

En 2025, las personas en México calificaron en promedio con 8.62 la satisfacción con su vida actual, en una escala de 0 a 10

- Las personas de 18 años y más que hablan lengua indígena y aquellas con alguna discapacidad presentaron promedios menores al nacional: 8.33 y 7.99, respectivamente.
- En Coahuila se registró el promedio más alto de satisfacción con la vida (8.85) y en Oaxaca, el menor (8.32).
- En una escala de -10 a 10, el balance anímico general fue positivo, con un promedio de 5.29. Los hombres registraron promedios superiores a las mujeres.
- Quienes consideran tener mala salud promediaron 7.08 en satisfacción con la vida y 2.58 en balance anímico. Las personas con indicios de depresión registraron 7.55 en satisfacción con la vida y 1.93 en balance anímico.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presenta los resultados de la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2025. Este programa estadístico genera información sobre la satisfacción con la vida, los estados anímicos cotidianos y el propósito de vida de la población de 18 años y más. Asimismo, permite comprender la relación de estos elementos con el entorno personal, familiar, social y laboral.

La ENBIARE 2025 consolida la medición del bienestar autorreportado en el país con base en prácticas internacionales. Así, el INEGI reafirma su compromiso de generar estadísticas para el diseño, evaluación y seguimiento de políticas públicas que benefician a toda la población.

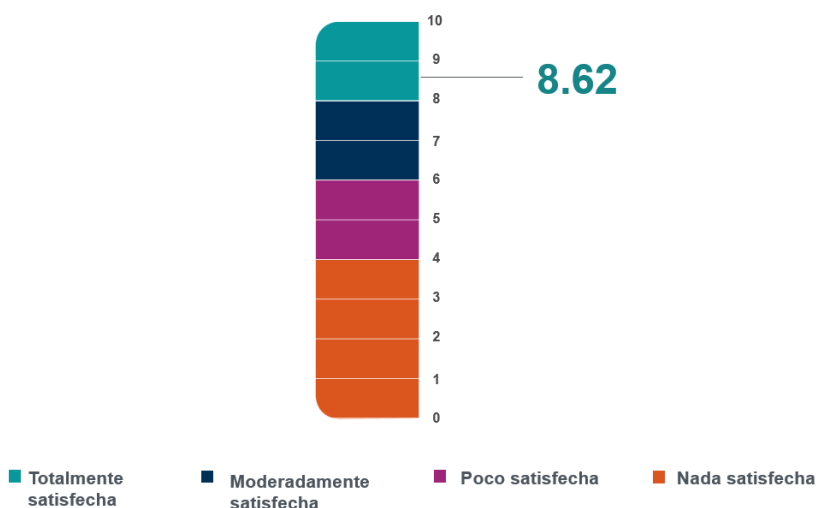
I. PRINCIPALES RESULTADOS

Los datos que se presentan a continuación corresponden a la población de 18 años y más que sabe leer y escribir y que habla español.

Satisfacción con la vida

En 2025, en una escala que va del 0 al 10, el promedio de satisfacción con la vida actual de las personas fue de 8.62 (ver imagen 1). Al comparar con 2021 —en un contexto marcado por la pandemia de COVID-19—, el indicador fue menor (8.45). En ambas ediciones, la calificación promedio de las mujeres resultó décimas menor que la de los hombres.

