pero no la garantiza.***

**Figura 3: Espiritualidad y amor por otros según identidad y práctica religiosa**



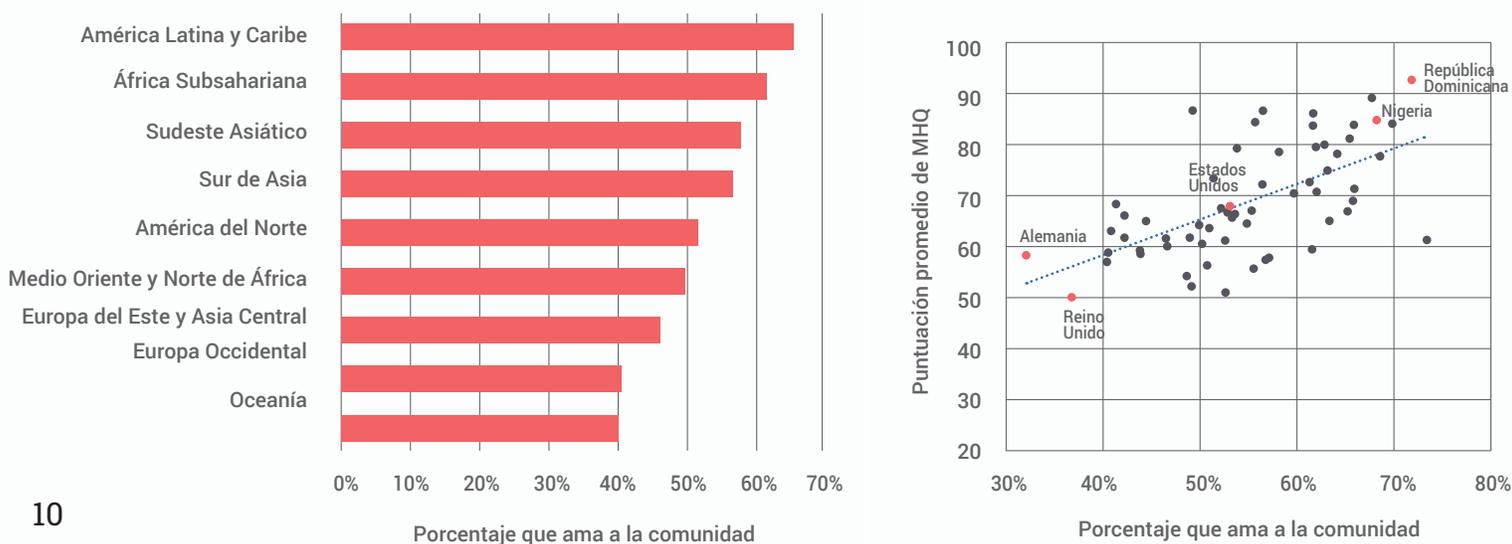
## 4 El amor en el mundo

Los datos del proyecto La Mente Mundial reflejan una diversa gama de culturas y geografías. Aquí analizamos cómo el amor y preocupación por otros varía alrededor del mundo. El gráfico siguiente muestra los valores regionales para la proporción de la población que respondió sentir amor y preocupación por el bienestar de una comunidad amplia de personas fuera de su familia (panel izquierdo) y la relación entre este porcentaje y el bienestar mental o las puntuaciones de MHQ (panel derecho). América Latina y África Subsahariana muestran el grado más alto de amor y preocupación por otras personas fuera de sus amigos y familiares cercanos (66% y 62% en promedio respectivamente) mientras que Europa y Oceanía indicaban el grado menor (45% y 43% respectivamente). A nivel de país, las puntuaciones de bienestar mental mostraban una correlación de 0.6 con el porcentaje de población que siente amor por un círculo más amplio de personas (panel derecho).

Dentro de estas regiones, los países con los porcentajes más bajos de amor y preocupación por una comunidad más amplia de personas fueron el Reino Unido en 37% y Alemania en 32%. De manera correspondiente, en el Reino Unido solo el 46% de los encuestados siguen identificándose con una religión y solo el 15% practica activamente esa religión, mientras que en Alemania el 47% sigue identificándose con una religión y solo el 12% la practica activamente. Contrastamos esto con Nigeria donde el 98% se identifica con una religión, 89% practica activamente esa religión y 68% ama y se preocupa por una comunidad más amplia. Estados Unidos cae en el medio con 65% de encuestados identificándose con una religión, 35% activamente practica esa religión y 53% siente amor y preocupación por una comunidad amplia. Los valores para países individuales se muestran en los cuadros asociados. Recordamos al lector que nos referimos solamente a las poblaciones con acceso al internet.