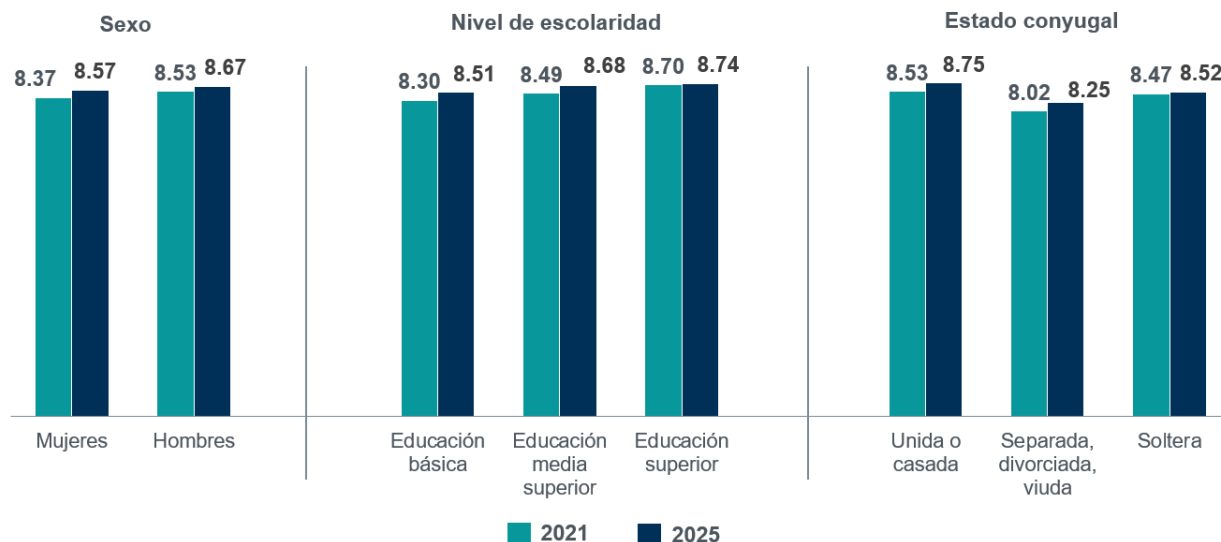
Imagen 1
**Promedio de satisfacción con la vida actual de la población de 18 años y más
2025**



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Tanto en la edición 2021 como en la 2025, las personas con educación superior registraron una mayor satisfacción promedio (8.74) que quienes tenían algún grado aprobado en educación básica (8.51). Asimismo, las personas casadas o en unión libre tuvieron un promedio de satisfacción con la vida más alto en comparación con las separadas, divorciadas o viudas (ver gráfica 1).

Gráfica 1
**Promedio de satisfacción con la vida de la población de 18 años y más según sexo,
nivel de escolaridad y estado conyugal
2021 y 2025**



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2021 y 2025.

Las personas que hablan alguna lengua indígena y aquellas con alguna discapacidad presentaron promedios de satisfacción con la vida actual menores al de la población nacional (8.33 y 7.99, respectivamente).

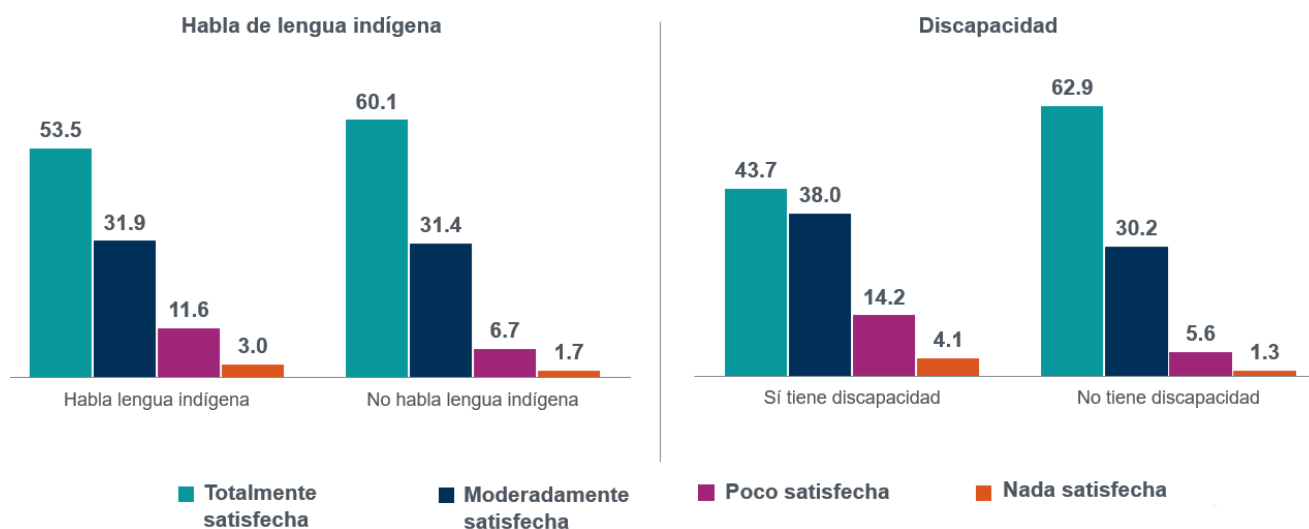
En cuanto a la distribución de las personas sin discapacidad, según valoración en la escala, 62.9 % reportó estar totalmente satisfecha con la vida. Para las personas con discapacidad, este porcentaje fue de 43.7. Por su parte, la población hablante de lengua indígena registró 53.5 % en *totalmente satisfecha*. Quienes no son hablantes de alguna lengua indígena presentaron un porcentaje de 60.1 en el mismo rubro (ver gráfica 2).

Gráfica 2

Distribución de la población 18 años y más, según nivel de satisfacción con la vida, condición de habla de lengua indígena y discapacidad

2025

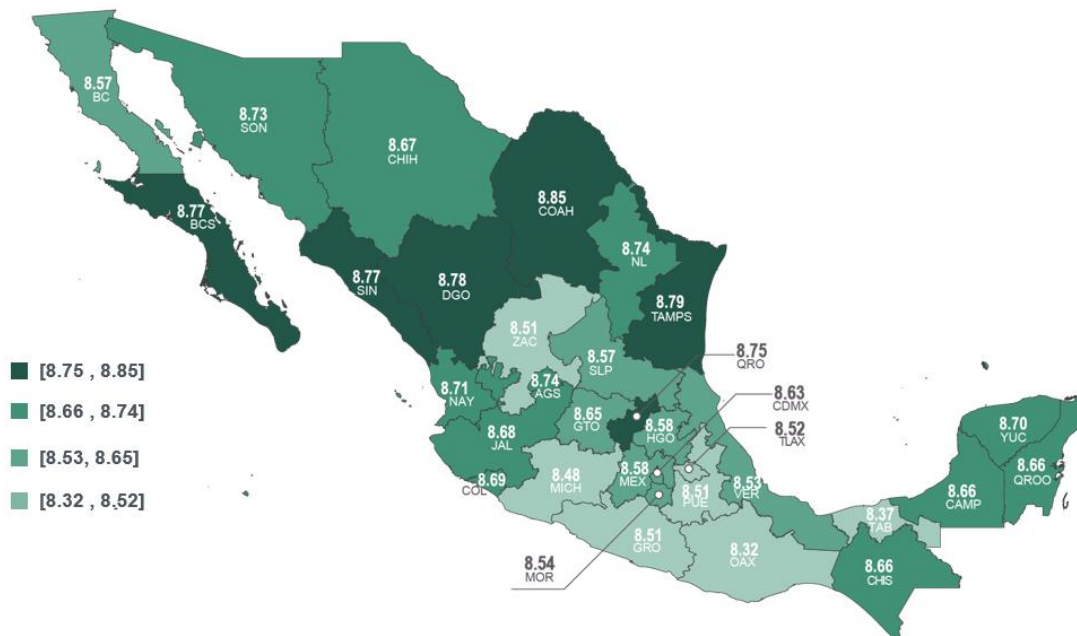
(porcentaje)



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Las cinco entidades federativas con los promedios más altos de satisfacción con la vida fueron *Coahuila* (8.85), *Tamaulipas* (8.79), *Durango* (8.78), *Sinaloa* (8.77) y *Baja California Sur* (8.77). En contraste, los cinco promedios más bajos se registraron en *Zacatecas* (8.51), *Guerrero* (8.51), *Michoacán* (8.48), *Tabasco* (8.37) y *Oaxaca* (8.32). (Ver mapa 1).

Mapa 1
Promedio de satisfacción con la vida según entidad federativa
2025



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Balance anímico

El balance anímico general resulta de contrastar cinco estados de ánimo positivos y cinco negativos que se experimentaron el día anterior de la entrevista. El indicador puede tomar valores entre -10 a 10. Un balance positivo indica predominio de emociones favorables. Para 2025, el promedio se situó en 5.29 en el país (ver imagen 2). El promedio fue ligeramente mayor al de 2021 (5.07).

Imagen 2
Balance anímico general de la población de 18 años y más
2025

¿Qué tanta parte del día de ayer se sintió...?