***El bienestar mental de los países se correlaciona con el porcentaje de su población que ama y se preocupa por un círculo más amplio de personas.***

**Figura 4: Las regiones y países con mayor grado de amor por otros tienen mejor bienestar mental**



# Perspectivas e interpretaciones

Ha habido numerosos estudios que vinculan el amor por otros, la espiritualidad y la religión al incremento de la felicidad y diversos beneficios más profundos en salud mental<sup>1-8</sup>. Nuestros resultados ofrecen perspectivas en cuanto a la relación entre la religión, la espiritualidad y el amor, como sigue.

## ***La espiritualidad está asociada a un mayor grado de amor y preocupación por otros***

Primero, mostramos que quienes son espirituales, definidos aquí como aquellos que sienten una mayor conexión a una fuerza superior, sienten amor y preocupación por el bienestar de una comunidad más grande más allá de la familia inmediata y amigos cercanos. En cambio quienes son ateos, definidos como quienes no creen en la existencia de una fuerza superior, son cinco veces más propensos a no sentir amor por nadie o por pocas personas fuera de su familia. Por lo tanto, la espiritualidad parece aumentar el amor y preocupación por otros seres humanos. Una interpretación podría ser que Dios o lo divino, actúa o ejerce Su voluntad a través del amor por otros. Sin embargo, también es posible que esas creencias y prácticas que impulsan la espiritualidad generan un estado mental que es más afectuoso y solícito hacia otros.

## ***Los beneficios del bienestar mental de la espiritualidad dependen del amor que se siente por otros***

Como era de esperar, quienes son espirituales tienen un mayor bienestar mental que quienes son ateos o agnósticos (definidos como quienes no están seguros de que haya ninguna conexión con lo divino). Sin embargo, lo sorprendente fue que había poca diferencia entre el bienestar mental de los grupos Ateo y Espiritual que aman y se preocupan por una comunidad más amplia de personas. Por lo tanto, cuanto más amor se da, mayor el bienestar mental, ya se sea espiritual o no. Esto sugiere que el bienestar mental es profundamente dependiente del amor que se siente por otros, y que los principales beneficios a la salud mental de la espiritualidad pueden residir en el mayor amor por otros más que en la fe u otros factores.

***El bienestar mental es profundamente dependiente del amor que se siente por otros, y los principales beneficios de la espiritualidad para la salud mental pueden residir en desarrollar más amor por otros.***

## ***La práctica activa de la religión se asocia a un aumento en la espiritualidad y el amor***

Desde luego es posible que quienes sienten más amor por otros tienen más probabilidad de expresar una conexión espiritual en lugar de que la espiritualidad genere el amor por otros. Sin embargo, mostramos que la activa práctica de una religión también se asocia a un aumento en la espiritualidad

y amor por una comunidad amplia de gente. Esto sugiere que tanto la espiritualidad como el amor por otros pueden cultivarse a través de una activa práctica religiosa.

### ***Los países con el menor bienestar mental tienen los menores niveles de práctica religiosa activa***

En conjunto, los datos sugieren que la práctica religiosa activa es un camino relativamente fiable para desarrollar el amor por una comunidad más amplia de personas y así, mejor bienestar mental. Quizás entonces no es sorprendente que los países con el menor bienestar mental como el Reino Unido y Alemania, están entre los más bajos en cuanto a práctica religiosa activa, en 15% y 12 % respectivamente. En cambio, América Latina y los países de África subsahariana que tienen mucho mejor bienestar, la práctica religiosa activa generalmente oscila entre 60% y 90%.

### ***La práctica religiosa activa no garantiza espiritualidad o sentimientos de amor y preocupación por otros***

Sin embargo, es importante señalar que ni la espiritualidad ni el mayor amor y preocupación por otros son resultados garantizados de la práctica religiosa activa. Esto puede tener mucho que ver con el modo y foco de la práctica religiosa, factores culturales circundantes y otras circunstancias y experiencias de vida. Será de considerable interés entender qué factores de la práctica religiosa activa contribuyen a desarrollar amor y preocupación por una comunidad más amplia y cómo el entender esto puede generar una mejor cultura de bienestar.

# Metodología

## Proyecto La Mente Mundial

El proyecto La Mente Mundial obtiene datos de adultos de 18 años y mayores, de poblaciones alfabetizadas con acceso al internet mediante un cuestionario completo auto-administrado llamado el MHQ<sup>17,18</sup> (cociente de salud mental, por sus siglas en inglés). Los participantes son reclutados a través de anuncios en Facebook y Google, dirigidos separadamente a poblaciones en cada grupo de edad, género y geografía en más de 65 países, en 14 idiomas y abarcando una amplia variedad de criterios de interés. Los individuos responden al MHQ con el propósito de obtener sus puntuaciones de bienestar mental junto a un informe detallado que ofrece asistencia para la autoayuda.