- Triste o deprimida
- Sin interés en lo que hacía
- Mal humor
- Preocupada o estresada
- Cansada o sin vitalidad

- Emocionada o alegre
- Concentrada en lo que hacía
- Buen humor
- Tranquila o calmada
- Con energía o vitalidad

Balance negativo

Balance positivo



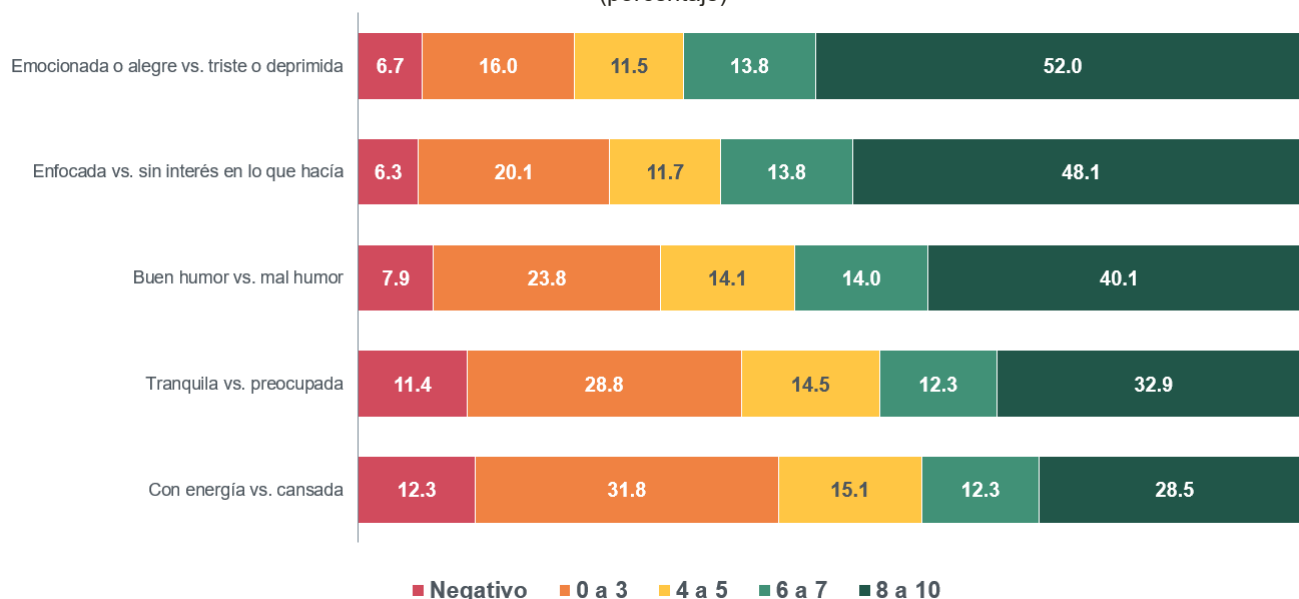
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

En 2025 persistió una brecha entre mujeres y hombres, pues ellas promediaron un balance anímico de 5.07 (que es menor al 5.55 que alcanzaron los hombres). La población joven (18 a 29 años) reportó el balance anímico más bajo (5.00). En el caso de las mujeres de este grupo, el promedio fue de 4.62 y el de los hombres, de 5.43.

En la dupla *sentir energía-sentir cansancio*, 12.3 % de las personas registró un balance negativo: se presentó una valoración más alta de cansancio que de energía (ver gráfica 3). Según sexo, esta situación se presentó en 14.4 % de las mujeres y en 10.0 % de los hombres.

Gráfica 3

Distribución de la población de 18 años y más, según nivel en balance anímico específico 2025
(porcentaje)



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Satisfacción con la vida y balance anímico, según características, experiencias y situaciones de la población

El estado de salud físico y mental, las redes de apoyo, así como la convivencia de las personas de 18 años y más, se relacionan de forma directa con la satisfacción con la vida y el balance anímico.

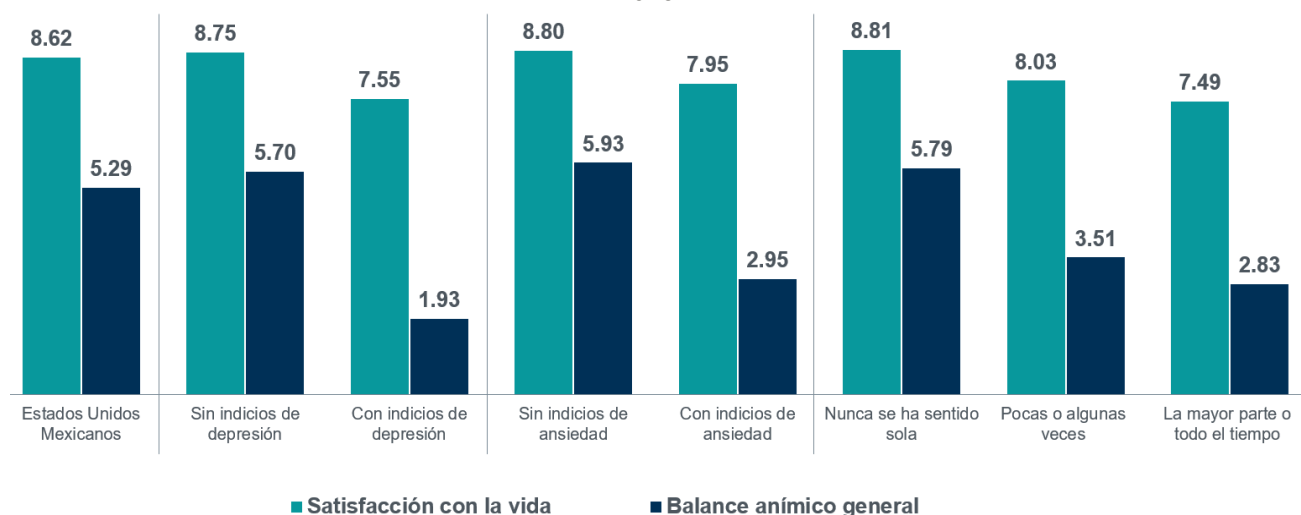
Quienes no presentaron indicios de depresión o de ansiedad, y que señalaron *nunca haber sentido soledad* en el mes previo a la entrevista, mostraron promedios de satisfacción con la vida y de balance anímico general por encima de los datos nacionales.

Las personas con indicios de depresión promediaron 7.55 en satisfacción con la vida y 1.93 en balance anímico. Las personas con indicios de ansiedad obtuvieron 7.95 en satisfacción y 2.95 en balance anímico. Quienes manifestaron haber sentido soledad *la mayor parte o todo el tiempo* el último mes registraron 7.49 y 2.83, respectivamente (ver gráfica 4).

Gráfica 4

Promedio de satisfacción con la vida actual y balance anímico general de la población de 18 años y más, según condición de indicios de ansiedad, indicios de depresión y frecuencia de soledad

2025



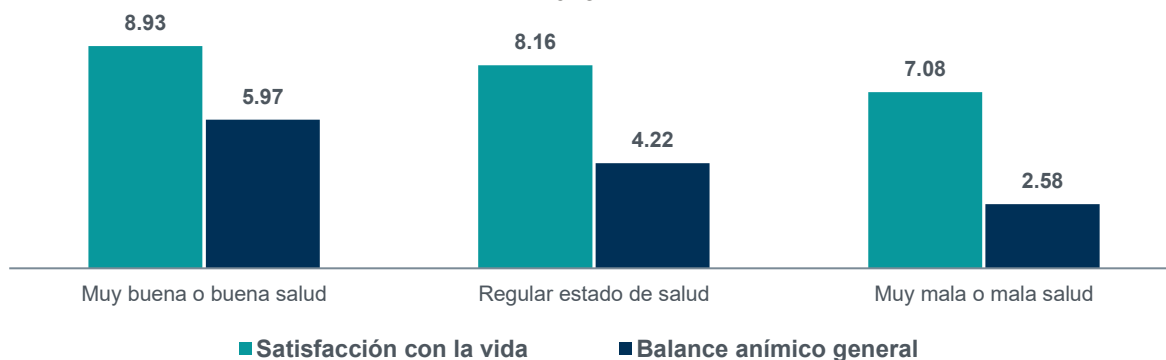
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Las personas que consideraron su salud como *bueno o muy bueno* presentaron los promedios más altos en satisfacción con la vida y balance anímico, con 8.93 y 5.97 puntos, respectivamente. En contraste, quienes la calificaron como *mala o muy mala* obtuvieron 7.08 y 2.58 (ver gráfica 5).