Actualmente, 1.000 a 2.000 personas por día completan la evaluación y son sumadas a una base de datos dinámica. Además de las preguntas puntuadas sobre sentimientos y función mental, los encuestados responden varias preguntas demográficas, sobre estilo de vida y experiencias de vida.

El proyecto La Mente Mundial es un proyecto de interés público y recibe la aprobación sobre cumplimiento de principios éticos del Health Media Lab Institutional Review Board (HML IRB) (Junta de Revisión Institucional), un consejo independiente que proporciona garantía de protección de sujetos humanos en investigaciones sociales y conductuales internacionales (OHRP Institutional Review Board #00001211, Federal Wide Assurance #00001102, IORG #0000850).

**La base de datos del proyecto La Mente Mundial está disponible gratuitamente para investigadores en organizaciones sin fines de lucro y gubernamentales para propósitos no comerciales. Se puede solicitar acceso aquí.**

## El MHQ

El MHQ es una singular evaluación integral del bienestar mental compuesta por 47 elementos de la sensación y función mental que incluye tanto recursos positivos como problemas que abarcan los síntomas de diez trastornos principales<sup>17,18</sup>.

En el MHQ, los encuestados califican cada uno de estos 47 ítems utilizando una escala de 9 puntos que reflejan el impacto sobre la propia habilidad para funcionar. Para los ítems en un espectro de positivo a negativo (ítems del espectro tales como autoimagen), 1 en una escala de 9 puntos se refiere a *Es un verdadero desafío y afecta mi habilidad para funcionar*, 9 se refiere a *Es un verdadero recurso en mi vida y mi desempeño* y 5 se refiere a *A veces desearía que fuera mejor pero está bien*. Para ítems con grados varios de severidad del problema (ítems como pensamientos suicidas): un valor de 1 en una escala de 9 puntos se refiere a *Nunca me causa ningún problema*, un valor de 9 se refiere a *Tiene un impacto constante y severo en mi habilidad para funcionar*, y un valor de 5 se refiere a *A veces me causa dificultades o angustia pero puedo manejarme*. Los encuestados valoran estos elementos en base a la percepción actual que tienen de sí mismos.

La puntuación de MHQ es una puntuación agregada del bienestar mental calculada en base a estos 47 elementos y ubica a los individuos en un espectro desde Angustiado a Prosperando, abarcando una gama de puntuaciones posibles de -100 a +200. Las puntuaciones negativas indican un estatus de bienestar mental que tiene un impacto significativamente negativo sobre la habilidad para funcionar (o sea, un estatus de angustiado o luchando). También brinda sub-puntuaciones para las 6 dimensiones funcionales más amplias.

El MHQ está disponible en línea de forma gratuita, es anónimo, y lleva unos 15 minutos para completar.

## Los datos utilizados en este informe

Los datos utilizados en este informe incluyeron todas las respuestas obtenidas por el proyecto La Mente Mundial entre enero de 2023 y febrero de 2024 (ver cuadros asociados para valores N por edad, género y país) luego de la aplicación de ciertos criterios de exclusión como se describe abajo. Esto resultó en un tamaño de muestra de 239.692.

Los campos de datos utilizados en este informe incluyeron 1) valoraciones para las 47 preguntas sobre salud mental, 2) puntuaciones calculadas de dimensiones y puntuación de MHQ agregada y 3) respuestas a las siguientes preguntas sobre el grado de sentimientos de amor por otros; sentimientos de conexión a una fuerza superior, identidad religiosa y práctica activa de esa religión:

### ***Evalúe el grado de sus sentimientos de amor (un deseo de bienestar) hacia otros:***

Escala de 9 puntos donde:

**1** = No amo a nadie

**5** = Siento amor por familiares y amigos muy cercanos

**9** = Siento amor hacia un amplio círculo de personas en mi comunidad

Para el propósito de este análisis hemos dividido la escala en tres grupos donde 1-3 se denominó 'Sin amor', 4-6 se denominó 'Familia' y 7-9 se denominó 'Comunidad'.

### ***¿Cómo describe su sentido o sentimiento de conexión a una fuerza superior o lo divino?***

Escala de 9 puntos donde:

**1** = Ninguno porque no hay tal cosa

**5** = Quizás siento algo pero no estoy seguro/a

**9** = Es una guía fuerte y constante

Para el propósito de este análisis, hemos dividido esta escala en tres grupos donde una selección 7-9 fue definida como Espiritual, 1-3 Ateo, y 4-6 Agnóstico.

***¿Se identifica usted con una religión en particular?***

- No me identifico con ninguna religión
- Cristianismo - Protestante
- Cristianismo – Católico
- Cristianismo - Ortodoxo
- Judaísmo
- Islam
- Hinduismo
- Budismo
- Sijismo
- Otra

***¿Participa activamente en su religión? Por ejemplo, asiste a servicios, practica rituales, reza, , lee escrituras***

- Sí
- No

**Criterios de exclusión de datos**

Los encuestados que afirmaron no haber encontrado el MHQ fácil de entender fueron excluidos. Este criterio de exclusión se aplicó eliminando los encuestados que respondieron No a la pregunta final en el MHQ que les pregunta: “¿Encontró esta evaluación fácil de entender?”. También se excluyen aquellas evaluaciones hechas en menos de 7 minutos (el tiempo mínimo requerido para leer y responder al MHQ) y aquellas cuyos valores de respuesta tenían una desviación estándar de menos de 0.2, lo que indicaba que se seleccionó el mismo valor en los 47 ítems.

**Análisis de datos y estadísticas**

Las puntuaciones promedio de MHQ, las puntuaciones dimensionales promedio y las valoraciones promedio de cada uno de los 47 problemas y funciones mentales evaluados fueron calculados para todos los encuestados en total y para cada grupo de edad y género separadamente y los promedios totales fueron construidos como promedios ponderados de prevalencia edad-género. Estos valores medios así como las desviaciones estándar, valores N y valores P para todas las comparaciones se muestran en los cuadros asociados.

# Referencias

1. Crocker, J., Canevello, A. & Brown, A. A. Social Motivation: Costs and Benefits of Selfishness and Otherishness. *Annu. Rev. Psychol.* **68**, 299–325 (2017).
2. Sprecher, S. & Fehr, B. Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships* **22**, 629–651 (2005).
3. Gallup. *The Mental Health & Spirituality Study*. [https://www.faithandmedia.com/research/gallup?utm\\_source=link\\_news9&utm\\_campaign=item\\_512216&utm\\_medium=copy#gallup-state-of-spirituality](https://www.faithandmedia.com/research/gallup?utm_source=link_news9&utm_campaign=item_512216&utm_medium=copy#gallup-state-of-spirituality) (2023).
4. Ngamaba, K. H. & Soni, D. Are Happiness and Life Satisfaction Different Across Religious Groups? Exploring Determinants of Happiness and Life Satisfaction. *J Relig Health* **57**, 2118–2139 (2018).
5. Rosmarin, D. H., Pargament, K. I. & Koenig, H. G. Spirituality and mental health: challenges and opportunities. *The Lancet Psychiatry* **8**, 92–93 (2021).
6. Lucchetti, G., Koenig, H. G. & Lucchetti, A. L. G. Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World J Clin Cases* **9**, 7620–7631 (2021).
7. Koenig, H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry* **2012**, 278730 (2012).
8. Koenig, H. G., Al-Zaben, F. & VanderWeele, T. J. Religion and psychiatry: recent developments in research. *BJPsych Advances* **26**, 262–272 (2020).
9. Rim, J. I. et al. Current Understanding of Religion, Spirituality, and Their Neurobiological Correlates. *Harv Rev Psychiatry* **27**, 303–316 (2019).
10. Rosmarin, D. H. et al. The neuroscience of spirituality, religion, and mental health: A systematic review and synthesis. *Journal of Psychiatric Research* **156**, 100–113 (2022).
11. Pew Research Foundation. In U.S., Decline of Christianity Continues at Rapid Pace. <https://www.pewresearch.org/religion/2019/10/17/in-u-s-decline-of-christianity-continues-at-rapid-pace/> (2019).
12. Gallup. Belief in Five Spiritual Entities Edges Down to New Lows. <https://news.gallup.com/poll/508886/belief-five-spiritual-entities-edges-down-new-lows.aspx> (2023).
13. Pew Research Foundation. Why Muslims are the world's fastest-growing religious group. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2017/04/06/why-muslims-are-the-worlds-fastest-growing-religious-group/> (2017).

- 14.** Pew Research Foundation. The world's most committed Christians live in Africa, Latin America – and the U.S. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2018/08/22/the-worlds-most-committed-christians-live-in-africa-latin-america-and-the-u-s/> (2018).
- 15.** Twenge, J. M. The Evidence for Generation Me and Against Generation We. *Emerging Adulthood* **1**, 11–16 (2013).
- 16.** Santos, H. C., Varnum, M. & Grossmann, I. Global Increases in Individualism. *Psychological Science* **28**, (2017).
- 17.** Newson, J. J. & Thiagarajan, T. C. Assessment of Population Well-Being With the Mental Health Quotient (MHQ): Development and Usability Study. *JMIR Ment Health* **7**, e17935 (2020).
- 18.** Newson, J. J., Pastukh, V. & Thiagarajan, T. C. Assessment of Population Well-being With the Mental Health Quotient: Validation Study. *JMIR Ment Health* **9**, e34105 (2022).