Gráfica 5

Promedio de satisfacción con la vida y balance anímico general de la población de 18 años y más, según percepción del estado de salud

2025

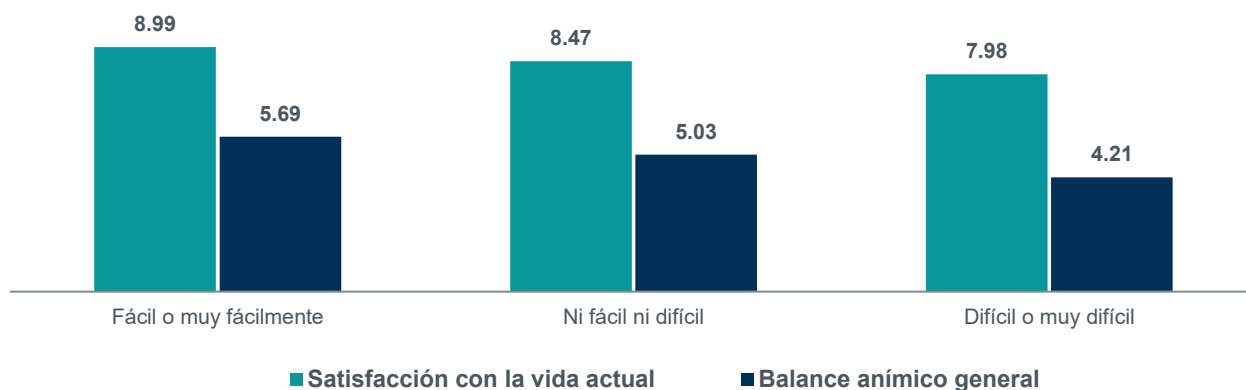


Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Entre quienes declararon *que fácil o muy fácilmente* pueden cubrir gastos habituales en el hogar, el promedio de satisfacción con la vida se ubicó en 8.99 y el balance anímico, en 5.69. En contraste, entre las personas *con dificultad o mucha dificultad* para cubrir los gastos, la satisfacción bajó a 7.98 y el balance anímico, a 4.21 (ver gráfica 6).

Gráfica 6

Promedio de satisfacción con la vida y balance anímico general de la población de 18 años y más, según grado de facilidad o dificultad para cubrir gastos habituales en el hogar
2025



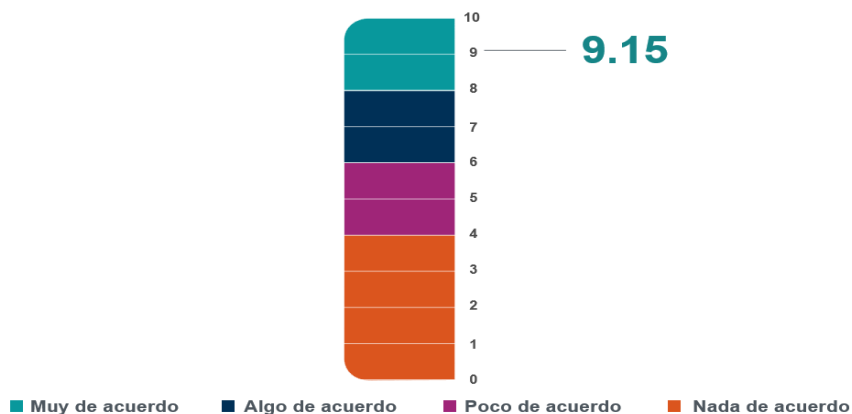
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Frases de sentido o propósito de vida (eudemonía)

Otra de las dimensiones del bienestar autorreportado refiere al desarrollo y la realización personal que se evalúa a través de enunciados de sentido de vida o eudemonía, mismas que se valoran en una escala de 0 a 10. En México, la población manifestó un fuerte arraigo hacia el propósito de vida, la libertad de decisión y el sentir que la vida vale la pena. Ante el enunciado *siento que tengo un propósito o misión en la vida*, el promedio de identificación fue de 9.15 (ver imagen 3), valor similar entre mujeres (9.18) y hombres (9.11).

Imagen 3

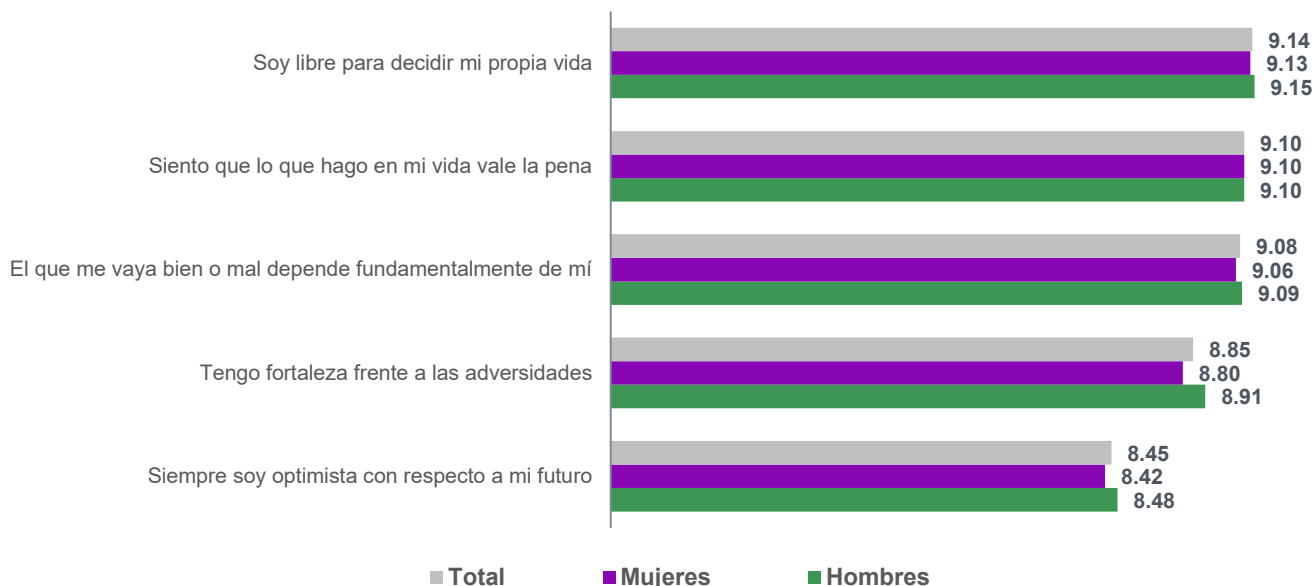
Promedio de identificación de la población de 18 años y más con el enunciado: *siento que tengo un propósito o una misión en la vida*
2025



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

No obstante, la oración *siempre soy optimista con respecto a mi futuro* obtuvo el menor promedio, con 8.45: a las mujeres correspondió 8.42 y a los hombres, 8.48 (ver gráfica 7).

Gráfica 7
Promedio de identificación de la población de 18 años y más con las frases de sentido de vida, según sexo
2025



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Condiciones, experiencias y situaciones de la población

Para 2025, 21.4 % de las personas de 18 años y más presentó indicios de ansiedad. Para las mujeres el porcentaje fue 25.0 y para los hombres, 17.4. Asimismo, 10.9 % de las personas presentó indicios de depresión: el porcentaje de mujeres fue mayor que el de los hombres (13.3 a 8.2, respectivamente).

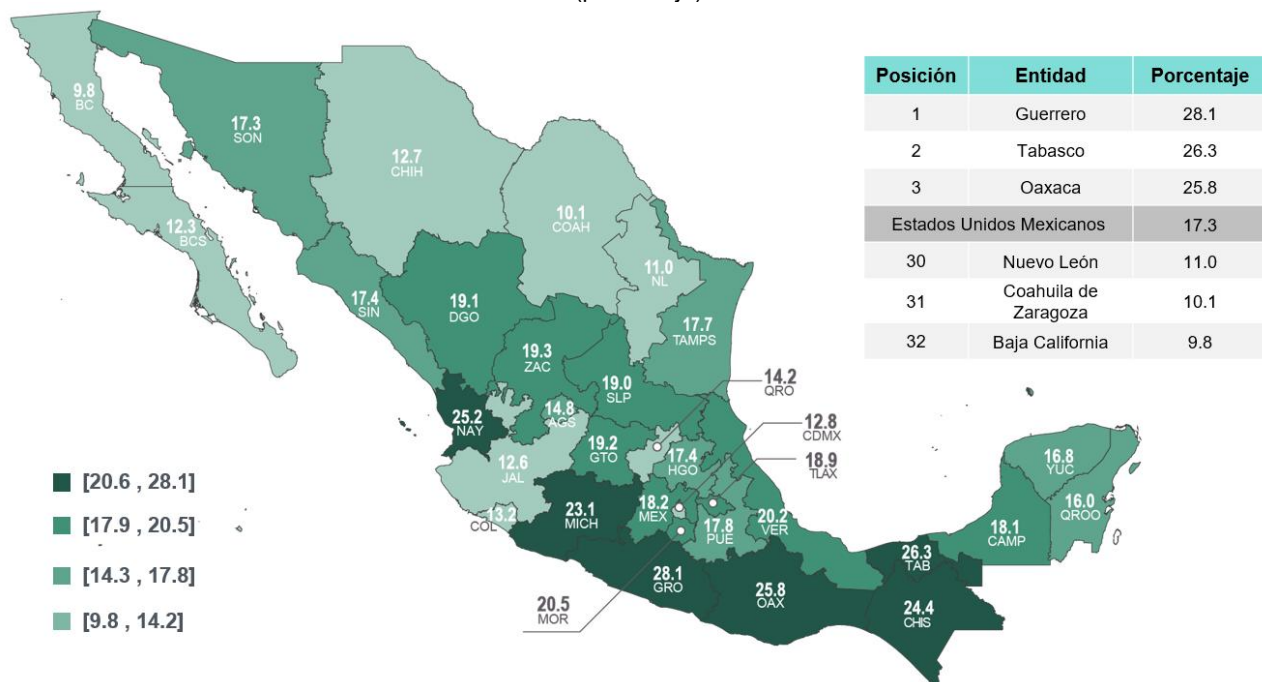
A nivel geográfico, las entidades federativas que presentaron los porcentajes más elevados de población con indicios de depresión fueron Zacatecas (16.6), Michoacán (16.2), Tabasco (15.8), Oaxaca (15.4) y Chiapas (15.1). En contraste, los menores se presentaron en Ciudad de México y Sinaloa (7.6 y 8.1 %, respectivamente).

De la población de 18 años y más, 3.9 % consideró su salud como mala o muy mala y 31.1 %, como regular. De esta población, 7.1 % manifestó sentir soledad en el último mes *la mayor parte o todo el tiempo* y 35.4 % señaló sentirse sola *pocas o algunas veces*.

De las personas de 18 años y más, 8.4 % *no convivió con familiares o amistades* en el último mes y 3.8 % declaró *no contar con una red de apoyo en caso de necesidad*.

La autopercepción del bienestar económico en el hogar se indagó con la pregunta: *Considerando los ingresos totales de su hogar, en su opinión, ¿su hogar puede llegar a fin de mes cubriendo sus gastos habituales?* De las personas de 18 años y más, 17.3 % respondió experimentar *dificultad o mucha dificultad* para poder cubrir gastos habituales en el hogar. La entidad federativa con mayor porcentaje de personas que reportaron *dificultad o mucha dificultad* fue Guerrero (28.1). En el extremo opuesto se encontró Baja California (9.8 %). (Ver mapa 2).

Mapa 2
Población de 18 años y más con *dificultad o mucha dificultad* para cubrir los gastos habituales en el hogar, según entidad federativa
2025
(porcentaje)



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), 2025.

Por su parte, los indicadores asociados con la movilidad social subjetiva revelaron que 37.3 % de las personas de 18 años y más señaló haber logrado un patrimonio mayor al de sus padres; 53.1 % percibió que cuenta con un nivel socioeconómico mayor al del hogar en el que creció; y 71.3 % afirmó haber alcanzado un logro escolar superior al de sus padres.

Finalmente, con la ENBIARE 2025 se identificó que 66.4 % de las viviendas en México tenía al menos una mascota. El volumen nacional estimado fue de 41.2 millones de perros, 19.2 millones de gatos y 16.9 millones de otras mascotas.

Más información

Para consultas de medios y periodistas, escribir a comunicacionsocial@inegi.org.mx o llamar al teléfono 55-52-78-10-00, extensiones 321064, 321134 y 321241. Dirección de Atención a Medios / Dirección General Adjunta de Comunicación. Para más detalles técnicos, consultar el [reporte de resultados del programa](#).

La información estadística y geográfica que genera el INEGI es un bien público y nos permite a todas y a todos tomar mejores decisiones. ¡Conócela, úsala y compártela!

**INEGIINFORMA**